**FYZIOporadna: jak přemoci cukrovku? Hlavně pohybem – stačí denní procházky**

**PRAHA, 24. ŘÍJNA 2023 –** **Nejčastější formou cukrovky – diabetem 2. typu – trpí v Česku přes 800 tisíc lidí. Onemocnění většinou provázejí další zdravotní komplikace, ty ale lze zvrátit vhodným pohybem. Zásadní je pravidelnost a přiměřená zátěž. Závažnost cukrovky připomíná Světový den diabetu 14. listopadu.**

Podle Mezinárodní federace diabetu (IDF) žije 10,5 procenta dospělé populace (20-79 let) s cukrovkou, přičemž téměř polovina o tom ani neví. Celosvětová čísla navíc od konce 20. století strmě rostou – do roku 2030 se předpokládá přibližně 643 milionů diabetiků a do roku 2045 dokonce 783 milionů nemocných. „Vlivem nedostatku nebo nízké účinnosti inzulinu mají pacienti s cukrovkou zvýšenou hladinu cukru v krvi (hyperglykémii). Tato porucha bývá u diabetu 1. typu způsobena nedostatečnou tvorbou inzulinu. U diabetiků 2. typu, kterých je přes 90 procent a kteří se k onemocnění obvykle propracují špatnou životosprávou, pak jeho nedostatečnou účinností na buněčných receptorech. V obou případech diabetes negativně zasahuje celé tělo, jelikož narušuje metabolismus sacharidů regulující řadu tělesných funkcí,“ řekla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Diabetici mají až třikrát vyšší pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních onemocnění, až desetkrát častěji jim selhávají ledviny a v rozvinutých zemích je cukrovka nejčastější příčinou slepoty dospělých. Stejné je to s amputacemi dolních končetin – podle IDF přijde každých 30 sekund na světě někdo o nohu (či její část) v důsledku cukrovky. „Vysoká hladina krevního cukru nepříznivě ovlivňuje práci bílkovin, které fungují jako hormony nebo složky imunitního systému, tvoří hemoglobin nesoucí kyslík a jsou součástí architektury těla. Mimo známé kardiovaskulární problémy, zvýšenou hrozbu infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice jsou diabetici ohroženi také řídnutím kostí a rizikem častých zlomenin. Mají zvýšenou tvorbu a ukládání kolagenu v těle (tzv. diabetickou kolagenózu), která způsobuje omezení hybnosti v kloubech, primárně na ruce či rameni, a jsou tedy náchylnější k syndromům zmrzlého ramene či karpálního tunelu,“ doplnila Iva Bílková.

K prvotním signálům diabetu patří silná únava, neutuchající hlad, sucho v ústech, časté močení, špatně se hojící rány nebo opakované infekce. U diabetu 2. typu však tyto příznaky nebývají náhlé a tolik významné jako u 1. typu, onemocnění se projevuje pozvolna a k diagnostice mnohdy dojde až po letech, kdy nastoupí vážnější zdravotní problémy. Pokud se diabetes 2. typu dlouhodobě neléčí, přechází do 1. typu. „Kontrola hladiny glukózy v krvi, krevního tlaku a cholesterolu může komplikace diabetu oddálit nebo jim zabránit. Pravidelné sledování těchto ukazatelů je proto pro cukrovkáře nezbytné,“ poukázala Iva Bílková.

Dále ale fyzioterapeutka připomíná, že úspěšná terapie diabetu nestojí pouze na dávkách inzulínu či dietním jídelníčku, velmi významným třetím pilířem je pohyb. „Mnozí diabetici jsou přesvědčeni, že se svým onemocněním nemohou sportovat. Opak je ale pravdou. Dobře zvolenými aktivitami pacient předejde rizikům obezity a svalovým i kosterním problémům. Začátečníkům bych doporučila 30 minut svižné vzpřímené chůze denně, nezáleží na vzdálenosti, ale na intenzitě – dobré je být trochu zadýchaný, ale stále moci mluvit. Podle narůstající kondice a vlastních pocitů si pacient může chůzi prodlužovat. Zásadní je pravidelnost pohybu!“ uvedla Iva Bílková.

Inzulin a fyzická aktivita hladinu cukru v krvi snižují, jídlo a antiregulační hormony ji zvyšují. Při nevyváženém poměru tří zmíněných pilířů: inzulin-jídlo-pohyb nastává výkyv hladiny cukru v krvi z normy. Diabetici by se proto nikdy neměli přetěžovat a vhodný sport či cvičení konzultovat například s fyzioterapeutem. „Diabetik 2. typu musí při sportu udržet zátěž mezi dvěma extrémy: příliš krátká a málo intenzivní zátěž nevyvolá léčebný efekt a nepřispěje k adaptaci na zátěž. Naopak příliš intenzivní zátěž vyvolá metabolický rozvrat. Ideálně zvolená zátěž u diabetika 2. typu rozštěpí přebytečnou glukózu, sníží koncentraci inzulinu v krvi a zvýší citlivost inzulinových receptorů. U pacientů léčených dosud jen výživovou dietou tak může vhodný tělesný pohyb oddálit přechod na léčbu perorálními antidiabetiky či inzulinoterapii, u lehčích případů může této nutnosti i trvale zabránit,“ vysvětlila Iva Bílková.

**SPORTY PRO DIABETIKY**

Pohyb je pro lidi s diabetem 2. stupně velmi prospěšný. Při jakýchkoli příznacích nevolnosti je ale nutné cvičení přerušit a odpočívat. „Nikdy nesportujte nalačno. I při stejné zátěži lehké intenzity má většina lidí vyšší energetický výdej po jídle než s prázdným žaludkem. Před sportovní aktivitou je vhodné dát si müsli tyčinku nebo ovoce, které tělu dodají rychlé cukry k okamžité práci svalů. Po 20 minutách zátěže pak dochází ke štěpení glykogenu z energetických zásob v játrech,“ doporučila Iva Bílková.

**1. DIABETIK SE ZÁVAŽNÝMI KOMPLIKACEMI**

- lidé po infarktu, mozkové mrtvici, amputaci či s velmi vysokým krevním tlakem

**Doporučený sport:** NORDIC WALKING

Vzpřímená chůze přispívá k posílení svalů, dochází k napřímení páteře a aktivaci středu těla. Má blahodárný vliv na oběhový systém, pozitivně ovlivňuje mechanické vlastnosti cév a tím i krevní tlak, pomáhá při odplavování odpadních látek z tkání. Pravidelné svižné procházky po rovině nebo do kopců po kvalitních cestách mohou u diabetiků dokonce snižovat množství užívaného inzulinu. Pokud využijete hole na nordic walking, budete stabilnější, zapojíte i horní končetiny a ulevíte nosným kloubům.

**2. DIABETIK S VYSOKOU MÍROU RIZIK KOMPLIKACÍ**

- pacienti s přidruženým onemocněním jako artróza, vysoký krevní tlak či obezita

**Doporučený sport:** JÍZDA NA ROTOPEDU, PLAVÁNÍ

Diabetici se často potýkají s poruchou koordinace – díky většímu odporu ve vodě v bazénu posilují svaly a zlepšují přesnost pohybu. Při plavání se zvyšuje prokrvení tkání, což je dobré pro diabetiky, kteří mívají poškozené vlásečnice. V neposlední řadě také voda svým tlakem podporuje funkci lymfatického a krevního oběhu a tím snižuje otoky nohou, boků a pasu. V případě otevřené rány na „diabetické noze“ je koupání vyloučeno.

**3. DIABETIK S NÍZKOU MÍROU RIZIK KOMPLIKACÍ**

- „čerství“ nebo dlouhodobě kompenzovaní diabetici bez přidružených problémů

**Doporučený sport:** CYKLISTIKA, FITNESS, BĚH, AQUAAEROBIK, KOLEKTIVNÍ SPORTY (sportovat mohou téměř bez omezení)

Není nic, co by bylo těmto diabetikům zapovězeno. Naopak jakýkoli pohyb, který zadýchá, lehce unaví svalově, je pro cukrovkáře žádoucí. Zlepší sílu svalu, koordinaci a přispěje k vyrovnání příjmu a výdeje energie.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.