

---

# Stačí málo, ale pravidelně a dlouhodobě. Nedostatek pohybu je zabiják civilizace

---

## Stačí málo, ale pravidelně a dlouhodobě. Nedostatek pohybu je masový zabiják dnešní civilizace

Obezita a s ní související vážná zdravotní onemocnění jsou nebezpečím, které číhá na každého z nás. Zdravý člověk přitom proti této metle moderního lidstva může bojovat relativně snadno – stačí vhodná strava a dostatečné množství pravidelného pohybu. Jenže právě v tom je kámen úrazu, jak upozorňují odborníci. Pravidelnost je to, co nám činí největší problémy. Jednou z nejhroženějších skupin jsou v tomto směru ženy středního věku. A právě na ně a na jejich boj proti nadbytečným kilogramům se zaměřuje MUDr. Marie Skalská, která v současné době dokončuje doktorát v oboru kinantropologie na [Fakultě tělesné výchovy a sportu UK](#).

Kompenzační cvičení cílené na přetížené svalové skupiny při sedavém zaměstnání, které připravily MUDr. Marie Skalská a Mgr. Lenka Hellebrandová.



Sedneme si na židli tak, aby kyčle byly o něco výše než kolena, nohy jsou celou plochou na podložce. Sedíme na přední části židle, napnuté horní končetiny jsou dlaněmi opřené o stehna. Opřeme se o nohy, jako bychom chtěli vstát, ale zadek je pořád na židli. Ruce se vzepřou o stehna tak, aby došlo k napětí trupu a posunu lopatek směrem dolů. Při tomto cviku aktivujeme stabilizační svaly trupu, čímž dojde k napětí páteře, aktivujeme svaly stehna a uvolňujeme trapézové svaly.

Jak ukazuje množství výzkumů, pravidelný pohyb je vedle vhodné a vyvážené stravy tou nejúčinnější zbraní proti nadváze a obezitě. A i když vědci dokázali, že nedostatek tělesných aktivit je hlavním a rozhodujícím rizikovým faktorem vzniku civilizačních onemocnění, málokdo dá na prevenci. Zná to asi každý: dokud ho nic nebolí, zdá se mu, že se není čeho bát a není potřeba nic dělat. A z pravidelných novoročních předsevzetí obvykle sejde ještě před koncem ledna.

„Z dosud publikovaných dat vychází to, že i když sebelíp edukujete obézního pacienta včetně diabetiků, po půl roce z nich v tělocvičně zůstane zhruba 14 procent, to je strašně málo,“ povzdychla si Marie Skalská nad velkým problémem, který tíží lékaře i další odborníky věnující se péči o lidské zdraví.

Právě z toho důvodu hledá Marie Skalská způsoby, jak i ty časově nejvytíženější lidi přimět k pravidelnému pohybu. Mezi nejhroženější řadí ženy ve středních letech, které s tím obvykle mívají největší problémy, protože vedle svých pracovních povinností musejí zvládnout ještě péči o rodinu i domácnost a pro sebe jim mnoho času nezbývá.



Základem správné péče o vlastní zdraví je podle doktorky Skalské pevně zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu do svého denního rozvrhu stejně jako pracovní nebo jiné povinnosti, které nelze odložit. Není nutné vymezit si na to několik

hodin denně a jezdit do specializovaných sportovních center, prospěšná je i obyčejná procházka do nedalekého parku. „Stačí 15 minut pohybové aktivity, už po takto krátké době je příznivě ovlivněna hladina glykemie. Krátké pohybové aktivity se přitom mnohem lépe dodržují a zároveň účinně fungují jako prostředek, který zlepšuje zdraví,“ podotkla Marie Skalská.

Coby lektorka kognitivně-behaviorální terapie obezity klade velký důraz na to, jak lidem přesně vysvětlit, co mají dělat, aby svůj stav změnili. Například je upozorňuje na stravovací zlovyky. „Téměř vše, co v životě děláme, jsme se museli naučit, včetně stravovacích návyků, které se fixují do pěti let věku. Podstatou kognitivně-behaviorální terapie je lidi nevhodné zvyky odnaučit. Příkladem může být třeba to, jak si spousta lidí spojuje stresovou situaci se zajídáním. Nejprve je třeba jedince naučit identifikovat vnější stresové spouštěče, poté je naučit zpracovávat to nějak jinak než snědením čokoládové tyčinky,“ vysvětlila doktorka Skalská s tím, že všechny změny je třeba zavádět postupně a po malých krocích, protože jen tak mohou být úspěšné a člověk je může přijmout za své.

Marie Skalská už čtvrtým rokem sleduje v rámci svého doktorského výzkumu skupinu tří desítek žen ve středních letech, pro které vypracovala zvláštní program, jenž je má udržet v dobré tělesné kondici. „Ženy nejprve prošly mým školením. Vysvětlila jsem jim, co a jak jíst. Na základě zdravotního vyšetření jsem pro každou vypracovala plán, jak a v jakém množství se pohybovat. Šlo mi o to, abych udržovala hodně osobní přístup. Aby ženy vydržely s pohybovou aktivitou, je důležitá okamžitá zpětná vazba, využívala jsem proto internet a sociální sítě, abych s nimi byla v neustálém kontaktu. Denně jsem je monitorovala,“ vysvětlila doktorka Skalská s tím, že pro každou ženu připravila dvacetitýdenní program šitý přímo na míru jejich zdravotnímu stavu a odpovídající fyzické zdatnosti.



Sedneme si na židli tak, aby kyčle byly o něco výše než kolena, nohy jsou celou plochou na podložce, páteř je napříměná, hlava v prodloužení páteře. Předpažíme horní končetiny a jednu ruku protáhneme pomocí druhé ruky do dorzální flexe tak, abychom cítili protažení dlaně a předloktí. Dbáme na to, aby ramena byla co nejvolnější. Totéž zopakujeme na druhou stranu.

Při tomto cviku protahujeme flexory předloktí, které jsou často přetížené v důsledku jednostranné práce s myší nebo klávesnicí.

I když dvacet týdnů již dávno uplynulo, doktorka Skalská ženy stále sleduje. Zajímá ji především to, jak se vyvíjí jejich zdravotní stav a zda vydržely u pravidelného pohybu, který jim doporučovala. A zdá se, že zatím tomu tak opravdu je. „V současné době jsme zhruba čtyři roky od základní intervence. Každý rok ženy pravidelně kontroluji. Cenným přínosem mého výzkumu je to, že je monitoruji po delší časové období, a pokud s tím ženy budou souhlasit i nadále, může být v tomto ohledu můj výzkum velmi unikátní,“ podotkla.

Pokud její „návod“ na to, jak dovést člověka k tomu, aby dbal o svou tělesnou schránku nejen věčnými sliby a předsevzetími, ale i skutečnými a dlouhodobě trvajícím činy, bude fungovat, mohl by se stát užitečným nástrojem, jenž by lékaři, kteří pracují s obézními nebo diabetiky vážně ohroženými nadváhou, mohli konečně účinně používat.

A aby Marie Skalská dokázala, že kovářova kobyla u nich doma bosa rozhodně nechodí, sama na sobě ukazuje, že i velmi vytížená žena a v jejím případě matka tří dětí si na sport může vždycky najít čas. „Když odvezu děti na stadion na hokej, sama si jdu vedle haly zaběhat. Když jdou děti na plavání, jdu si vedle do bazénu taky zaplavat. Vždycky to jde nějak propojit. I kdyby vám doma stály čtyři kopy prádla, je třeba se pohybové aktivitě věnovat. U zaměstnané ženy s rodinou se vždycky najde důvod, co je důležitější udělat. Pokud ale ‚neteče krev‘, je třeba za sportem dojít. Tím, že jsme třicet tisíc let programováni stejným genetickým kódem, abychom se hýbali, nedostatek pohybu nám dnes velmi škodí,“ apeluje na všechny doktorka Marie Skalská.