

ورزش‌های پای دیابتی

دیابت بیماری مزمنی است که در اثر کاهش یا فقدان ترشح انسولین در بدن یا به علت عدم توانایی بدن در استفاده از انسولین به وجود می‌آید. ۲۵٪ از بیماران مبتلا به دیابت یکی از مشکلات پای دیابتی را تجربه می‌کنند و ۵٪ از آنان، انگشت و یا قسمتی از پای خود را به علت زخم پای دیابتی از دست می‌دهند. به منظور افزایش جریان خون پاهایتان تمرینات زیر را انجام دهید.

➤ هر روز ۳-۲ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش‌های زیر را انجام دهید.

➤ ورزش‌ها را به نوبت برای هر دو پا انجام دهید.

ابتدا روی صندلی بنشینید، پشت شما نباید تکیه‌گاهی داشته باشد.

جمع کردن و باز کردن انگشتان پا

انگشتان هر دو پا را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.



بلند کردن پنجه و پاشنه پا

(۱) پنجه (جلوی پا) را بلند کنید طوری که پاشنه روی زمین بماند.

(۲) پنجه را بر زمین بگذارید پاشنه پا را بلند کنید.



چرخش پنجه پا به طرفین

(۱) پنجه را بلند کنید. پا را از مچ به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید دوباره پا را به حالت اول برگردانید.
(۲) پنجه را بلند کنید و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.



چرخش پاشنه پا به طرفین

(۱) پاشنه پا را بلند کنید. پاشنه پا را به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید.
(۲) پاشنه پا را بلند کنید و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.



کشی پنجه

(۱) پاهای را از زانو بلند کنید (ران و ساق پا در امتداد هم قرار بگیرند).
(۲) پنجه پا را به سوی خود و بعد به سمت مقابل بکشید و سپس دوباره پا را به حالت اول برگردانید

چرخاندن مچ پا در حالی که پا را دراز کرده اید

(۱) پا را دراز کرده بالا نگه دارید.



(۲) مچ پا را در مسیر عقربه‌های ساعت بچرخانید.

(۳) مچ پا را در مسیر برعکس عقربه‌های ساعت بچرخانید.



حرکت انگشتان و پنجه پا

(۱) روزنامه ای را روی زمین پهن کنید.

(۲) با پای برهنه روزنامه را مچاله کنید تا گلوله شود.

(۳) گلوله را باز کنید تا به حالت اول برگردد. با پای خود روزنامه را پاره کنید.



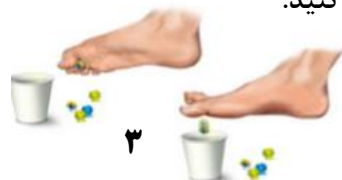
حرکت روی استوانه

یک وسیله استوانه ای یا مدور (وردنه، بطری آب یا نوشابه) در زیرکف پا قرار دهید. با حرکت آن به جلو و عقب گردش خون را در پاهایتان افزایش دهید.



جا به جایی اشیاء

(۱) سعی کنید با کمک انگشتتان، اجسام ریز و بی خطر را جابجا کنید.



واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی خیرین سلامت قم

منبع: ورزش های پا در بیماران دیابتی

تاریخ تدوین: ۹۶/۰۸/۰۱

تاریخ بازنگری: ۴۰۱/۰۵/۰۱

کد سند: NE/NM/NC/P_PH- ۴۵

<http://nekuei.muq.ac.ir>



۵) یک حلقه لاستیکی ضخیم را اطراف انگشتان بزرگ هر دو پا قرار داده و سعی کنید آن ها را از هم دور کنید.



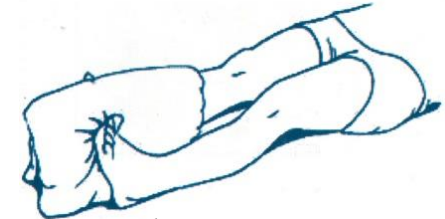
۶) با انگشتان پای خود املای کلمه ای را بنویسید.



۲) روی زمین بنشینید و یک بالش بین کف پا و پاشنه به بالش فشاراً



۳) مانند تصویر زیر بالش را بین پاهایتان قرار دهید و با کناره مچ و انگشتانتان به آن فشار وارد آورید.



۴) یک حوله لوله شده را از دو انتها بگیرید و قسمت وسط آن را در کف پا قرار دهید و سپس در حالی که زانوهایتان را کاملاً صاف کرده اید، دو انتهای حوله را با دستانتان به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه به سمت خود بکشید. و این کار را با ۴ بار در روز تکرار کنید.

