

FYZICKÁ AKTIVITA

Studie ukazují, že pravidelné cvičení nebo sportovní aktivity jsou pro pacienty přínosné, podporují jejich pohodu, mají pozitivní dopad na průběh choroby a na zdraví celkově.

To znamená, že fyzická aktivita pomáhá lépe se vyrovnat s nemocí a značně zlepšuje kvalitu Vašeho života. Je důležité znát limity Vaší aktivity, za které byste neměli jít. Už po pár týdnech pravidelného cvičení pocítíte pozitivní účinky cvičení. Budete se cítit silnější, v lepší kondici, zvýší se Vaše odolnost a budete připravení zvládat Crohnovu chorobu.

Pravidelné cvičení je nedílnou součástí zdravého životního stylu každého jednotlivce.

Najděte si tu pravou sportovní aktivitu

Zjistěte, jak cvičení a fyzická aktivita obohacuje Váš každodenní život navzdory Crohnově chorobě. Nechejte se vést svými potřebami a vyzkoušejte, co Vám vyhovuje. Sportovní aktivity, které si užíváte – ať už sami, ve dvojicích nebo ve skupině – brzy povedou k prvním úspěchům. To Vás bude motivovat a zajistí dlouhodobou aktivitu.

Obecně platí, že byste měli přizpůsobit sportovní nebo cvičební programy svým zájmům. Ideálně si promluvte si se svým lékařem o tom, jaký typ sportovních aktivit by Vám doporučil.

Ke správným volbám cvičení patří: chůze, fitness, tanec, míčové hry, plavání, lehký běh nebo jóga.

Naslouchejte svému tělu



Cvičení a sportovní aktivity mohou být při Crohnově nemoci

přínosné. Budete muset modifikovat svůj cvičební plán a přizpůsobit ho svým individuálním schopnostem, protože pouze ta správná rovnováha může vést k pozitivním výsledkům a zajistit tak nejen fyzickou sílu, ale také duševní rovnováhu. Sportovní aktivity pomáhají vylepšovat Vaše kardiovaskulární zdraví a následně tak vést k posílení Vašeho imunitního systému.

Najděte si aktivitu, kterou si užíváte a která Vám nejvíce vyhovuje. Je důležité, abyste si při cvičení dělali dostatek přestávek nebo dostatečně odpočívali.

U Crohnovy choroby je ovlivněno vstřebávání živin, což může vést k nedostatku minerálů. Ztracené živiny je nutné doplňovat, zvláště pokud jste se cvičením začali teprve nedávno. Vzhledem k pravidelnému cvičení potřebuje Vaše tělo více výživných látek, a proto byste měli výživu konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

Co je dobré mít při cvičení na paměti: léky, chirurgický zákrok a stomie

Náhlá zhoršení

Cvičení a fyzická aktivita mají na Vaši Crohnovu nemoc pozitivní vliv. Měli byste však pamatovat na následující: při akutních nebo závažných zhoršeních choroby se cvičení doporučuje jen do určité míry.

Po chirurgickém zákroku

Bezprostředně po chirurgickém zákroku byste se měli vyhýbat cvičení, abyste neohrozili průběh léčby. Po chirurgickém zákroku byste měli začínat pozvolna pouze s mírným fyzickým cvičením (například s chůzí). V případě břišního chirurgického zákroku je období bez cvičení nezbytné, aby nevznikla pooperační kýla. Méně vhodné je cvičení, které klade velkou zátěž na břišní stěnu a břišní svaly, protože může způsobit poškození (například zvedání zátěže).

Stomie

Pacienti se stomií mohou běžně vykonávat sportovní aktivity, protože stomický vak může být skrytý pod oblečením. S výjimkou bojových umění a v některých případech lyžování se doporučují všechny sportovní aktivity, jako je např. jízda na kole, volejbal, tenis, jóga, pilates.

Užívání léků

Do sportovních aktivit se můžete zapojovat také při užívání léků. Před léčbou proberte se svým ošetřujícím lékařem veškerá omezení týkající se fyzické aktivity.

Naslouchejte svému tělu

Bez ohledu na to, jaké sportovní aktivity zvolíte, měli byste vždy brát ohled na své schopnosti. Začněte intervaly s nízkým zatížením a postupně přidávejte a zjišťujte, zda je Vaše tělo zvládá. Pečlivě si naplánujte přestávky. Vždy si stanovte reálné cíle. Všimnete si, že při správné úrovni aktivity se zlepší Vaše zdraví a Vaše tělo se bude s Crohnovou chorobou lépe vypořádávat.

Další informace najdete na níže uvedených webových stránkách:

<https://www.healthline.com/health/crohns-disease/exercise#stay-safe>

<https://www.everydayhealth.com/crohns-disease/living-with/ways-to-work-out-with-crohns/#01>

<https://www.everydayhealth.com/hs/crohns-disease-treatment-management/exercise-benefits/>

EM-08061

[/cz/nemoci/crohnova-nemoc/podpora/fyzicka-aktivita/fyzicka-aktivita](#)