

Lockdowny a Home office ničí fyzickou kondici. TA JE ALE ZÁKLADNÍM PILÍŘEM IMUNITY!

- CZ24 News | 24. února 2021



Fyzická kondice je spolu s duševní pohodou základem lidského zdraví a imunity. Obojí zajišťuje pohyb, ale... Když se práce mnohých přerodila v sedavý home office a je často složité i vyjít ven, fyzička řady jedinců klesá. Přichází bolest kloubů, zad i duše.

Den bez pohybu – prosezený u počítače a provázený konzumací jídla a pití – připraví člověka o tři procenta svalové hmoty. Pokud se zmíněný režim delší čas nemění, padá nejen kondice, ale nastupují i psychické potíže a roste nechuť se k pohybu vracet. Roztáčí se spirála komplikací... Přitom hradbou proti viníkovi oné situace, proti onemocnění covid-19, jsou dobrá imunita a kondice získané právě aktivním pohybem.

Nezapomínat míč!

„Současná doba nahrává vrozené lidské lenosti. Nic divného, každý někdy upadne do svého pohodlí, ztratí-li motivaci a přestane se snažit,“ míní Mgr. Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky v Praze, a dodává, že volá-li se teď po posílení imunity, nevede cesta jinudy než přes pravidelný pohyb a sport. Totéž, hlavně směrem k dětem, potvrzuje fyzioterapeut profesor Pavel Kolář, přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK i FN Motol a proděkan zmíněné fakulty UK v Praze.

„Pohybová aktivita, která se neodehraje v dětském věku, se v dospělosti nenahradí, nedožene,“ vysvětluje Pavel Kolář. „V dětství vznikají paměťové stopy na tělesnou zátěž organismu, trénují se

dopady pro imunitu..." Sport, který je dětem nyní upřen, jim podle něj pro život dává i řád, psychickou odolnost a sebekázeň.

Mimochodem, za jaro přibraly české děti v průměru dva kilogramy. Tedy? K „lenosti“ se může přidat další trabl: obezita. Už před epidemií měl každý pátý český školák problém s nadváhou. A jejich rodiče na tom nejsou lépe.

Ležím, sedím - tak teď žiju

Od loňského jara pracuje v modu home office. Dva tři měsíce to jakž takž šlo, ale... „Teď jsem troska,“ říká Simona Dlouhá, čtyřicetiletá pracovnice banky. Sezení doma ji - sportovní a extrovertní typ - ničí. „Běžně chodím třikrát týdně večer cvičit. Když jsou fitka zavřená, ztrácím kondici, protože se k pořádnému pohybu dostanu jen o víkend. Ve všední den můžu maximálně sama běhat, což mě bez kolektivu nehecuje,“ podotýká s tím, že přes den si online lekce nedává.

Je na tom jako mnozí, které pohybové lekce na dálku „neberou“. „Mám navíc problém ‚jít z práce‘. Úkoly skáčou přes PC průběžně a já je hned řeším, jsou mi stále v zádech, která začínají bolet. Což je novina,“ snaží se o nadsázku.

Psychologové v tomto bodě varují před home office workoholické typy, které se ve finále (po ztrátě nadšení jít sportovat) od počítače nehnou, nedokáží ho vypnout. „Ti jsou obětí zmíněného stylu práce, u nich záhy hrozí i syndrom vyhoření,“ míní brněnský psycholog Dušan Klímek.

Lidé aktivní, zvyklí praktikovat kolektivní sporty a sportovní lekce v prostředí, kde „stříká“ adrenalin a probíhá sociální kontakt, jsou nyní paradoxně občas bez života. Aktuální průzkumy naznačují, že jediné, co jim vadí více než zákaz návštěv fitka, je omezení styků s blízkými! Sportoviště jim chybí víc než kultura a bary.

Bolest zad i duše

Kdo byl dosud zvyklý chodit do práce pěšky, jezdit na kole, koloběžce a několikrát týdně po práci jít do fitness centra, se jen obtížně (a dostatečně rychle) naučí chodit na procházky, běhat nebo cvičit doma,“ uvádí na stránkách CPM Pavla Koláře, rehabilitační lékařka a psychoterapeutka MUDr. Iva Jaklová. Z home office provozu jsou jedni rozladěni „jen“ psychicky, u jiných převažuje fyzická bolest. Do fyzioterapeutických ordinací a center přicházejí stále mladší klienti. S čím?

„Dlouhodobé - navíc nesprávné - sezení u počítače vede k tomu, že mají tělo ztuhlé a poté i bolavé,“ tvrdí Mgr. Richard Jisl, terapeut a masér. S kolegy jsou zajedno, že lidé jsou dnes často v tenzi; zablokování těla odráží veškerý negativní stres a psychickou zátěž z nejistot.

„Proti trvajícimu napětí se svaly brání zkrácením a vytvořením reflexních změn, což může působit i opakující se blokády meziobratlových kloubů a žeber,“ připojuje fyzioterapeutka Bílková. Naznačený jev umí ztížit dýchání a problémy se řetězí...

Celý den v pyžamu

„Potřebuji nutně i masáže! Mám dočasně džob doma, jsem totálně bez pohybu a ozývají se zpět problémy s koleny. Jak nechodím rehabilitovat do sport-centra na rotoped, nepobíhám mezi kanceláři, nejdu pěšky do práce, tak skoro nechodím,“ stěžuje si Eva Jarolímová, padesátiletá účetní dopravní firmy. Že roste zájem o různé typy masáží zad či končetin, stvrzuje pražská terapeutka Libuše Faitová. Ne všichni maséři je však mohou v čase omezení svých služeb a

provozoven obratem poskytnout.



„Mnozí z klientů žádají alespoň rady po telefonu. Jsou ti, kdo potřebovali běžnou masáž, a když ji nedostali, skončili u lékaře na obstříku. Ten jim dočasně ulevil, ale jinak je posunul k medicínskému zákroku,“ podotýká Faitová s tím, že klientela se sedavým zaměstnáním je na tom zle a návrat k lepší hybnosti bude bolet. Některé donutí k pohybu alespoň pes, ale ti, kdo ho nemají, nevylezají nejen z domu, ale ani z pyžam.

Přechod řady firem a institucí do home office režimu, uzavření vnitřních či venkovních sportovišť i fitness center, omezení pohybových aktivit dětí, to vše nastalo kvůli obavám z šíření nemoci, jejíž protivník se ve sportovních areálech rodí a posiluje, a naopak následky práce z domova jí mírně vycházejí v ústřety. Pozor, jde o zjednodušený pohled, přesto cosi naznačí... Kudy ven?

„Současný stav žádá zpomalit, zamyslet se, uvolnit... a hlavně najít pravidelnou pohybovou aktivitu, která člověka naplní. I když bude odlišná, než je zvyklý,“ radí Iva Bílková. Pro jednoho je to běh venku, pro druhého tanec podle online lekcí... „Pracující svaly jsou třeba pro seniory i jedním z výrazných zdrojů tepelné energie,“ podporuje celostní lékař MUDr. Bohumil Ždichynec pohyb jako lék proti zimomřivosti u starších. V případě seniorů považuje za základ venkovních pohybových aktivit opatrnost.

„Součástí řešení situace by mělo být otevření sportovišť za přísných bezpečnostních podmínek a kapacitních limitů,“ opakuje Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness. „Pohyb je jedním z hlavních nástrojů boje proti většině nemocí, nejen proti covidu-19.“