

ORP LIVE

MAGAZÍN ZE ŽIVOTA LÉKAŘSKÉHO CENTRA

zaří 2021

CHYSTÁTE SE NA OPERACI MENISKU?

Poradíme, jak
dávkovat zátěž

OBEZITA ZHORŠUJE COVID

Přehledné typy, jak
zpátky do kondice

ORP V NOVÉM

Nové ordinace ORP na
Národní

ORP  CENTRUM

Pobočky:

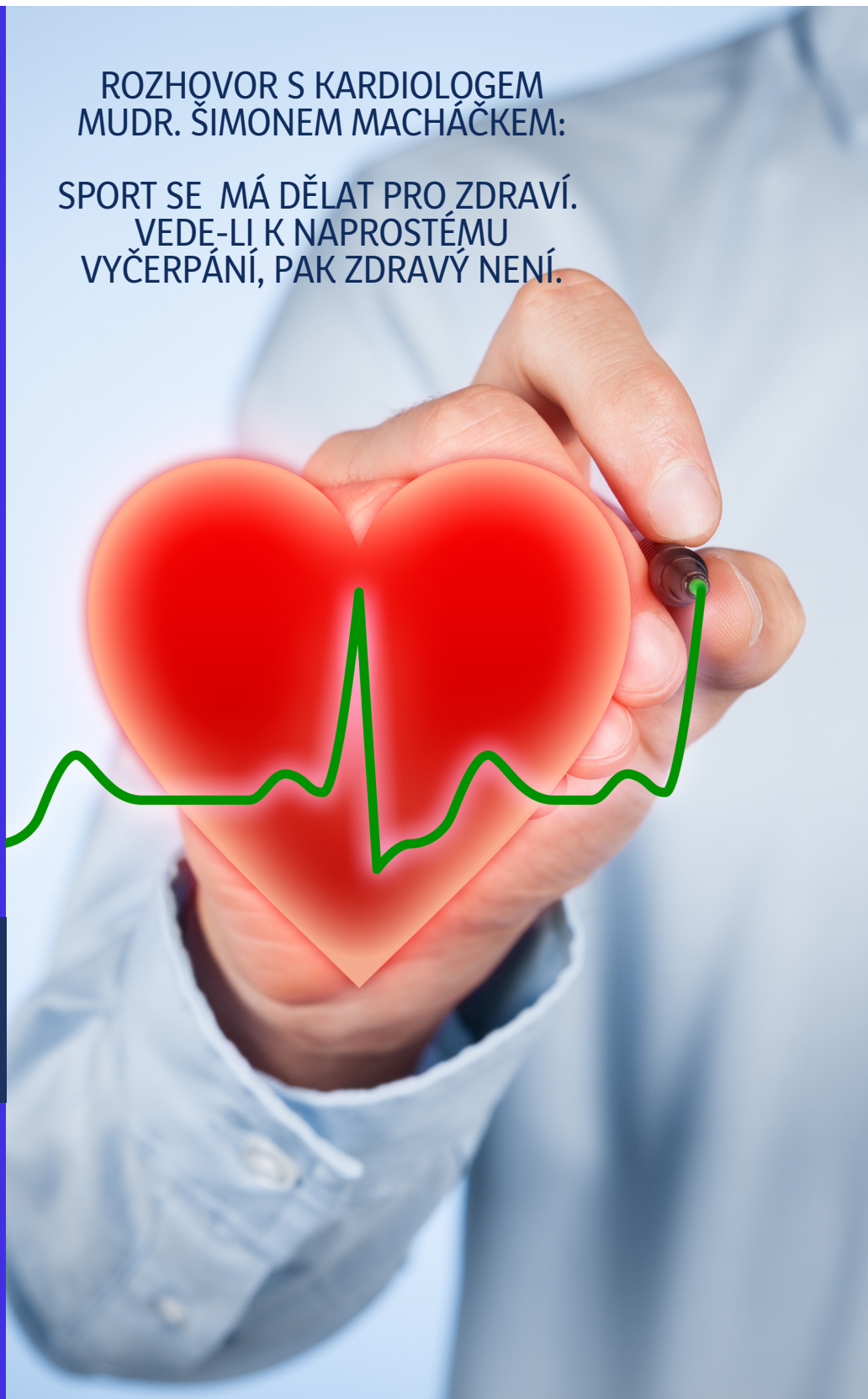
ORP Pod Juliskou, ORP Marjánka,
ORP Statenice, ORP Národní

Kontakty:

Tel.: 233 338 112 info@orp.cz
www.orp.cz www.frantisek-picek.cz

ROZHOVOR S KARDIOLOGEM
MUDR. ŠIMONEM MACHÁČKEM:

SPORT SE MÁ DĚLAT PRO ZDRAVÍ.
VEDE-LI K NAPROSTÉMU
VYČERPÁNÍ, PAK ZDRAVÝ NENÍ.



NAPROSTÉ VYČERPÁNÍ ZDRAVÉ NENÍ

MUDr. Šimon Macháček

Lákala Vás vždy kardiologie? Proč jste si vybral tento obor?

Narozdíl od některých svých kolegů jsem až do poslední státnice neměl ponětí, čemu bych se chtěl dále věnovat. Kardiologie byla společně s gynekologií a porodnictvím v nejužším výběru především proto, že nabízí jak možnost ultrazvukového vyšetřování, tak intenzivní péče, invazivních výkonů, ale nakonec i šanci práce v soukromém sektoru.

Nakonec ale rozhodla náhoda - po státnici z gynekologie jsem dostal nabídku práce na gynekologické i kardiologické klinice a než abych dlouze přemýšlel, hodil jsem si minci.

Existuje nějaká obecná rada, jak si má člověk „udržet zdravé srdce“?

Obecná rada je jednoduchá - žít zdravě a vyváženě. Pod tím pojmem se skrývá celý komplex pravidel, který však, doufám, vnímáme všichni podobně. Na podrobné rozepsání těchto pravidel zde asi není prostor, ale základem je nekouřit, sportovat pro radost, zdravě jíst, dostatečně spát a pokud je to alespoň trochu možné, vyhnout se zbytečnému stresu.

Myslíte, že lidé mají teď větší strach z covidu než z infarktu?

Rozhodně ano. Nicméně pravděpodobnost, že člověk zemře na infarkt a ostatní kardiovaskulární onemocnění je i v současné době větší, než že zemře na covid. Mediální pokrytí covidu je však mnohem větší a lidé celkem pochopitelně vnímají hrozbu covidu mnohem bezprostředněji.

Kdy je ten správný moment, kdy si člověk řekne, že by měl navštívit kardiologa? Lze přijít na vyšetření pouze preventivně?

Snadná otázka ale těžko se mi na ní hledá odpověď. Preventivním vyšetřením se rozhodně nic nezkaží, protože lze mnohdy zachytit celou řadu skrytých onemocnění a začít je včas léčit. Bezpochyby je vhodné, aby byli kardiologem vyšetřeni pacienti s vysokým krevním tlakem, pacienti s pocitem bušení na hrudi a samozřejmě pacienti s bolestmi na hrudi. Správný moment je rovněž ve chvíli, kdy se objeví nějaké závažné obtíže. Takový správný moment není vhodné zlehčovat,



KDO ZAČÍNÁ S INTENZIVNÍM SPORTEM PO TRICITCE, BYL MĚL PROJÍT PREVENTIVNÍM VYŠETŘENÍM U KARDIOLOGA

odkládat řadu dní a pak třeba překvapit v sobotu v noci lékaře na pohotovosti týden starým infarktem.

Může obyčejný člověk poznat rozdíl mezi srdečním selháním a fyzickým vyčerpáním?

Srdeční selhání se často projevuje sníženou tolerancí zátěže a nástupem fyzického vyčerpání i po nepřiměřeně nízké námaze. U některých pacientů je právě vyčerpání po minimální zátěži jediným projevem srdečního selhání, u řady dalších se pak přidružují další symptomy, jako například oteklé nohy nebo záchvaty noční dušnosti.

Jak vypadá takové preventivní vyšetření u Vás?

Základem je rozhovor s pacientem a pátrání po případných projevech srdečního onemocnění, kterým často pacient ani nemusí věnovat pozornost. Neodmyslitelné je také změření tlaku, natočení EKG a ultrazvukové vyšetření srdce, kterým se mohou objevit skryté vady.

Z jednoho rozhovoru vyplynulo, že kardiologické vyšetření by měl podstoupit ten, kdo běhá maratony nebo půlmaratony. Je to pravda?

Před pěti lety jsem běžel půlmaraton v krásném údolí Dunaje v rakouském Wachau a po závodě jsem se dověděl o smrti dvou účastníků. Atmosféra závodu nás dovede donutit sáhnout si se silami na dno a to může demaskovat skrytá srdeční onemocnění. Naštěstí takových lidí není příliš mnoho, přesto to však může mít katastrofické dopady. Osobně si myslím, že by měl být kardiologem a nebo sportovním lékařem vyšetřen každý člověk, který s intenzivnějším sportem začíná až po třicítce a nevěnuje se mu od mládí a nebo který má podezření na nějaké onemocnění srdce nebo oběhového systému.

Všichni ostatní musí mít během závodu na paměti to, že sport se má dělat pro zdraví a že naprosté vyčerpání zdravé není. Maraton rovněž není zdravý, vždyť i voják Eukleas, který do Marathónu doběhl, padl mrtev k zemi. Nicméně hlouposti k životu patří a radost, kterou nám tělesný pohyb přináší a opojení endorfiny z běhu mnoho z nás vede k opakování téhle hlouposti. Dostatečný trénink však toto riziko výrazně snižuje.

V ORP Centru máme možnost dělat pacientům i zátěžové testy. Lze i těch poznat nějaké onemocnění srdce?

Zátěžové testy měly v minulosti zásadní roli ve vyšetřování pacientů s podezřením na ischemickou chorobu srdeční. Nové doporučené postupy však zohledňují snadnou dostupnost přesnějších metod, které mohou onemocnění srdce odhalit (CT koronarografie, selektivní koronarografie či nukleární vyšetření). Svou nezastupitelnou úlohu však zátěžová ergometrie stále má v odhadování tolerance zátěže a je vhodná i při nastavení tréninkových plánů.

Vy sám hodně sportujete. Stalo se Vám samotnému někdy, že jste měl strach o své vlastní srdce?

Při velmi intenzivním trénování se mi občas lehce motá hlava a je mi špatně. Obvykle to však souvisí s nedostatečnou hydratací a popřípadě poklesem krevního cukru. Strach o srdce tak rychle vymizí ve chvíli, kdy sním nějakou sladkost, napiju se a oddechnu si.

NOVINKY, O KTERÝCH BYSTE MĚLI VĚDĚT



ORP YOUTUBE

Rozhodli jsme se, že se vám přiblížíme také díky Youtube kanálu, kde budeme představovat nejen naše prostory, nové přístroje, ale hlavně cvičení. Videi budou naše pacienti provádět Terka a Niki



NAVŠTIVTE NÁS NA NÁRODNÍ

Na jaře jsme otevřeli čtvrtou pobočku ORP Centra, tentokrát na Na Praze 1. Ordinance ortopedie, fyzioterapie, rehabilitace a nutriční terapie najdete ve 4. patře Paláce Paukert na Národní 17. Na Národní najdete stálou privátní ortopedickou ambulanci MUDr. F. Picka. Objednat se můžete buď telefonicky na 233338112 nebo na mailu info@orp.cz



20% SLEVA NA FORMTHOTICS PRO DĚTI

Starším školákům doporučujeme stélky Formthotics. Jsou tvarovatelné a ideální pro sport. Nejprve stélky nahřejeme a necháme dítě v nich odejít. Po měsíci přichází na kontrolu a naši fyzioterapeuti jim stélky individuálně dopravní přesně podle potřeb jejich nohy. Sami se přesvědčíte, že dítě postupně přestává vbočovat špičky, šmajdat, nohy je nebolí, jejich pošlap je měkčí a osy končetin jsou vyrovnané. Pro děti do 12 let věku nabízíme 20% slevu na každý pár stélek.



JAK MÁ VYPADAT JÍDELNÍČEK DĚTÍ?

Nabralo vaše dítě váhu během distanční výuky? Nehýbe se dostatečně? Naše nutriční terapeutka vám pomůže sestavit správný a vyvážený jídelníček a fyzioterapeut vám pomůže dostat dítě zpět k pohybu. Samozřejmě je komplexní kineziologický rozbor a také dobrá spolupráce rodičů,



HLEDÁME POSILY TÝMU!

Neustále se rozrůstáme a snažíme se udělat vše pro to, abyste termíny k lékařům měli dostupnější. Proto hledáme další lékaře rehabilitace, cévního chirurga i ortopedy. Pokud vás nebo vaše známé zajímá nabídka pracovat v ORP Centru, napište nám na mail info@orp.cz



HOLTER ZAPŮJČÍME DOMŮ

V rámci vyšetření kardiologem vám nabízíme neinvazivní 24 hodinové ambulantní měření krevního tlaku Holterem. Zařízení je malé a je možné (a naopak žádoucí) s ním provádět veškeré denní aktivity, jak jste zvyklí. Po vrácení přístroje jsou hodnoty načteny počítačem a následně vyhodnoceny lékařem. Celková doba trvání vyšetření je 24 hodin a není na ně potřeba žádná speciální příprava.



ICAROS CLOUD! KDO ZVLÁDNE BALANC NA OBLAKU?

Icaros je bezva hračka, která dělá trénink zábavnějším. V ORP Centru jej využíváme jak na cvičení se staršími dětmi, tak se sportujícími dospělými. Funguje na principu chytré balanční podložky, která díky svým rozmanitým programům nabízí několik vysoce efektivních tréninkových možností. Po celou dobu cvičení vás vede fyzioterapeut, který sleduje, zda cvik je prováděn správně a efektivně.



ZAJDĚTE SI NA TECHNICKOU

Chcete vědět, jak na tom je váš pohybový aparát a co váš pohyb může ohrozit v příštích letech? Jak se tomu vyhnout? Jak cvičit? Zajímají Vás hodnoty krevního tlaku, rizika vzniku kardiovaskulárních či jiných chorob? Využijte jedinečné možnosti objednat se v ORP Centru na Národní na hodinovou konzultaci u MUDr. Marcela Hašpicové.



SHOPPING V ORPU

Víte o tom, že přímo v ORP Centru můžete nakupovat své oblíbené cvičení pomůcky, ale také doplňky stravy a další rehabilitační předměty, se kterými se setkáváte u svého fyzioterapeuta? Mezi nejoblíbenější produkty patří overbally, míčky, sedací klíny, krční límce dr. Picka, ale také pomůcky pro terapii pánevního dna. Všechny produkty jsou vystaveny v našich vitrínkách, abyste si je mohli prohlédnout. Ceník najdete na webu www.orp.cz

Chystáte se na operaci menisku?

Hlavní ortoped ORP Centra MUDr. František Pícek odpovídá na nejčastější dotazy pacientů po artroskopické operaci menisku:

Co můžu dělat po operaci menisku?

Vše záleží na tom, o jaký typ operace šlo. Pakliže jde o meniskus bez nějakého dřívějšího úrazu, kdy byla při operaci odstraněna jen jeho část, pak je rekonvalescence poměrně rychlá a krom skákání a doskoků se doporučuje jakákoli zdravá aktivita. Něco jiného ovšem nastává, pokud krom menisku je navíc poškozen vaz a koleno je tedy nestabilní. Tady už musíte cíleně posilovat kolenní stabilizátory.

Jak mám dávkovat zátěž?

Pakliže máte koleno po operaci ztuhlé, budete se postupně pokoušet o obnovu hybnosti a pak budete pomalu posilovat kolenní stabilizátory – tedy především svaly stehna zepředu a zezadu a lýtkové svaly, které začínají pod kolenem. Ve chvíli, kdy posílíte tyto stabilizátory, můžete přidávat na zátěži. Tou limitací je samozřejmě otok a bolest, kdy by se aktivita měla přerušit.

Jaké cviky jsou vhodné po operaci?

Na začátku je ideální propínat koleno postupně do úplného propnutí a pak uvolňovat česku. Cviky na posilování by měly být zaměřeny na zátěž relativně malou a na mnoho opakování. Rozhodně není dobré nakládat vysokou zátěž, cvičit rychle ve snaze co nejdříve naposilovat svalovou hmotu. Není dobré ani dělat dřepy. Ideální je, pokud s rehabilitací pomůže zkušený fyzioterapeut. V ORP Centru pacientovi po operaci menisku nabídneme kompletní pooperační rehabilitaci, takže už před operací ví, kdy začne rehabilitovat a jak dlouho to bude trvat. Například optimální rehabilitace po menisku trvá 12 týdnů, kdy doporučujeme dvakrát týdně cvičit, protahovat a posilovat s fyzioterapeutem a před cvičením rozhýbat koleno ještě na motodlaze, později na přístrojích jako je Camoped či rotaped.



Jak se co nejrychleji dostat zpět do kondice?

30 minut chůze denně doporučoval i v době lockdownu obezitolog docent Martin Matoulek, se kterým ORP Centrum spolupracuje v rámci obezitologie. Říká, že to je klíčové pro udržení aspoň nějaké fyzické zdatnosti. Kondice Čechů se přitom horší, po době stagnace u nás znovu vzrostl počet lidí s nadváhou a obezitou, dohromady už tvoří bezmála 70 % obyvatelstva.

Fatální důsledky bude mít roční výpadek pohybové aktivity především pro děti. Pohybovou aktivitu, kterou děti ztratily nyní, v dospělosti nenahradí.

CO MŮŽE ORP UDĚLAT PRO NASTARTOVÁNÍ VAŠÍ KONDICE?

- Komplexní preventivní vyšetření lékařem
- Komplexní diagnostika pohybu (kineziologický rozbor sportovce, diagnostika stability, Mover)
- Základní vyšetření kardiologem včetně echokardiografie, monitoringu kr. tlaku a srdeční akce (Holter)
- Analýza stoje a došlapu
- Analýza chůze a běhu
- Zátěžová diagnostika (ergometrie, spiroergometrie)
- Diagnostika s nutriční terapeutkou
- Individuální trénink (dospělí)
- Individuální trénink (junioři 10 - 17 let)
- Cvičení pro obezní

