

Diabetes og fysioterapi

Í sambandi við at altjóða diabetes-dagurin var 14. november, skrivur Leila á Lofti frá Fysioterapi á Argjum um rørslu sum viðgerðaramboð til ávísar sjúkur, eitt nú diabetes typa 2

DIABETES
Leila á Lofti



At tað er gott at røra seg er onki nýtt, men tað nýggja eru altjóða kanningarar, ið vísa á rørslu sum viðgerðaramboð til ávísar sjúkur, eitt nú diabetes typa 2, sum eg skrivi um, nú altjóða diabetesdagurin var 14. november.

Typa 2 diabetes hevur tað til felags við typu 1, at blóðsukri er ov høgt. Blóðsukrið verður stillað av hor-

monum, har insulinið er tað týðningarmesta.

Insulinið, sum verður gjørt í bukspýtskirtlinum, syrgir fyri at føra sukrið frá blóðinum og inn í vødda- og feittkyknurnar.

Typa 1 diabetes er eyðkend við, at onki ella sera lítið insulin verður gjørt, so har er daglig insulinviðgerð neyðug.

Typa 2 er eyðkend við at insulinið ikki virkar nógv væl á tær kyknur, sum skulu upptaka sukrið frá blóðinum og at ov lítið insulin veður gjørt í bukspýtskirtlinum.

Tey góðu tíðindini eru, at hetta kann broytast við fitt av rørslu, sunnari mati og tí neyðuga heilivágnum.

Hóast ein, ofta óvitandi, hevur haft typu 2 diabetes í langa tíð, ber til at betra um støðuna við broyttum lívstíli.

Tá eg nevni rørslu, er tað øll rørsla, sum økir um puls og andadrátt, men ikki meira enn so, at tú alla tíðina kanst tosa, sum til dømis tá tú gongur heilt skjótt. Vit kunnu brúka orðið ”íðkan”.

Best er at fara til læknan, áðrenn íðkanin byrjar, hetta fyri at staðfesta um aðrar sjúkur ella sjúkueyðkenni eru, tað kann vera hjarta- og æðrasjúkur, nervabrúni ella slitgikt.

Nervabrúni ger, at ein ikki

føkir eins nógv í fótunum. Millum 40 og 70% av øllum diabetikarum fáa onkuntíð henda trupulleikan, tá er best at umgangast íðkanir, ið tyngja niður á føturnar, (renning og longri gongutúrar) fyri at fyrbyggja sárum. Vel tá heldur at svimja, súkla

ella set teg á eina rógvi-maskinu.

Læknin kann eisini senda sjúklingin til fysioterapeut, sum hjálpir einum ávegis. Fysioterapeuturin kann saman við tær finna út av, hvar títt støðið er, tvs. testa

tína konditión, styrki og javnvág.

Fysioterapeutarnir á klinikum í Føroyum hava sáttmála við MFS, Meginfelag Sjúkrakassa Føroya.

Eftir hesum sáttmála ber til at fáa venjingar individuelt og í bólkum.

Av tí at boðberaskipanin við lið og vøddar í undirbeininum oftani er niðurst, er javnvágur ring. Hevur tú ringa javnvág, so verður gongulagið hareftir, og vandin fyri fleiri skaðum økist, eisini her ber til hjá fysioterapeutinum at hjálpa tær við at finna fram tær venjingar, sum júst tú hevur tørv á, eins og at ráðgeva um góðar skógvar og møgulig innlegg.

Fysioterapeuturin tekur sær eisini av øðrum trupulleikum í røslulagnum, ið gera at tað er pinufult at røra seg. Vit hava nógv góð amboð í amboðskassanum, sum kunnu linna pínu og økja liðanina.

Viðhvørt er tað nokk at fáa hjálp til at finna útav, at tann pínan, sum møguliga er, ikki er vandamikil, at tú kanst venja hóast alt.

Rørsluráð og hugskot:

- við hesum fyrbyggir tú stress, depression og angst

- Far til læknan
- Byrja varisliga. Tað takur 4-6 mánaðir at koma til teir 30 min. dagliga, sum gera best nyttu
- Fá ein fysioterapeut at hjálpa tær í gongd
- Vigar tú ov nógv, er bæði súklan, svimjingin og at ganga við stavum gott
- Styrkivenjing er góð, men ver ansin um blóðtrýstið er ov høgt
- Skift aktivitetir sum t.d. urtagarðsarbeiði, støvsúgving, vaska gáttir og klæðir, ja, alt ger mun
- Brúka trappur - allastaðni
- Bilurin nýtist ikki parkeringsplássid nærmast handlinum
- Gang í gangifelag
- Far til eitt av teimum mongu motiónstilboðunum í kvøldskúlaregi
- Far til føroyskan dans
- Minst til at pulsurn skal upp
- Legg fjarstýringina til sjónvarpið burtur, so mást tú reisa teg av og á
- Fá tær hund - hann má út fleiri ferðir um dagin
- Far saman við onkrum tú trívist saman við í venjingarmiðstöðirnar
- Far ein góðan regntúr, og legg til merkis vælveruna aftaná
- Í byrjanini kanst tú deila teir 30 min. til 3 ferðir 10 min. um dagin
- Hav altíð drúusukur ella juice við, tá tú fert
- Minst til gott á føturnar og hosur, ið ikki gnadda.
- Gleð teg yvir, at tú við røsluni styrkir vøddar, spengur, liðir og beinagrind

Kelda: www.fysio.fo

Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo



Gjalda sjálvi fyri royki-pausurnar

Á nógvum arbeidsplassum og skólum er vanligt at roykjarar halda saman og fáa sær eitt hugnaligt prát í roykirúmum, undir trappum ella úti í garðinum.

Men nú skulu roykjarar, sum eru í starvi hjá Árhús kommunu sjálfir gjalda fyri sínar royki-pausur. Í øðrum kommunum sum t.d. Brøndby er als ikki loyvt at roykja í arbeidstíðini.

Tað eru ikki øll sum eru so glað fyri herda roykipolitikkin, men eitt nú felagsskapurin Kræftens Bekæmpelse sær hetta sum ein stóran fyrirumun.

Kelda: Politikken

