

## Ασκήσεις για τα πόδια για τα άτομα με διαβήτη

Τα άτομα με διαβήτη είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν προβλήματα στα πόδια σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα. Η καθημερινή άσκηση και η αποχή από το κάπνισμα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη σοβαρής βλάβης.

1



**Περπατήστε:** Περπατάτε με έντονο βήδισμα καθημερινά για μισή με μία ώρα. Προσπαθήστε να αυξάνετε καθημερινά την απόσταση που διανύετε.

2



**Γυμναστείτε στις σκάλες:** Ανεβαίνετε με έντονο βηματισμό τις σκάλες, πατώντας στις μύτες των ποδιών σας.

3



**Τεντώστε τους μύς της γαστροκνημίας (γάμπας):** Στηριχθείτε στις παλάμες των χεριών σας στον τοίχο. Κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά και τις φτέρνες σας σταθερές στο πάτωμα. Λυγίστε τους αγκώνες σας 10 φορές, κρατώντας την πλάτη και τα πόδια σας σε ίσια θέση.

4



**Γυμναστείτε στην καρέκλα:** Καθίστε και σηκωθείτε από την καρέκλα έως 10 φορές, κρατώντας τα χέρια σας σταυρωμένα.

5



**Γυμναστείτε στις μύτες των ποδιών:** Κρατηθείτε από μια καρέκλα και ανασηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας, εναλλάσσοντας τα πόδια.

6



**Λυγίστε τα γόνατα:** Κρατήστε την καρέκλα. Βάλτε το ένα πόδι μπροστά, όπως στην εικόνα, και κάντε βαθύ κάθισμα, χωρίς να ανασηκώσετε το πέλμα από το έδαφος. Επαναλάβετε 10 φορές. Αλλάξτε πόδι.

7



**Σηκωθείτε στις φτέρνες:** Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας και στη συνέχεια στις φτέρνες. Επαναλάβετε 20 περίπου φορές. Ρίξτε όλο το βάρος σας πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.

8



**Κίνηση των ποδιών μπροστά-πίσω:** Σταθείτε με το ένα πόδι ελαφρώς ψηλότερα από το άλλο, πατώντας για παράδειγμα πάνω σε ένα βιβλίο. Στηριχθείτε σε μία καρέκλα ή σε ένα τραπέζι και κάντε το άλλο πόδι να συρθεί μπροστά-πίσω 10 φορές. Αλλάξτε πόδι και επαναλάβετε.

9



**Χαλαρώστε τα πόδια σας:** Καθίστε στο πάτωμα και γείρετε προς τα πίσω στηριζόμενοι στα χέρια σας. Κουνήστε τα πόδια σας μέχρι να χαλαρώσουν και να ζεσταθούν.

**Για καλύτερα αποτελέσματα – να περπατάτε ή να γυμνάζεστε καθημερινά**

## Φροντίδα των ποδιών για τα άτομα με διαβήτη

Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα τα πόδια τους. Θα πρέπει να πραγματοποιούν πλήρη εξέταση ποδιού κάθε χρόνο. Η σελίδα αυτή δείχνει ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρείτε τα πόδια σας υγιή.



**Πλένετε τα πόδια σας με χλιαρό νερό καθημερινά.**



**Φοράτε καθαρές, μαλακές κάλτσες σωστού μεγέθους.**



**Στεγνώνετε καλά τα πόδια σας, ειδικά ανάμεσα στα δάχτυλα.**



**Κρατάτε τα πόδια σας ζεστά και στεγνά. Φοράτε πάντα παπούτσια σωστού μεγέθους.**



**Διατηρείτε το δέρμα σας μαλακό με ενυδατική κρέμα, αλλά μην εφαρμόζετε την κρέμα ανάμεσα στα δάχτυλα.**



**Μην περπατάτε ξυπόλυτοι μέσα ή έξω από το σπίτι.**



**Παρατηρείτε καθημερινά τα πόδια σας για κοψίματα, μώλωπες, φουσκάλες ή οίδημα. Ενημερώστε αμέσως τον γιατρό σας εάν κάτι δεν σας φανεί φυσιολογικό.**



**Εξετάζετε τα παπούτσια σας καθημερινά για σκισίματα, χαλίκια, νύχια ή οτιδήποτε άλλο θα μπορούσε να πληγώσει τα πόδια σας.**



**Ρωτήστε την ομάδα θεραπειών του διαβήτη σας για τον τρόπο φροντίδας των νυχιών των ποδιών.**

**Φροντίζετε τα πόδια σας. Κινηθείτε. Ο καθημερινός περίπατος με έντονο βήδισμα θα σας κάνει καλό.**

Οι παραπάνω οδηγίες είναι ενδεικτικές, για συγκεκριμένες οδηγίες επικοινωνήστε με το θεράποντα ιατρό σας.