

# ZDRAVOTNÍ ASPEKTY SPORTU OSP

MUDr. Simona Majorová  
UK FTVS, Katedra ZTV a TVL  
[majorova@ftvs.cuni.cz](mailto:majorova@ftvs.cuni.cz)

# REPETITORIUM TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ. ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ SPORTU OSP

## Preskripce pohybové aktivity

- ▶ V běžném životě – časové možnosti a vhodná intenzita
- ▶ Intenzita – příliš vysoká x dlouhodobě nedostatečná → nevhodné

Intenzita x délka x frekvence x objem

- ▶ Sport osob se zdravotním postižením - **aplikované pohybové aktivity:**  
(Adapted Physical Activity – APA)

jde o pohybové aktivity a sport, kde je zvláštní důraz kladen na zájmy a schopnosti jedinců s limitovanými podmínkami, danými postižením, nemocí a věkem“ (MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. et al. 2011)

## Správné indikování pohybové aktivity

### Zvažujeme:

- ▶ Patofyziologii onemocnění, fázi onemocnění, stav a stupeň postižení (vrozené x získané)
  - ▶ Věk, pohlaví, záměr/motivaci jedince
  - ▶ Reakci nemocného na fyzickou aktivitu
  - ▶ Výsledek zátěžového testu
  - ▶ Medikaci
  - ▶ Sportovní/pohybovou anamnézu nemocného
  - ▶ Zásady tréninku (pravidelnost, postupnost, přiměřenost, pestrost zatěžování)
- ▶ Pohybová léčba musí být striktně **individualizována**, jen tehdy je pro *nemocného* přínosná a bezpečná

## PRESKIPCE POHYBOVÉ AKTIVITY

Preventivní prohlídky (dg, indikace/kontraindikace, preskripce)

– v podstatě „stejně“ pro všechny jedince

## Zátěžové vyšetření

- ▶ Standardně či s úpravami různého rozsahu – podle typu postižení
- ▶ Protokol a intenzitu zatížení volíme dle sportovní anamnézy a věku
- ▶ Všeobecná pravidla, kontraindikace jako u standardního testování
- ▶ Reakce na zátěž v některých ohledech odlišná
  - ▶ Stagnace krve v dolních končetinách
  - ▶ Vegetativní dysfunkce u míšních lézí, ...
  - ▶ ....

## ZÁTĚŽOVÉ TESTY

## Přínos

- ▶ Zlepšení/udržení tělesná zdatnost, svalová síla, koordinace, ...
- ▶ Prevence civilizačních chorob
- ▶ Zlepšení psychického stavu
- ▶ Začlenění do společnosti, nové kontakty

## Negativní dopad

- ▶ Přetížení, úrazy, zdravotní komplikace;
- ▶ rozsah ovlivněn typem postižení

▶ Individuální nastavení

Nepřiměřeně vysoká: zranění, poškození kardiovaskulárního systému,  
větší riziko s předcházející délkou neaktivity

Nedostatečná: bez přínosu

- ▶ Intenzita PA: 50 -100 %  $\text{VO}_2$  max, v trvání 15 – 45 min; energetické 300 – 500 kcal
- ▶ Trvání nad 60 min už příliš zdravotní benefit nezvyšuje; vyšší intenzita - kratší trvání
- ▶ 3 – 4 cvičební jednotky týdně
- ▶ Frekvence min. 3 x týdně, optimum ob den; 2 x týdně nemusí mít účinek
- ▶ Objem: např. 10 000/týdně; 20 min plavání, 30 min kolo

150 min týdně střední intenzity nebo 75 min intenzivní

Jen cca 10 % populace – přiměřená aktivita;, řada osob má PA, ale nedostatečnou

Přínos: citlivost inzulinových receptorů, hladina inzulínu; hladiny LDL, HDL; TK; .....

- ▶ Kontrola: TF, Borgova škála

▶ **Obor TVL** – prohlídky, ....

▶ **Antidopingová pravidla**

Dle směrnice Antidopingového výboru ČR: „**Doping je definován jako porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel.**“

Antidopingový výbor ČR – celostátní působnost, činnost kontrolní, informační, výchovná, legislativní  
doping – hlediska: etická, sportovní zdravotní ; **terapeutické výjimky**

Světový antidopingový kodex – Světová antidopingová agentura WADA

▶ **Lékařská komise ČOV** – zdravotní zabezpečení

▶ **Český paralympijský výbor** – podpora paralympijského a deaflympijského hnutí

## ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ SPORTU



- ▶ CINGLOVÁ, L. *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*. Praha 2002, Karolinum. ISBN 80-246-0492-2
- ▶ VILIKUS,Z., BRANDEJSKÝ,P., NOVOTNÝ V. *Tělovýchovné lékařství*. Praha 2004, Karolinum. ISBN 80-246-0821-9
- ▶ <http://www.cstl.cz/o-spolecnosti/koncepce-oboru/>
- ▶ [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-19\\_11\\_2018\\_jiri\\_neumann\\_organizace\\_zdravotniho\\_zabezpeceni\\_ceskeho\\_sportu.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-19_11_2018_jiri_neumann_organizace_zdravotniho_zabezpeceni_ceskeho_sportu.pdf)
- ▶ PASTUCHA,D. a kol. *Tělovýchovné lékařství*. Vybrané kapitoly. Praha2014, Grada. ISBN 978-80-247-4837-5
- ▶ [https://ppropo.mpsv.cz/zakon\\_373\\_2011](https://ppropo.mpsv.cz/zakon_373_2011) - Zákon č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách
- ▶ <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-391> - Vyhláška č. 391/2013 Sb. o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu
- ▶ <https://svaztp.cz/>
- ▶ HASÍK,J. a kol. *Standardy první pomoci*. Praha: ČČK, 2012. ISBN 978-80-87729-01-4
- ▶ **ŠTĚPÁNEK,K.,PLESKOT,R. a kol. První pomoc zážitkem. Brno: CPress a.s., 2014. 78s. ISBN 978-80-264-0105-6.**

Doporučené zdroje:

- ▶ <http://www.zachrannasluzba.cz/prvnipomoc/prirucka/prirucka.html>
- ▶ <http://www.resuscitace.cz>
- ▶ <https://publi.cz/books/148/23.html>
- ▶ <https://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-373-2011-o-specifickyh-zdravotnich-sluzbach/f4439018/>

# ZDROJE