



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 12. 7. 2019 |  Mgr. Martina Karasová

Získejte zpět ztracenou sílu. Jak začít znovu s pohybem po delší přestávce?

URL článku:

magazin/clanky/o-pohybu/Ziskejte-zpet-ztracenou-silu.-Jak-zacit-znovu-s-pohybem-po-delsi-prestavce__s10011x19270.html

Pohybem je tělo stimulováno k rychlejšímu metabolismu, zlepšení srdeční činnosti, zvýšení kapacity plic a celkově k zlepšení fyzické kondice. Jsou chvíle v životě, kdy je tělo vyřazeno z pohybu, ať už operací, úrazem, nemocí, či rizikovým těhotenstvím. Nejste na to sami - odborníci mohou pomoci rychleji a efektivněji navrátit vašemu tělu radost z pohybu a také minimalizovat zdravotní rizika. Kdy vyhledat raději odborníka a proč?



Někdo si bez pohybu svůj život nedokáže představit a jiný považuje už cestu na

autobus za sportovní výkon. Pro naše tělo, ale i mysl, je pohyb nesmírně důležitý - je nezbytný pro zachování tělesného a duševního zdraví. Fyzickou aktivitou je tělo stimulováno k rychlejšímu metabolismu, zlepšení srdeční činnosti, zvýšení kapacity plic a celkově k zlepšení fyzické kondice.

Nepřiměřená pohybová zátěž může i riziková, proto pokud máte zdravotní problémy, poraďte se nejprve s lékařem, fyzioterapeutem nebo trenérem, jak správně začít.

Úrazy a operace někdy vyřadí z provozu na dlouho

Pokud jste prodělali úraz, je vhodné navštívit lékaře. Minimálně aby se vyloučila zlomenina nebo jiné strukturální poškození. Lékař rozhodne, zda je nutné dopřát si pauzu a postiženou partii nezatěžovat, nebo je nutné dokonce operovat. Opět lékař by pak měl rozhodnout, kdy a jak je možné **se postupně vracet ke sportovní aktivitě**. Pohybu po operacích a úrazech se nemusíte bát, právě naopak, správně zvolenou pohybovou aktivitou **podpoříte aktivitu svalů, získáte zpět ztracenou sílu a rozsah a urychlíte celkovou rekonvalescenci**.

Při sportu se spálí hodně cukru

Diabetici léčící se pomocí inzulínu a některými perorálními antidiabetiky, mohou být při sportu **ohrožení hypoglykemií**.

- Před plánovanou aktivitou je třeba změřit si hladinu krevního cukru, adekvátně upravit dávku inzulínu a také množství konzumovaných sacharidů.

U zdravého člověka sníží slinivka břišní **v reakci na pohybovou zátěž sekreci inzulínu** do krevního oběhu. Diabetikovi, který si inzulín před cvičením píchnul do podkoží, koluje v krvi konkrétní množství inzulínu, které ukládá glukózu do buněk. Práce kosterní svaloviny spotřebovává značné množství glukózy pocházející ze zásob svalového glykogenu, ale také glukózy z krevního oběhu.

- Kombinace delšího cvičení, inzulínu dodaného z vnějšku a nedostatečných zásob sacharidů v těle mohou velmi snadno **vyústit v hypoglykemický stav**.

Obezita pohyb omezuje, je potřeba vybírat

Obezita se pojí s řadou dalších nemocí, proto by se měl cvičenec před zahájením aktivity poradit s lékařem. Pro lidi s nadváhou je potřeba volit takové aktivity, které **nadměrně nezatěžují pohybový aparát**, zejména nosné klouby, oběhovou a dýchací soustavu. Při cvičení by se měli vyhnout poskokům, běhu a dalším aktivitám, které **přetěžují velké nosné klouby a záda**. Cvičení by nemělo být švihové, pohyby by měly být plynulé.

Infarkt myokardu



Po infarktu si hlídejte frekvenci, intenzitu a trvání pohybové aktivity. Intenzitu určíte pomocí tepové frekvence a tlaku krve před cvičením, v jeho průběhu a po skončení. Limitem pro cvičení by v této fázi měl být vzestup tepové frekvence o **max. 20-30 tepů/min. a**

nárůst systolického tlaku o 30 mmHg.

Ze začátku je proto vhodný odborný dohled zdravotníka. Později mohou být skvělým pomocníkem **chytré náramky nebo hodinky**. Nemusíte cvičit žádné speciální cviky, postupně můžete dle svého stavu zařazovat všechny běžné aktivity, přednost ale mají **aktivity vytrvalostního charakteru - turistika, rotoped, kolo, veslování, nordic walking, plavání nebo bruslení**.

Po porodu opatrně

Velmi častým poporodním jevem je **rozestup přímých břišních svalů**. Tato situace může být nebezpečná nejen hrozící kýlou v oslabené oblasti, ale také je ohrožena stabilita páteře, protože jsou oslabeny i hluboké břišní svaly. Dochází totiž k **narušení celého stabilizačního systému páteře**. Velmi časté v takové situaci bývají i bolesti zad.

- Chybou by bylo začít v této chvíli posilovat přímé nebo i šikmé povrchové břišní svaly, rozestup by se ještě zvětšoval.
- Pokud si nejste jistá, zda se tento problém týká i vás, **poradte se svým**

lékařem nebo fyzioterapeutem, který vás také naučí vhodné cvičení.

Pokud máte jakékoliv pochybnosti, raději před zahájením pravidelného cvičení navštivte svého ošetřujícího lékaře, který posoudí váš zdravotní stav. A také se naučte **poslouchat a respektovat své tělo** – díky tomu se vyhnete zbytečným zraněním a následné zdlouhavé rekonvalescenci.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz