

Кинезитерапия при пациенти с диабет втори тип
Александра Здравкова , Медицински колеж „Й. Филаретова”, гр. София
a_lex@abv.bg



Резюме: Диабетът се превръща в световна пандемия. Пациентите с диабет втори тип предстваяват 90% от всички болни а диабет, а хората при които се открива диабет са главно с наднормено тегло. Основни причини за повишената заболяемост се отдават на нездравословно хранене, ниска физическа активност, увеличаване честотата на наднорменото телесно тегло и затлъстяване.

Кинезитерапията заема съществено място в рехабилитационната програма на заболяването. Ролята ѝ е свързана с нормализиране обменните процеси, по-специално въглехидратната обмяна и профилактика от усложнения. Практикуването на редовна физическа активност при пациенти с диабет втори тип поддържа мускулите в добро състояние и предотвратява усложненията в нервната и опорно – двигателната системи.

Цел: Да се акцентира върху ролята на кинезитерапията в подобряване състоянието на пациенти със захарен диабет втори тип.

Методи и средства: В кинезитерапевтичния комплекс са използвани два режима на физическо натоварване : режим с голяма физическа активност (тренираща) и режим със средна физическа активност (тонизираща). Включени са : общоразвиващи упражнения;аналитична и функционална гимнастика; стречинг; пасивни мобилизации; лечебна физкултура; игри без състезателен характер;теренно лечение, дозиран туризъм; умерено спортуване (предимно аеробни упражнения).
Успешно се приложи и ерготерапия под формата на градинарство,овощарство, цветарство при подходящи климатични условия.

Методични указания: Физическите упражнения се изпълняват бавно и с умерен темп, в пълен обем на движение в ставите. Значително място заемат дихателните упражнения и обучението в диафрагмално дишане.

Резултати и обсъждане:Обект на проучването са пациенти със захарен диабет втори тип – 10 лица -5 мъже и 5 жени (2019г.), МЦ «Здраве завсеки»

Признаци на наблюдение на съответните единици са: пол, възраст до началото на заболяването, възраст към датата на изследване, образование, професионален статус, семейно положение, етническа принадлежност и др.

Здравно състояние: клиничен статус, съпътстващи заболявания; наследствена обремененост; вредни навици и др.

След двумесечен курс с кинезитерапевтична програма, резултатите отчета:

- Подобряване на функционалното състояние на CCC и ДС;
- Увеличаване на мускулната сила и общата работоспособност;
- Положително психоемоционално въздействие;
- Намалване на телесното тегло

ДИАБЕТ

Постоянен глад
Необяснима загуба на тегло
Сексуални разстройства
Силна умора

Скованост или изтръпване на крайниците
Често уриниране
Check your blood sugar
Постоянна жажда

УСЛОЖНЕНИЯ ПРЕВЕНЦИЯ

кандидоза
раните зарават бавно
периферна невропатия
здравословно хранене
самоконтрол
посетете лекар

диабетна нефропатия
коронарна болест на сърцето
убеждаване на очите
физически упражнения
избягвайте

