

Jako sedm statečných...

Vždycky jsem obdivovala všechny, kdo chodí pravidelně běhat. Musí to být super takovýmto způsobem vyrábět endorfiny a zbavovat se každodenního stresu. Bohužel, má vrozená vada kyčlí mi tento pohyb nikdy neumožňovala. Proto jsem se snažila najít jiný pohyb, vhodný pro stejně „postižené“, a našla jsem kombinaci kola a chůze. Když se objevila chůze Nordic walking, zajásala jsem. Konečně je tu něco pro ty, kdo závidí těm, kteří ráno na sjezdu České kardiologické společnosti v nekřesťanskou hodinu ráno po flámu vybíhají do ztichlých ulic Brna, aby na výstavišti pokořili opět sami sebe.

A ouha. I když se letos v rámci Kardioběhu Jiřího Tomana poprvé konala i Kardiochůze s možností půjčení hůlek na Nordic walking, sešlo se nás tam po ránu pouze 7 (slovy sedm) statečných. Což o to, dalo by se to brát i tak, že jsme alespoň neměli konkurenci, ale stejně mě to překvapilo a trochu i mrzelo. Kardiovaskulární rehabilitace je Popelka a pokud nepůjdeme sami

příkladem, tak i Popelkou zůstane. Rehabilituje pouze zlomek pacientů, a to proto, že na jedné straně polovina lékařů na rehabilitaci pacienty nepošle, a na druhé straně u pacientů vítězí jejich vrozená lenost a tím pádem compliance je velmi nízká.

V této souvislosti si vzpomínám na jeden přednáškový blok na výročním sjezdu, kdy se plamenně hovořilo o kardiovaskulární prevenci a v tom povstal v publiku nejmenovaný lékař a řekl, ať se všichni podíváme na sebe, co děláme, co jíme a jak se pohybujeme... kdo jde vlastně příkladem?

Bylo vědecky prokázáno, že pokud lékař sportuje, stará se o rehabilitaci pacienta lépe. Snad se tedy potkáme ve větším počtu příští rok.

Doc. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA

*Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace
LF a FN Olomouc*