

# Diabetes

Uw herstel samen met  
uw fysiotherapeut



Kuijs Fysiotherapie  
Onze Lieve Vrouweplein 31  
6191 CG Beek  
Tel: 046 - 4371657

[www.fysiofitcare.nl](http://www.fysiofitcare.nl)



**Kuijs**  
Fysiotherapie

Fysiotherapie  
Sportfysiotherapie  
Kinderfysiotherapie  
Revalidatie



# Diabetes

**Bij mensen met diabetes maakt de alvlesklier geen of weinig insuline aan óf werkt de door het lichaam aangemaakte insuline onvoldoende.**

Insuline is nodig om glucose, vanuit het bloed, naar de organen te krijgen. Hierdoor is bij mensen met diabetes de bloedglucosewaarde (hoeveelheid suiker) hoger dan normaal. Deze hoge waarde kan allerlei klachten veroorzaken, zoals: dorst, veel plassen en vermoeidheid. Door een langdurige hoge bloedsuiker of grote schommelingen is er een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk en afwijkingen van de ogen, nieren en zenuwen aanwezig.

## Diabetes en bewegen

Bewegen is voor mensen met diabetes extra belangrijk. Door een actieve leefstijl is er een betere werking van insuline waardoor de bloedglucosewaarde omlaag gaat.

## Het beweegprogramma

Dit programma duurt drie maanden. U traint in de trainingszaal van uw fysiotherapeut. Middels een gesprek met uw fysiotherapeut worden uw wensen en mogelijkheden in kaart gebracht. Vervolgens worden uw conditie en kracht gemeten waarna u de trainingszaal in gaat. U traint hier onder meer uw kracht en uithoudingsvermogen. Uw fysiotherapeut begeleidt u bij iedere training gedurende het programma.

## Het vervolgtraject

Na beëindiging van het beweegprogramma kunt u, als u dat wenst, het traject vervolgen in een van de medische fitnessgroepen. U vervolgt daar het oefenprogramma onder begeleiding van uw fysiotherapeut op een meer zelfstandige wijze.

Ook kunt u ervoor kiezen om geheel zelfstandig te blijven sporten met coaching van uw fysiotherapeut. U kunt hierbij denken aan fietsen, wandelen, zwemmen, tennis, roeien, of andere beweegactiviteiten. In ieder geval datgene wat u graag zelf doet/deed. Uw fysiotherapeut coacht u middels een aantal individuele sessies gedurende het jaar.

Gesprek, advies, tests en metingen zijn de basis voor effectief bewegen bij diabetes.

