



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ولایت دامغان

ورزشهای پای دیابتی



واحد آموزش سلامت
اردیبهشت 1401

ورزش و پای دیابتی

در نوروپاتی دیابتی اعصاب به دلیل افزایش طولانی مدت قند خون از بین می رود، معمولاً این عارضه با نشانه های بی حسی در پاها، گزگز، مور مور شدن و درد در پاها و دست ها همراه است اما می تواند روی سیستم گوارش و رگ های خونی نیز تاثیر بگذارد.

مطالعات اخیر نشان داده که ورزش یکی از راه های کنترل دیابت است به همین دلیل توصیه می شود افراد دیابتی ورزش را جزء برنامه های روزانه خود قرار دهند. توصیه می شود هر فرد دیابتی روزانه نیم تا یک ساعت پیاده روی کند. ورزش منظم و عدم مصرف سیگار و مواد مخدر کمک موثری در پیشگیری از بروز عوارض دیابت می کند.

یکی از فواید کلیدی انجام ورزش بهبود گردش خون است. افزایش گردش خون موجب افزایش جریان اکسیژن و به دنبال آن تقویت بافت عصبی می شود. افراد مبتلا به نوروپاتی تحت نظر پزشک می توانند به ورزش بپردازند. ورزش از آتروفی عضلانی در این افراد جلوگیری می کند. همچنین سبب کنترل وزن، کنترل بهتر قند و چربی، کاهش نیاز به داروها، انسولین و کاهش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

با توجه به این که افراد دیابتی معمولاً دچار درجه ای از نوروپاتی (از دست دادن بعضی از حس ها) و کاهش جریان خون در اندام تحتانی و پاها هستند برای افزایش جریان خون در پاها لازم است علاوه بر داشتن برنامه غذایی مناسب، داشتن روحیه شاد، کنترل قند و ورزش های متناسب و پیوسته نیز که باعث افزایش گردش خون در پا می شود را انجام دهند.

شایان ذکر است که بیمار مبتلا به دیابت باید قبل از انجام ورزش پاهای خود را بررسی نموده و در صورت نداشتن زخم در پا به منظور افزایش گردش خون حرکات ورزشی که در این کتابچه در نظر گرفته شده را انجام دهد.

این کتابچه شما را با اصول صحیح ورزش در پای دیابتی آشنا می کند.



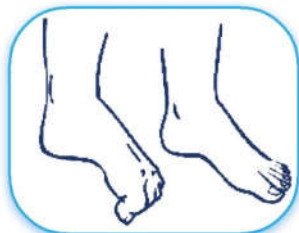
به منظور افزایش جریان خون پاهایتان

تمرینات زیر را انجام دهید.

- هر روز ۳-۲ نوبت و هر بار ۱۰ بار ورزش‌های زیر را انجام دهید.
- ورزش‌ها را به نوبت برای هر دو پا انجام دهید.
- ابتدا روی صندلی بنشینید (به پشت صندلی تکیه ندهید).

۱) جمع کردن و باز کردن انگشتان پا

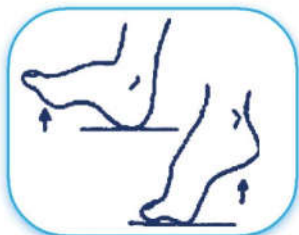
الف) انگشتان هر دو پا را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.



۲) بلند کردن پنجه و پاشنه پا

الف) پنجه (جلوی پا) را بلند کنید طوری که پاشنه روی زمین بماند.

ب) پنجه را بر زمین بگذارید پاشنه پا را بلند کنید.

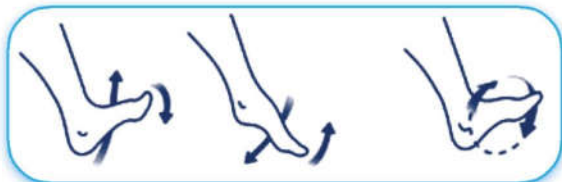


۳) چرخش پنجه پا به طرفین

الف) پنجه (جلوی پا) را بلند کنید.

ب) پا را از مچ به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید دوباره پا را به حالت اول برگردانید.

ج) پنجه را بلند کنید و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.



۴) چرخش پاشنه پا به طرفین



- الف) پاشنه پا را بلند کنید.
ب) پاشنه پا را به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید.
د) پاشنه پا را بلند کنید و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.

۵) کشش پنجه



- الف) پاهارا از زانو بلند کنید (ران و ساق پا در امتداد هم قرار بگیرند).
ب) پنجه پا را به سوی خود و بعد به سمت مقابل بکشید و سپس دوباره پا را به حالت اول برگردانید.

۶) چرخاندن مچ پا در حالی که پا را دراز کرده اید

- الف) پا را دراز کرده، بالا نگه دارید.
ب) مچ پا را در مسیر عقربه های ساعت بچرخانید.
ج) مچ پا را در مسیر برعکس عقربه های ساعت بچرخانید.

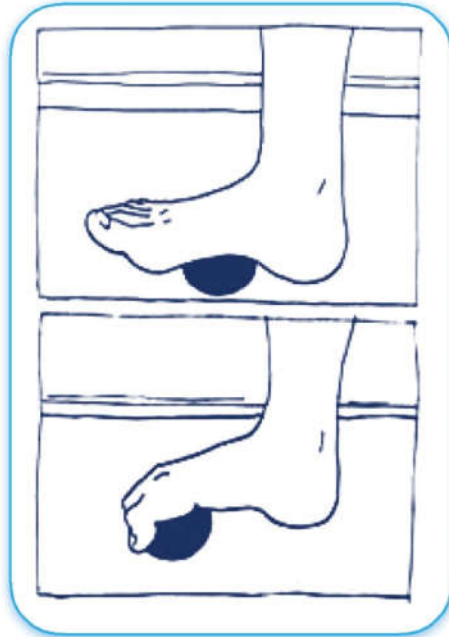


۷) حرکت انگشتان و پنجه پا



- الف) روزنامه ای را روی زمین پهن کنید.
- ب) با پای برهنه روزنامه را مچاله کنید تا گلوله شود.
- ج) گلوله را باز کنید تا به حالت اول برگردد.
- د) با پاهای خود روزنامه را پاره کنید.

۸) یک وسیله استوانه‌ای یا مدور (وردنه، بطری آب یا نوشابه) در زیر کف پا قرار دهید. با حرکت آن به عقب و جلو گردش خون را در پاهایتان افزایش دهید.



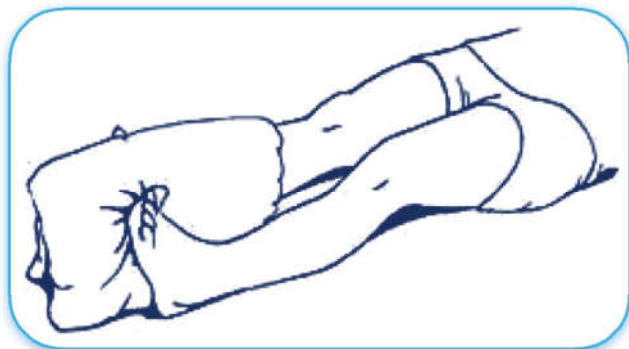
۹ سعی کنید با کمک انگشتانتان اجسام ریز و بی خطر را جابجا کنید.



۱۰ روی زمین بنشینید و پاهایتان را به دیوار مماس کنید. یک بالش بین کف پا و دیوار قرار دهید با پنجه، انگشتان و پاشنه به بالش فشار آورید.



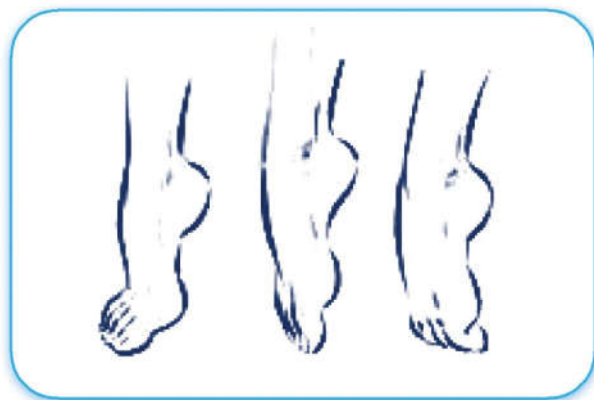
۱۱) مانند تصویر زیر بالش را بین پاهایتان قرار دهید و با کناره مچ پا و انگشتانتان به آن فشار وارد آورید.



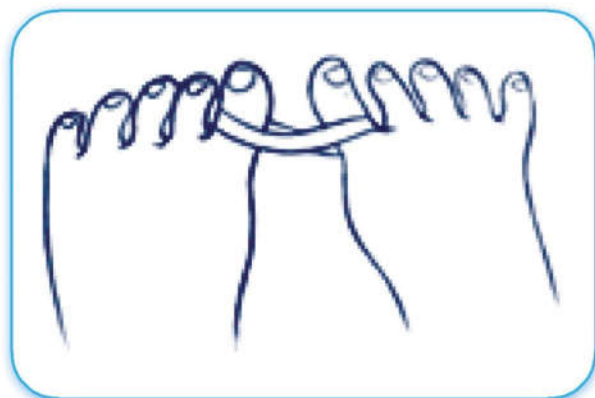
۱۲) یک حوله لوله شده را از دو انتها بگیرید و قسمت وسط آن را در کف پا قرار دهید و سپس در حالی که زانوهایتان را کاملاً صاف کرده اید دو انتهای حوله را با دستانتان به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه به سمت خود بکشید و این کار را ۴ بار در روز تکرار کنید.



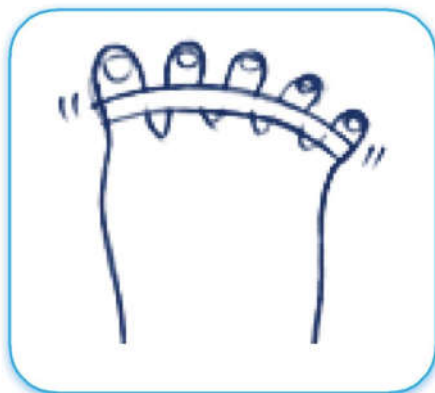
۱۳) با انگشتان پای خود املاء کلمه‌ای را بنویسید.



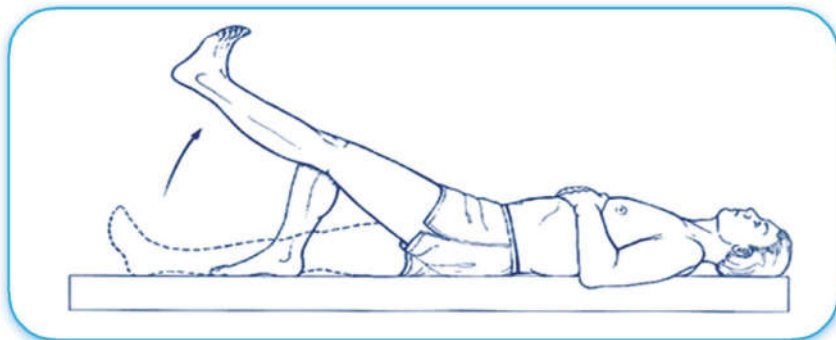
۱۴) یک حلقه لاستیکی ضخیم را اطراف انگشت بزرگ هر دو پا قرار داده و سعی کنید آن‌ها را از هم دور کنید.



۱۵) یک حلقه لاستیکی را در اطراف انگشتان پا قرار داده سعی کنید انگشتانتان را از هم دور کنید.



۱۶) به پشت روی زمین دراز بکشید و زانوها را خم کرده، به طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. یک پا را صاف کرده و به اندازه‌ی ۳۰ درجه بالا آورید. ۵ ثانیه بالا نگه دارید و پایین آورید. تمرین را برای پای دیگر تکرار کنید. این تمرین را برای هر دو پا مجموعاً ۱۰ بار انجام دهید.



۱۷) در حالت نشسته و یا وقتی دراز کشیده‌اید پاهایتان را به جلو دراز کنید. مچ پا را به صورت جلو و عقب، داخل و خارج و به صورت چرخشی در آورید. فقط مچ پا را حرکت دهید و پاها ثابت باشد. در هر جهت پا را بکشید. تمرین را برای هر دو پا مجموعاً ۱۰ بار انجام دهید.

