



Rehabilitace Nežádal

Kapitola č. 20 – Nohy a obezita

Vážení přátelé,

představte si, že si na břicho nasadíte 30 nebo 50 kilogramový batoh a opakovaně vyjdete třeba do 3. patra. Co se stane? Jednak budete funět jako hroch, ze zátěže na přední části těla vás budou bolet záda i nohy a budete toho mít tak akorát dost. Svalíte se i s batohem do křesla a rozhodnete se, že toto už nikdy. Jedním řešením je ten batoh navždy shodit, abyste si neničili tělo. Druhým řešením je batoh si ponechat, v křesle zůstat, dát si něco sladkého na obalení nervů a raději se už nehýbat. Které řešení byste zvolili vy?



*náš kamarád má batoh zn. vepřo-knedlo-zelo... a pivíčko navrch...
kamarád ale říká, že nemá bříško, že to je jen nahromaděná lítost ☺*

Statistika nuda je...

To, že obezita pro nás asi není ideální stav, víme všichni. Existuje nespočet článků, které toto téma zpracovávají z hlediska vlivu na srdce, cévy, kosti, klouby a v neposlední řadě i na psychiku a sebevědomí. Podle statistik je prý **v ČR 40% obézních lidí**, jiné prameny hovoří až o **60-65%!** Statistiky OSN hovoří o celosvětové epidemii obezity. V roce 2013, kdy OSN sepsalo nejobéznější státy světa, Česká republika byla na devátém místě. Obezita snižuje kvalitu našeho života a zkracuje jej v průměru **o 9 (!) let**. A to už není sranda, co říkáte?

Zdravý člověk není ani vyhublý, ani obézní, ani jeden tento extrém není v pořádku. V pořádku nejsou ani vychrtlé modelky XXXXS ani XXXXL tlouštíci, které musí do nemocnice stěhovat jeřáb, protože se už sami nepohnou. Udržovat si zdravou váhu by mělo být důležité pro každého z nás. A zapomeňte na to, jak vypadá váš kolega, soused/ka nebo kamarád/ka. Zdravá váha je u každého jiná.

Příčiny obezity

- příjem potravy – rychlý přístup k potravinám, chuť k jídlu (ne hlad), která nás nutí pozřít nadměrné množství kalorií
- způsob stravování – nekvalitní strava a její složení



...hmmm, máte chuť? 😊

- nedostatek pohybu nebo nerovnováha mezi příjmem (strava) a výdajem (pohyb, tělesná aktivita)



...já jsem vám říkal, že usnu!

- hormonální příčiny - těhotenství a mateřství, nadbytek estrogenů, nedostatek melatoninu (podzimní přibírání váhy), nedostatek spánku, hypofunkce štítné žlázy a další
- bakterie, viry (infekční obezita)
- dědičnost (vyskytuje se u syndromů jako je syndrom Prader-Williův, Bardet-Biedlův, Cohenův, Ayaziův, jejichž výskyt je ale minimální - méně než promile případů)

Vliv váhy na nohy a chodidla

Největší vliv má obezita na **klouby nohou**. Pokud máme nadváhu, vzniká neúměrný tlak na kloubní plochy kyčelního kloubu, kolene, kotníku.

Kyčel, kolena

dochází k obrušování chrupavek a ke změně úhlu zátěže v oblasti kolene i kyčle (například k vychýlení – nohy do X, zhoršená hybnost v kyčlích, houpavá „kachní“ chůze). U značně poškozených kloubů dochází ke startovacím bolestem, což nás vede k tomu, abychom našli jiný („bezbolestný“ a méně energeticky náročný) styl chůze. Když ale začneme chodit „jinak“, negativně nám to ovlivní nastavení pánve i vztahy na páteři a způsobí nám to bolesti páteře. Směrem dolů do kolene dochází k zatěžování chrupavek kolenního kloubu a k nestabilitě kloubu jako takového, což může mít vliv na vazy kolene – koleno je nestabilní ne z přílišného fyzického zatížení, ale „díky“ váze našeho těla.

Kotník

představme si, jaká váha asi působí na malé kůstky a krátké svaly plosky nohy. Tyto svaly nejsou většinou schopny vysokou zátěž tolerovat a dochází k poklesu podélné a příčné klenby a přetěžování krátkých svalů. Což nás nejen bolí, ale můžeme se setkat i se vznikem tzv. ostruh.



obezita spojená s cukrovkou může skončit i takto...

Ploska nohy

při zvýšené zátěži může poklesnout příčná i podélná klenby a to takovým způsobem, že nám vyvolává obraz ploché nohy. Pro naše tělo je to obrovsky náročná situace, se kterou se těžce srovnává a nutí nás k minimalizaci pohybu.



Svaly dolních končetin

pokud nejsou svaly rovnoměrně zatěžovány přiměřenou tělesnou činností, může docházet k atrofii svalů (zmenšení objemu a síly), což v nás vyvolává pocit zvýšené námahy a zvýšenou únavu

Oběhový systém

mimo výše uvedených problémů také dochází k přetěžování oběhového systému, který nezvládá cirkulaci krve a mízy v dolních končetinách. Často se tedy setkáváme s otoky dolních končetin, které navíc mohou způsobovat problémy z hlediska kožního – například různé defekty kůže (praskliny, vřídky). Tyto defekty mají tendenci k zánětům a tím pádem k větší bolestivosti postiženého místa.

Co s tím?

Nemohli bychom náš článek skončit bez toho, aniž bychom zmínili nápravu. Všechno v životě jde totiž řešit, jen musíme chtít... ☺

Stravování

určitě jste zaznamenali, že hned první dvě příčiny obezity se týkaly stravování a jídla. Je to tak, jídlo je naše palivo a co do těla dáme, to ovlivní naši energii, váhu i dobrou náladu. **Když do auta nalejete nekvalitní benzín, tak vám sice pojede, ale výkon bude mnohem nižší, zanesete si motor a trysky a nebudete mít takový požitek z jízdy, protože vám auto bude „kašlat“.** To stejné platí i pro vaše tělo. Názory na stravu se různí, někdo je zarytý vegetarián, další přežívá na koblihách, jiný si pochvaluje proteinovou dietu plnou masa – zeptejte se 5 lidí a dostanete 5 různých názorů ☺. Pokud máte s obezitou problém, navrhuji navštívit specialistu - nutričního terapeuta. V současné době existuje široká nabídka center (jen pozor na taková, která pod rouškou správného stravování nabízí převážně jen doplňky stravy – správná strava to nejsou pilulky, ale živé potraviny, ovoce, zelenina apod.). V kvalitním centru si vás vyšetří, změří, zváží a připraví vám jídelníček na míru (s přihlédnutím na váš denní výdej či aktivitu). S úpravou stravy se vám nejen upraví váha, ale i dobrá nálada, o přílivu energie ani nemluvě ☺

V současné době u nás začalo být populární tzv. raw food, neboli živá strava (jídla se připravují pouze z čerstvých surovin). Dortík na obrázku mi připravila má žena, není v něm ani špetka mouky, cukru, másla, šlehačky či umělých přísad – a byl opravdu vynikající ☺



Pohyb

U obézních lidí je potřeba trochu obezřetnosti, když plánujeme pohybovou aktivitu. Vysoká váha neumožňuje jakýkoliv pohyb, protože některý nám může i ublížit. Co je tedy nejvhodnější?

- **chůze** – je to opravdu ta nejpřirozenější rehabilitace a sportovní aktivita pro lidi s nadváhou. Nevyžaduje žádnou velkou přípravu ani pomůcky, můžete ji provádět kdykoliv během dne a korigovat dle svých fyzických možností. Co je ale důležité, to jsou **dobré boty**, které musí mít:
 - odpruženou patu
 - dobře podloženou podélnou klenbu (správná stélka zabraňuje zbytečnému přetěžování malých kostí plosky nohy a kotníku)
 - správnou fixaci osy v kotníku
 - nesmí být těsná!!! (měli byste v ní hravě zvládnout pohodlnou chůzi v délce 5-10 km)

Při chůzi můžete využít i Nordic Walking hole. Pomohou rozložit zátěž těla, podpoří rotační pohyb těla, čímž zlepší pohyblivost páteře (hlavně hrudní) a dýchání. A věřte – pokud používáte hole správně, tak dojdete dál a s menší námahou ☺

- **rotoped** – cvičení na rotopedu patří mezi kardiovaskulární cvičení, podporuje cirkulaci krve a posiluje oběhový systém. Cvičení je zaměřeno hlavně na posílení svalů dolních končetin, což může být i jeho nevýhoda, protože zatěžujeme pouze nohy a nepracují nám svaly hlubokého stabilizačního systému zad. Je proto dobré toto cvičení kombinovat s další aktivitou zpevňující trup nebo záda.
- **plavání** – voda má tu výhodu, že nadlehčuje, nepůsobí nám tedy takové potíže jako jiné tělesné aktivity. Při plavání pracuje celé tělo a větší náročnost dýchání zlepšuje dechové pohyby a zvyšuje objem plic. Posiluje kardiovaskulární systém.
- **cvičení** zaměřené na posílení hlubokého stabilizačního systému (svaly zad, které stabilizují bederní páteř ve vzpřímené poloze).

Jsou ale i cvičení, která jsou pro lidi s nadváhou **nehodná** – například statická cvičení (posilovna a činky). Nejlepší posilovnou je v tomto případě procházka venku ☺. Také velmi dynamická cvičení, jako například aerobic apod. nejsou vhodná, dokážeme si asi všichni představit, jak se zvýší váha těla a zatížení kloubů při poskočení...

* * *

Největší problém u obezity vidím v tom, že nastupuje plíživě. Když se totiž člověk ráno probudí a je například nemocný, tak to hned začne řešit. Kdybychom se ráno probudili a zjistili, že máme o 20 kg navíc, tak s tím určitě hned začneme něco dělat. Tak to ale bohužel není, kilogramy nabíráme postupně, skoro neviditelně, a najednou za půl roku s údivem zjistíme, že máme o 2 velikosti víc. A stejně dlouhou dobu, kterou kilogramy nabíráme, potřebujeme k tomu, abychom se jich zase zbavili. Je to pak běh na delší trať a vyžaduje to určitou disciplínu i trpělivost.

Na závěr bych ale rád zdůraznil, že účelem tohoto článku není to, abyste se začali stydět a nenávidět vaše tělo. Právě naopak. **Začněte své tělo milovat a vážit si jej. A začněte jej poslouchat.** Pak se nestane, že byste mu vědomě dodali nekvalitní palivo nebo jej uložili na gauč a nechali hnípat. Když nás tloušťka omezuje v pohybu, můžeme přijít o spoustu úžasných okamžiků. A to by byla škoda. Změnu můžete začít už dnes! A já vám držím palce!!! ☺

Váš Jiří Nežádal ☺

V příští kapitole nás čeká téma:

- nemoci a problémy – diabetická noha