حركة قصيرة خلال يوم طويل من الجلوس

النشاط يمكن أن يبدأ بتغيير صغير يناسب قدرتك بدل انتظار وقت مثالي للتمرين.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

اختر حركة قابلة للتنفيذ

يضم النشاط البدني المشي والحركة اليومية، وليس التدريب المنظم وحده. يشرح NIDDK فوائد النشاط ضمن إدارة السكري والصحة العامة، مع اختيار ما يلائم الحالة الصحية.

إذا كان عملك يتطلب جلوسًا طويلًا، ناقش فرص حركة آمنة بين المهام. لا نعد بأن مدة قصيرة محددة ستخفض السكر بمقدار ثابت؛ الاستجابة تختلف ولا تستبدل الدواء.

عندما توجد حدود للحركة

أخبر المختص بالألم أو فقد الإحساس أو مشكلات التوازن والرؤية. قد تحتاج نشاطًا معدلًا أو دعم علاج طبيعي بدل نصيحة مشي عامة. الهدف أن تجد طريقة تستطيع تكرارها بأمان.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. اختر لحظة في يومك تناسب حركة بسيطة واسأل عن ملاءمتها لك.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – النشاط البدني

https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/physical-activity.html

NIDDK – العيش بصحة مع السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes

NIDDK – القدم والعناية بها

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems