

Přínos plavání pro zdraví žen po rakovině prsu

Množství vědeckých důkazů potvrzuje fakt, že lidé, kteří vedou pohybově aktivní způsob života, si svůj život prodlužují. Dobře jsou také zmapovány důsledky pohybové nedostatečnosti, jsou často hlavní příčinou propuknutí chorob, kterým říkáme civilizační. Mezi nejčastější patří cévní onemocnění (předčasná ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze), poruchy příjmu potravy (obezita), diabetes mellitus, deprese, **nádory**. Proto pokud jsme nebyly pohybově aktivní před propuknutím nemoci, měly bychom, pokud to zdravotní stav dovolí, zvážit, zda se nemáme na pravidelný a dostatečný pohyb v životě po nemoci zaměřit.

Pravidelné pohybové aktivity střední a vyšší intenzity snižují o 30 až 50 % riziko vzniku ischemické choroby srdeční, infarktu, cukrovky typu 2, vysokého krevního tlaku a rakoviny tlustého střeva. Pohyb má podporovat zdraví, neškodit, proto je třeba, aby byl prováděn prostřednictvím dovedností, které dobře technicky zvládáme. Málo chyb uděláme, zvolíme-li chůzi. Z mnoha dobrých důvodů je ale také pro podporu zdraví zajímavý pohyb ve vodě.

Přínos plavání souvisí s vlastnostmi vodního prostředí a s jejich odezvou na náš organizmus, ale také s tím, co ve vodě provádíme. Nejúčinnější je pohyb plaváním některým z plaveckých způsobů nebo jejich vhodnou modifikací. Přínosem může být i promyšlené cvičení, zvláště v teplé vodě. Plavání, na rozdíl od chůze, ale vyžaduje zvládnutí plaveckých dovedností, hlavně splývavé plavecké polohy, spojené s nutností potopit obličejovou část nebo uši do vody, a plaveckého dýchání, pro které je typický výdech pod hladinu. Dále pohyb musí být zvládnut v kvalitě, která nepřetěžuje nebo dokonce nepoškozuje pohybový aparát. U nejčastěji využívaného plaveckého způsobu prsa jde hlavně o symetrii pohybů končetin.

Nedostatky v technice plavání prsa spočívají v plavání ve velmi šikmé poloze s výrazně zakloněnou hlavou, dýchání tedy probíhá pouze nad hladinou, poloha ramen a pánve není rovnoběžná s hladinou, pohyb dolních končetin není současný a symetrický. O skutečně pozitivním přínosu plavání tímto způsobem nemůžeme reálně uvažovat.

Pro zvážení uvádím tuto úvahu: z 60 minut veřejného plavání uvažujme 30- 40 min skutečného plavání, ne postávání ve vodě, za tuto dobu se dá se naplavat 500 m, tj. 20 x délka bazénu 25 m. Jedna délka bazénu se dá překonat zhruba 20x (ale i vícekrát) neoptimálními pohyby (záběry pažemi a nohama). Celkově za dobu plavání se může tedy udělat 400 a více jednotlivých pohybů, při nichž je zatěžována páteř a nesymetricky svaly trupu a končetin. Na přetěžování krční páteře se významně podílí i zakloněná hlava. Není to dobré, ale nad těmito pocity často převládají jiné pocity. Když jsem dorazila na plavání, znamená to, že jsem byla aktivní, ne pohodlná, ve vodě jsem se hýbala, to je další pochvala, pohyb je zdravý. Únavu po plavání si vykládám jako důkaz toho, že jsem konala dobře. A neuvažuji o změně, i když jsou k dispozici informace, že lepší by bylo vydechovat pod hladinu, změnit charakter pohybů. **Změnit své pohybové chování ve vodě je obtížné.**

Pro kuřáky, aby se odnaučili kouřit, vznikla řada strategií, které jim mají pomoci a tyto strategie byly využity pro navození změn v chování pohybově neaktivních lidí. Popis chování se demonstruje na pěti fázích: neuvažuji o změně, uvažuji o změně, provádím zatím nepravidelné pokusy o změnu chování, víceméně jsem pravidelně pohybově aktivní, jsem pohybově aktivní pravidelně a s dostatečnou intenzitou pro podporu zdraví.

Řada členek Alen, které chodí plavat, jsou ve čtvrté fázi, pravidelně chodí na plavání, ale pro přechod do páté fáze by potřebovaly změnit techniku plavání. A z tohoto hlediska jsou ve fázi první, neuvažují o změně. Řada členek Alen sama již byla ve fázi druhé, poslouchaly nebo samy cítily, že argumenty pro změnu chování jsou pádné. Jistě s obrovským úsilím překonávaly úzkost při potopení obličeje nebo obavy ze zalití uší vodou. Smířily se s mokřými vlasy, zorganizovaly si aklimatizační posezení po plavání. A tahle investice jim přináší postupně příjemné zážitky z nadlehčení ve vodě, z pohybů ve velkém rozsahu, z protažení ve vodě, z uplavané vzdálenosti, z nových dovedností, které si překvapivě osvojili ve středním nebo seniorském věku. A únava je potom spíše slastná.

Změna chování je postupný proces, který vyžaduje čas a úsilí. Důležité je postupovat individuálním tempem, motivace musí být vnitřní, musím chtít já sama, vnější podpora je ale také důležitá. Doporučuje se odměňovat se za své úsilí a své pokroky sdílet s blízkými. Objevení nových pohybových možností nebo výrazné zlepšení oproti mladšímu věku bývá velkým povzbuzením zvláště v životě po nemoci.

Skvělým příkladem, jak dlouhodobě může plavání sloužit je japonská plavkyně Mieko Nagaoka, v roce 2015 dosáhla sta let. Ustanovila nový světový rekord v kategorii 100 – 104 let v disciplíně 1500 m volný způsob, tuto vzdálenost překonala za 1 h 15 min. Celou trať na 25m bazénu absolvovala znakem. Začala závodit v 82 letech a od té doby drží řadu světových rekordů.

Přijďte si zkusit do Tyršova domu zaplavat. Možná plavete technicky dobře a znovu objevíte plavání pro své zdraví. Možná neplavete ideálně a zkusíte s námi společně změnit své chování. Nemusíte hned potápět celou hlavu. Stejně jako japonská plavkyně můžete zvolit znak - z počátku je třeba se jen položit na vodu, zkusit jednoduché pomalé pohyby, kterými si nezpůsobíte přelití vody přes obličej. A až to bude jednoduchý úkol, tak se postupně zdokonalovat a možná si nakonec stejně jako některé z Alen, říci o **nácvik plaveckého způsobu kraul**.

PaedDr. Irena Čechovská FTVS – katedra plaveckých sportů