

Tělo si zaslouží pozornost už od dětství

Pravidlo, že je pohyb základem zdravého životního stylu, platí pro každého. Stejně tak, že co se v mládí naučíš ve stáří jako když najdeš. Pokud začneme sportovat od dětského věku, vytvoříme si tak celoživotní devízu. Ať už se to týká svalové síly, přístupu k pohybu či životnímu stylu. O tom, jak o tělo správně pečovat, jsme si povídali s primářkou Oddělení rehabilitace Nemocnice Karviná – Ráj MUDr. Emou Hošák Janáskovou.



Primářka MUDr. Ema Hošák Janásková

Paní primářko, jak tedy začít a naučit tělo prospěšné pravidelnosti. Kde je ta hranice, kdy sportovní aktivita tělu přestane pomáhat a začne škodit?

Nejtěžší, nejen v dospělosti, bývají začátky. K nějakému pohybu se po příchodu ze školy nebo z práce domů vůbec přinutit. Vše je o disciplíně a stoprocentně tady platí těžko na cvičišti, lehko na bojišti. Nerada bych se pouštěla do návodů jak začít, protože si myslím, že každý člověk je individualita a každého baví trochu jiný druh pohybu. Zásada je jednoduchá, prostě nesedět jen doma u televize či mobilu a nebyť pouze sportovec teoretik. Někoho baví chůze, někoho běh, další plavání nebo tanec... začátek cesty by měl být s pohybovou aktivitou, která ho alespoň kapku vtáhne. Světová zdravotnická organizace doporučuje pohyb pro dospělého od 18 do 65 let věku minimálně 30 minut střední intenzity 5x týdně, nebo alespoň 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně. Já osobně říkám pacientům, že každá minuta pohybu se počítá, a že lépe je dělat každý den něco, než jeden den zničit tělo 30kilometrovým pochodem a pak týden sedět

s bolestmi doma na gauči. A hranice škodlivost? Ta se opravdu nedá paušalizovat. Pacientům říkám poslouvejte své tělo a používejte zdravý selský rozum. Příklad? Pokud nemáte nachozeno či naběháno, nezačínajte testovat své tělo rovnou na Beskydské 7.



Primářka rehabilitačního oddělení vyšetřuje pacientku

Jak je to u mladých sportovců, řekněme ještě dětí, pro které je jediným cílem stát se Jágrem? Jak jim nakládat pohybové aktivity, aby to vývoji jejich těla neublížilo, ale přesto se mohli přiblížit svým výkonnostním cílům?

Má velmi obecná rada pro mladé sportovce a jejich rodiče je, nepamínejte na to, že nikdo z nás se nenaučil nejprve běhat a až pak chodit. Velmi důležité je učit děti všestranné sportovní dovednosti právě v dětském věku. Samozřejmě s respektem k jejich momentálnímu pohybovým schopnostem. A tohle je u nás velmi diskutované a nepopulární téma nejen pro rodiče, ale i trenéry. Bohužel u nás stále převládá naprostá jednostrannost u všech sportů od raných věkových kategorií. Třeba právě u hokeje, kdy malé dítě nezvládá rychlejší chůzi či běh, ale rodiče je nahuju do bruslí, ty se pořádně utáhnou, aby noha lépe držela a postaví se na led... a pak hodiny zkouší bruslit. Bez jiných pohybových aktivit a bez respektu k psychomotorickému vývoji dětí adekvátně věku...a také bez jakýchkoliv kompenzačních aktivit. Nejen trenéři, ale i rodiče si stále myslí, že když například ve 4 letech nebude dítě bruslit cca hodinu až dvě denně, tak z něj žádný Jágr nebude... a právě ve světě se již opět přichází na to, že nejdůležitější je u začínajících sportovců rozvíjet všestrannost a základní pohybové dovednosti a na ty až pak samozřejmě nabívat další a další obtížnější. Samozřejmě je jasné, že všechny sporty jsou jednostranné a když chce být člověk profesionál se zdravým tělem, tak musí mít řádně natrénováno, nemůže ošidit hodiny strávené například bruslením na ledě, ale nemůže zapomínat ani na pravidelné protažení a kompenzaci pohybem. U nás bohužel stále převládá kvantita nad kvalitou, a to nejen v hokeji. Pořád chybí tréninková rozmanitost, ale i kompenzační cvičení.

Když tělo nálož, kterou jsme mu dopřáli nezvládne, přichází k vám. Co pak? Jaké jsou nejčastější problémy?

Většinou se ke mně do ordinace dostávají děti, které mají nejen viditelné problémy, ale hlavně je k nám do ordinace přivedou až pocity bolesti a problém, že pro zdravotní stav již nejsou schopny trénovat či odehrát zápas. Nejčastější problémy, které děti k nám na rehabilitaci přivedou, jsou bolesti spojené obecně řečeno s vadným držením těla. Znovu upozorňuji, nepamínejte na kompenzační cviky, které by se měly vaše děti naučit cvičit pravidelně doma, pokud to vyžaduje zdravotní stav spolu s řízenou rehabilitací. Obecně se uvádí, že počet hodin kompenzačních cviků by měl být stejný jako počet hodin tréninku, či zápasu. Pokud vás ve sportovních aktivitách zdravotní stav donutí k pauze, vracíte se do plného zatížení postupně, skočit do tréninku z nuly na sto, opravdu tělu neprospěje.

Ať už se budete věnovat sportu jen pro zábavu nebo pro nejlepší umístění a posun ve sportovních žebříčcích co nejvýše, nepamínejte, že výkonný sportovec je ten bez bolesti. A tělo bez bolesti nám může sloužit, pokud mu budeme naslouchat.

www.nspka.cz