


Zpátky do kondice: Jak na to po roční pandemii?

Pandemie koronaviru zatěžuje život každého z nás již více než rok. Restrikce a hygienická opatření zásadně změnily způsob společenského kontaktu, práce i odpočinku. Dopady onemocnění covid-19 na lidské zdraví jsou v mnoha případech velmi rozsáhlé, u řady lidí přetrvávají i několik měsíců po vyléčení.

S čím vším se lidé po prodělané infekci covid-19 potýkají? Co je nejčastěji trápí? Jak se po nemoci dostat zpátky do kondice? A jak se více než roční koronavirová pandemie podepsala na zdraví a fyzické kondici každého z nás?

Nejen o těchto tématech diskutovali na on-line webináři Univerzity Karlovy ve čtvrtek 29. dubna 2021 fyzioterapeut **prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.**, obezitolog z 1. LF UK **doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.** a **MUDr. Mikuláš Skála** a **MUDr. Michal Kopecký** z Plicní kliniky Lékařské fakulty Hradec Králové.

 29. dubna 2021		
 17:00 - 18:00		

Celý záznam webináře zde:

Podcast z webináře si můžete poslechnout zde:



Co na webináři zaznělo:

prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D., přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol a proděkan 2. LF UK pro rozvoj a investice

„Nejvíce komplikací a největší smrtelnost je u lidí, kteří mají komorbidity - obezitu a diabetes, který vyplývá z obezity. Když se podíváme na situaci před covidem, tak patříme k předním příčkám nejen v Evropě, ale i na světě. Vyplývá to i z určitého pohledu na to, jak se díváme na pohybové aktivity, jakým způsobem jsou propagovány v České republice. Teď vidíme bezprostřední důsledky covidu, ale co přinese rok bez pohybové aktivity, uvidíme, až později a budeme to muset přičíst ke konečnému účtu covidu.“

„Je potřeba si také uvědomit, že u dětí škola není jen továrnou na znalosti. Je to i otázka socializace, komunikace, nastavení řádu pravidelnosti. A to home office a online výuka nemůže nahradit. Hlavně socializaci, kterou potřebují děti v určitém věku a bez ní si nezafixují určité návyky, které poté potřebují v dospělém věku. Stejně tak emoční vztah k pohybu si fixujete jenom v tomto věku. Později to nemůžete nahradit tím, že začnete trénovat, protože sport vám nebude nic emočně říkat.“

doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., obezitolog, předseda České společnosti tělovýchovného lékařství, 1. LF UK

„Skutečně jsme přibrali a ti, co nepřibrali, rozhodně zhoršili poměr sval/tuk. Což znamená, že při stejné hmotnosti mají nepochybně nevýhodný poměr svalů a tuku, mají nižší kondici. Omezili jsme o 30 % běžnou aktivitu, ale sportovní

jsme omezili o 90 %, ten propad je děsivý. Fyzická zdatnost je základní prognostický faktor kardiovaskulární mortality, a čím jsme starší, tím hraje větší roli. Jednou věcí je hmotnost, obezita, ale kondice se projeví v dlouhodobém horizontu mnohem více.“

„Největší chybu, kterou mohou lidé udělat, je, že v tomto stavu začnou aktivně hubnout. Protože v tu chvíli mohou ještě oslabit imunitní systém a můžou podlehnout jiné infekci. Je daleko smysluplnější se v této fázi začít aktivně hýbat, mírně zvýšit zdatnost a teprve pak začít nějakým způsobem řešit redukci. Občas jsem zaregistroval, že obézní pacient úplně vystrašený z covidu začne držet přísnou dietu, dostane se do malnutričního stavu a pak je každá infekce mnohem nebezpečnější. Imunitu posiluje pohyb a tím bych začal vždycky.“

MUDr. Michal Kopecký, vedoucí lékař postcovidového centra, Plicní klinika FN Hradec Králové, LF UK v HK

„To, s čím se pacienti po prodělání covidu nejvíce potýkají, je únava, dušnost, stavy deprese, nevykonnosti, což pochopitelně souvisí nejen s jejich zdravotním stavem, ale i se socio-ekonomickou situací, kdy byli izolováni a neměli možnost se více hýbat. Přispělo k tomu asi i to, že se zvýšila konzumace nejen stravy, ale i alkoholu a dalšího.“

„Je důležité říci, že se nám opravdu vyplácí lidem věřit. Přestože nenajdeme žádnou organickou nebo funkční poruchu, ti lidé skutečně vypadají špatně, symptomy se jim snažíme věřit a snažíme se je z té situace, ve které jsou, dostat ven. Ať už za spolupráce psychologů, psychiatrů, revmatologů, rehabilitačních lékařů, zkrátka všech, kteří jsou schopni se podílet na zlepšení zdravotního stavu. Myslím, že stát v tom sehrává klíčovou roli, že by to měl koordinovat a měl by nějakým způsobem směřovat nebo edukovat lidi o tom, co skutečně můžou nebo co by mohli. A to se tady tak úplně neděje.“

MUDr. Mikuláš Skála, Plicní klinika FN Hradec Králové, LF UK v HK


(kdy začít sportovat po covidu) „V první chvíli jde o to, kdy u pacienta symptomy vymizí, kdy přestane kašlat, přestane ho bolet na hrudníku a přestane mít obtíže spojené s nemocí. Pokud ty obtíže už nemá, tak je vhodné mít pohybovou aktivitu a začít jistě pozvolna. To znamená aerobní cvičení, dlouhé procházky, jízda na kole. Vhodné by bylo plavání, což v současné době ještě nejde. A pokud při tom žádné obtíže nepociťuje, tak pozvolna tu zátěž může navyšovat. (...) Důležité je vždycky poslouchat své tělo, a pokud člověk narazí na nějaký limit nebo problém, tak v tu chvíli přibrzdit. Pokud ten limit trvá, tak v tu chvíli je záhodno navštívit lékaře a případně jít na vyšetření.“




„Velká část lidí trpí následky po covidu. Podle našich dat, která korelují i s daty z ostatních evropských států i ze světa, má asi třetina pacientů, kteří prodělali covid, čtvrt roku po prodělaném onemocnění stále dechové potíže. Celkově má potíže, pokud nespecifikujeme jenom dechové, asi polovina pacientů. To znamená, že dopad to má. V posledních měsících se velmi skloňovaný postcovidový syndrom uvádí u pěti procent pacientů, kteří prodělali covid-19, a myslím si, že to jistě pro zdravotní systém bude zátěž.“

Jaká byla témata?

- Jak se podepsal rok s covidem na naši fyzičku a zdraví?
- Jak se dostat zpátky do kondice?
- Kdy a jak začít s pohybem po prodělaném covidu?
- Jak se správně hýbat, jak správně jíst?

Naši hosté:

	<p>prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D., přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol a proděkan 2. LF UK pro rozvoj a investice</p> <p>Působí jako fyzioterapeut. Od roku 1999 je přednostou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol. Na 2. LF UK je zároveň proděkanem pro rozvoj a investice. Je zakladatelem dynamické neuromuskulární stabilizace a autorem rozsáhlé odborné publikace Rehabilitace v klinické praxi. Vede Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře. Je členem realizačních týmů české hokejové, fotbalové, atletické a tenisové reprezentace.</p>	
---	---	--

	<p>doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., obezitolog, předseda České společnosti tělovýchovného lékařství, 1. LF UK Obezitolog, endokrinolog a tělovýchovný lékař. Působí na III. Interní klinice – klinice endokrinologie a metabolismu 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice. Je lékařem Obezitologického centra VFN a předsedou České společnosti tělovýchovného lékařství.</p>	
	<p>MUDr. Michal Kopecký, vedoucí lékař postcovidového centra, Plicní klinika FN Hradec Králové, LF UK v HK Je vedoucím lékařem postcovidového centra Fakultní nemocnice Hradec Králové. Na Plicní klinice FN HK je zároveň zástupcem přednosta pro výuku a vedoucí spánkové laboratoře Plicní kliniky FNHK. Má specializaci z vnitřního lékařství a pneumologie a ftizeologie, je diplomovaným somnologem, zabývá se plicní rehabilitací.</p>	
	<p>MUDr. Mikuláš Skála, Plicní klinika FN Hradec Králové, LF UK v HK Působí jako lékař na Plicní klinice Fakultní nemocnice v Hradci Králové a jako pedagog na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové. Již od jara 2020 se věnuje výzkumu dlouhodobých následků covid-19 a pracuje v Centru postcovidové péče FN HK. Je autorem návrhu klasifikace postcovidových následků, který byl recentně publikován v britském časopise Virology Journal. Je členem České pneumologické a ftizeologické společnosti a členem pracovní skupiny sekce pro cystickou fibrózu dospělých. V mládí byl juniorským reprezentantem ČR v badmintonu a několikanásobným mistrem republiky.</p>	
	<p>Mgr. Luboš Palata, Deník Novinář, publicista a komentátor Deníku. Vystudoval politologii, mezinárodní vztahy a aplikovanou etiku na Univerzitě Karlově v Praze. Pracoval jako novinář pro Hospodářské noviny, Lidové noviny a MF Dnes. Byl zástupcem šéfredaktora slovenského deníku Pravda. Nositel novinářské ceny Ferdinanda Peroutky. V současnosti je evropským editorem Deníku.</p>	

**CO VY A POHYB V PANDEMII? DAŘÍ SE VÁM DODRŽOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?
NAPIŠTE NÁM VÁŠ NÁZOR NA cesko@cuni.cz**

Sledujte nás na sociálných sítích

