

مقدمه

شیوع دیابت در دنیا در حال افزایش است و این در حالی است که حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا در کشورهای در حال توسعه زندگی خواهند کرد را شامل می شود. مشکلات پا در بیماران مبتلا به دیابت جزء جدی ترین عوارض دیابت است .

ورزش منظم پاها نه تنها باعث بهبود سلامت کلی پا می شود، بلکه باعث کاهش خطر آسیب به پا می گردد. پیاده روی بهترین ورزش کلی پا است.

به منظور افزایش جریان خون پاهایتان تمرینات زیر را انجام دهید:
هر روز ۲-۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه (به نوبت برای هر دو پا) ابتدا روی صندلی بشینید، پشت شما نباید تکیه گاهی داشته باشد.

۱- جمع کردن و باز کردن انگشتان پا

انگشتان هر دو پا را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید. (عکس شماره ۲)

۲- پنجه و پاشنه پا را بلند کنید.

پنجه (جلوی پا) را بلند کنید به طوری که پاشنه روی زمین بماند، پنجه را زمین بگذارید و پاشنه پا را بلند کنید. (عکس شماره ۳)

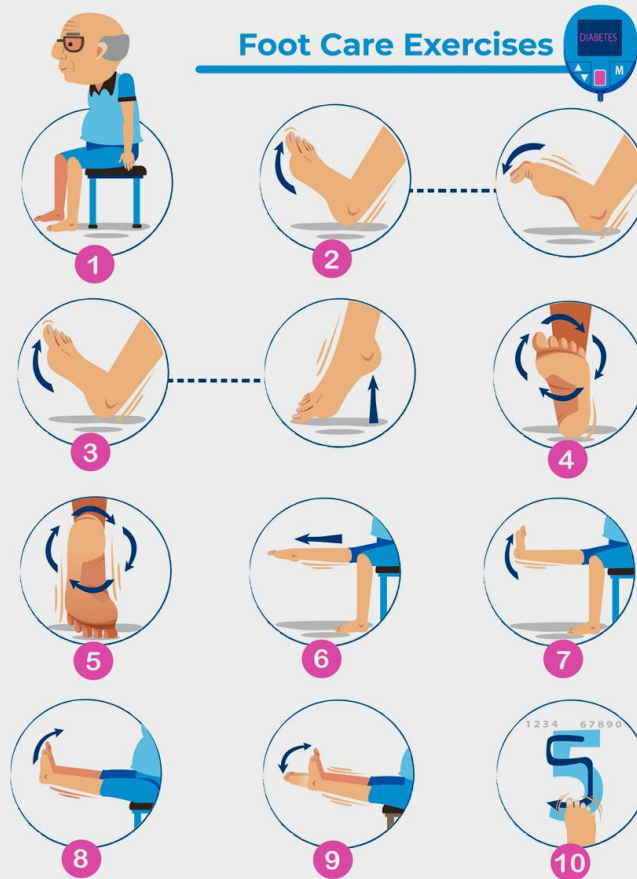
۳- پنجه پا را به طرفین بچرخانید.

پنجه پا را بلند کنید. پا را از مچ به سمت بیرون بچرخانید و روی زمین گذاشته، دوباره پا را به حالت اول برگردانید. یکبار پنجه را به سمت رات و یکبار به سمت چپ بچرخانید. (عکس شماره ۴)

۴- پاشنه پا را به طرفین بچرخانید.

ابتدا پاشنه پا را بلند کرده و به سمت بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید. مجدداً پاشنه پا را بلند کرده و از وسط به سمت داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید. (عکس شماره ۵)

Foot Care Exercises



۷- حرکت انگشتان و پنجه پا

پارچه یا روزنامه ای را روی زمین پهن کرده و با پای برهنه روزنامه را مچاله کرده تا گلوله شود. روزنامه یا برگه مچاله شده را با پاها به حالت اول برگردانید.

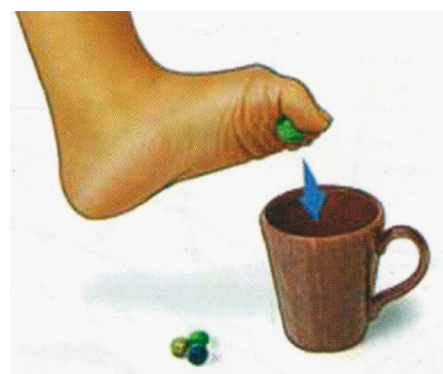


۸- کف پا را ورزش دهید.

یک وسیله استوانه ای یا مدور مانند وردنه یا بطری آب را زیر کف پا قرار دهید. با حرکات دادن آن به سمت جلو و عقب، باعث بالا رفتن گردش خون در پاها شوید.



۹- با کمک انگشتان، اجسام ریز و بی خطر را جابه جا کنید.



۵- پنجه پا را کشش دهید.

پاها را از قسمت زانو بلند کنید به طوری که ران و ساق پا در یک امتداد باشند. پنجه را به سمت خود و بعد به سمت مقابل بکشید و دوباره پا را به حالت اول برگردانید. (عکس شماره ۹-۶)

۶- اعداد ترسیم کنید:

سعی کنید با پنجه پاهای خود اعداد را روی زمین طراحی کنید. (عکس شماره ۱۰)



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

ورزش در پای دیابتی

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

MA-EP-PA-32-01

۱۵- با استفاده از حلقه لاستیکی

یک حلقه لاستیکی را در اطراف انگشتان پا قرار داده سعی کنید انگشتانتان را از هم دور کنید.



برای دسترسی آسان به اطلاعات کد زیر را اسکن کنید



[/https://kouroshealth.com/exercises-for-diabetic-foot](https://kouroshealth.com/exercises-for-diabetic-foot)
<https://emoha.com/blogs/health/taking-care-of-diabetic-foot>

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،

خیابان صبا جنوبی تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵

فکس: ۶۶۴۱۰۱۲۱ - کد پستی: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵

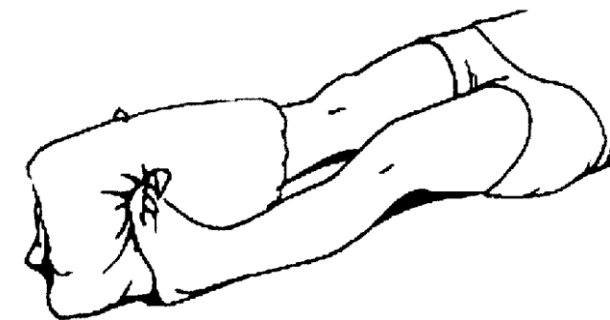
وب سایت: WWW. Madaen Hospital. Com

۱۰- روی زمین بنشینید

روی زمین بنشینید و پاهایتان را به دیوار مماس کنید. یک بالش بین کف پا و دیوار قرار دهید با پنجه، انگشتان و پاشنه به بالش فشار آورید.



مانند تصویر زیر بالش را بین پاهایتان قرار دهید و با کناره مچ پا و انگشتانتان به آن فشار وارد آورید.



۱۲- با استفاده از حوله

یک حوله لوله شده را از دو انتها بگیرید و قسمت وسط آن را در کف پا قرار دهید و سپس در حالی که زانوهایتان را کاملاً صاف کرده اید دو انتهای حوله را با دستانتان به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه به سمت خود بکشید و این کار را ۴ بار در روز تکرار کنید.

