

**Beweegprogramma
voor mensen met
DIABETES MELLITUS TYPE II**

**G.E.Z. Lupine / MedZorg
Ronald van Ommen**



Introductie

Fysio Alphen

Sterrenlaan 168, 2402 BC Alphen aan den Rijn, 0172 – 445600

Fysiotherapie van den Berg

Pr. Irenelaan 1 F/G, 2404 BH Alphen aan den Rijn, 0172-473855

Douglas Fysiotherapie

Klompemaker 156, 2401 PR Alphen a/d Rijn, 0172-420503



Nederlandse Norm Gezond Bewegen

N.N.G.B.

U mag gaan zitten als u: NIET

**tenminste vijf dagen per week 30 minuten
matig intensieve lichaamsbeweging heeft**

Polyfarmacie

U mag gaan zitten als u: NIET

Minder dan 5 stuks chronische medicatie heeft
samenhangend met diabetes mellitus

Complicaties

U mag gaan zitten als u:

2 of meer complicaties heeft als gevolg van de diabetes

Complicaties zijnde: oogcomplicaties, neuropathische complicaties, maagklachten en hart- en vaatziekten

Bloeddruk

U mag gaan zitten als uw bloeddruk hoger is dan:

140/90

Hba1c

U mag gaan zitten als uw Hba1c hoger is dan:

53

Medicatie

U mag gaan zitten als:

wens/noodzaak aanpassing medicatie voor
diabetes mellitus ER IS

Welke vormen van trainen heb je?

Conditietraining (ook wel 'duurtraining' of 'cardio' genoemd)

Oefeningen als lopen, fietsen, roeien.

⇒ Lichaam krijgt groter uithoudingsvermogen

Overige kenmerken:

- Veel spieren actief
- Toename van doorbloeding in kleine bloedvaatjes
- Verbetering insulinegevoeligheid
- Afname van risico op hart- en vaatziekten



Welke vormen van trainen heb je?

Krachttraining

Oefeningen met gewichten of met behulp van eigen lichaamsgewicht.

⇒ Lichaam wordt krachtiger

Overige kenmerken:

- Bijdrage aan verlaagde belasting op het hart
- Toename van spiermassa
- Efficiëntere energieproductie
- Lichte toename insuline gevoeligheid



Stelling:

Duurtraining is voor mensen met DM II effectiever dan krachttraining?

...

Waar of niet waar?

Wat zegt de wetenschap?

Cuff et al. Diabetes Care, 2003:

28 vrouwen (BMI 32-36), 4 maanden kracht- en conditietraining

=> 77,1% toename insulinegevoeligheid (alleen conditie: 19,8%, geen: -3,1%)

Dittmann et al. ACSM, 2003:

88 mensen, 6 maanden kracht- en conditietraining

=> -14,6% HbA1c (alleen conditie: -9,3%, alleen kracht: -2,1%, geen: 0%)

Niet waar dus!

Normen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):

Dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen

(voor overgewicht wordt 60-90 minuten per dag geadviseerd).

Norm voor mensen met diabetes:

Streven naar 45 minuten cardio (conditie)



Doel Bewegprogramma:

- voldoen aan NNGB (gedragsverandering)
- invloed bewegen aantonen
- suikerwaarde verbeteren (minder medicijnen)
- risico factoren verminderen
- kwaliteit van leven vergroten!

Moeilijk?

Je bent nooit te oud om te (leren) bewegen, maar het vraagt gedragsveranderingen om uiteindelijk te gaan bewegen en het te blijven doen.

Daarom:

Beweegprogramma als steun in de rug!

Moeilijk?



Daarom:

Beweegprogramma als steun in de rug!

En/Of zelf meer fietsen ,(trap)lopen etc.



SAF praktijken streven naar hoogste kwaliteitseisen. Voordeel: efficiënte behandeling en vergoeding mogelijk door zorgverzekeraar.



Fysio Alphen
M. Kraaij & D. van Santen

