

Sportief bewegen met diabetes en overgewicht

Suikerziekte (diabetes) en overgewicht bij mensen is een probleem dat in ons land steeds groter wordt.

> Diabetes

De alvleesklier produceert bij een gezond lichaam insuline. Insuline zorgt ervoor dat glucose naar de spieren kan. Bij diabetespatiënten is het vermogen van de alvleesklier om insuline te produceren verstoord of werkt helemaal niet meer. Diabetes is een sluipende ziekte. Het duurt vaak jaren voordat het bij iemand wordt ontdekt. Dit komt met name doordat de symptomen van diabetes beginnen met vage klachten.

Voetafwijking

Voetafwijkingen komen bij patiënten met diabetes vaak voor (een zgn. 'diabetische' voet). Vooral patiënten die langer dan 6 tot 7 jaar diabetes hebben (40 tot 50%), ontwikkelen vaak voetafwijkingen. Deze voetafwijkingen kunnen op den duur tot ernstige problemen leiden. Omdat het normale gevoel verminderd, worden beschadigingen en wondjes aan de voeten (te) laat opgemerkt. Als voetinfecties verwaarloosd worden of onvoldoende behandeld worden, kan dit op langere termijn zelfs tot amputatie leiden!

> Sporten en overgewicht?

Het gevaarlijke bij overgewicht is dat het vet zich tussen en om de organen bevindt. Bij het geven van beweeglessen is het belangrijk de gewrichtssensoren te trainen. Mensen kunnen hun eigen voeten en knieën niet zien en moeten daarom veel op gevoel doen. Mensen met overgewicht hebben vaak een disbalans van het lichaam. Dit proberen mensen dan te compenseren met bijvoorbeeld overstrekte knieën.

> Effecten van bewegen

Lichaamsbeweging heeft een gunstig effect op de ziekte diabetes: o.a. op de bloedglucose, de bloeddruk, het gewicht en het vetpercentage. Daarnaast geeft het ontspanning en voelt men zich beter.

> Tips tijdens het lesgeven

- Richt je voornamelijk op het versterken van de bovenbeenspieren en bilspieren.
- Doe een lange warming-up: een groot lichaam heeft meer tijd nodig om warm te worden dan een klein lichaam.
- Bij mensen met een slechte conditie beginnen met een coördinatie-training. Met een betere conditie kunnen mensen beter deelnemen aan de coördinatie-trainingen.
- Balansoefeningen opbouwen van makkelijk en moeilijk: van spreidstand naar schrede stand naar uitvalpassen.
- Diabetespatiënten zijn blessuregevoelig. Train de mensen daarom nooit boven 70% van hun kunnen.
- Voor het conditionele deel van de training kunt u gebruikmaken van de hartslag van de deelnemers. Voor de juiste intensiteit van de training is de Formule van Karvonen een handig hulpmiddel.
- Zorg dat de deelnemers in de groep altijd iets bij zich hebben om ten tijden van een hypo of hypo te kunnen helpen
- Duursporten hebben voorkeur boven intervalsporten. Voor mensen met overgewicht is het erg zwaar om over te gaan van bewegen naar stoppen. Geleidelijke overgangen zijn beter voor deze groep.
- Laat je deelnemers van tevoren hun bloedwaarden meten. Zo komt u niet voor verassingen te staan. Sporten zorgt er niet altijd voor dat de bloedsuikerspiegel daalt. Is

de bloedsuikerspiegel lager dan 5 mmol of hoger dan 15 mmol? Dan kunt u de deelnemer beter niet laten sporten.

- Controleer bij de deelnemer de schoenen en sokken. Sokken het liefst naadloos en bij de schoenen dient u goed te kijken of mensen niet naast de zool gaan lopen.

> **Website van relevante organisatie**

www.diabetesfonds.nl