

Trening mięśniowy jako metoda leczenia cukrzycy – wskazania i ograniczenia

Physical training as the in the diabetes mellitus therapy – indications and limitations

dr n. med. Małgorzata Bernas

z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii II Wydziału Lekarskiego
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
Kierownik kliniki: prof. dr hab. n. med. Anna Czech

Streszczenie

Metabolizm glukozy w tkance mięśniowej jest jednym z głównych procesów określających zużycie glukozy i glikemię. Wrażliwość lub oporność mięśni na insulinę stanowi jeden z głównych mechanizmów homeostazy glikemii. Zaburzenia w tym zakresie stanowią istotny czynnik patogenetyczny w kształtowaniu kontroli cukrzycy. Na takich ogólnych przesłankach opiera się wprowadzenie indywidualnie dobranego, kontrolowanego treningu mięśniowego do planu leczenia cukrzycy. Jest to składnik prozdrowotnego stylu (modelu) życia. W opracowaniu przedstawiono praktyczne zasady tego rodzaju postępowania. Podkreślono także dane charakteryzujące ryzyko i bezpieczeństwo treningu mięśniowego w cukrzycy, zwłaszcza powikłanej. Na zakończenie opisano zasady organizacji leczniczego treningu mięśniowego oraz praktyczne przepisy treningowe.

Słowa kluczowe: cukrzyca, trening mięśniowy, kryteria i metody

Summary

The metabolism of glucose in the striated muscle tissue constitutes one of the main pathways of this essential substrate homeostasis. The resistance or the sensitivity of muscle tissue to insulin determines in a substantial way the efficacy of the diabetes mellitus control. Therefore the physical training could be used as the method for optimalization of therapy - both metabolic and involving the patient general, physical efficiency. In this way the properly selected and applied in the monitored plan the physical training creates the important, element of the therapy and in the same time of the model of life. The review presents the practical standards for the choice, application and monitoring of the therapeutical use of the physical training in diabetes mellitus therapy.

Key words: diabetes mellitus, physical training, criteria and methods