

Ženy a sport



Patříte k ženám, které sportují nebo se chystáte v rámci novoročního předsevzetí teprve začít? Pak určitě přemýšlíte, jaký sport je vlastně pro ženy vhodný a co vše byste v souvislosti se sportem měly vědět...

Stejným způsobem uvažuje řada žen, proto jsme pro vás připravili článek, kde snad najdete odpověď na většinu otázek, které vás napadají. A pokud byste se ještě rády na cokoli zeptaly, napište nám. Na otázky týkající se sportu odpověděl **MUDr. Radan Gocal, vedoucí lékaře kliniky sportovní medicíny v Ostravě.**



MUDr. Radan Gocal

Které druhy sportu jsou pro ženy nevhodnější?

Začnu z opačného konce. Nevhodné jsou silové sporty. Nevhodnější je zátěž aerobní, tedy vytrvalostní a kondiční. Sem patří třeba chůze a turistika - dnes tolik populární nordicwalking. Dále zmíním plavání, cyklistiku, aerobik a stále oblíbenější taneční variace, jako je např. zumba.

Máte ze své praxe zkušenost, že i ženy, podobně jako muži, se často přetěžují a sportovní aktivitu přehánějí?

Ano, ale není to jejich přirozenost. Muži to dělají, protože jsou od přírody soutěživí, chtějí si dokázat, že nepatří do starého železa a... jsou zkrátka ješitní. U žen je to jiné. Většinou netrénují samy, ale navštěvují fitcentra a tady je kámen úrazu. Pokud je kondiční trenér kvalitní, pak není problém, trénink je veden tak, aby aktivita nepřetěžovala pohybový aparát a je pamatováno i na to, aby byl vhodný i pro srdce a celou oběhovou soustavu. Bohužel, mnoho trenérů nutí ženy trénovat na pokraji jejich sil, čímž nejen že nehubnou, ale kondici nezískávají a celkově se cítí špatně a vyčerpané.

Jak začít sportovat?

Nejdříve musí mít žena motiv, aby věděla, že to není jen novoroční předsevzetí, ale jedná se o gigantickou změnu životního stylu. Pokud je to tak, pak by nejdříve měla žena navštívit odborného lékaře, který zjistí, zda je 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 dle dalších parametrů může pomoci vybrat ženě správnou fyzickou aktivitu, aby žena opravdu profitovala ze sportu. Samozřejmě, součástí by měl být trvalý poradenský servis týkající se změn zdravotního stavu, výživy, regenerace, rehabilitace atd. Z toho nám vyplývá, že sportovat je úžasné a pod vedením odborníků je to aktivita, která zcela jistě prodlužuje život a vede ke zlepšení kvality života. Na druhé straně v případě špatně zvolené aktivity může dojít i k závažnému poškození zdraví.

Jakou roli hraje strava?

Vyvážená strava má obrovskou roli. Vyvážená strava jak energeticky tak složením je velmi důležitá pro zdraví vůbec. V současné době však, i když se snažíme jíst zdravě, mnoho látek ve stravě není v dostatečném množství. To se netýká jen vitaminů, ale také např. omega 3 mastných kyselin, stopových prvků a řada dalších. V současné době existuje mnoho specialistů, 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 potravy, byť jen stopový prvek, vede to k nerovnováze a ta stojí na počátku nemocí.

Co byste určitě ženám doporučil?

Podle zkušeností z vlastní praxe bych všem sportujícím ženám doporučil návštěvu sportovního lékaře. Jednak tak zkontrolujete svůj zdravotní stav a také si můžete ověřit, zda trénink má efekt nejen pocitový, ale zda také například vede ke zlepšení objektivních parametrů, snížení obsahu tuku v těle atp. Ze zdravotního hlediska zcela určitě stačí vyšetření 1 x ročně, v případě sledování výkonnosti a pro kontrolu efektivity tréninku pak častěji.



Jak vypadá taková návštěva u sportovního lékaře?

Naše vyšetření má dva zásadní pohledy. Zda je sportovec zdravý a jak je na tom fyzicky. Prvním předpokladem je zdravotní stav každého jedince, proto je každá žena (ale i muž) vyšetřena lékařem a fyzioterapeutem, poté je provedeno vyšetření echokardiografické, tedy ultrazvukové vyšetření srdce, jež můžeme odhalit celou řadu abnormalit - nálezů, které mohou být zásadní nejen pro další sportovní výkony, ale i pro život. Provádíme také zátěžový test na ergometru, což je buď kolo, nebo běhátko. Tento test velmi dobře doplňuje echokardiografické vyšetření, protože může odhalit poruchy prokrvení srdce díky změnám na EKG křivce, kterou při každém vyšetření nepřetržitě provádíme. Je možné také zachytit nejrůznější srdeční arytmie - poruchy srdečního rytmu, které mohou mít různou příčinu i závažnost. Lékař to zhodnotí a dle závažnosti zvolí další postup, samozřejmě po pečlivém vysvětlení klientům. Po takto provedených vyšetřeních jsme schopni klientům sdělit, jaký je jejich zdravotní stav, zda existuje riziko při zátěži, případně jak se dá nález řešit a řešení domluvíme na pracovišti, kde se specializujeme na danou problematiku.

Pokud fyzioterapeuti odhalí poruchy v oblasti pohybového aparátu, pak doporučí cviky, které mohou tyto poruchy napravit, dále jsou schopni tyto klienty vést i v tomto cvičení. Tato vyšetření nám však dávají ještě několik důležitých informací, které je důležité zmínit - vysoký krevní tlak. To je

jeden z největších problémů současné doby. Existuje sice účinná léčba, ale bohužel velká část populace není vůbec léčena, často o této diagnóze lidé ani neví. Netuší, že by i oni mohli být hypertonici, tedy osoby s vysokým tlakem. Sportovní lékaři posuzují reakci krevního tlaku při zátěži, která může vést k úpravě medikace, nebo je upozorní, že sportovec, který ještě hypertonik není, je ve vysokém riziku, že u něj v blízké budoucnosti hypertenze vznikne. Pokud se riziko odhalí včas, léčba je pak úspěšná a komplikacím zabráníme vždy, Jestliže se riziko neeliminuje, jak už jsem zmínil, mohou být komplikace hrůzostrašné: infarkt, mozková mrtvice, zničení ledvin, smrt.

Z praxe znám, že když klientce sdělím její zdravotní stav, chce ještě vědět, jaký sport má dělat. To sportovní lékař rozhodnout neumí. Může ale říct, jakou má žena maximální spotřebu kyslíku, jaký má aerobní i a anaerobní práh a dle těchto ukazatelů se dá určit tepová frekvence každého jedince, při které se jedná o aktivitu - trénink regenerativní, při které se zlepšuje kondice - vytrvalost, při které dochází ke spalování tuků, a při které se zlepšuje krátkodobá silová, extrémní zdatnost. Při každém sportu si pak každý sportovec nebo lépe kondiční trenér může určit tepovou frekvenci, při níž bude sportovat a přizpůsobí trénink svým potřebám.

Připravila: Šárka

Foto: Klinika sportovní medicíny, Ostrava

16. 12. 2010