

## Waarom bewegen gezond is bij Diabetes!

Een paar wetenschappelijk bewezen feiten die het belang van bewegen bij diabetes ondersteunen:

- **Door bewegen wordt de hoogte van de bloedglucosespiegel verlaagd** door het grotere verbruik van glucose in de spieren en een beter gebruik van insuline. De spiercellen worden gevoeliger voor glucosetransport door het regelmatig bewegen.
- **Insuline kan beter zijn werk doen door een betere doorbloeding.** Doordat tijdens het bewegen de doorbloeding verbetert, doet de insuline sneller zijn werk. Het glucose in het bloed wordt sneller aan de spieren afgegeven waardoor het glucosegehalte in het bloed sneller daalt.

## Waar moet u rekening mee houden.

Omdat bewegen direct invloed heeft op uw bloedglucosespiegel, is het belangrijk dat wij uw glucosewaarden weten voordat u gaat sporten. Meten is weten, dus voordat u begint willen wij graag uw glucosewaarde weten. Eventueel wordt er in de praktijk eerst een meting gedaan voordat u gaat sporten.

## Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidcentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek.
- **Kees Krijtenberg**, Kinderfysiotherapeut
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut.
- **Anna v.d. Kruijf-Hermans**, Fysiotherapeute
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut, Handtherapeut
- **Suzan Jansen-Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut



Fysiotherapie Daalmeer

Uw lichaam verdient de beste behandeling



Johanna Naberstraat 45  
1827 LB Alkmaar  
072-5621477

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

# Informatiebrochure Diabetes bewegen



## Inleiding

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor mensen met diabetes. Regelmatig bewegen heeft voor iedereen een gunstige invloed op de gezondheid. Bewegen leidt tot een betere conditie, sterkere spieren en botten en een verhoogde fitheid. Dit geldt ook voor mensen met diabetes. Daarnaast heeft het regelmatig bewegen voor mensen met diabetes ook nog eens andere voordelen: de insulinerwerking verbetert waardoor medicijngebruik kan afnemen. Regelmatig bewegen is ook een prima middel om af te vallen of om uw bereikte gewichtsverlies te handhaven. Hierdoor kunnen risicofactoren voor hart- en vaatziekten in gunstige zin veranderen.

## Beweggroep voor mensen met diabetes

Voor mensen met diabetes bestaat de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut van Fysiotherapie Daalmeer een specifiek trainingsprogramma te volgen. Dit trainingsprogramma is dusdanig samengesteld dat het gezondheidsrisico's bij mensen met diabetes kan verminderen.

## Intake

Aan de hand van een uitgebreide intake zal worden vastgesteld hoe uw trainingsprogramma eruit zal gaan zien. Uw beginniveau wordt vastgesteld door het afnemen van een aantal testen zoals lichaamsgewicht, vetpercentage en uithoudingsvermogen én door het inventariseren van eventuele gezondheidsproblemen. Daarnaast krijgt u tijdens de intake gerichte instructies hoe u de oefeningen het beste kunt uitvoeren.

## Testen

Niet alleen tijdens de intake worden er lichamelijke testen afgenomen; ook op de helft en op het eind van de trainingsperiode worden deze testen herhaald om uw vorderingen in kaart te brengen.

## Hoe vaak traint u

Het is bekend dat lichamelijke activiteit voor een langere tijd met een bepaalde regelmaat moet plaatsvinden om de meeste gezondheidseffecten te bereiken. Daarvoor spreken we met u af dat u twee keer per week een uur onder onze begeleiding komt trainen voor een periode van twaalf weken. Na afloop van deze periode kunt u besluiten om door te trainen in één van onze medische fitnessgroepen. Ook deze groepen staan onder begeleiding van een fysiotherapeut. Op deze manier is het mogelijk om uw gezonde bewegingsgedrag voort te zetten.

## Wat neemt u mee?

In verband met blessurepreventie en goede uitvoering van de oefeningen adviseren wij u goede trainingsschoenen en makkelijk zittende kleding te dragen. Om hygiënische redenen verzoeken wij u altijd een handdoek mee te nemen naar de sportzaal en te trainen met niet buiten gedragen sportschoenen.

## De kosten

De kosten van de begeleiding worden via uw **aanvullende verzekering** vergoed. Tijdens de intake zal er naar uw verzekeringsgegevens worden gevraagd en wordt u hierover verder geïnformeerd. De cursus bestaat uit:

- een intake van 1 uur
- 24 trainingen van 1 uur (= 3 maanden 2 keer per week trainen)
- ½ uur eindevaluatie

