

# ORP LIVE

MAGAZÍN ZE ŽIVOTA LÉKAŘSKÉHO CENTRA

září 2020

## TÉMA PRO NUTRIČNÍ SPECIALISTKU

Existuje tabletka na  
hubnutí?

## SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST

Sezóna nejlepších  
hráčů začíná v ORPu

## BOLEST

Jak zjišťujeme, proč  
vás bolí nohy



### Pobočky:

ORP Pod Juliskou, ORP Marjánka,  
ORP Statenice

### Kontakty:

Tel.: 233 338 112 info@orp.cz

www.orp.cz www.frantisek-picek.cz



POMŮŽEME VÁM  
S HUBNUTÍM A  
DOKÁŽEME, ŽE  
TO JDE



Více než 88 cm v pase u žen a více než 102 cm v pase u mužů znamená už zvýšené zdravotní riziko. Nehubněte jen pro dobrý pocit v plavkách, ale především kvůli vašemu zdraví.

Víte o tom, že v ORP Centru vám mohou pomoci i další obory?

ORTOPEDIE REHABILITACE FYZIOTERAPIE  
KARDIOLOGIE ANGIOLOGIE  
TĚLOVÝCHOVNÉ LÉKAŘSTVÍ  
OBEZITOLOGIE

"Od malička sportuji. Bez pohybu nic nefunguje. Ani hubnutí."

Mgr. Bc. Vendula  
Navrátilová  
**NUTRIČNÍ  
TERAPEUTKA**

# HUBNĚTE KVŮLI ZDRAVÍ!

## PROČ ZATÍM NIKDO NEVYMYSLEL TABLETKU NA HUBNUTÍ?

Vendula: Protože k váze, kterou máme, jsme se také nedopracovali přes noc. Hubnutí je běh na dlouhou trať a vyžaduje velkou trpělivost. Bez změny jídelníčku a bez pohybové aktivity to prostě nepůjde.

## JAK MŮŽU ZHUBNOUT V ORP CENTRU?

Vendula: Nejprve se sejdeme spolu na konzultaci. Probereme váš jídelníček, hodinu po hodině, ale také denní pohybovou aktivitu, spánek. Poté nastavíme plán a vrhneme se na to.

## SESTAVÍTE MI TAKÉ PLÁN CVIČENÍ?

Vendula: Domluvíme se spolu na komplexním postupu. Pohyb jde ruku v ruce se stravou. Navrhnou vhodnou aktivitu a vy můžete pravidelně chodit trénovat individuálně nebo s malou skupinkou v rámci lekcí pro obézní, které probíhají v ORPu. Ty vede zkušená fyzioterapeutka.

## CO KDYŽ CHCI ZHUBNOUT, ALE MÁM CUKROVKU NEBO ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY?

Vendula: Onemocnění není důvodem proč nehubnout. Právě naopak. Sestavíme jídelníček na míru, popřípadě můžeme klienta zařadit do programu Oberisk, se kterým ORP Centrum spolupracuje.

## NAVRHUJETE PLÁN REDUKCE HMOTNOSTI I SPORTOVČŮM?

Vendula: Určitě ano. Opět spolu probereme vaše stravovací návyky a především sportovní aktivity během dne. Tady je velice důležité naučit sportovce hlídat si svůj glykogen a samozřejmě jídlo před a po tréninku a nebo po náročném zápase. Doporučíme i vhodné suplementy. Konzultace sportovní výživy děláme pravidelně i sportujícím dětem.

## ZA JAK DLOUHO ZHUBNU?

Vendula: Jako všechno na světě, i redukce hmotnosti je velice individuální. Záleží na mnoha faktorech a především na trpělivosti klienta. Programy redukce hmotnosti v ORP Centru jsou 3 měsíční. Po této době bychom měli vidět změnu, ze které budete spokojeni.

# NA NOHY JSME MACHŘI



## NAŠE TOP 6 v diagnostice a léčbě nohou

### ANALÝZA DOŠLAPU

Základem je správné posouzení, jak se nohy chovají v klidu a v pohybu, při odrazu, při došlapu atd. Zjistíme pak snáze, kde je původ bolesti (například plosky nohou nebo nosné klouby) a jak noha funguje při specifické zátěži. Vyšetření trvá cca 20 minut a probíhá naboso.

### ANALÝZA BĚHU A CHŮZE

Díky perfektnímu zázemí naší „běžecské laboratoře“ máte šanci vidět vlastní běh v přímém přenosu. Fyzioterapeut sleduje, jak váš běh, tak se zaměří na jednotlivé oblasti, kde máte problém. Cílem je nácvik správného stylu běhu, odstranění bolestí a poradenství vhodné obuvi.

### STÉLKY FORMTHOTICS

FORMTHOTICS jsou jednoznačně nej kvalitnějšími stélkami na trhu. Lze je totiž individuálně formovat a doupravit přesně podle potřeb vašeho chodidla. Se stélkami máme více než 20 let pozitivních zkušeností. Tlumí ořesy, zlepšují stoj i chůzi, výrazně pomáhají od bolesti.

### DIAGNOSTIKA STABILITY

Dokážete udržet rovnováhu na jedné noze? A co se zavřenýma očima? Máte pocit, že jedna noha je slabší než ta druhá? To není nová hra, ale způsob diagnostiky, díky které teď dokážeme ještě lépe posoudit vaše posturální funkce i to, zda rehabilitace měla ten správný efekt.

### VYŠETŘENÍ LÉKAŘEM

Již více než 20 let jsme špičkou v oboru podologie a podiatrie. Léčíme bolesti nohou, pat i Achillových šlach, řešíme vbočené palce, kladívkové prsty apod. Pomáháme s otoky končetin i při poruchách žilního a lymfatického systému.

### FYZIKÁLNÍ LÉČBA

Aby se úrazy a pooperační stavy hojily ještě efektivněji, používáme navíc nejmodernější přístroje. Krom magnetoterapie, elektroléčby či ultrazvuku máme např. moderní výkonné lasery (MLS, HILT), kryoterapii, rázovou vlnu, Tecar a další.

## KOMPENZAČNÍ TRÉNINKY PRO SPORTOVCE JUNIORY

KOHO TRÉNUJEME:

FOTBALISTY  
HOKEJISTY  
VOLEJBALISTY  
TENISTY  
RUGBYSTY  
FLORBALISTY

# SEZÓNA NEJLEPŠÍCH HRÁČŮ ZAČÍNÁ V ORP CENTRU

Z výsledků studie FIFA vyplývá, že při pravidelném cvičení (2x týdně) **klesá riziko zranění při tréninku až o 37% a při zápasech o 29%**. Riziko těžkých zranění celkově klesá o 50%! Studie věnované zranění při fotbale ukazují, že 75% úrazů vzniká díky nedostatečnému fungování a posílení vlastního středu těla, nikoli v důsledku kontaktu s jiným hráčem.

### CO KOMPENZAČNÍ TRÉNINKY ZAHRAJÍ:

Celý program začíná návštěvou u fyzioterapeuta, který provede komplexní vstupní prohlídku, po ní následuje sportovní diagnostika, posturografie a vytvoření tréninkových plánů. Na konci celého programu se diagnostika opakuje, abychom viděli progres. Cviky jsou postaveny především na bázi posilování s vlastní vahou, jelikož se musí zapojovat větší množství svalových skupin než je tomu například u posilování na strojích, kde se cvičí izolovaně určité svaly. Jako pomůcky jsou využívány různé balanční pomůcky, gymbally, therabandy atd. Aby bylo jakékoli cvičení maximálně funkční, musí se co nejvíc podobat akci, zápasu, střetu, které sportovci pak zažívají. To znamená, že při cvičení budeme pracovat s polohami a svalovými skupinami, které se při daném sportu nejvíce zapojují.

### Vhodné pro děti od 10 let

Trénujeme ve skupinkách max 4 hráči (90 minut)  
Možnost návazné konzultace s FIFA lékařem (MUDr. F. Pícek)  
Trénujeme u nás v ORP Centru, ale i ve vašem sportovním klubu

