



การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน

นักกายภาพบำบัด ภูวรินทร์ นามแดง

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าโรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติอันเป็นผลจากการสร้างฮอร์โมนอินซูลินของตับอ่อนน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ การรักษาโรคเบาหวานนั้นมีวิธีการหลากหลายทั้งการรักษาด้วยยา การควบคุมอาหาร หรือแม้แต่การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการรักษาแล้วยังสามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน

การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวานดังนี้

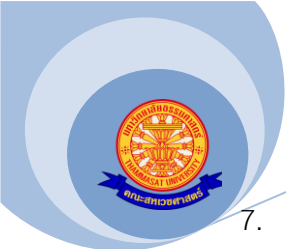


1. น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่ควรจะเป็น
2. ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
3. ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
4. ลดการกินยา และการใช้ยาฉีดอินซูลิน
5. ป้องกันโรคแทรกซ้อน และลดปัจจัยเสี่ยง ต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง
6. จิตใจแจ่มใส คลายเครียด และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

หลักในการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน

การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานอาจจะแตกต่างจากบุคคลทั่วไปบ้างโดยมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ เพิ่มความหนักและระยะเวลา มีหลักในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ควรออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 น. เพื่อให้ระดับน้ำตาลในตอนเช้าลดลง
2. ยืดกล้ามเนื้อด้วยท่าง่าย ๆ 5 นาที
3. อุ่นเครื่อง และเบาเครื่องด้วยการย่อท่าอยู่กับที่หรือเดินช้า ๆ เป็นเวลา 5 – 10 นาที
4. ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 – 30 นาที
5. หากไม่สามารถออกกำลังกายติดต่อกันให้แบ่งเป็นช่วง ๆ 5 – 10 นาทีสลับพัก 2 นาที
6. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



7. ไม่ควรออกกำลังกายจนกระทั่งเหนื่อยเกินไป หรือจุกจนหายใจไม่ออก

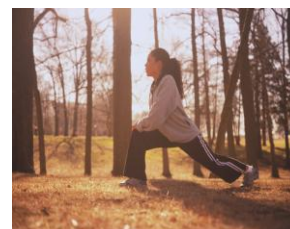
รูปแบบในการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน

การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานมักจะไม่มียุทธวิธีตายตัวหรือทำทางเฉพาะ ขึ้นอยู่กับสภาพของผู้ป่วยว่าจะเหมาะกับการออกกำลังกายแบบใด ตัวอย่างเช่น ปั่นจักรยาน เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ โยคะ ฤๅษีดัดตน รำมวยจีน รำไม้พลอง การยกน้ำหนักเบาๆ เพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ หรือแม้แต่การทำงานบ้าน งานสวน ถ้าทำติดต่อกัน อย่างน้อย 20 นาที ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน แต่ทั้งนี้จะต้องไม่หักโหมมากนัก



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ควรเริ่มต้นทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป
2. ผู้ที่ป่วยมานาน มีโรคแทรกซ้อน หรือผู้สูงอายุ
3. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
4. ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด วิงเวียน จุกแน่นหน้าอกให้หยุดพักทันที ดื่มน้ำหวาน 1 แก้ว แล้วรีบปรึกษาแพทย์
5. ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และอยู่ในสถานที่ปลอดภัย
6. ตรวจสอบเท้าหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
7. กรณีฉีดอินซูลิน ให้เลี่ยงการฉีดในอวัยวะที่ใช้ออกกำลังกาย เช่น เลี่ยงบริเวณขาถ้าจะเดิน หรือวิ่ง



ตัวอย่างทำยืดกล้ามเนื้อ



ยืดกล้ามเนื้อหลัง



ยืดกล้ามเนื้อต้นขา



ยืดกล้ามเนื้อน่อง