

Existuje souvislost mezi nedostatkem pohybu a hustotou kostí!

Moravskoslezský deník, 26. 2. 2016

Alfou a omegou jeho práce je lidský pohyb. Jak pohybová aktivita působí na náš svalově kosterní systém, na naši psychiku, co způsobuje? Na podobné otázky hledá ve svém profesním životě kinantropolog Daniel Jandačka odpovědi téměř neustále.

Umíme v dnešní automobilové době svou pohybovou energii v každodenním životě ještě využít?

Tím se zabývá obrovská skupina lidí. Vypadá to, že pohybová aktivita u populace se snižuje. Americké výzkumy dokonce ukazují, že snížený výdej energie souvisí s obezitou a ta zase souvisí s cukrovkou. Kdybyste porovnali mapy obezity a mapy oblastí se sníženou pohybovou aktivitou ve Spojených státech, budou se překrývat. Úbytek pohybu nemá vliv jen na obezitu, ale hlavně na náš svalový kosterní systém.

Co to znamená?

Existuje souvislost mezi nedostatkem pohybu a hustotou kostí. Například když kosmonauté létají do vesmíru, kde mají sníženou pohybovou aktivitu, vrací se zpátky s ochablým svalstvem a řídkými kostmi. Během týdne se nám v průměru vymění pět až sedm procent kosterní hmoty, jen když kost zatěžíme. Proto lidé s nedostatečnou pohybovou aktivitou, ženy po menopauze či starší mají kosti řidší, náchylnější ke zlomení.

Co s tím?

Hýbat se, běhat nebo alespoň chodit. Není pravda, že když budu běhat, můžu získat artrózu kolenního kloubu. Mnohé studie to dokazují. Proto z hlediska hustoty kosti se doporučuje občas zařadit například indiánský běh, kdy chvíli jdete a chvíli běžíte.

Doporučujete pohyb i seniorům a lidem po operaci?

Ke všemu musíte přistupovat s rozumem. Jednoznačně se ukazuje, že se dá pohybová aktivita provozovat i ve vyšším věku a že je to zdraví prospěšné. Pokud člověk nemá chronický problém, pak může navštívit kinantropologa, který mu bude schopný poradit.

Můžu si k vám přijít otestovat, jestli například správně běhám?

Je to možné. Testy provádíme v našem Centru diagnostiky lidského pohybu, které spadá pod Katedru studií lidského pohybu Ostravské univerzity. Stačí se podívat na naše webové stránky, kde jsou uvedené kontakty. Je třeba se na testování dopředu objednat. Velkou část měření tvoří testy funkční zdatnosti, ale fenoménem dnešní doby je běh.

Testujete ve vašem centru i sportovce?

Ano, spolupracovali jsme s kluby z Moravskoslezského kraje. Byl to třeba FC Baník Ostrava nebo hokejový klub Vítkovice. Chodili k nám lyžařští reprezentanti v mládežnických kategoriích. Z jednotlivců pak například hokejisté Pavel Kubina nebo Rostislav Olesz. V centru jsme dělali nejrůznější diagnostiky pro celou řadu sportovců.

Co třeba u hokejisty Olesze? Přišel a co řekl? Poradte mi v téhle oblasti?

V jeho případě to zrovna bylo v době, kdy se vracel zpátky do Kanádska – americké NHL a potřeboval vědět, jak na tom je z hlediska funkční zdatnosti. Aby v momentě, kdy se vrátí na kemp, splňoval určité jejich požadavky a vyhnul se riziku, že není dostatečně připravený. Chtěl vědět, jestli novou sezonu podle výsledků testů zvládne. Ale to už je nějaký čas zpátky. Lidé, kteří ve sportovní kariéře dosáhli úspěchu, berou tyhle věci vážně.

Jsou to profesionálové?

Zrovna nedávné testování cyklisty Hansena byla naprostá ukázka profesionality. Dělal na tom jeden student, který doufám nastoupí i na doktorské studium. Ten zkoumal techniku šlapání. Až výsledky profesionálů porovná s výsledky výkonnostních cyklistů, získá tak informace, co poradit těm výkonnostním, aby se zlepšili. I tady bylo vidět, že přístup cyklistů, kteří na tom byli líp, byl k celému testování prostě ukázkový.

Jak takové testování probíhá?

Na začátku klienty dopředu seznámíme s celým postupem. Řekneme jim, co je čeká. Následuje rozhovor. Zjišťujeme procenta tuku, svalové hmoty i vody v těle. Podle příslušného testu jde klient do laboratoře, kde se rozehrje a připraví na výkon. Pak přichází na řadu samotné měření. Jakmile zpracujeme data, předložíme mu je na schůzce. Pokud se jedná o sportovce, často na schůzku přichází i se svým trenérem.

Ted' mě napadá: zkoumáte lidský pohyb jen teoreticky, nebo i prakticky? Sportujete?

S kamarádem běhám už od roku 2004. Vždy si napíšeme jen smsku, kde se například za půl hodiny setkáme. U běhu probereme své problémy a vyčistíme si hlavu. Mám radost, že čím dál více lidí běhá. V Komenského sadech pravidelně potkáváme i seniory, kteří buď chodí, a nebo běhají. Vidět aktivního seniora je radost. Je živým důkazem toho, že společnost je vlastně svým způsobem zdravá, a že dokázala vyprodukovat aktivního zdravého seniora, což je krásné.

Není pro tělo přirozenější tanec než běh?

Nevím, jestli je přirozenější. Tanec je mnohem komplexnější pohyb než běh. Říká se, že před dvěma miliony let se u člověka v souvislosti s potřebou dopravit se za potravou vyvinula Achillova šlacha. Ta funguje jako pružinka, která umožňuje běhat. Ale zpět k otázce. Tanec je krásný, komplexní pohyb. Určitě doporučuju, když někdo tančí a baví ho to, ať nepřechází na běh. Když se z tance stane pravidelná pohybová aktivita spojená s emocemi a s hudbou, pak je to úžasné a samozřejmě doporučuju.

Autor: Lucie Mališová

Odkaz na článek: http://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy_region/existuje-souvislost-mezi-nedostatkem-pohybu-a-hustotou-kosti-20160304.html

Zpracovatel: Anopress IT a.s. a útvar PR a marketingu Ostravské univerzity
