|  |
| --- |
| Vstávej a hýbej se, dělej to pravidelně! |

Autor: Sturdy McKee, PT

*Vyšlo v letošním zimním čísle čtvrtletníku amerických bechtěreviků Spondylitis Plus - webová stránka:* [*www.spondylitis.org/spondyplus.aspx*](http://www.spondylitis.org/spondyplus.aspx)*.*

Žijeme v místě a čase, kdy mnohé z našich původních aktivit jsou mimo nás, dokonce i pod naší rozlišovací úrovní. Jezdíme svými vozidly, nebo dojíždíme dopravními prostředky na naše úřednická pracoviště, sedíme na poradách, pracujeme na noteboocích a tabletech, díváme se na televizi, myjeme nádobí, vaříme, jíme, pravidelně přepravujeme naše děti, a tím „cvičíme“ takovým způsobem, že dále zhoršujeme naše už nyní nepříliš optimální držení těla. Sedíme příliš často a příliš dlouho. Pokud je to pravda, že jsme tím, co děláme opakovaně, pak jsme tedy schlíplí a předklonění dopředu.

Progresivní pohybové programy jsou pro lidi s ankylozující spondylitidou (Bechtěrevovou chorobou) a související spondyloartropatií (SpA) velmi prospěšné. Tyto pohybové programy jsou základem jakýchkoliv běžných pravidelných činností, které zahrnují pohyb a progres. Dokonce i udržovací cvičební programy jsou ku prospěchu, pokud jste spokojeni se současnou úrovní vašeho fungování.

Ale „progresivní pohybový program", to zní nově, jako nový druh cvičebních technik a možná se jeví i jako trochu zavádějící. Jednodušší způsob, jak přemýšlet o tom, co je „pravidelné cvičení", je ten bez zbytečného balastu, který sebou neseme už po řadu let i desetiletí, kdy nám sice bylo řečeno, abychom „cvičili“, ale bez jasného vysvětlení a představy, co to vlastně znamená.

Jednoduše řečeno - naše těla jsou určena k pohybu, přesto nyní žijeme ve světě, kde je větší možnost sedět a mít sedavou práci, než tomu bylo kdykoliv předtím v dějinách lidstva. A dokonce i při bolesti, ztuhlosti, a někdy i krutých atakách zjišťujeme u Bechtěrevovy choroby i u SpA, že tou správnou věcí, kterou je třeba nejčastěji udělat, je vstát a hýbat se. Takže místo pokračování v psaní o „progresívních pohybových programech" budeme to prostě nazývat tím, čím to vlastně je, tedy pravidelným cvičením.

Cvičení může být považováno za jediný „pravý zázračný lék“ pro Bechtěrevovu chorobu. Cvičení zlepšuje srdeční a plicní funkci, zdraví cévního systému, náladu, sílu, pružnost, vytrvalost, rovnováhu, ovládání chuti k jídlu, přiměřenou hmotnost, udržování se v dobré kondici a také naši obecnou schopnost vykonávat fyzickou práci. Tak to nám může následně pomoci při zotavování se ze zranění, z operace a i z nesčetných dalších zátěží, které život přináší. Dávky cvičení se určují podle jejich četností, délky trvání, intenzity a míry zátěže.

Výzvou pro lidi s Bechtěrevovou nemocí je to, aby si našli vhodný a  pravidelný pohybový režim, ve správných dávkách, bez extrémů a přehánění intenzity cvičení, aby se zabránilo zhoršení příznaků a bolestivým atakám nemoci. Pokud nastavíme cvičení správným způsobem, pak získáme všechny ty úžasné výhody, které pravidelné cvičení přináší a zároveň snížíme riziko bolesti a zhoršení zdravotního stavu, s čímž jsme se určitě už všichni setkali. Dále je třeba, abychom zůstali někde uprostřed, navzdory kultu, který tvrdí: „Více je lépe" a extrémní úsilí je oslavováno; kdy toužíme po okamžitém uspokojení, a rozsah naší pozornost se snižuje.

Cíle a přínosy

Hlavním cílem pro pravidelné cvičení by mělo být zlepšení fungování cvičebního programu v tom směru, aby byl přiměřený, opakovatelný a mentálně stimulující. Hlavními očekávanými přínosy jsou: zlepšení rovnováhy, držení těla, síly a pružnosti. Při výběru a zavádění nových rutinních cviků bychom měli hledat ty dlouhodobě provozovatelné a konzistentní, a těm dát mnohem větší prioritu, než intenzitě cvičení. Život a naše pohybové návyky, to nejsou sprinty, to jsou „maratony“ a pokud nebudeme dostatečně odhodlaní a nebudeme se pravidelně hýbat a cvičit, tak to prostě nebude fungovat.

Wilson McCoy publikoval v podzimním čísle čtvrtletníku časopisu Spondylitis Plus (ročník 2014) článek, ve kterém popisuje některé z přínosů, které mu přineslo pravidelné cvičení Tai Chi. A zatímco jeho cvičební praxe je hodně propracovaná, existují ale i takové studie, které prokazují, že cvičení Tai Chi, dokonce i tehdy, je-li provozováno jen pár minut denně, pravidelně po několik dní v týdnu, může přivodit výrazné změny k lepšímu v rovnováze, držení těla, síle, pružnosti a dýchání. A my také věříme, že Tai Chi, případně jakýkoli jiný program pravidelného cvičení, určitě změní i náš pohled na život. Ať už to tak stane, nebo nikoliv, určitě to zlepší naši fyzickou kondici a usnadní nám to život.

Podíváme-li se na do stejného čísla časopisu Spondylitis Plus, ve kterém byl rovněž publikován i výše zmíněný článek (Podzim 2014), pak v dalším článku s názvem „Přínosy Tai Chi“ čteme: „Každý z obou uvedených článků obsahuje ještě i varovnou poznámku, že je nezbytné provést další a rozsáhlejší randomizované kontrolní studie, aby mohlo být cvičení Tai Chi plně doporučeno. Dokonce i kontrolní studie u pacientů s ankylozující spondylitidou prohlašuje, že nelze zcela vyloučit možnost placebo efektu, který může být odpovědný za zlepšení stavu.

Často se volá po rozsáhlejších studiích, ale je jen velmi obtížné si představit působení placeba, které by způsobilo takové zlepšení síly a flexibility a v tak významném rozsahu u lidí s Bechtěrevovou nemocí a SpA. Dosud byla uskutečněna celá řada studií s dobrými až skvělými výsledky, ze kterých vyplývá, že přínosy vysoce převažují nad možnými riziky. Ačkoliv moje klinické zkušenosti jsou jen neoficiální, přesto moje dlouholetá praxe fyzioterapeuta, pozorujícího různé typy lidí aktivních i neaktivních, jen posiluje zjištění z citované studie.

Některé ideje pro pravidelné cvičení, nebo pokročilé pohybové programy, mohou zahrnovat takové, jako jsou Tai chi, jóga pro začátečníky, Pilates pro začátečníky, a dokonce i Nintendo Wii Dance. Příklady všech zmíněných cvičení si můžete snadno najít na YouTube. Pouze upravte ty pohyby, které jsou pro vás obtížné, nebo bolestivé, abyste si nepřivodili poranění nebo podráždění některé části těla. Kromě příkladů na You Tube existuje v USA i mnoho místních volnočasových středisek YMCA, které nabízejí různé cvičební kurzy, jakož i na cvičební programy na vodní bázi (hydroterapie), co je výborné cvičení zejména pro ty pacienty, kteří potřebují při cvičení menší zatížení.

*Takže, cvičení je dobré a prospěšné pro všechny, pokud se provádí ve správných dávkách a důsledně. Výhody správně upravených cvičebních programů výrazně převažují nad možnými riziky. Naše denní aktivity pracují proti nám a naší touze po správném držení těla a dobré postavě, protože nám naše kultura nabízí příliš mnoho času k sezení a jen málo pohybu. Ale právě proto víme, že pravidelné rutinní cvičení nám pomáhá posilovat dobré držení těla, pomáhá oddělit pohyby trupu od pohybů našich rukou a nohou, nutí nás vstávat a pohybovat se a udržovat rovnováhu takovými způsoby, kterými bychom to po celý náš den v žádném případě nedělali, a to je už ve své podstatě velmi cenné. Cvičení nám pomáhá zůstat aktivní, zlepšuje naše zdraví a pohodu, a činí náš život příjemnějším. Hodně štěstí při hledání a provozování pravidelného cvičení, které pak pracuje pro vás a vaše zdraví!*

Sturdy McKee je fyzioterapeut, který žije s Bechtěrevova nemoc více než 20 let. Jeho primární formou pravidelného cvičení je chůze do kopců u San Francisca a hry s jeho třemi dětmi.

##### Překlad z anglického originálu: Ing. Jaromír Fajkus ([časopis.bechterevik@seznam.cz](mailto:časopis.bechterevik@seznam.cz))

##### vedoucí redaktor časopisu Bechtěrevik