

Diabetes II og fysisk aktivitet

Fysioterapeut Agnethe Knutsdatter Reymert

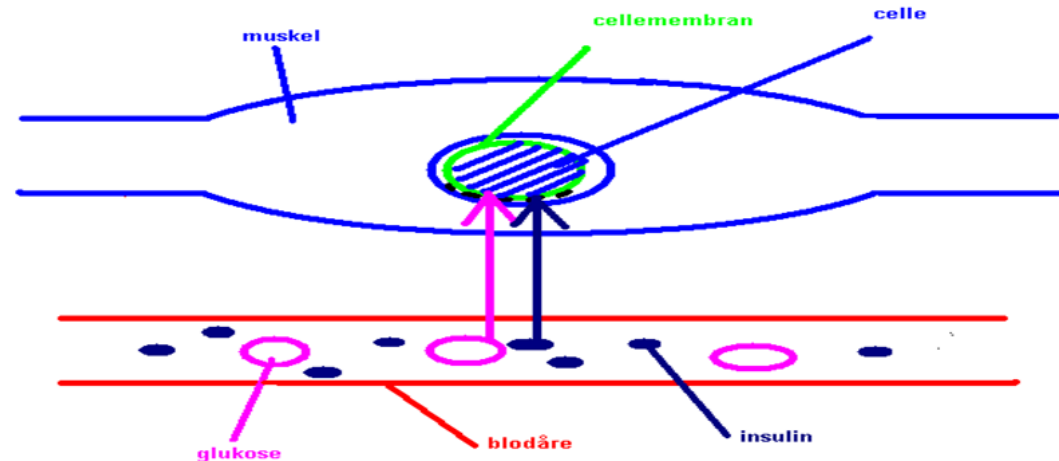


AGENDA

- ✓ Diabetes
- ✓ Utfordringer
- ✓ Effekt av fysisk aktivitet
- ✓ Anbefalinger
- ✓ Hindere
- ✓ Motivasjon
- ✓ Tilbud i nærmiljø

DIABETES

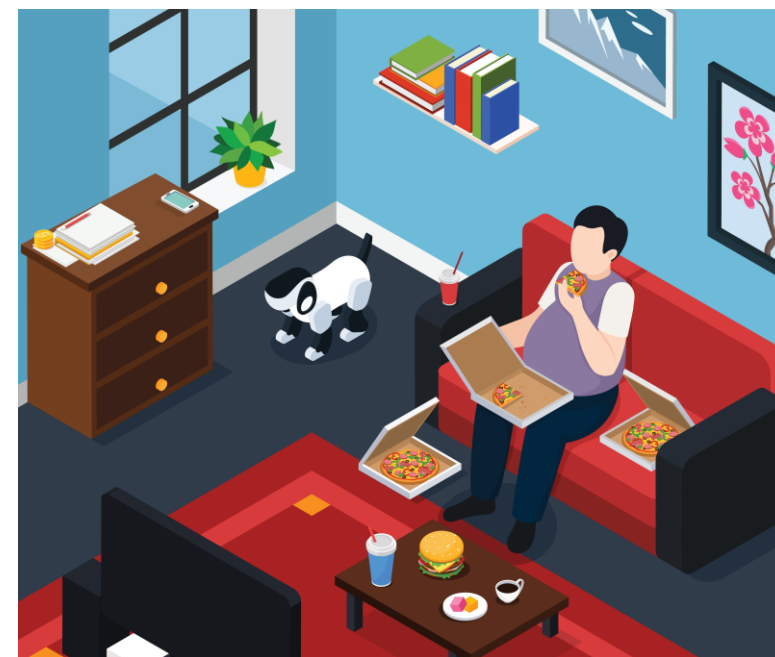
- ✓ Insulin er kroppens viktigste blodsukkersenkende stoff
- ✓ Mangel på insulin eller nedsatt insulinvirkning/produksjon fører til diabetes



ÅRSAKER

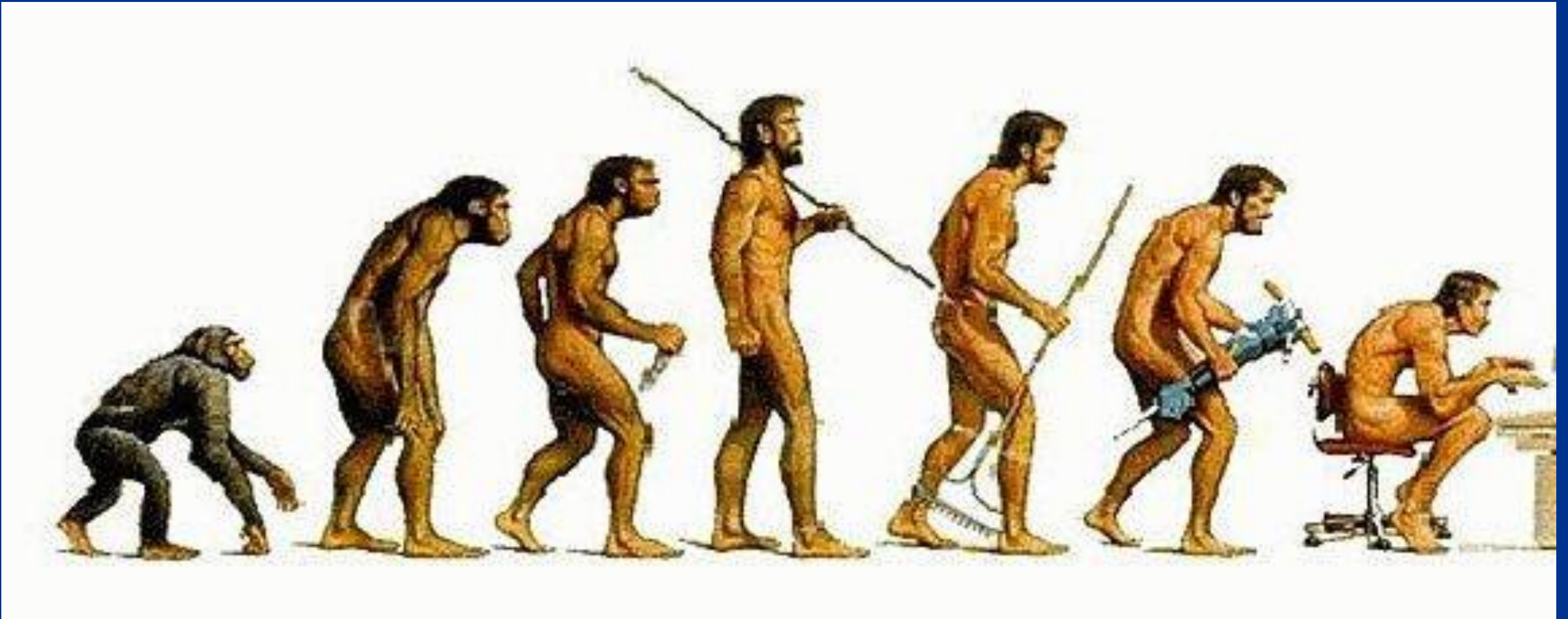
For å utvikle DIA II må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er de viktigste triggerfaktorene.

(Diabetesforbundet)



Kilde: Colourbox

Arbeidsforholdene har endret seg..



Vi tilrettelegger for inaktivitet



UTFORDRINGER

- ✓ 6-åringer sitter stille 50% av dagen
- ✓ 9-åringer sitter stille 60% av dagen
- ✓ 15-åringer sitter stille 70% av dagen
- ✓ Halvparten av reiser under 1 km foregår med bil
- ✓ 1 av 8 dødsfall tilskrives inaktivitet

Helsedirektoratet, 2012 og 2015



Kilde: Colourbox

Alt teller !

Blant voksne er det vist at....

Et par minutters regelmessige aktive avbrekk fra tv-titting, pc-bruk og annen langvarig stillesitting har positiv effekt på parametere som blodsukker- og insulinnivå.

(Helsedirektoratet 2015)

Aktivitetspause



Kilde: Privat

MÅLET ER Å REDUSERE RISIKO FOR HJERTE-/ KARSYKDOMMER VED Å...

Regulere blodtrykk

Regulere blodsukker

Normalisere nivåer av fettstoff
(lipider)

Redusere overvekt

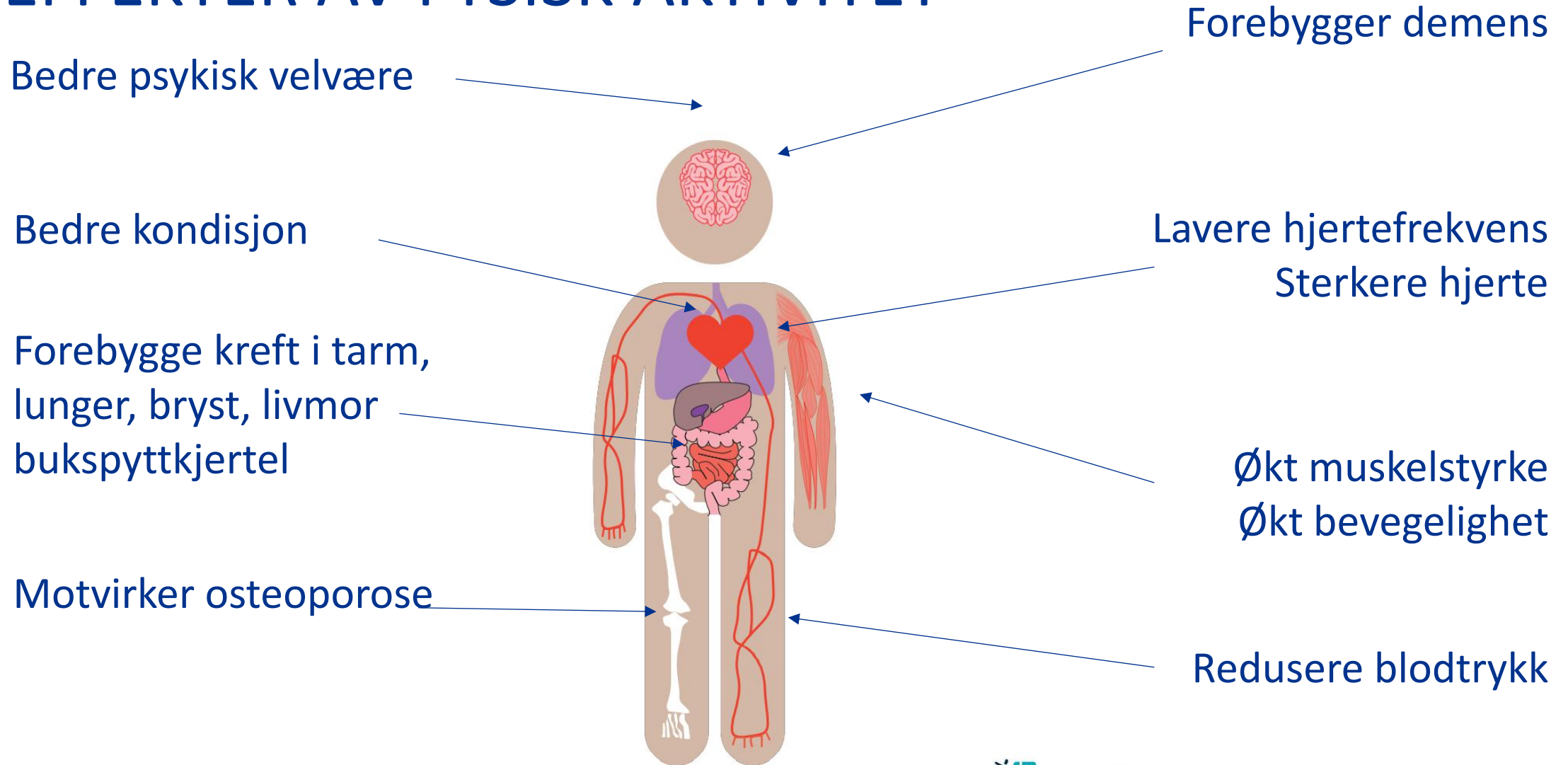
Dette oppnås ved å:

Øke aktivitet

Endre kosthold

Kutte røyken

EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET



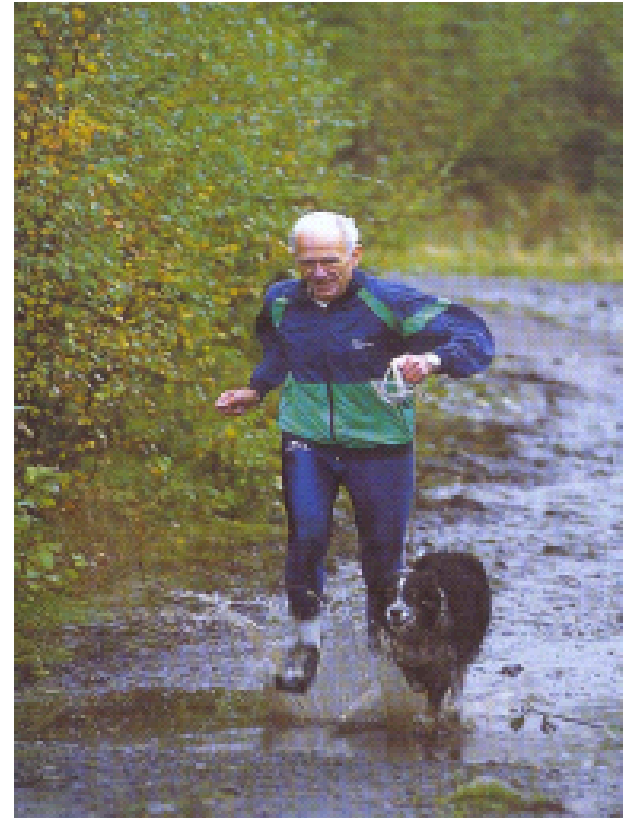
Diabetes Prevention Study

- N = 522, middelaldrende (55 år)
- BMI = 31
- Nedsatt glukosetoleranse
- Intervensjongr. – kontrollgr.
- Intervensjon:
Råd om kost og fysisk aktivitet

RESULTATER:

58% reduksjon i forekomst av diabetes type 2 i interv.gr.

N Engl J Med 2001; 344:393-403



Kilde: Colourbox

Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyleintervention or metformin



- N=3234, 51 år, BMI = 34
- Høyriskopersoner
- 3 grupper: Placebo
Metformin
Livsstilsprogram
- 3 års oppfølging

RESULTATER:

- 58% reduksjon i forekomst av diabetes type 2 i livstilsgr.
- 31% reduksjon i metformingr.

N Engl J Med 2002; 346:393-403

EFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

- ✓ Senker blodsukkeret
- ✓ Øker glukoseopptaket i musklene
- ✓ Bedrer insulinfølsomheten
- ✓ Kan redusere insulinbehov ved diabetes type 2
- ✓ Kan normalisere blodsukkeret
- ✓ Forebygger senkomplikasjoner

DINE 30

Aktivitetspyramide



ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET

For bedre helse – hver bevegelse teller

	1. INTENSITET Kombiner moderat og høy intensitet.	 MODERAT + HØY
	2. VARIGHET Aktiviteten kan deles inn i økter av ulik varighet.	
	3. MINIMUMSGRENSE Det finnes ingen nedre grense for fysisk aktivitet.	 INGEN NEDRE GRENSE
	4. DOSE-RESPONS Økt aktivitetsmengde, opptil dobbelt anbefalt nivå, gir ytterligere helsegevinst.	 ØKT HELSEGEVINST
	5. STYRKETRENING Styrketrening anbefales minst 2 ganger per uke.	 MINST 2 GANGER PER UKE
	6. BALANSE OG MOBILITET Personer med nedsatt balanse eller mobilitet bør utføre balanse- og styrketrening minst 3 ganger per uke.	 MINST 3 GANGER PER UKE
	7. TILPASSET AKTIVITET Voksne med redusert funksjonsevne eller helseutfordringer bør være så fysisk aktive som helsetilstanden tillater.	

KILDE: HELSEDIREKTORATET (2022)



Kilde: Helsedirektoratet / Shutterstock

KCAL – FORBRUK PÅ 150 PÅVIRKER BLODSUKKERET!

Kvinne, 62kg, 30 min. aktivitet (Aktiviteten kan deles opp i flere økter)

✓ Langrenn	400 kcal
✓ Aerobics	300 kcal
✓ Svømming	300 kcal
✓ Jogging	300 kcal
✓ Sykling	270 kcal
✓ Fotball	270 kcal
✓ Stavgang	250 kcal
✓ Dansing	250 kcal
✓ Plenklipping	210 kcal
✓ Golf	160 kcal
✓ Gange	150 kcal
✓ Vasking	120 kcal
✓ Støvsuging	90 kcal
✓ Spising (!)	40 kcal
✓ Sitting	30 kcal

AKTIVITETSPAUSE



Kilde: Flickr

HVA MED STRESS OG PSYKISKE PLAGER?



Kilde: Colourbox

HINDRINGER

- ✓ Tid
- ✓ Motivasjon
- ✓ Smerter
- ✓ Usikkerhet
- ✓ Slitenhet/utmattethet
- ✓ Vaner/dørstokkmila - Handlingsregler

BRUK AV HANDLINGSREGLER I VANEENDRING

- ✓ Kunnskap + motivasjon ikke nok?
- ✓ Strategi!
- ✓ Selvkontroll og viljekraft = muskel ?
- ✓ Etablere ønsket atferd som vanemønster
- ✓ Vaner forenkler livet og er energisparende

Eks.:

- *Hvis jeg har spist middag, så skal jeg gå en halvtimes tid*
- *Hvis jeg er ferdig med morgenkaffen, så skal jeg gjøre øvelser i stuen i 15 min.*
- *Hvis jeg skal ut av huset, så skal jeg ha med meg insulin og blodsuktermåler i vesken*
- *Ved reklamepauser på TV skal jeg reise meg opp og gå en runde i huset*

Planen må være konkret, men ikke for detaljert

VANLIGE FUNN HOS PERSONER UTEN SYMPTOMER:

Rufsete sener
Leddleppeskader
Slitasje AC-ledd

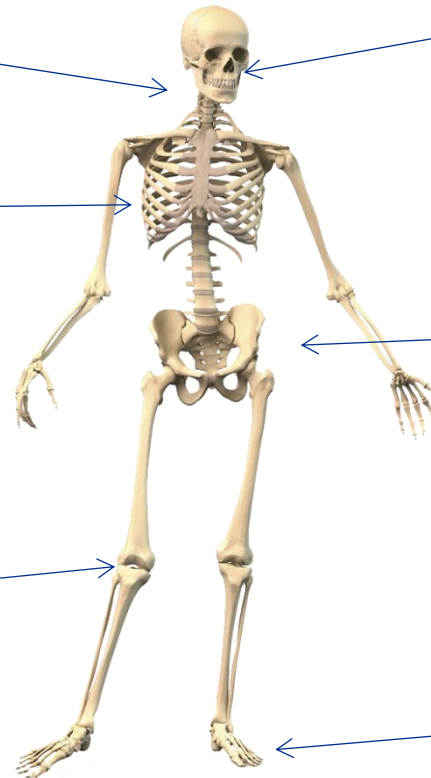
Lave skiver
Protrusjoner

Lave mellomvirvelskiver
Sprekker i skiven
Protusjoner
Prolapser

Leddleppeskader

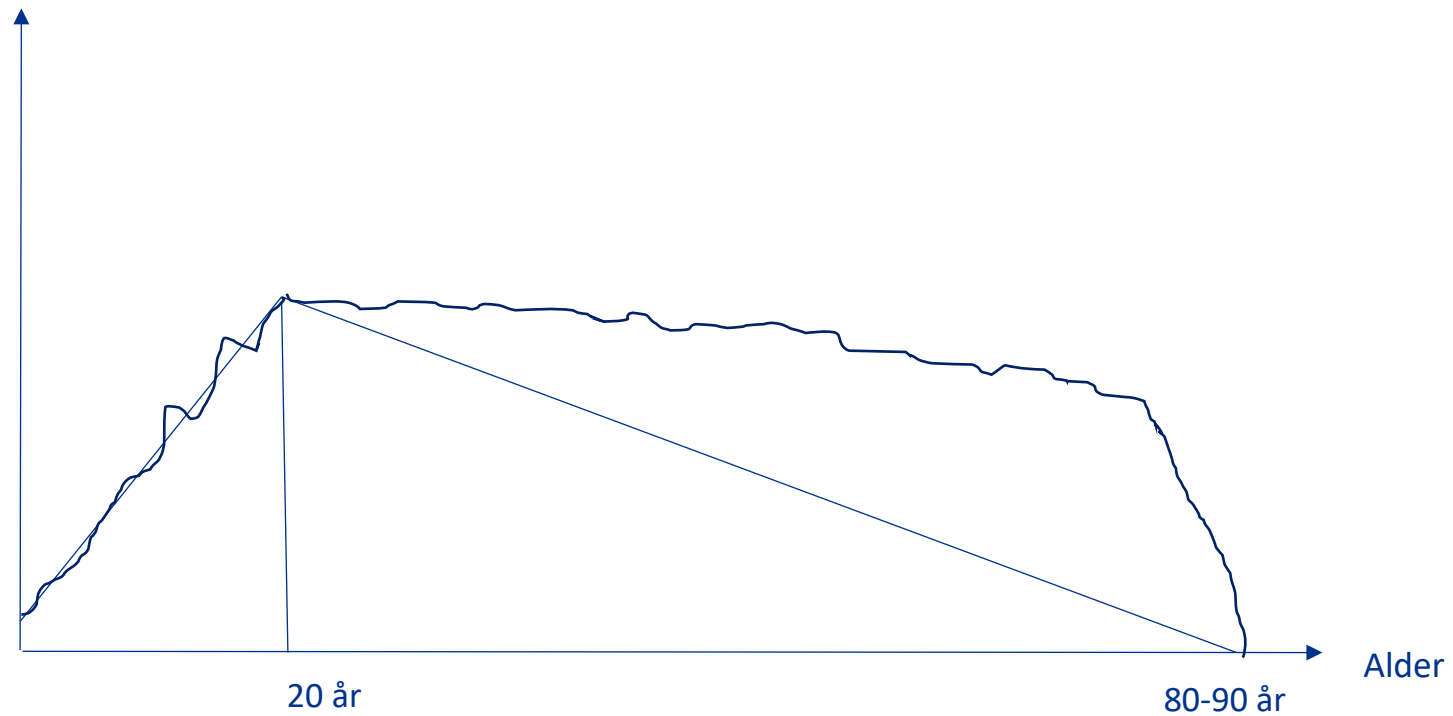
Bruskskader
Meniskskader

Plantarfascitt
Hælspore



ADAPTASJONSMODELLEN

Fysisk og psykisk funksjon



AKTIVITETSPAUSE



Kilde: Flickr

HVA MÅ DU PASSE PÅ?

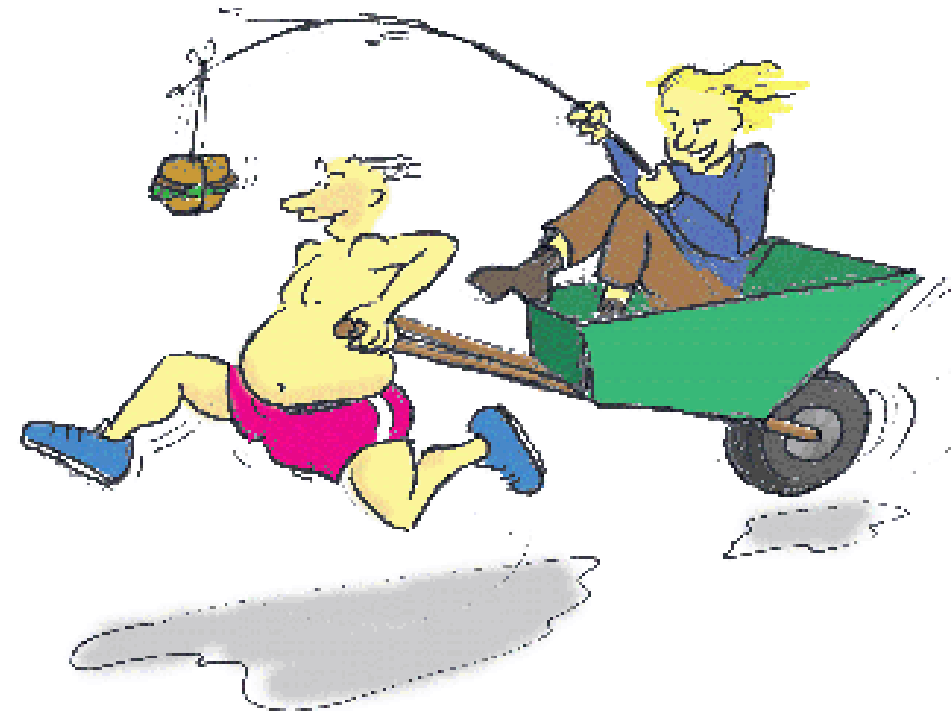
- ✓ Mål blodsukker før en aktivitet! (til å begynne med)
- ✓ Ingen mosjon på tom mage!
- ✓ Ved nevropatier (nedsatt leddsans og følsomhet i huden);pass på å ha gode sko - Sjekk føttene før og etter aktivitet
- ✓ Væskeinntak før aktivitet, og under ved langvarig aktivitet.
- ✓ Begynn forsiktig første gang med en ny aktivitet
- ✓ Oppvarming og nedtrapping er viktig
- ✓ Ved høy intensitet: ha klarert med lege først dersom angina, nyresykdom, retinopati og hjerterytmeforstyrrelser

TIPS!

- ✓ Ta med deg mobiltelefon, ta bilder
- ✓ Vær nysgjerrig på eget liv med diabetes, få erfaringer! Finn ut hva som gir høyt og lavt blodsukker, og hvordan du fungerer med høyt / lavt blodsukker?
- ✓ Bedre med ofte og lite, enn mye og sjeldent – trening er ferskvare!
- ✓ Unngå skippertak –fordel arbeidet utover ukedagene
- ✓ Trening gir best/raskest resultat for inaktive personer😊
- ✓ Alder ingen hindring
- ✓ Ta hensyn til dagsformen
- ✓ Kroppen er skapt for bevegelse😊

MOTIVASJON

- ✓ Finn noe som passer deg, og er morsomt og lystbetont!
- ✓ Legg listen lavt nok slik at det er realistisk å gjennomføre
- ✓ Før dagbok, se framgangen
- ✓ Gjør det sosialt sammen med noen
- ✓ Finn en "gulrot"/premie
- ✓ Ingen øvre aldersgrense!!



Kilde: iStock

TILBUD

- ✓ Mova/ Sporty24
- ✓ Frisklivssentralen – egen presentasjon
- ✓ Ringeriksbadet/Furumobadet
- ✓ Stolpejakten/10 på topp
- ✓ DNT (Turistforeningen)
- ✓ Nulløp
- ✓ Fysikalske institutter
- ✓ Sjekk din kommunes nettside

Takk for meg!



Kilde: Pinterest

