

FYZICKÁ AKTIVITA

Toto je překlad doporučení Evropské ligy proti revmatismu (EULAR) pro fyzickou aktivitu pacientů se zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou. Tato doporučení jsou určena pro laickou veřejnost. Originální publikaci naleznete na webových stránkách EULAR: www.eular.org

Rausch Osthoff AK, et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. Ann Rheum Dis 2018;77:1251–1260. doi:10.1136/annrheumdis-2018-213585

Úvod

Následující doporučení pro pohybovou aktivitu pacientů se zánětlivou artritidou a osteoartritidou byla sestavena na základě spolupráce lékařů, zdravotnických pracovníků a pacientů. Díky tomu, že pacienti byli součástí týmu, bylo možno do doporučení zahrnout i jejich úhel pohledu. Mezi typy zánětlivé artritidy patří revmatoidní artritida, která může zapříčinit zánět v různých kloubech (například drobné klouby rukou nebo nohou, kyčelní klouby, ramena nebo lokty) a spondyloartritida (postihující hlavně páteř). Osteoartritida je degenerativní onemocnění, které častěji postihuje kyčelní nebo kolenní klouby. Oba typy onemocnění jsou jednou z hlavních příčin bolesti, únavy a postižení ve smyslu invalidizace.

Co již víme

Ačkoli se mnoho lidí se zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou účastní cvičebních programů (ať s dozorem, či bez), mnozí z nich nespĺňují všeobecná zdravotní doporučení pro fyzickou aktivitu podporující zdraví. Je to škoda, protože přiměřená fyzická aktivita může pomoci zmírnit příznaky onemocnění a má příznivý dopad na zdraví – například fyzická aktivita může snížit riziko vzniku kardiovaskulárních chorob a pozitivně působí také na psychiku. Stejně jako pro užívání léků i pro fyzickou aktivitu platí jistá pravidla. Důležité jsou zejména frekvence, trvání a intenzita fyzické aktivity. Vždy by měl být zohledněn také zdravotní stav pacienta.

Definice

Fyzická aktivita je jakýkoliv tělesný pohyb, vyžadující více energie než pouhý klidový stav. Patří sem cvičení a sportování stejně tak jako fyzické aktivity, které jsou součástí každodenního života - například činnosti vykonávané při zaměstnání, domácí práce, koníčky (hobby), či aktivní přesun z jednoho místa na druhé. Cvičení je podkategorie fyzické aktivity, je plánované, strukturované a opakované. Jeho cílem je udržet nebo obnovit fyzickou zdatnost. Světová zdravotnická organizace (WHO) a Americká vysoká škola sportovního lékařství (ACSM) doporučují

Revma Liga Česká republika, z. s.

Revmatologický ústav, Na Slupi 450/4, 128 50 Praha 2,

IČO: 411 93 644, č. účtu: 6095389/0800

www.revmaliga.cz | info@revmaliga.cz | www.facebook.com/revmaliga

FYZICKÁ AKTIVITA

provádět každodenně aerobní cvičení střední intenzity. Může to být svižná chůze, chůze do schodů nebo jízda na kole. Aerobní cvičení střední intenzity zrychlí vaše dýchání, zvýší tepovou frekvenci a vyvolá pocení. Vaším týdenním cílem by mělo být nejméně 150 minut aerobního cvičení střední intenzity nebo 75 minut aerobního cvičení vyšší intenzity nebo jakákoli kombinace výše uvedeného (intenzivní cvičení se počítá dvakrát a je účinnější!). Kromě intenzivního aerobního cvičení byste měli absolvovat alespoň dvakrát týdně silová cvičení (cvičení, jejichž cílem je vybudovat sílu tzv. posilovací cvičení) a zvyšovat svou pružnost (flexibilitu nebo dovednosti), rovnováhu a pohybovou koordinaci.

V následujících doporučeních pod pojmem „fyzická aktivita“ máme vždy na mysli specifitější (konkrétní) termín „cvičení“.

Co říkají tato doporučení?

Celkově existují čtyři nadřazené principy a deset doporučení. Obecné zásady zdůrazňují, že **fyzická aktivita je součástí zdravého životního stylu** a obecného konceptu, který **může zvýšit kvalitu života**, a že fyzická aktivita **má příznivé účinky na zdraví osob trpících zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou**. Důležité je, že **doporučení týkající se úrovně a frekvence fyzické aktivity**, která byla vyvinuta pro širokou populaci, **jsou účinná, bezpečná a proveditelná i pro osoby s těmito typy artritidy**. Před zahájením cvičebního programu je nutné ve spolupráci s odborníkem vypracovat cvičební plán a zohlednit osobní preference, potřeby a schopnosti každého člověka.

Pozn: Všechna doporučení jsou založena na dostupných vědeckých důkazech a znaleckých posudcích. Čím více je u doporučení hvězdiček, tím silnější jsou důkazy a tím důležitější je, abyste podle nich spolu s lékařem postupovali. Doporučení s jednou nebo se dvěma hvězdičkami vycházejí z méně kvalitních odborných posudků a studií a nelze je úplně podpořit ve smyslu jejich průkaznosti. Mohou však být stejně důležitá jako doporučení se třemi nebo čtyřmi hvězdičkami, která jsou podložena kvalitněji zpracovanými studijními výsledky. Je důležité pochopit, že přítomnost nebo nepřítomnost důkazů účinnosti neznámá, že prohlášení není relevantní.

Jedna hvězdička (*) znamená, že se jedná o slabší doporučení s omezenými vědeckými důkazy.

Dvě hvězdičky ()** znamenají, že se jedná o slabší doporučení s určitými vědeckými důkazy.

Tři hvězdičky (*)** znamenají, že se jedná o důrazné doporučení s dostačujícími vědeckými důkazy.

Čtyři hvězdičky (**)** znamenají, že se jedná o důrazné doporučení podporované množstvím vědeckých důkazů.

FYZICKÁ AKTIVITA

- **Podpora obecné fyzické aktivity by měla být nedílnou součástí standardní péče v průběhu onemocnění u osob se zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou.******

Pokud máte zánětlivou artritidu nebo osteoartritidu, je prospěšné a bezpečné cvičit a zvýšit tak svou fyzickou aktivitu. Vzhledem k riziku kardiopulmonálních onemocnění u osob se zánětlivou artritidou, je obzvláště důležité zvýšit aerobní zdatnost, nejlépe prostřednictvím intenzivního aerobního cvičení. Fyzická aktivita také může zvýšit svalovou sílu, flexibilitu (dovednosti) a také zmírnit některé příznaky nemoci. Zdravotničtí pracovníci, podílející se na péči o vás, by s vámi měli spolupracovat, podporovat vás a povzbuzovat k fyzické aktivitě.

- **Všichni zdravotničtí pracovníci pečující o osoby se zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou by měli převzít odpovědnost za propagaci fyzické aktivity a spolupracovat na zajištění vhodných pohybových (fyzických) aktivit.***

Zdravotničtí pracovníci, kteří o vás pečují, by vás měli povzbuzovat k tomu, abyste zvýšili nebo udrželi svou fyzickou aktivitu. Měli by spolu navzájem spolupracovat včetně toho, že vás v případě potřeby odkážou na odborníka, např. fyzioterapeuta.

- **Pohybovou intervenci (fyzické aktivity) mají poskytovat pouze kompetentní odborníci.***

Zdravotničtí pracovníci, kteří o vás pečují, by měli rozumět obecným zásadám fyzické aktivity a být kompetentní pro její poskytování. Mají mít všeobecné znalosti o zánětlivé artritidě a osteoartritidě.

- **Zdravotničtí pracovníci by měli zkontrolovat typ, intenzitu, četnost a trvání aktuální fyzické aktivity pacienta a určit cíle pro zlepšení.****

Existují čtyři obecné typy fyzické aktivity: aerobní zdatnost (vytrvalost, kondice), svalová síla, flexibilita (dovednosti) a neuromotorická výkonnost (koordinace a rovnováha). Zdravotnický pracovník se vás může dotázat na to, jaké z těchto typů aktivit provádíte, a poradit vám, jak dosáhnout požadovaných cílů.

- **Je nutné identifikovat všechna obecná nebo specifická omezení fyzické aktivity.***

Mohou existovat obecné nebo pro nemoc specifické důvody, proč nemůžete dělat určité typy fyzické aktivity. Zdravotní pracovník vám o nich poradí v závislosti na obecných doporučeních v České republice.

FYZICKÁ AKTIVITA

- **Každá osoba má mít jasné cíle pro svou fyzickou aktivitu, které se mají v průběhu času vyhodnocovat.***

Ke kontrole rozvoje vaší fyzické aktivity lze použít výkonnostní testy, dotazníky nebo monitorovací pomůcky. Můžete zjistit, že je pro vás užitečné sledovat svůj pokrok pomocí elektronických zařízení, jako je krokoměr nebo aplikace v mobilním telefonu. Využít lze také webovou aplikaci Revma v pohybu na stránkách www.revmaliga.cz.

- **Měl by být identifikován a řešen poměr benefitů a rizik každého pacienta individuálně, zejména stupeň jeho znalostí, sociální zázemí, podporu jeho okolí, zvládnutí příznaků a sebeovládání.****

Je důležité, abyste porozuměli svému onemocnění a způsobu, jak cvičit bezpečně. Pokud máte obavy, jak může fyzická aktivita ovlivnit vaše bolesti, nebo pokud se bojíte, že dojde ke vzplanutí nemoci nebo zhoršení příznaků, poraďte se o tom se svým lékařem. Ten vám poskytne informace jak může cvičení ovlivnit příznaky vaší nemoci nebo její zvládnutí. Také s vámi probere správné cvičení, použití léků proti bolesti před cvičením, či použití sebemotivačních technik a důležitost podpory sociálního prostředí.

- **Individuální přizpůsobení obecným doporučením o fyzické aktivitě by mělo být založeno na vyhodnocení fyzických (pohybových), sociálních (společenských) a psychologických faktorech včetně únavy, bolesti, deprese a aktivity onemocnění.***

Mnoho osob se zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou může splňovat požadavky na zdraví prospěšnou fyzickou aktivitu tak, jak jsou stanoveny pro zdravou populaci. Na základě vyhodnocení však může vzniknout potřeba upravit cvičební plán podle vašeho aktuálního zdravotního stavu, například pokud máte akutní bolest nebo lokální zánět kloubů.

- **Plánování fyzické aktivity má zahrnovat techniky změn chování, sebemonitorování, stanovení cílů, zpětnou vazbu a řešení problémů.******

Začlenění fyzické aktivity do vašeho každodenního života vyžaduje změny životního stylu. Důležité principy změny chování zahrnují sebemonitorování, stanovení cílů a plánování akcí pro dosažení jednotlivých cílů. Pokud je to nutné, měli by vám zdravotní odborníci s tímto plánováním pomoci; poskytnout vám zpětnou vazbu a podporu ve formě řešení problémů v souvislosti s vaší fyzickou aktivitou.

- **Typ provádění fyzické aktivity musí být v souladu s preferencemi pacienta.***

Každý člověk má specifické preference ohledně toho, jak lze dosáhnout dostatečného množství

FYZICKÁ AKTIVITA

fyzické aktivity během týdne. Plánované fyzické aktivity nebo cvičení lze provádět pod dohledem nebo samostatně, ve skupině nebo jednotlivě. Může to být s osobní přítomností nebo online. To, co pro vás bude nejlépe fungovat, záleží na vašich individuálních preferencích. Můžete zjistit, že jsou pro vás užitečné „podpůrné intervence“. Může to být ve formě individuálního nebo skupinového „povzbuzovače“ fyzické aktivity, nebo osoby na telefonu kontrolující váš pokrok, či použití elektronického zařízení ke sledování fyzické aktivity, které můžete nosit při sobě.

Souhrn

Obecně tato doporučení zdůrazňují proveditelnost a užitečnost obecných doporučení pro fyzickou aktivitu pro osoby se zánětlivou artritidou nebo osteoartritidou. Tato doporučení vám pomohou se orientovat v tom, co můžete očekávat od poskytovatelů zdravotní péče a jaké rady či jaká podpora vám mohou být nabídnuty. Máte-li jakékoli otázky či obavy ohledně svého onemocnění nebo vaší léčby, promluvte si s vaším ošetřujícím lékařem.