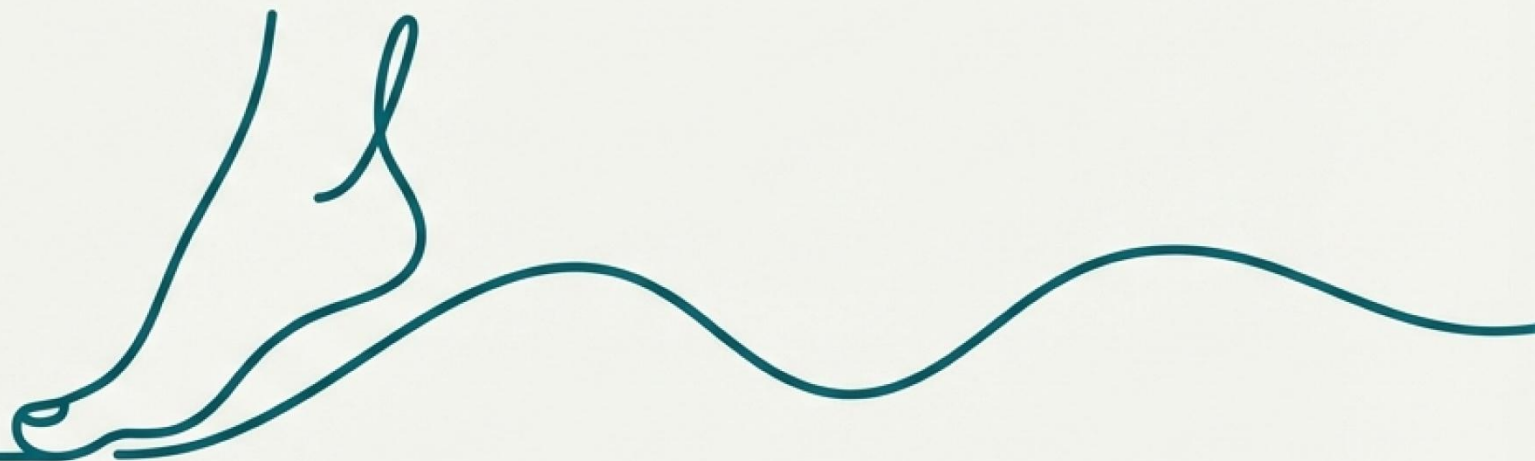


ورزش برای پای دیابتی: مسیر پیشگیری از زخم

راهنمای کاربردی برای حفظ سلامت پا و جلوگیری از عوارض جدی



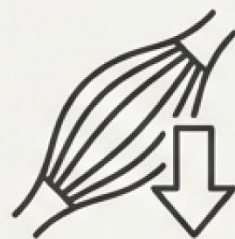
ارائه شده توسط تیم متخصص کلینیک زخم فرسام

زخم پای پای دیابتی یک اتفاق ناگهانی نیست، پایان یک مسیر تدریجی است.

در سال‌های کار بالینی، یک الگو بارها تکرار شده است. زخمی که امروز می‌بینیم، حاصل مسیری است که از کاهش تحرک پا شروع شده، با ضعف عضلات، خشکی مفاصل و اختلال گردش خون ادامه پیدا کرده و در نهایت، با یک بی‌توجهی ساده به زخم ختم شده است.



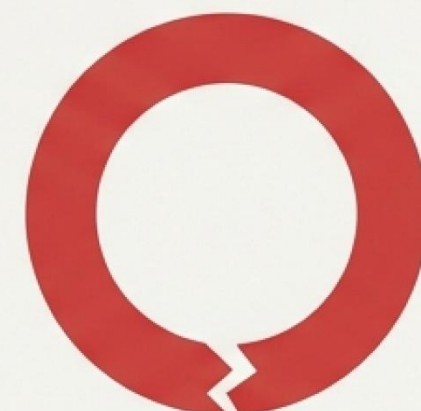
کاهش تحرک



ضعف عضلات

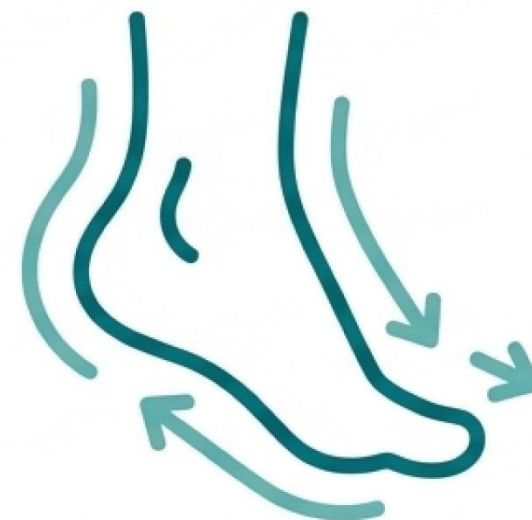


خشکی مفاصل



زخم

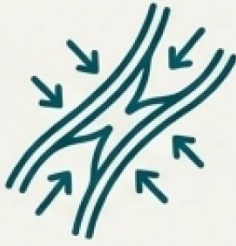
بزرگترین اشتباه: بی حرکت نگه داشتن پای دیابتی



برخلاف تصور رایج، بی حرکتی بزرگترین خطر برای پای دیابتی است. تجربه بالینی ما در کلینیک فرسام نشان داده بیمارانی که ورزش‌های اصولی انجام می‌دهند، کمتر دچار سردی کمتر دچار سردی، تورم و فشارهای نقطه‌ای خطرناک می‌شوند.

حرکت کنترل شده، بهترین پیشگیری است.

قدرت محافظتی ورزش: ۴ تأثیر مستقیم بر سلامت پای شما



بهبود گردش خون محیطی: جلوگیری از سردی و بی‌حسی پا.



فعال نگه داشتن عضلات محافظ پا: افزایش ثبات و پایداری در راه رفتن.



کاهش فشار نقطه‌ای روی کف پا: توزیع یکنواخت وزن و جلوگیری از ایجاد نقاط پریسک.



کاهش خشکی مفاصل و ترک‌های پوستی: افزایش انعطاف‌پذیری و سلامت پوست.

قاعده طلایی ورزش در پای دیابتی

هر نوع ورزش مناسب باید این سه ویژگی اصلی را داشته باشد:



۱. کم فشار (Low-pressure)

نباید وزن بدن یا ضربه ناگهانی روی کف کف پا وارد کند.



۲. کنترل شده (Controlled)

حرکت‌ها باید آهسته، آگاهانه و بدون شتاب باشند.



۳. منظم (Regular)

اثر محافظتی ورزش تنها با تداوم روزانه یا هفتگی ایجاد می‌شود.

پایه‌های یک برنامه ورزشی ایمن و مؤثر

تمرین‌های توصیه‌شده در کلینیک فرسام بر چهار دسته اصلی تمرکز دارند که بدون نیاز به تجهیزات و در خانه قابل انجام هستند:



۱. تمرینات نشسته
حذف فشار وزن بدن از روی پاها.



۲. حرکات افزایش دامنه حرکتی
برای مچ و انگشتان جهت حفظ انعطاف.



۳. تقویت عضلات کف پا
برای توزیع بهتر فشار.



۴. تمرینات تعادلی با تکیه‌گاه
برای افزایش ثبات و کاهش خطر سقوط.

تمرین‌های کاربردی (بخش اول): حرکات پایه

تمرین ۱: چرخش مچ پا (در حالت نشسته)



به آرامی مچ پا را در جهت عقربه‌های ساعت و سپس خلاف آن بچرخانید. این حرکت به بهبود گردش خون و انعطاف مچ کمک می‌کند.

تمرین ۲: جمع کردن حوله با انگشتان پا



یک حوله کوچک را روی زمین قرار دهید و سعی کنید آن را فقط با استفاده از انگشتان پایتان به سمت خود بکشید. این تمرین عضلات کف پا را تقویت می‌کند.

تمرین‌های کاربردی (بخش دوم): تمرکز بر نوروپاتی

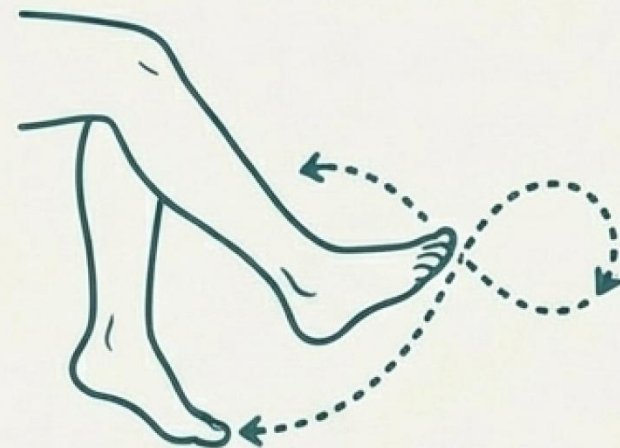
در نوروپاتی، هدف اصلی افزایش آگاهی حرکتی و بهبود ارتباط عصبی-عضلانی است.

تمرین ۳: غلتاندن توپ زیر کف پا



یک توپ کوچک (مانند توپ تنیس) را زیر کف پا قرار داده و به آرامی از پاشنه تا انگشتان بغلتانید. این حرکت به کاهش خشکی و افزایش حس کف پا کمک می‌کند.

تمرین ۴: حرکت عدد ۸ با پا



در حالت نشسته، با نوک انگشت بزرگ پا، عدد ۸ انگلیسی را در هوا ترسیم کنید. این تمرین به کنترل و هماهنگی عضلات کمک می‌کند.

برنامه ورزشی ایده‌آل شما: تداوم مهم‌تر از شدت است

مدت زمان



۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز.

زمان کافی برای بهبود گردش خون بدون ایجاد فشار بیش‌ازحد.

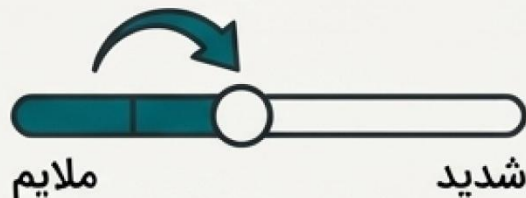
تعداد جلسات

چ	س	د	ی	ش

حداقل ۵ روز در هفته.

تداوم، کلید پیشگیری است.

شدت ورزش



ملايم تا متوسط.

حرکات باید کنترل‌شده و بدون درد باشند.

علامت کلیدی پس از ورزش



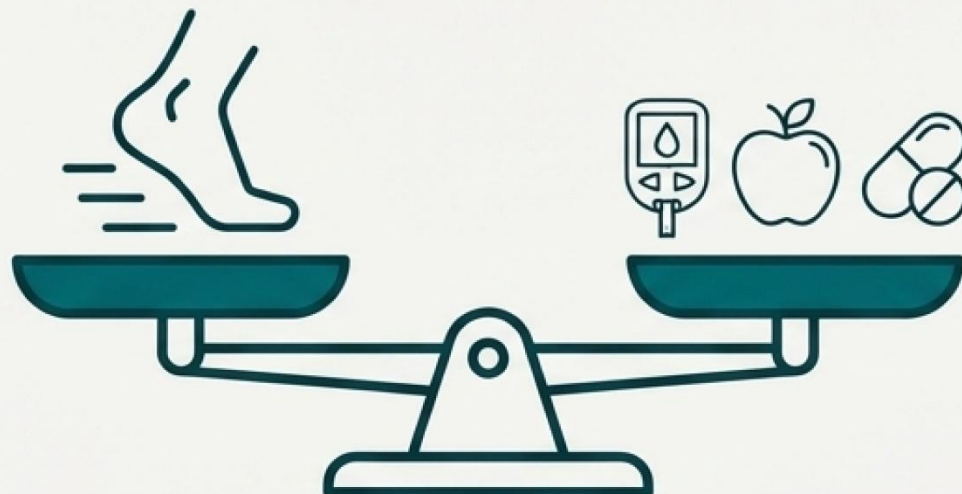
بدون قرمزی ماندگار.

قرمزی طولانی‌مدت یک هشدار است.

هماهنگی ورزش و قند خون: یک اصل حیاتی

ورزش بخشی از مدیریت دیابت است. برای ایمنی، همیشه قند خون خود را پایش کنید.

پایش قند خون: قبل از ورزش،
مراقب هیپوگلیسمی (قند خون
کمتر از **70 mg/dL**) باشید.



بهترین زمان ورزش: **۱ تا ۲**
ساعت بعد از وعده غذایی اصلی
تا کنترل قند خون آسان‌تر باشد.

نگاه جامع: ورزش زمانی مؤثر است که با
رژیم غذایی و دارودرمانی هماهنگ باشد.

از این ورزش‌ها دوری کنید: فعالیت‌های پرریسک برای پای دیابتی



دویدن‌های طولانی و ورزش‌های پرشی (پریدن): فشار و ضربه مستقیم به کف پا، خطر زخم را را به شدت افزایش می‌دهد.



پیاده‌روی طولانی بدون کفش مناسب: کفش نامناسب می‌تواند باعث تاول، میخچه و نقاط فشار خطرناک شود.



ورزش‌های تماسی یا با تغییر جهت ناگهانی: خطر ضربه، پیچ‌خوردگی و آسیب‌های پیش‌بینی نشده در این ورزش‌ها بالاست.

این موارد به‌ویژه برای افراد دارای نوروپاتی توصیه نمی‌شوند.

علائم هشدار: چه زمانی باید فوراً ورزش را متوقف کرده و به متخصص مراجعه کنید؟

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، ادامه ورزش خطرناک است و مراجعه به متخصص زخم ضروری است.

زخم باز (حتی اگر کوچک و بدون درد باشد)



ترشح از پوست یا اطراف ناخن‌ها



قرمزی ماندگار که پس از چند ساعت از بین نمی‌رود



تورم یا درد غیرعادی در پا یا مچ



ورزش، پیشگیری است نه درمان



پیشگیری



درمان

بسیاری از زخم‌های پای دیابتی قابل پیشگیری هستند. ورزش یکی از مؤثرترین ابزارهای پیشگیری است و بی‌حرکتی یک خطر خاموش محسوب می‌شود. اما اگر زخمی ایجاد شود، نیاز به ارزیابی و درمان تخصصی دارد.

در کلینیک فرسام، ما فراتر از درمان عمل می‌کنیم.

وقتی پای دیابتی نیاز به مراقبت تخصصی دارد، ما یک برنامه جامع ارائه می‌دهیم:



ارزیابی دقیق و تخصصی

بررسی کامل وضعیت عروق، اعصاب و نقاط فشار پا.



آموزش مراقبت صحیح

به شما آموزش می‌دهیم چگونه در خانه خانه بهترین مراقبت را از پاهای خود داشته باشید.



طراحی برنامه شخصی‌سازی شده

ارائه برنامه پیشگیری و مراقبت منحصر به فرد برای شما.

اقدام زودهنگام، بهترین محافظ سلامت پای شماست.

اگر نگران وضعیت پای خود یا یکی از عزیزانتان هستید، منتظر نمانید.
کارشناسان ما آماده پاسخگویی هستند.

برای برقراری ارتباط کلیک کنید



تماس مستقیم با
کارشناسان فرسام:



مشاوره رایگان در
در واتساپ:



رزرو آنلاین نوبت
ویزیت حضوری:

کلینیک زخم فرسام

Farsamwoundclinic.com