



PACIENTSKÉ LISTY

příloha Zdravotnických novin



4 NADVÁHA A OBEZITA U DOSPĚLÝCH

- 12 PROBIOTIKA JSOU
PROSPĚŠNÁ V KAŽDÉM VĚKU
- 18 KOUŘENÍ ULEVÍ STRESU
JEN ZDÁNĹIVĚ
- 22 PORUCHY IMUNITY U DĚTÍ
- 26 ANGINA NENÍ (JEN)
BOLEST V KRKU
- 30 STRACH A ÚZKOST JSOU
JAKO PAVOUK

SPORTOVNÍ LÉKAŘ RADÍ ŽENÁM



„Pod vedením odborníků je sport činností, která prodlužuje život a vede ke zlepšení jeho kvality. V případě špatně zvolené aktivity může však dojít i k závažnému poškození zdraví,“ říká MUDr. Radan Gocal, vedoucí lékař Kliniky sportovní medicíny v Ostravě.

STELLA MÁZLOVÁ, FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Které sporty jsou podle vás pro ženy nevhodnější?

Nejvhodnější je aerobní zátěž, tedy vytrvalostní a kondiční. Sem patří třeba chůze a turistika neboli nordic walking. Dále zmíním plavání, cyklistiku, aerobik a stále oblíbenější taneční variace zumba. Nevhodné jsou silové sporty.

Mají ženy tendenci se při sportu přetěžovat?

Muži to dělají, protože jsou od přírody souměščí, chtějí si dokázat, že nepatří do starého železa a... jsou zkrátka ješitní. U žen je to jiné. Většinou netrénují samy, ale navštěvují fit-

centra – a tady je kámen úrazu. Pokud je kondiční trenér kvalitní, pak je trénink veden tak, aby aktivita nepřetěžovala pohybový aparát, a je pamatováno i na to, aby byl vhodný i pro srdce a oběhovou soustavu. Bohužel mnoho trenérů nutí ženy trénovat na pokraj sil, čímž nejenže nehubnou, ale kondici nezískají a cítí se špatně a celkově vyčerpané.

Co u žen diagnostikujete v souvislosti s nesprávným prováděním pohybové aktivity nejčastěji?

Převažují potíže s páteří, ale také vadné držení těla. Nesprávná aktivita, nerovnoměrné a nesprávné zatěžování svalstva vedou k nerovnováze a nerovnováha je vždy základem nemoci. Co se týče nepohybových částí člověka, tady je nejčastějším problémem vysoký krevní tlak. Ženy o tom často vůbec nevědí, a přitom se pak už nejedná jen o nemoc, ale o další život žen – sportovkyň. V případě, že hypertenzi mají, je pravděpodobné, že správně vedená léčba i fyzická aktivita povedou k dlouhému a kvalitnímu životu. V případě, že nechtějí brát léky, existuje vysoké riziko, že v nejbližších měsících nebo letech, ne v desetiletích, se setkají s některou z významných komplikací, například s cévní mozkovou příhodou, infarktem myokardu nebo selháním srdce, ledvin, či poškozením zraku.

Co všechno ženám vyšetřujete?

Naše vyšetření má dva zásadní pohledy – zda je sportovec zdravý a jak je na tom fyzicky. Po vyšetření lékařem a fyzioterapeutem je provedena echokardiografie, tedy ultrazvukové vyšetření srdce. To je velmi důležité, protože s jeho pomocí můžeme odhalit řadu abnormalit, zásadních nejen pro sportovní výkony, ale pro život vůbec. Echokardiografie umožňuje přesně zjistit poměry v srdci a v případě normálního nálezu je velmi pravděpodobné, že zdravotní rizika jsou minimální. I normální echokardiografický nálezu má však svá úskalí, například nejsme schopni posoudit stav tepen zásobujících srdce krví, ale k tomu slouží pečlivé vyšetření lékařem a posouzení možných příznaků, které by byly varováním. V tomto případě mnoho odhalí vyšetření klinické. Pomůže zátěžový test na ergometru, což je buď kolo, nebo takzvané běhátko. Poté jsme teprve schopni klientům sdělit, jaký je jejich zdravotní stav, zda existuje riziko při zátěži, případně jak se dá nálezu řešit. Fyzioterapeuti odhalí poruchy v oblasti pohybového aparátu a doporučí cviky k nápravě. Což samozřejmě platí i u zmiňovaného vysokého krevního tlaku.

Poradíte na základě vyšetření i vhodný sport?

To sportovní lékař rozhodnout neumí. Může

ZAČÍT SPORTOVAT

Je již zcela prokázán významný vliv pohybové aktivity po dobu nejméně 150 minut týdně, lépe však 300 minut týdně, kdy dochází k výraznému zlepšování zdravotního stavu, zlepšení regenerace organismu, zlepšení imunitního systému a dokonce výraznému zlepšení hypertenze a cukrovky.

Při případném přetřénování lze urychlit regeneraci organismu pomocí enzymoterapie.

ale říct, jakou má žena maximální spotřebu kyslíku a jaký má aerobní i a anaerobní práh a podle těchto ukazatelů určí tepovou frekvenci, při které se u ní zlepšuje kondice, dochází ke spalování tuků a zvyšuje krátkodobá silová, extrémní zdatnost. Při každém sportu si pak každý sportovec nebo lépe kondiční trenér může určit tepovou frekvenci, při níž bude sportovat, přizpůsobí trénink svým potřebám.

Je mi čtyřicet, mám sedavé zaměstnání, zatím mě nebolí klouby. Jak mám začít sportovat?

Nejdříve musíte mít motivaci, abyste věděla,

Mnoho trenérů nutí ženy trénovat na pokraj sil, čímž nejenže nehubnou, ale kondici nezískají, cítí se špatně a celkově vyčerpané.

že to není jen novoroční předsevzetí, ale jedná se o velkou změnu životního stylu. Pokud je to tak, měla byste nejdříve navštívit odborného lékaře, který zjistí, zda jste zdravá a jestli neexistuje nějaké riziko spojené s větší fyzickou námahou. V ideálním případě je lékař schopen určit takzvaný aerobní a anaerobní práh při spiroergometrickém vyšetření a podle dalších parametrů vám může pomoci vybrat správnou fyzickou aktivitu, abys-

te opravdu ze sportu profitovala. Součástí by měl být trvalý poradenský servis týkající se změn zdravotního stavu, výživy, regenerace, vhodné rehabilitace atd. Z toho vyplývá, že sportovat je úžasné a pod vedením odborníků sport prodlužuje život a vede ke zlepšení kvality života, ale na straně druhé při špatně zvolené aktivitě si můžete i vážně poškodit zdraví.

Často slyším slova „vhodná rehabilitace“. Jak jim mám rozumět?

Jsou to postupy, které vedou k nápravě chybných pohybových stereotypů, nápravě špatného držení těla a úlevě páteři. Dále existuje řada pomocných metod ke zlepšení rekonvalescence, hojení žizev, zlomenin a podobně. Sem patří například lymfodrenáže, ultrazvuk, elektrolyčba a další procedury. Určitě se jedná o velmi důležitou součást správného sportování.

Jakou roli hraje strava?

Vyvážená strava má pro zdraví význam obrovský, tedy vyvážená energeticky i složením. I když se snažíme jíst zdravě, mnoho látek nedostáváme ve stravě v dostatečném množství. To se netýká jen vitaminů, ale také například nenasycených mastných kyselin, stopových prvků a řady dalších nezbytných látek. Jsou specialisté, kteří se zabývají doplňováním stravy přírodními produkty, aby strava obsahovala vše, co potřebují systémy lidského těla k optimálnímu fungování. V případě, že chybí některá důležitá složka, byť jen stopový prvek, vede to k nerovnováze a ta stojí na počátku nemoci.

Až tedy začnu sportovat, jak často bych měla zajít za sportovním lékařem?

Podle mého názoru stačí, aby žena absolvovala jednou ročně kompletní vyšetření. V případě, že si bude chtít ověřit, zda trénink má efekt nejen pocitový, ale také že vede například ke snížení obsahu tuku v těle a podobně, je vyšetření lépe provést 2–4x ročně. To je ale již jiná kapitola, ze zdravotního hlediska zcela určitě postačí jednou ročně. 

