

TEMA
Diabetes

Lev godt og aktivt med diabetes 2

Bevægelse og fysisk aktivitet er godt for os alle. Men har du type 2-diabetes, er bevægelse – sammen med din mad og medicin – en meget vigtig del af din behandling.



KILDE:
THOMAS VEDSTE
AGAARD

Fysioterapeut og ph.d.-studerende ved Fysio- og Ergoterapi-afdelingen, Holbæk Sygehus. Ortopædkirurgisk afdeling, Holbæk Sygehus. Ortopædkirurgisk afdeling SUH Køge samt Steno Diabetes Center Sjælland

Diabetes er med rette en frygtet sygdom. Det gode budskab er at du både kan forebygge og afhjælpe den. Flere end 250.000 danskere har diagnosen type 2-diabetes, 76.000 anslås at have sygdommen uden at vide det, og derudover har 360.000 danskere forstadier til diabetes 2 (prædiabetes). Det er ekstremt vigtigt at sygdommen opdages i tide, blandt andet fordi den, ubehandlet, fører en række følgetilstande med sig, herunder nedsat følesans i fødderne, forringet syn og øget risiko for hjertekarsygdom.

Hver tredje der får stillet diagnosen type 2-diabetes, har allerede følgesygdomme på diagnosetidspunktet, og disse kunne i mange tilfælde være undgået hvis man havde opdaget og behandlet sygdommen i tide. En sund livsstil og velreguleret diabetes med stabilt blodsukker, blodtryk og kolesterol nedsætter nemlig risikoen for følgevirkninger.

Opdages ofte for sent

Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, der skyldes en kombination af gener og livsstil.

– Kort fortalt dækker diabetes over at man har for meget sukker i blodet, fordi sukkeret har svært ved at komme fra blodet ud i musklerne, hvor det skal omsættes, fortæller Thomas Vedste Aagaard, som er fysioterapeut, ph.d.-studerende og forsker i diabetes og træning.

– Medicin – insulin osv. – kan hjælpe denne proces på vej, og det samme kan fysisk aktivitet. Når man bruger musklerne, transporterer kroppen nemlig sukker ud i musklerne, og det giver en gavnlig virkning, både her og nu og på længere sigt, forklarer han.

I de tidlige stadier giver diabetes sjældent symptomer. Kroppen vænner sig nemlig til at have et højt blodsukker, og derfor mærker man det ikke. Når man kommer længere hen i sygdommen, kan man opleve symptomer som træthed og øget tørst, men også symptomer fra følgesygdomme som nervebetændelse. Og det er ofte først her mange går til lægen og bliver diagnosticeret.

– Det er problematisk at man får diagnosen så sent i forløbet. 35 pct. af dem der diagnosticeres med diabetes 2, har allerede på det tidspunkt fået en eller fle-

re følgesygdomme, fx sår der ikke vil hele, eller følelseløshed i fødderne, påpeger Thomas Vedste Aagaard.

Når diagnosen er stillet, kan medicin komme på tale. Uanset hvad, er den altovervejende anbefaling at man lægger sin livsstil om, så man blandt andet kvitter tobakken, spiser sundt og bliver mere fysisk aktiv.

– Den fysiske aktivitet er ikke blot vigtig fordi den gør kroppen bedre til at omsætte sukker. Den hjælper også på følgevirkningerne, som fx forhøjet blodtryk, åreforkalkning og overvægt. Og dertil er træning jo også rigtig godt for humøret, lyder det fra fysioterapeuten.

Få hjælp til træningen

– Man ved fra forskning at træning med moderat til høj intensitet 2-3 gange om ugen virker rigtig godt. Men også træning som fx yoga har vist sig at have effekt, siger Thomas Vedste Aagaard. Han anbefaler at man får hjælp af en fysioterapeut til at dosere, motivere og individualisere træningen, og forskningen bakker op om at det er vigtigt at diabetespatienter får faglig hjælp, så de kan træne forsvarligt, føle sig trygge og få en forståelse for deres situation.

TIPS TIL AT KOMME SIKKERT I GANG MED FYSISK AKTIVITET

Lidt har også ret. Din krop takker dig for det, næsten lige meget hvad du gør.

ALLE kan motionere – men som diabetespatient er det bedst at få faglig hjælp til projektet. Forskning viser at et superviseret træningsforløb er bedre end hvis man træner selv, hvis man har diabetes eller andre livsstilssygdomme.

Blodsukkeret vil falde under fysisk aktivitet – du kan blive skidt tilpas og få det dårligt. Omvendt kan blodsukkeret, fx ved styrketræning, stige og måske give hovedpine. Hvis du er i tvivl, så søg råd og vejledning hos din diabetes-sygeplejerske, læge eller fysioterapeut

Trap langsomt op. Mærk hvordan din krop reagerer på træningen. Bliver du skidt tilpas, så hold en pause. Lær din kropps signaler at kende. Gør det fx ondt, eller er du bare øm fordi musklerne er uvant med at blive brugt?

Har du nedsat følelse i fødderne, bør du ikke belaste dem under træningen – så undgår du sår og andre skader. Vær ligeledes opmærksom på dine omgivelser. Når sanserne i fødderne forsvinder, må vores syn tage over. Få din fysioterapeut til at vise dig hvordan du kan træne trygt.

Det sværeste er at komme i gang og blive ved, indtil det bliver en vane. Brug de kommunale tilbud, gå i klub, lav et hold – sæt motionen i system på en måde, så du holdes til ilden og finder den helt rigtige træning for dig.

Kilde: Thomas Vedste Aagaard og Helbredsprofilen.dk, hvor du kan blive klogere på træning, blodsukker og diabetes.

ER DU I RISIKO FOR DIABETES 2?

Din risiko for diabetes 2 er øget hvis du er ryger, overvægtig, fysisk inaktiv, over 40 år gammel, har forhøjet blodtryk og en usund livsstil. Bliv tjekket regelmæssigt hos lægen.



MASSER AF FORDELE VED EN AKTIV HVERDAG

Bevægelse og fysisk aktivitet

- gør hverdagen nemmere, fordi det øger din muskelmasse. Du vil fx opleve at det er nemmere at tage trapperne og at komme ud af sengen om morgenen.
- gør at du sover bedre, og din fordøjelse bliver bedre.
- forbedrer din kondition. Du vil fx blive mindre forpustet, og du kan holde til mere.
- sænker din risiko for hjertekarsygdomme og visse kræftformer, og er en vigtig faktor hvis du ønsker at tabe dig eller at fastholde et vægttab.
- kan gøre dig gladere, give dig mere overskud og energi, og forebygge og behandle stress, depression og angst.
- påvirker dit blodsukker, blodtryk og kolesterol i en positiv retning, og opbygger, styrker og bevarer dine muskler og knogler.
- øger virkningen af din insulin, så din krop bedre kan optage sukkeret fra blodet. Når du har diabetes, hjælper det simpelthen din medicin med at virke.

Kilde: Heldbredsprofilen.dk

– Hvis du skal lægge dit liv om, er det vigtigt at finde frem til hvad der giver mening for netop dig. Hvilke behov og ønsker har du til livet, og hvad er dit udgangspunkt og dine ressourcer nu og her. Hvad motiverer dig. Det kan fysioterapeuten hjælpe dig med at afklare, siger Thomas.

– Rigtig mange der har diabetes, har desuden også andre kroniske sygdomme som hjertekarsygdom, eller skavanker som knæartrose eller rygsmerter, og det komplicerer naturligvis situationen. Det kan fysioterapeuten kan også tage hånd om. Det kan også være at man er bange for at bevæge sig fordi man har en lungesygdom, eller fordi man får ondt i knæ eller ankler ved opstarten af træningen, uddyber han.

Har man følgevirkninger, er det ekstra vigtigt med ekspertise omkring træningen: – Følgevirkninger som nervebetændelse, fodsår, amputationer osv. kræver faglig viden og særlige hensyn, og også her kan fysioterapeuten hjælpe, motivere og sikre tryk og struktur i træningen.

Livslang træning

Hvis du træner to gange om ugen i 12 uger, vil blodsukkerniveauet falde målbart. Fortsætter du, falder det endnu mere, så det gælder om at holde ved.

Har du diabetes uden komplikationer, er det til gengæld som regel ikke så vigtigt hvad og hvordan du træner. Det er mængden af fysisk aktivitet over tid der har betydning. Thomas anbefaler derfor at man ud over de faste træninger sørger for at etablere rutiner i hverdagen, hvor man får bevæget sig.

– En lille smule har også betydning. Spørg dig selv hvordan du kan få mere bevægelse ind i din hverdag. Kan du fx tage cyklen i stedet for bilen; trappen i stedet for elevatoren? Slå græsset oftere, rejse dig og gå rundt mens du taler i telefon? Der er masser af muligheder.

I sit arbejde ser Thomas overvejende mennesker med langvarig diabetes og følgesygdomme. Men på trods af deres ringe udgangspunkt oplever patienterne typisk at de efter to-tre måneder kan mærke mere energi og overskud i hverdagen, fortæller han:

– De begynder af sig selv at foretage sig flere ting. En patient er fx begyndt til bow-

4 KONKRETE FORSLAG TIL DIG SOM VIL BEHANDLE DIN TYPE 2 DIABETES MED MOTION

Alliér dig med en ven eller et træningsfællesskab. Aftaler gør det nemmere at komme afsted hver gang.

Vælg den træningsform du synes om, og som er praktisk at gå til i hverdagen.

Overvej intervaltræning. Gå ture eller cykl i hurtigt og langsomt tempo, fx fra lygtepæl til lygtepæl eller på bakker.

Styrketræning kan øge din muskelmasse, så blodsukkeret kan lagres i musklerne.

Kilde: Susanne Grøn, fysioterapeut i Hillerød Kommune og cand.scient.san. med forskningsfællesskab på Steno Diabetes Center Copenhagen.

ling, hvilket han ikke havde energi til tidligere, en anden cykler nu regelmæssigt 10 km. Der er virkelig tale om en 'mere vil have mere'-effekt.

Det er dog altid en udfordring at sikre at deltagerne holder fast i de nye gode vaner når træningsforløbet er slut. For det er nemt at falde tilbage i de gamle rutiner. Derfor forsøger Thomas og hans kolleger at holde træningen simpel, og at hjælpe deltagerne med at skabe og manifestere nye vaner der giver mening for dem hver især.

– En diabetes-diagnose kræver livslang træning og opmærksomhed på ens livsstil. Lykkes du med det, kan du til gengæld udsætte det tidspunkt hvor du er nødt til at tage medicin, eller, hvis du allerede tager medicin, begrænse eller måske helt trappe ud af medicinen, forklarer Thomas.

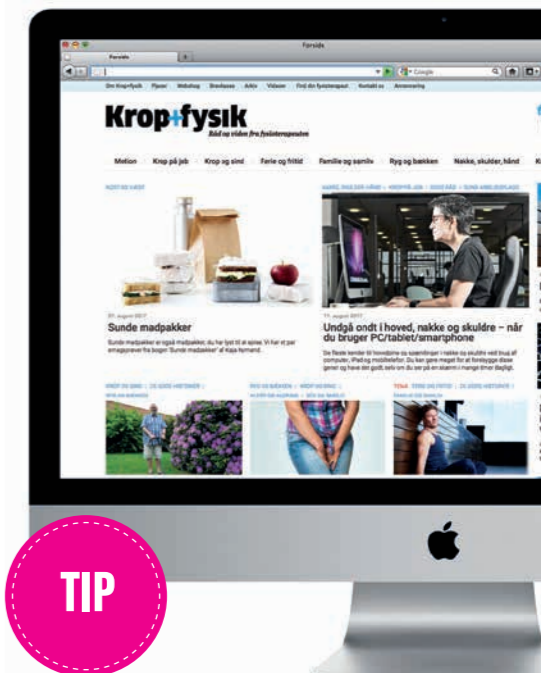
– Derudover kan du afhjælpe følgevirkningerne betragteligt. Og jo tidligere du starter, jo bedre. ●

Mød Krop+fysik på nettet!

Du blandt andet finde Krop+fysiks meget store artikelsamling – overskueligt opdelt efter emner. Bliv blandt andet klogere på emner som "Ryggen", "Krop på job" og "Motion og træning". Du kan også tilmelde dig vores nyhedsbrev eller stille spørgsmål til brevkassepanelet.

Op så kan du naturligvis se og bestille vores magasiner og pjecer.

På gensyn på www.krop-fysik.dk



TIP

Vidste du at du kan finde din fysioterapeut på vores klinikguide? Klik på din by, og find den nærmeste klinik for fysioterapi! Helt enkelt.