

## Otázky a odpovědi

### Pohyb, cvičení a roztroušená skleróza

#### *Proč vůbec cvičit?*

Protože, obecně řečeno, pohyb je nezbytný pro zachování života. Bez pohybu svaly ochabují, zkracují se a ztrácí schopnost správně provádět pohyb. Kosti bez pravidelného zatěžování řídnou a oslabují se (osteoporóza). Ani trávicí funkce bez pohybu správně nefungují. Pohyb má také příznivý vliv na psychiku: zlepšuje náladu a při pravidelném provádění (zejména pokud se jedná o pohyb, který Vám dělá radost) působí jako mírné antidepresivum. Vše předchozí uvedené platí pro zdravé jedince a ještě mnohonásobně více pro osoby s chronickým onemocněním, jako je roztroušená skleróza (RS).

Pravidelné cvičení není zárukou, že Vaše RS bude bez pohybových komplikací, protože to bohužel u tohoto zánětlivého onemocnění nejde nikdy stoprocentně zaručit. Ale kombinace dodržování léčebného režimu (farmakoterapie), zdravého životního stylu a pravidelného pohybu pomáhá snižovat zánětlivou odpověď organismu a také vede ke zlepšení kondice, svalové síly a výkonnosti, které pak přispívají k lepšímu zvládnání tohoto onemocnění s méně komplikacemi.

#### *Jaké cvičení je to nejvhodnější?*

U RS je nejvíce prozkoumán pozitivní vliv aerobního a posilovacího tréninku. Na tyto formy tréninku se zaměřovala většina z dosud prováděných studií a jejich příznivý vliv je velmi dobře popsán. Aerobní cvičení je možné provádět venku (chůze, nordic walking, kolo, běh), ale i uvnitř (doma nebo v tělocvičně na aerobních strojích – rotoped, chůze na běžeckém páse, veslování, stepper, crossový trenažér). Při tomto typu cvičení se především pozitivně ovlivňuje celková kondice a to je důvod, proč se aerobní cvičení doporučuje i při únavě, která patří mezi časté symptomy RS.

Posilovací cvičení pomáhá zejména zvyšovat svalovou sílu, a tím zlepšovat funkci horních a dolních končetin. Pro zlepšení funkce je však potřeba, aby cvičení bylo dostatečně intenzivní (každodenní cvičení s doporučeným množstvím opakování). Při cvičení jednou až dvakrát týdně můžeme očekávat pouze udržení nebo jen mírné vylepšení funkce.

Oba typy cvičení jsou odborníky považovány za bezpečné a doporučuje se jejich provádění v mírné až vyšší střední intenzitě. Vždy je však lepší nechat si pro Vás vhodnou intenzitu cvičení poradit od rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta (zejména pokud si nejste jisti).

Kromě těchto dvou nejčastějších typů cvičení se zkoumají samozřejmě i další typy cvičení, jako je například cvičení pilates, jógy, taiči, cvičení ve vodě a další. Také u těchto typů cvičení jsou prokázány pozitivní přínosy, ale vlivem větší rozdílnosti v provádění cvičení (různé varianty cvičení pilates, různé typy jógy apod.) nejsou doporučení k těmto „pomalejším“ typům cvičení tak jednoznačná. V případě, že si nejste jisti, zda je pro Vás cvičení vhodné, je opět lépe se individuálně poradit s fyzioterapeutem.



## *Kdy je správný čas začít se cvičením?*

Pravidelný pohyb je doporučován jako podpůrná léčba RS. Proto je vhodné pokračovat s pohybem i poté, co Vám byla diagnostikována RS (je ovšem potřeba respektovat Váš aktuální zdravotní stav a projevy onemocnění). Ti, kteří dosud necvičili, by měli uvažovat o nějaké pro ně vhodné formě pohybové aktivity, která jim pomůže udržet se v pro ně optimální kondici. Někteří začínají se cvičením až po vážnější atace, která jim omezí hybnost. Pro ty může být zpočátku cvičení obtížnější, protože poškozené dráhy pro řízení pohybu se hůře učí. I pacienti, kteří mají některé pohybové funkce definitivně ztracené, mají ze cvičení prospěch. Zdravotní cvičení u nich například pomáhá odstraňovat svalové dysbalance, a tím léčit bolestivé stavy pohybového aparátu, dále cvičení slouží jako prevence osteoporózy apod. Nikdy tedy není pozdě začít se cvičením, ale dá se říci, že čím dříve, tím lépe.

## *Je možné cvičit si i doma?*

Určitě je možné cvičit si i doma. Domácí cvičení přináší spoustu výhod: je dostupné kdykoli, odpadá nutnost dojíždění. Je možné ho provádět i s minimálním vybavením (lze cvičit například pouze s využitím malého míčku, pružné gumy nebo jenom s vahou vlastního těla). Dostupné jsou různé návody na cvičení, které jsou vytvořené přímo pro osoby s RS (např. na webu [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz) v sekci odborně – videa). Nevýhodou domácího cvičení je chybějící kontrola provádění cviku. Možností, jak tuto nevýhodu odstranit, je konzultovat vhodné cviky a jejich provádění s fyzioterapeutem.

## *Jak často je potřeba cvičit, aby došlo ke zlepšení pohybové funkce?*

Možnost zlepšení pohybových funkcí je individuálně různá a záleží zde na spoustě okolností: věk pacienta, průběh a typ jeho RS, další onemocnění nebo úrazy, fyzická zdatnost, svalová síla, průběh a typ poslední ataky apod. Obecně se dá říci, že pro zlepšení funkce jsou potřeba hodiny opakování problematického pohybu. Například studie zkoumající možnosti neuroplasticity – tj. schopnosti mozku, prokazují, že pro zlepšení funkce ruky jsou potřeba stovky opakování cviku denně. Pro zlepšení funkce nohy je nutné ještě více, tisíce opakování pohybu denně. Záleží ovšem i na stavu svalů a pohybové soustavy. V první řadě je také potřeba dbát o to, aby se svaly a jejich vazy nezkracovaly, protože zkrácený sval nikdy nemůže správně pracovat. Důležité je tedy zařadit pravidelný každodenní strečink, zejména svalů dolních končetin.

## *Nemohu si cvičením uškodit?*

Několik velkých vědeckých studií prokázalo, že cvičení je bezpečné. Toto však neznamená, že máte za všech okolností cvičit/trénovat stejně. Vždy je potřeba přizpůsobit Váš pohybový režim Vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu. Velmi důležité je naučit se „naslouchat“ svému tělu, jeho aktuálním potřebám. Někdy bývá mnohem prospěšnější zařadit relaxaci nebo strečink, pokud cítíte velkou únavu, než se za každou cenu nutit do větší tréninkové zátěže. Ne, že byste si hned cvičením mohli

způsobit ataku onemocnění (to byste to museli se zátěží přehnat opravdu nadměrně a delší dobu), ale při únavě je horší koordinace pohybu a může například dojít k poranění svalů.

Vždy však platí, že se máte vyvarovat větší pohybové zátěže při atace léčené kortikoidy. Nevhodné je také cvičit při nějakém (i drobném) infektu, abychom tělo nepřetěžovali dalším cvičebním stresem. V horkém počasí je také dobré pohybový režim přizpůsobit. Spousta osob s RS je navíc velmi termosenzitivní a teplé prostředí vede k horšení příznaků RS. V letním období si tedy případně naplánujte kratší cvičení ráno, kdy ještě nejsou tak vysoké teploty. Volte také raději méně intenzivní formy cvičení a cvičte v dobře větraných nebo klimatizovaných prostorech. Dobrou možností je také například procvičování nohou ve vodě, která také trochu ochlazuje teplotu těla.

### *Existuje cvičení, které je naopak nevhodné?*

Nevhodná je extrémní tréninková zátěž, proto se při RS nedoporučuje profesionální sport, při němž se musíte podřizovat termínům závodů a tréninkovému plánu bez ohledu na Vaš aktuální zdravotní stav. Nedoporučují se aktivity s větším rizikem úrazu (ale to platí pro všechna chronická onemocnění), protože úraz a jeho hojení může negativně ovlivnit Vaš celkový zdravotní stav. Pro osoby s RS jsou také nevhodné aktivity prováděné v horkém prostředí, protože jak již bylo zmíněno výše, tak u většiny osob horko zhoršuje příznaky RS, takže nemůžeme například doporučit letní běhy nebo bikram jógu. Ale zde je potřeba posuzovat každého jedince individuálně, pokud máte dobře stabilizovanou RS s minimem příznaků, tak není důvod se v létě sportu s přáteli nevěnovat i přes horké prostředí, pokud to nepřeháníte se zátěží a cítíte se dobře. V zásadě platí, že se chceme vyvarovat extrémů, které tělu neprospívají a působí zbytečný stres. V případě nejasností ohledně pro Vás vhodné pohybové aktivity, je určitě dobré se poradit se svým ošetřujícím lékařem-neurologem RS centra nebo fyzioterapeutem.

### *Může cvičení sloužit i jako prevence progresu (zhoršování) onemocnění?*

Bohužel, i když některé studie naznačují, že pravidelné cvičení má mírný protizánětlivý efekt, nemůžeme s jistotou tvrdit, že cvičení zabrání zhoršování RS. Záleží na typu Vaší RS a jak dobře je stabilizovaná farmakoterapií. Záleží také na stavu Vaší psychiky, protože případný stres v duši může také zvyšovat zánětlivou odpověď v těle a negativně tak působit na RS. Cvičení a pravidelný pohyb však působí na tělo (i duši) příznivě a pomáhá tak pozitivně ovlivňovat celkový zdravotní stav. Díky cvičení také může dojít ke zlepšení poškození, které může zůstat po některých atakách.

### *Když mám ataku, co mám ne/dělat?*

V první řadě, když máte ataku (nebo i jen podezření na ni), je potřeba vyhledat lékaře. Ataka je definována jako objevení se nových nebo zhoršení starých neurologických příznaků, které trvají déle než 24 hodin. Každá ataka onemocnění by měla být zaznamenána ve Vaší lékařské zprávě a přeléče-



na kortikoidy, aby se předešlo většímu poškození nervové tkáně. Z pohledu fyzioterapie je důležité tělo, které bojuje s atakou (i když není pohybová a jedná se třeba jen o poruchu citlivosti), ještě více nezatěžovat další nadměrnou aktivitou. Vhodné je tedy zařadit pouze například lehké zdravotní cvičení, strečink nebo relaxaci. Dobrou možností je také například cvičení v představě, kdy vlastně pohyb skutečně neprovádíte a pouze si ho do detailů představujete. Tento typ „tréninku“ pomáhá zlepšovat koordinaci a představu o pohybu v mozku a využívají ho například i profesionální sportovci před závody. V období po atace se pak opět můžete vrátit ke svému běžnému pohybovému režimu. Případně pokud se jednalo o motorickou ataku (tj. ataku, která postihla pohyblivost), tak je vhodné začít se specializovaným rehabilitačním cvičením co nejdříve, kdy jsou šance pro obnovu funkce nejvyšší.

## *Jak to, že mi to pomůže, když mám už některá nervová vlákna nefunkční?*

Díky neuroplasticitě mozku, která by se dala jednoduše popsat jako schopnost nervových drah vytvářet si v mozku nové odbočky, může dojít i k znovuoživení porušeného pohybu. V mozku se tak mohou vytvořit nové spoje, které opět zprovozní například funkci prstů na ruce. Neuroplasticita je nejvyšší v prvních týdnech po atace a pro její dosažení je potřeba pravidelný velký počet opakování pohybu. Schopnost neuroplasticity se s věkem snižuje. Bohužel se také snižuje s délkou trvání onemocnění RS, protože mozek je onemocněním dlouhodobě poškozován. Schopnost neuroplasticity je mnohem větší v mozku než v míše. Takže také záleží na tom, kde došlo k poškození nervových vláken a jak velké poškození bylo. Důležité také je, zda se mezitím nezkrátily svaly, protože zkrácený sval nemůže dobře fungovat i při zachovaném nervovém spojení. Kromě procvičování oslabených svalů je tedy také důležité zařadit jejich každodenní protahování.

## *Poradí mi každý fyzioterapeut?*

Každý fyzioterapeut zná zákonitosti fungování pohybu a svalů. Fyzioterapie v neurologii se však liší od fyzioterapie například po úrazech nebo operacích kloubů. Proto je vhodné se obracet na fyzioterapeuty, kteří se věnují neurologickým pacientům. Nemusí se věnovat pouze jim (protože například v menších městech bývá často ordinace fyzioterapeuta velice široce specializovaná), ale čím více neurologických pacientů má, tím lépe. Ideální by samozřejmě bylo obrátit se na fyzioterapeuta, který má znalosti a zkušenosti konkrétně s rehabilitací osob s RS.

## *Jak najít dobrého fyzioterapeuta?*

Kontakty na spolupracující rehabilitace by Vám měli poskytnout ve Vašem RS centru. Adresář fyzioterapeutů, ergoterapeutů a dalších rehabilitačních odborníků podle jednotlivých regionů můžete najít také na webu [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz) v sekci Kontakty.

## *Jaká metoda fyzioterapie je nejefektivnější?*

V rámci fyzioterapie se využívá velké množství metod, které vycházejí ze znalosti fungování nervového systému a toho, jak jsou ovládány svaly. Mezi tyto metody nazývané „na neurofyziologickém podkladě“ patří například Vojtova metoda, Bobath metoda, PNF, spirální dynamika, cvičení DNS (podle profesora Koláře) a mnohé další. Každá z těchto metod využívá jiné postupy. Některé metody spíše stimulují a jiné více trénují konkrétní funkce, přičemž se prokázalo, že oba tyto přístupy mohou mít na pohyblivost osob s RS pozitivní vliv. Výběr vhodné metody tedy závisí spíše na zkušenostech a odborných znalostech fyzioterapeuta. Každý fyzioterapeut se specializuje na jiné metody cvičení a vybere tedy pro Vás tu, se kterou má nejlepší zkušenosti a kterou považuje za tu pro Vás nejlepší.

## *Je rehabilitace hrazena zdravotními pojišťovnami?*

Většina větších rehabilitačních zařízení má smlouvy s pojišťovnami. Některé menší ordinace fyzioterapeuta je mít nemusí. Smlouva s pojišťovnou nevyžaduje nic o kvalitě péče. Pojišťovny zpravidla dávají smlouvu pouze malému počtu zařízení v oblasti, aby měly pokrytou základní péči, a novým ordinacím pak smlouvy dávat nechťejí.

Rehabilitační léčbu na pojišťovnu (ambulantní) můžete na základě předpisu svého ošetřujícího lékaře absolvovat každý rok. Pobytovou rehabilitační léčbu v lázních můžete na předpis odborného lékaře absolvovat každé dva roky. Pobytová rehabilitační léčba na rehabilitačních odděleních nemocnic nebo v rehabilitačních ústavech je určena pro pacienty s vážnějším omezením hybnosti a její možnosti se odvíjí od kapacity jednotlivých zařízení.

## *Kolik se platí u soukromých fyzioterapeutů?*

U soukromých fyzioterapeutů, dle nabízených služeb, kvalifikace terapeuta a regionu, se ceny mohou pohybovat od 400 do 800 Kč za hodinu.

## *Musím mít doporučení?*

Pro rehabilitační léčbu „na pojišťovnu“ je potřeba mít předpis na rehabilitaci od ošetřujícího neurologa nebo praktického lékaře. Pro návštěvu soukromé ordinace fyzioterapeuta žádné doporučení nepotřebujete. Určitě je však vhodné donést své poslední lékařské zprávy, aby Vám terapeut mohl připravit léčbu „na míru“.

## *Můžu cvičit ve fitku?*

Cvičení ve fitness centru je jedna z vhodných možností, protože je možné ho provádět pravidelně během celého roku nezávisle na venkovním počasí. Můžete si zde vybrat aerobní cvičení na různých strojích (rotoped, pás, veslo, crossový trenažér), posilovací cvičení, kombinovat aerobní a posilovací



cvičení nebo navštěvovat různé vedené skupinové lekce. I při cvičení ve fitness platí, že je potřeba přizpůsobit intenzitu cvičení svému aktuálnímu zdravotnímu stavu a nenechat se nutit do žádné aktivity, na kterou se necítíte. Mějte také na paměti, že trenéři ve fitness sice mohou dobře rozumět tomu, jak správně provádět cviky, ale nemají žádné znalosti o zdravotní problematice. Nenechte se proto „vyhecovat“ do příliš velké zátěže, pokud se na ni necítíte nebo se u Vás objevují nějaké nepříjemné neurologické obtíže. Pokud si nejste jisti, tak se vždy poraďte se svým lékařem nebo vyhledejte radu fyzioterapeuta.

## *Jsem unavený natolik, že se mi cvičit nechce...*

Únava je velmi častý příznak, který se u RS objevuje. U některých pacientů s RS se může jednat i o jediný nebo velmi dominující příznak. Bohužel v současné době neexistuje farmakoterapeutická léčba, která by mohla únavu odstranit. Pravidelné cvičení díky zlepšení kondice má do jisté míry pozitivní vliv na únavu. Na mnohé pacienty působí také cvičení jógy, zejména díky relaxačním a meditačním prvkům. Únava bývá horší zpravidla odpoledne nebo při vysokých teplotách. Pokud je únava příliš velká, tak je dobré si plánovat náročnější aktivity na denní dobu, kdy jste nejméně unaveni nebo vyzkoušet různé kompenzační pomůcky, abyste šetřili svými silami.

Je tedy potřeba, abyste svou únavu sledovali a vyzorovali, co ji zhoršuje a podle toho můžete po dohodě s rehabilitačními pracovníky vymyslet vhodná režimová a cvičební opatření.

Není však dobrou strategií omezit kvůli únavě většinu svých pohybových aktivit, protože potom dochází k dalšímu snižování kondice a ztrátě svalové síly, což dále prohlubuje únavu a dostáváte se do bludného kruhu. Spíše je vhodné najít si takovou formu pravidelného cvičení, která Vám vyhovuje a únavu nezvyšuje, abyste si kondici a svalovou sílu udrželi a Vaše svaly dále neochabovaly. Rozlišit únavu od lenosti je někdy obtížné. Můžete si pomoci tím, že si uděláte třeba jen pár cviků a uvidíte, zda to půjde (pak to byla spíše lenost) nebo je jejich provádění opravdu náročné (pak je to únava a je lépe si zařadit protažení, cvičení v představě nebo relaxaci).

## *K čemu je dobrý pobyt v lázních?*

Lázeňská léčba, kterou mohou pacienti s RS čerpat na doporučení lékaře každé dva roky, pomáhá především regenerovat a zlepšovat fyzickou a duševní kondici. Pro osoby s větším pohybovým omezením jsou však lázně většinou méně vhodné, protože často nejsou bezbariérové a individuální cvičení není každý den. Pacienti s větším pohybovým omezením tak nemohou dosáhnout očekávaného výraznějšího zlepšení zdravotního stavu. Pro osoby, které však mají vlivem RS menší nebo střední obtíže, to však může představovat možnost příjemného odpočinku, kdy načerpáte nové psychické síly a získáte případnou novou inspiraci pro své domácí cvičení. Pokud si však například z rodinných nebo pracovních důvodů nemůžete dovolit odjet na měsíc do lázní, je možnou alternativou ambulantní fyzioterapie.

### *Jak mohou pomoci kompenzační pomůcky?*

Kompenzační pomůcky pomáhají kompenzovat (tj. nahradit) porušenou nebo ztracenou funkci. U osob s RS se nejčastěji jedná o pomůcky pro zlepšení hybnosti, nejčastěji chůze. Může se jednat například o různé dlahy, pásky nebo stimulaci pomáhající zvedat špičku nohy při chůzi. Nebo může jít o různé hole, chodítka nebo vozíky. Pro porušenou funkci ruky pomáhají různé drobné pomůcky usnadňující úchop a domácí práce. Možnosti kompenzačních pomůcek jsou velmi široké a každému bude vyhovovat něco jiného. Proto je vhodné se o pro Vás vhodných pomůčkách, které by Vám ušetřily námahu a usnadnily život, poradit s fyzioterapeutem nebo ergoterapeutem se znalostí neurologické problematiky. Vždy je vhodné pomůcku před zakoupením nebo jejím předepsáním od lékaře pořádně vyzkoušet, zda Vám skutečně pomáhá.

*Mgr. Klára Novotná  
Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd 1. LF UK a VFN v Praze  
Kateřinská 30, 120 00 Praha  
novotna.klara.k@gmail.com*