Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 48 (2012)
Heft: 6

Artikel: Diabetes und Bewegung = Diabète et exercice
Autor: Scascighini, Luca
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928668

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 27.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Diabetes und Bewegung

Diabète et exercice

LUCA SCASCIGHINI

Das Buch «Diabetes und Bewegung» liefert viel Fachwissen zu Diabetes und beschreibt ein modulares evidenzbasiertes Bewegungsprogramm.

Diabetes stellt eine enorme gesellschaftliche Problematik dar. Die grösste Krankheitslast und somit auch der grösste Kostenfaktor des Diabetes ist eigentlich die Behandlung der Spätfolgen der Erkrankung. Somit ist es unabdingbar, dass alles Mögliche unternommen wird, damit das Fortschreiten der Erkrankung vermieden wird. Dazu sind oft Lebensstilveränderungen bei den Diabetes-Patienten nötig, ein wichtiger Aspekt ist eine ausreichende körperliche Aktivität.

Gerhard Huber, Professor am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg, bespricht in seinem Buch «Diabetes und Bewegung» [1] die theoretischen Grundlagen und schlägt Module zur Planung von Kursen vor. Der Autor betont, dass die Prävention und Behandlung von Diabetes vom biopsychosozialen Ansatz ausgehen soll.

Bewegung beeinflusst den Glukosestoffwechsel

Zentrale Aspekte dieses Fachbuches sind die Fragen nach der Rolle und dem Einfluss der Bewegung bei Diabetikern sowie die Beschreibung des so genannten «Deltaprinzips Diabetes» und dessen pragmatischer Umsetzung.

Primär wird der Glukosestoffwechsel durch die körperliche Aktivität beeinflusst, welcher zu einer verbesserten Nutzung der Insulin- und Lagerkapazität für Glykogen führt. Darüber hinaus sind die weiteren wesentlichen Effekte regelmässiger Bewegung:

- reduzierter Blutdruck und reduzierte Blutfette (Low density lipoprotein)
- erhöhte HDL (High density lipoprotein)
- Reduktion des abdominalen Fettes und der Entzündungsmarker
- Verbesserung der Herzfunktionen

L'ouvrage «Diabetes und Bewegung» fournit de nombreuses connaissances sur le diabète et décrit un programme modulable d'exercices factuels.

Le diabète représente un énorme problème de société. Le traitement des séquelles, principal impact du diabète, en constitue aussi le principal facteur de coût. Il est donc indispensable que tout soit mis en œuvre pour éviter la progression de la maladie. Cela implique souvent une modification du mode de vie des patients. Il est également important que ceux-ci aient une activité physique suffisante.

Dans son livre «Diabetes und Bewegung» [1], Gerhard Huber, professeur à l'Institut für Sport und Sportwissenschaft de l'Université de Heidelberg, expose les bases théoriques et propose des modules pour l'organisation de cours. L'auteur souligne que la prévention et le traitement du diabète doivent s'ancrer dans une approche bio-psychosociale.

L'exercice influe sur le métabolisme du glucose

Les aspects centraux de cet ouvrage spécialisé sont les questions concernant le rôle et l'influence de l'exercice dans le traitement du diabète ainsi que la description du «principe delta» et de son application concrète.

Le métabolisme du glucose est principalement influencé par l'activité physique, qui améliore l'efficacité de l'insuline et la capacité de stockage du glycogène. Les autres effets essentiels d'une activité physique régulière sont les suivants:

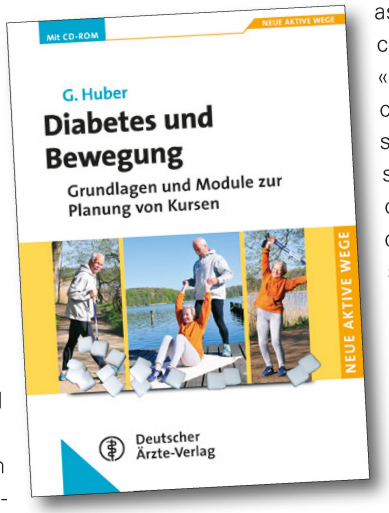
- baisse de la tension artérielle et du taux de cholestérol (Low density lipoprotein)
- augmentation de la HDL (High density lipoprotein)
- réduction de la graisse abdominale et des marqueurs d'inflammation
- amélioration des fonctions cardiaques

Le «principe delta du diabète» se caractérise par le fait qu'un programme d'exercice n'est pas limité dans le temps. Il doit s'agir d'un processus poursuivi tout au long de la vie. Les

Das «Deltaprinzip Diabetes» ist dadurch gekennzeichnet, dass ein Bewegungsprogramm nicht zeitlich limitiert ist, sondern ein lebenslänglicher Prozess sein soll. Die erworbenen Gesundheitskompetenzen und die regelmässige Bewegung dienen als Steuerungsinstrumente, um die Erkrankung im Griff zu halten.

Anleitung zur Gestaltung eines Kursprogramms

Das Ziel dieses Bandes ist es, den Lesern Grundlagenkenntnisse zu Pathologie, Entstehung, Symptomen, Therapie und Spätfolgen von Diabetes zu liefern, damit diese in einem zweiten Schritt effektive und nachhaltige Bewegungsprogramme anbieten können. Im zweiten Teil des Buches findet sich auch ein ziemlich detaillierter Überblick über ein modulares Programm. Es besteht aus zwölf Modulen zu den Bereichen «Wissen und Handeln» sowie zehn Modulen zur «Veränderung von Einstellungen und Emotionen» und nicht zuletzt aus zwei Einzelbausteinen zu diabetesspezifischen Messungen für Evaluation und Diagnostik. Später sind die einzelnen Module mit Zielen, Zeitdauer, Methoden, Erläuterungen und praktischen Übungen beschrieben. Ein Mehrwert dieses Buches besteht darin, dass es viele Abbildungen enthält, zum Beispiel mit Übungsvorschlägen, die im Alltag einfach durchführbar sind.



Praktische Hilfsmittel

Dem Band liegt eine CD-ROM für Windows bei mit nützlichen Informationen zur Visualisierung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens mit Kalorien-, Fett- und Zuckerrechner, weiterführenden Informationen zu Diabetes und körperlicher Aktivität sowie Lehrmaterialien für Kursleiter. Ausserdem findet man auf der CD-ROM ein praktisches Bewegungstagebuch und eine interessante Ernährungs- und Bewegungspyramide. All dies kann in klinischen Situationen als Führungs- und didaktisches Instrument zum Einsatz kommen.

Das Buch eignet sich sehr gut für Fachleute der Prävention und Behandlung von Diabetes und insbesondere für diejenigen, die eine interdisziplinäre Rehabilitation für Diabetiker anbieten oder planen es zu tun.

Luca Scascighini, MPtSc, BSc, Physiotherapeut in einer Privatpraxis in Lugano-Viganello und Dozent an der Scuola universitaria della Svizzera Italiana (SUPSI)

compétences acquises en matière de santé et un exercice régulier sont des instruments qui permettent de contrôler la maladie.

Outils pour la conception d'un programme de cours

L'objectif de ce volume est de fournir aux lecteurs des connaissances de base sur la pathologie, la survenue, les symptômes, le traitement et les séquelles du diabète et de proposer, dans un deuxième temps, un programme d'exercice efficace et durable. Dans la deuxième partie du livre, on trouve le résumé assez détaillé d'un programme modulable. Il comprend douze modules de la catégorie «Savoir et agir» ainsi que dix modules de la catégorie «Modification des modes de pensée et des émotions». Ce programme présente aussi deux méthodes de mesure spécifiquement destinées à l'évaluation et au diagnostic du diabète. Les différents modules sont ensuite décrits dans le détail (objectifs, durée, méthodes, explications et exercices pratiques). L'un des points forts de cet ouvrage est qu'il contient de nombreuses illustrations, par exemple de suggestions d'exercices facilement réalisables.

Aides pratiques

L'ouvrage est accompagné d'un CD-ROM pour Windows qui permet de visualiser en quoi consiste un comportement adapté en termes d'alimentation et d'activité physique. Il comprend le calcul des calories, des graisses et des glucides, des informations complémentaires sur le diabète et l'activité physique ainsi que du matériel pédagogique à l'usage de l'animateur du cours. Le CD-ROM présente aussi un journal pratique d'exercice et une intéressante pyramide alimentaire et du mouvement. Tout cela peut être utilisé comme instrument didactique et d'orientation dans des situations cliniques.

L'ouvrage est à recommander aux professionnels travaillant dans le domaine de la prévention et du traitement du diabète, notamment à ceux qui proposent une rééducation interdisciplinaire aux patients ou prévoient de le faire.

Luca Scascighini, MPtSc, BSc, physiothérapeute dans un cabinet privé à Lugano-Viganello et professeur à la Scuola universitaria della Svizzera Italiana (SUPSI)

Literatur I Bibliographie

[1] Gerhard Huber: Diabetes und Bewegung. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Deutscher Ärzte-Verlag. 2010. ISBN 978-3-7691-0605-3. 150 Seiten. CHF 40.90