

Tělovýchovní lékaři varují: Pohyb zanedbávají nejen pacienti, ale podceňují ho i lékaři a státní instituce

12.12.2024 - | KDU-ČSL

Účastníci kulatého stolu zdůraznili nezastupitelnou roli tělovýchovného lékařství jako interdisciplinárního oboru zaměřeného na prevenci, diagnostiku a léčbu onemocnění spojených s fyzickou aktivitou. Přičemž, na rozdíl od zahraničí, se tento obor liší od sportovního lékařství.

„Tělovýchovné lékařství není jen oborem pro sportovce. Je klíčovým pilířem terapie všech nemocí a prevence civilizačních chorob, takže musí být dostupné všem. Bez pohybu ztrácíme zdraví, ale i šanci na uzdravení z mnohých onemocnění a především šanci na lepší kvalitu života,“ říká organizátor kulatého stolu **poslanec Tom Philipp** (KDU-ČSL). *„Sám z vlastní zkušenosti vím, jak je pohyb důležitý. Pravidelně chodím pěšky z Modřan na svou kliniku v Thomayerově nemocnici, což jsou zhruba 4 kilometry svižné chůze. A vidím, jak mně to pomáhá. Nejen, že mám lepší kondici, ale pěkně si přitom vyčistím hlavu.“*

Spoluorganizátorka kulatého stolu **poslankyně Michaela Šebelová** k tomu dodává: *„Pohyb bohužel v Česku zatím není prioritou. Ani celospolečenskou, ani vzdělávací a zatím bohužel ani politickou, i když na tom pracujeme. Jako fyzioterapeutka mám pocit, že léčba pohybem není priorita ani pro mnohé lékaře. Slovo péče by nemělo znamenat jen to, že by se další lidé měli starat o mě, ale já sám bych se měl starat o sebe a své tělo. I my jako fyzioterapeuti s lidmi cvičíme zbytečně vleže, měli bychom pacienty trénovat ve funkci a více je zatěžovat. Potřebujeme vrátit aktivní pohyb nejen do medicíny, ale i do života, ze kterého se bohužel začal vytrácet. Je to samozřejmě také o edukaci široké veřejnosti.“*

Základním startovacím faktorem mnoha vážných onemocnění je nedostatek pohybu v kombinaci s přejídáním nebo kouřením.

Vědecké studie dokládají, že pravidelným cvičením může během šesti let klesnout riziko diabetu II. typu až o polovinu. Naopak, lidé, kteří tráví většinu času např. sledováním televize, mají až třikrát vyšší pravděpodobnost vzniku tohoto onemocnění ve srovnání s těmi, kteří u televize sedí jen zřídka a aktivně se věnují pohybu.

„Vyvážená strava je pro naše zdraví také důležitá, ale vědecké poznatky nám stále častěji potvrzují, že pohyb je ještě důležitější. Jinými slovy, štíhlý, když se nepohybuje, má horší zdravotní prognózu než pravidelně se pohybující obézní člověk. Genetika hraje v lidském zdraví daleko menší roli než životní styl,“ vysvětluje diabetolog prof. **Štěpán Svačina**, předseda České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Dále apeluje na lékaře, aby při vyšetření svých pacientů nezapomínali na zhodnocení pohybu pacienta, doporučovali ho a průběžně sledovali a edukovali své pacienty.

„Když je někdo štíhlý a sportující, tak má malé tukové buňky. Když pak sní něco tučného, tak tuk snadno odbourá a ten se mu neukládá v těle. Naopak, když jí obézní lidé tučnou stravu, tak nemají daný tuk kam ukládat. Ukládá se tedy v orgánech a vyvolává vážná onemocnění. Nejen hypertenzi nebo cukrovku, ale i onkologická či kardiovaskulární onemocnění nebo Alzheimerovu nemoc.“

Prof. Martin Matoulek, předseda České společnosti tělovýchovného lékařství, upozorňuje na význam tělovýchovného lékařství u léčby polymorbidních pacientů, u kterých se řetězí hned několik těžkých zdravotních problémů. *„Metodou postupných kroků je vedeme ke zvyšování tělesné zdatnosti, která je zcela zásadní pro dlouhodobé zdraví, a to jak fyzické, tak psychické. Ono ale nejde o to si občas krátce zacvičit. Zdatnost, zejména svalovou kondici a vytrvalost, si budujeme zejména větší fyzickou zátěží a hlavně pravidelností, už po pár týdnech je vidět pozitivní rozdíl,“* zdůrazňuje profesor Matoulek.

Aktuálně je v Česku v průměru jen 1,5 tělovýchovného lékaře na 100 000 obyvatel a jejich dostupnost se stále zhoršuje. *„V mnoha okresech nám chybí lékaři – odborníci na pohyb. Ten je základním atributem bytí člověka, jak ve smyslu fyzickém, tak i duševním, koneckonců i přemýšlení je pohyb,“* připomíná **Doc. Luboš Hrazdira** z CESA (Centrum sportovních aktivit) – VUT v Brně. Tělovýchovné lékařství by tak podle něj mělo různé lékařské obory sjednocovat ve vztahu k pohybu jako klíčovému aspektu zdraví každého jedince.

Jednou z cest, jak situaci zlepšit, je zřizovat specializovaná pracoviště tělovýchovného lékařství v jednotlivých krajích nebo zavést systém péče o nemocné pacienty se zaměřením na jejich pohybovou aktivitu.

Do diskuse v rámci kulatého stolu se zapojil i náměstek ministra zdravotnictví Václav Pláteník (KDU-ČSL), zástupci zdravotních pojišťoven, zástupci sportovních organizací a univerzit i odborníci z dalších lékařských oborů.

Diskutující se shodli na potřebě redefinovat roli tělovýchovného lékařství v českém zdravotnictví a zajistit jeho lepší integraci do systému hrazené péče, což bude znamenat i úzkou spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR a zdravotními pojišťovnami.

Záznam diskuze a prezentace z kulatého stolu najdete zde.

<https://www.kdu.cz/aktualne/zpravy/tz-telovychovni-lekari-varuji-pohyb-zanedbavaji-ne>