

Studijní opora

Pohybové aktivity v sekundární prevenci

PhDr. Markéta Parkanová

Rozsah: 5 hodin výuky, 10 hodin konzultací

Úvod

Předmět navazuje na pohybové aktivity v primární prevenci a nabízí praktická východiska a indikace pohybových aktivit při oslabení kardiovaskulárního, pohybového a respiračního systému. Studenty seznamuje s kategoriemi jednotlivých oslabení především z hlediska učitele-trenéra



Cíle studia předmětu

Cílem předmětu je seznámení studentů se základními indikacemi pohybových aktivit u jedinců s oslabením kardiovaskulárního, pohybového a respiračního systému. Podat teoretická východiska i příklady z praxe. Navázat na výuku a znalosti z předmětu pohybové aktivity v primární prevenci a zároveň představit tvorbu vhodných pohybových programů a aktivit v různém prostředí vzhledem k diagnóze i věku pacienta.

Časový rozsah

teoretické přednášky:
zdravotní tělesná výchova
fyziologie zátěže
zátěž a pohybové aktivity vhodné u jednotlivých oslabení

praktické semináře :
tvorba pohybových programů pro konkrétní zdravotní skupiny



Klíčová slova

Zdravotní oslabení, sekundární prevence, kardiovaskulární, respirační a pohybový systém, zdravotní tělesná výchova, svalové dysbalance, vadné držení těla, fyziologie zátěže, aerobní zátěž, zdravotní plavání.



Průvodce studiem – základní pojmy

Sekundární prevence

Cíl-zabránění progresu onemocnění, je součástí léčby u pacientů s klinicky stabilním onemocněním či u osob s vysokým rizikem vzniku onemocnění.

Vhodné PA a formy zdravotní tělesné výchovy u

- kardiovaskulárních onemocnění (ICHS, AP, HT, ICHDK)
- poruch pohybového systému
- respiračních onemocnění

Měření a kontrola TF

- praktický nácvik

Zátěž u jednotlivých oslabení

- doba zátěže
- intenzita zátěže
- typ zátěže

Rizika a kontraindikace PA v sekundární prevenci

- akutní stadia nemocí, úrazy, dysrytmie, angina pectoris
- nehodné klimatické podmínky (prudký, studený vítr, prudký sluneční žár)
- kolektivní sporty – nepřizpůsobovat se zdravým jedincům
- nezanedbávat rozcvičení a závěrečné zklidnění a relaxaci

Přínos pohybových aktivit -

- zlepšení kvality života
- adaptace organismu na zátěž
- ↑ odolnosti a výkonnosti organismu
- ↓ TF, ↓ TK, ↑ koronární rezervy
- ↓ nadváhy
- zlepšení psychického stavu



Kontrolní otázky

- Jaká intenzita zátěže je vhodná pro kardiaky?
- Které prostředí je vhodné pro pohybové aktivity astmatiků?
- Jak se projevuje adaptace organismu na zátěž?



Otázky k zamýšlení

- Proč klesá všeobecná zdatnost populace? A je ve společnosti vůle pro změnu?
- Měly by být pohybové aktivity součástí léčby? A kdo by tyto aktivity měl vést?



Literatura

HAVLÍČKOVÁ, L.: Fyziologie tělesné zátěže. Karolinum, Praha, 1997.

HAVLÍČKOVÁ, L.: Učební texty pro cvičitele ZTV. Praha, 1991.

HENDL, J., DOBRÝ, L. a kol.: Zdravotní benefity pohybových aktivit. Karolinum, Praha, 2011.

NĚMCOVÁ, H.: Pohybová aktivita v prevenci civilizačních chorob. ČLS JEP, 2002.

PERNICOVÁ, H.: Zdravotní TV. Fortuna. Praha, 1993.

ŠTILEC, M.: Program aktivního stylu života pro seniory. Portál, Praha, 2004.