

## Typ

Často podceňovaná vlastnost, která bývá v doporučeních pomocí CTRL-C a CTRL-V přenášena pro všechny stejně, vede k tomu, že obézní pacienti shledají „odborná“ doporučení po právu nereálná. Jízda na kole u pacienta 150 kg a více, aerobní zdatnost na úrovni 60–70 % TF/SF<sub>Max</sub> při užívání léků ovlivňujících srdeční frekvenci, chůze nordic walking při artróze nosných kloubů vyšších stupňů jsou obvyklé chyby, které lze nejčastěji nalézt v doporučování fyzické aktivity.

Před započítáním preskripce fyzické aktivity u obézních je také vždy třeba zvážit potřebu zátěžového testu k minimalizování rizik, což ale většinou v praxi není nezbytné. Potřeba testu, očekávaný efekt, výběr typu fyzické aktivity u pacientů stratifikovaných podle BMI a přítomnosti přidružených onemocnění v závislosti na věku jsou shrnuty v tabulkách 4 a 5. Fyzická aktivita je nedílnou součástí komplexní léčby, i proto v tabulkách 4 a 5 jsou uvedeny další metody, jako farmakoterapie nebo bariatrie, protože nemá smysl dlouho odkládat dnes efektivní farmakoterapii či bariatrické výkony.

## Specifika preskripce fyzické aktivity u obézních s vyšším stupněm obezity

### Aktivita a artróza

Zvýšená mechanická zátěž u obézních na nosné klouby i osový skelet vede k jejich chronickému přetěžování a prohlubování degenerativních změn kloubního aparátu. S artrózou spojená bolestivost může být významnou limitací při plnění doporučení k fyzické aktivitě.

Pacienti se ocitají v bludném kruhu symptomů a bolesti a omezením pohybu, ale na druhou stranu omezení pohybu v kloubu zhoršuje dlouhodobě jeho hybnost.

Je prokázáno, že u obézních pacientů s artrózou kolenních kloubů vede již redukce 10 % hmotnosti v průběhu 6 měsíců, tedy rychlejší než je doporučované u běžné populace, k úlevě od bolesti, zlepšení rozsahu pohybu i chůze. Redukční režim však nemůže být omezen pouze na dietní intervenci, ale měl by být veden zejména za účelem zvyšování fyzické zdatnosti a svalové síly. Dosažený úbytek hmotnosti pak mnohem lépe motivuje pacienty k dlouhodobějšímu udržení režimu a pokračování ve fyzické aktivitě (11). I přes pokročilou degenerativní změnu, resp. právě kvůli ní je tedy potřeba pečlivě volit optimální intenzitu, ale především typ zátěže.

Obecně platí, že při volbě typu zátěže pacienti profitují jak z tzv. kardiotréninku – tedy aerobní zátěže, tak z odporových cvičení, jejichž cílem je udržení či navýšení aktivní svalové hmoty. Artróza nosných kloubů v důsledku obezity bývá často spojena i s decentrací kloubů, přetěžováním vazivově-svalového aparátu a svalovou dysbalancí. Při nesprávně zvoleném typu zátěže mohou tyto chybně nastavené posturální a fyzické stereotypy dále progredovat a vyústit naopak v časnější potřebu chirurgické intervence. Více než u jiných onemocnění je potřeba zařadit do tréninkové jednotky i následné protažení s cílem korigovat svalové dysbalance způsobené nerovnoměrným zatížením v důsledku rozložení tělesných kompartmentů. Naopak pokud se podaří nastavit zátěž adekvátně, je prokázáno, že kromě úlevy od bolesti dochází i ke zlepšení popisované ztuhlosti a stability kloubů, jež v konečném důsledku do-

Tab. 4. Postupy léčby obezity jejich efektivita u osob do 65 let

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Přidružené nem (DM, HTN, ICHS...)	Léčba	Význam	Zátěžový test	Specifika	
do 35	PN+	Dieta	+++		Běžná redukční	
		Pohyb	+++	ANO	AE/O dle testu	
		Farmakoterapie	+++			
	PN -	Bariatrie	+/-			SG/PL/B
		Dieta	++			Běžná redukční
		Pohyb	+++	NE		AE/O
		Farmakoterapie	++			
	Bariatrie	-				
nad 35 a do 40	PN+	Dieta	+++		Běžná redukční	
		Pohyb	+++	ANO	AE/ dle testu	
		Farmakoterapie	+++			
	PN -	Bariatrie	++			SG/BY/PL/B
		Dieta	+++			Běžná redukční
		Pohyb	+++	NE		AE/O
		Farmakoterapie	+++			
	Bariatrie	+/-			SG/PL/B	
nad 40	PN+	Dieta	+++		RED + VLCD	
		Pohyb	++	ANO	AE/O–TYP	
		Farmakoterapie	+++			
	PN-	Bariatrie	+++			SG/BY/BPD/PL/B
		Dieta	+++			RED + VLCD
		Pohyb	+++	NE		O/AE – TYP
		Farmakoterapie	+++			
	Bariatrie	++			SG/BY/PL/B	

AE – aerobní cvičení, BY – gastrický bypass, DM – diabetes mellitus, HTN – hypertenze, O – odporový trénink, PL – plikace žaludku, PN – přidružená onemocnění, RED – redukční dieta, SG – sleeve gastrectomie, VLCD – very low calory diet