

Jak na kondici po transplantaci

Návrat k co možná nejvíce aktivnímu životu po transplantaci kostní dřeně nebývá jednoduchý, kromě léčby a správné životosprávy k tomu napomáhají také vhodné fyzické aktivity a cvičení. Na otázky o tom, jak se vrátit do kondice po transplantaci kostní dřeně odpověděly fyzioterapeutky ÚHKT.

Jaké jsou nejdůležitější zásady zvyšování fyzických aktivit po transplantaci?

Fyzickou kondici během transplantace a i po ní ovlivňuje spousta faktorů, jako jsou např. povaha původního onemocnění a s ní spojený druh léčby (chemoterapie, ozařování, léky), dále přítomnost jiných současně probíhajících onemocnění, věk, výskyt reakce štěpu proti hostiteli a dalších potransplantačních komplikací a záleží na jedinci, jak se s tím vším vyrovná. Proto je stav pohybového aparátu u každého jiný. Někoho transplantace a její přidružené komplikace dostanou až do takové situace, že jsou v rámci sebeobslužných činností odkázáni na pomoc druhých. Jiní prostě jen ztratí kondici a není to už „to, co to bývalo“. Avšak pro všechny platí stejné obecné zásady.

- Jedna z nejdůležitějších zásad hned na začátku je stanovit si cíle, proč to děláte a kam se chcete dostat. Co je nyní důležité ve vašem životě, abyste co nejdříve zvládli. Vytvořit si takový malý tréninkový plán včetně časového horizontu. A hlavně, aby byl reálný. Pro někoho může být cíl dojít do koupelny, jiný chce vyjít schody, další zvládnout venčení svého čtyřnohého mazlíčka a někteří uběhnout pár kilometrů. Je důležité si stanovit cíle, na které se opravdu cítíte teď aktuálně! Pokud se aktivita přežene, vede to spíše ke ztrátě síly, delší dobu trvá, než se znovu obnoví a pro příště může i odradit!
- Postupně dávkovat a vytrvat. Nic nebude hned, což platí i u lidí bez zkušeností s nemocí.
- Důležitá je také pravidelnost opakování. Nenechat se odradit špatnou náladou. Kolikrát se nám něco nechce a pak jsme rádi, že jsme se k dané činnosti nakonec odhodlali. Když jednou vynecháte, výmluvu, proč vynechat znovu si najdete snadno. A kondice se ztrácí rychle.
- Nepřekračovat své osobní hranice. Respektovat a poslouchat signály, mezi které jednoznačně patří únava.

V jakém období uplynulém od transplantace je nejvhodnější s fyzickými aktivitami začít? Které aktivity jsou na začátku nejlepší?

Pokud to základní onemocnění, které je indikací k transplantaci umožňuje, tak nejlépe ještě před ní. Je velkou výhodou vstoupit do transplantace v dobré kondici, jelikož ztráty během ní jsou značné. A to i přesto že se vám během transplantace věnuje fyzioterapeut se záměrem kondici udržet a popřípadě vyřešit poruchy pohybového aparátu, které vlivem nečinnosti svalů vznikají.

Jinak platí pravidlo jako v první otázce, dle svých pocitů do únavy a prostě to zkoušet, co tělo zvládne a pak ubírat nebo přidávat. A pokud zvládáte běžné denní činnosti a jste soběstační, můžete se pustit do dalšího.

Na začátek je nejvhodnější zvolit procházky a nejlépe do přírody, nabijí vás energií a vyčistí hlavu. Dají se dobře dávkovat, můžete postupně prodlužovat trasu, zvyšovat tempo (za kratší čas ujít více...). Později můžete využít nordwalkingové hole a tím zapojit i horní končetiny. Zvolte ale správnou délku a techniku. Podrobné informace se dají najít na internetu. Později pokud máte dostatek energie a pohyb navíc vás neunavuje a nevyčerpává, je čas na sport: kolo, běh – po měkkém terénu a se správnou obuví, běžky – pozor na prochladnutí, plavání – jistota kvality vody, pozor na veřejné plovárny a rybníky...

Jsou některé aktivity, které mohou pacienti realizovat už v průběhu léčby po transplantaci?

Viz předchozí otázka.

Doporučujete pro ně spíše venkovní nebo vnitřní sportovní aktivity?

Záleží na osobní preferenci a to jaké máte možnosti. Každé má své pro i proti.

Jaké fyzické aktivity jsou pro transplantované pacienty úplně nevhodné?

Většinou skupinové (časně po transplantaci do 100 dní), kdy je pacient ohrožen snížením imunity a kontaktní sporty, kde hrozí úrazy a zlomeniny.

Má na rychlost návratu do kondice po transplantaci vliv předchozí životní styl pacientů? Mají výhodu pacienti, kteří byli před transplantací pravidelně fyzicky aktivní (např. jezdili na kole, lyžovali, aktivně sportovali apod.) než ti, kdo nic takového nedělali? Odlišuje se u nich doporučená zátěž?

Zátěž je vždy individuální, pro každého a to nemusí trpět žádnou nemocí. Když vstupujete do transplantace v dobré kondici, pak jsou ztráty menší nebo pomalejší, než když žádnou kondici nemáte. A pak je také výhodou motivace, vrátit se ke svým oblíbeným aktivitám.

Na co si pacienti po transplantaci mají dát při vykonávání fyzických aktivit zejména pozor?

Jak už je psáno výše dodržovat zásady. Důležitá je také bezpečnost, prevence prochladnutí, chránit se před sluncem (úpal, úžeh, léky versus slunce) pozor na přetížení, ohlídat si kvalitu vody, prevence úrazů, nenavštěvovat veřejná sportoviště v obdobích viróz, chřipek aj.

Které další aktivity (kromě přiměřené fyzické zátěže) můžete pacientům po transplantaci doporučit pro zlepšení kondice a regeneraci těla vůbec?

Rozhodně péči o ducha a duši. Všichni známe staré rčení „V zdravém těle zdravý duch.“ a platí to i naopak. Osobně si myslím, že nemoc nás má za úkol před něčím zastavit, naučit nás dělat věci jinak, než předtím a také mít rád sám sebe. Obecně mění naše hodnoty. Můžete také využít různé relaxační techniky (autogenní trénink, dechová cvičení, meditace, vizualizace).

Pokud byl pacient před transplantací vrcholovým sportovcem, je možný jeho návrat k aktivnímu sportovnímu působení?

Je to velice individuální a opět záleží na velkém množství ostatních faktorů, jako jsou například zdravotní komplikace po transplantaci a pak v neposlední řadě na vůli, motivaci a práci na obnovení fyzické výkonnosti. Avšak záleží to hodně na něm, zda se jeho hodnoty nezměnily a zda je pro něj důležité stále být vrcholovým sportovcem. Ovšem, když je vůle, vše je možné.

Jsou pacientům po transplantaci kostní dřeně doporučovány i lázeňské pobyty? Které konkrétní lázeňské procedury jsou pro ně pak nejvhodnější?

Hematoonkologické onemocnění nejsou v indikačním seznamu pro lázeňskou léčebně rehabilitační péči. Může být indikován pro jinou přidruženou diagnózu, ale primární onemocnění by mělo být po ukončení léčby a v remisi (tj. bez známek recidivy). O vhodnost rozhoduje hematolog.

Mohou pacientům po transplantaci kostní dřeně urychlit zlepšení kondice i pobyty u moře?

Pravděpodobně pobyt na slunci v kombinaci s užíváním různých léků, vč. antibiotik se s pobytem u moře zcela neslučuje. Alespoň ne v prvních měsících po transplantaci.

Doporučujete fyzické aktivity všem pacientům po transplantaci kostní dřeně nebo jsou mezi nimi nějaké výjimky?

Ano všem. Záleží, v jakém zdravotním stavu se nacházejí, pak se aktivity upravují individuálně. A pak, je to předpoklad jak být nezávislý.