**Jak se přimět k hubnutí? Šest rad fyzioterapeutů**

**PRAHA, 19. PROSINCE 2022 – Klíčem k hubnutí je zdravá strava a pohyb, ale co když to nefunguje? Nalézt správný recept na míru může pomoci fyzioterapeut – s ním člověk zpevní i opomíjené svaly, posílí střed těla, napřímí se a zkrásní.**

**NECHTE SI PORADIT**

Fyzioterapii má mnoho lidí v povědomí jako poúrazové rehabilitační cvičení nebo jako léčbu chronických bolestí. Důvodem navštívit fyzioterapeuta ale může být i cíl „chci zhubnout, cítit se lépe a potřebuji plán“. „Rozhodnutí zhubnout většinou dělají dvě skupiny lidí. Těm, co chtějí shodit náhodná kila, obvykle stačí změnit jídelníček a přidat na pohybových aktivitách. Pokud je ale s nadváhou spojená i jakákoli bolest zad, kolen nebo hlavy, vždy by se měl člověk poradit s odborníkem. Téměř všichni pracovníci z kanceláří mají vytvořené svalové dysbalance, které se v případě nevhodného cvičení mohou ještě zvýraznit a vést až k vážnějším problémům s pohybovým aparátem,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**FYZIOTERAPEUT JAKO TRENÉR**

Fyzioterapeutické cviky navržené na základě komplexního kineziologického vyšetření fungují především jako prevence proti projevům stárnutí, pomáhají zhubnout i posílit. Pro začátečníka, ale i pro lidi, kterým řada zaručených diet už selhala, může být fyzioterapeut vhodným rádcem a motivátorem ke cvičení. „I když obézních lidí přibývá, v našich ordinacích netvoří nijak výrazně velkou skupinu. Lidé, kteří navštěvují pravidelně fyzioterapeuta a maséra, dbají na své zdraví, naslouchají svému tělu a problémy včas řeší, ať už se jedná o bolest, nebo nadbytek váhy. U lidí s velkou hmotností bývá typické, že fyzioterapeuta vyhledají až v krajním případě, s už rozvinutými problémy pohybového aparátu,“ uvedla Iva Bílková.

**CHOĎTE KAŽDÝ DEN**

Obézní pacient je obvykle člověk v produktivním věku pracující v kanceláři, který prosedí minimálně osm hodin denně. Do zaměstnání se dopravuje vlastním automobilem a oběd odbyde rozvážkovou službou, fast foodem nebo pečivem s pomazánkou. „Sportují sporadicky, například při lyžařské dovolené na horách, o to víc jsou ale náchylní k přetížení a sportovním úrazům. Pro lepší kondici i hubnutí je mnohem důležitější pravidelnost než intenzita pohybu. Stačí krátké procházky každý den, místo auta jít do práce pěšky, a člověk udělá pro zdraví mnohem víc, než když si dá jednou za čas ‚do těla‘,“ poukázala Iva Bílková.

**JDĚTE PŘÍKLADEM**

V Česku je podle odborníků obézní čtvrtina žen a téměř stejný počet mužů. Další čtvrtina populace trpí nadváhou. Na začátku 90. let minulého století přitom byla čísla poloviční. S obezitou se dnes potýká také čím dál víc českých dětí. „To je velký problém. Podle predikce bude v roce 2030 v České republice 280 tisíc dětí s obezitou, nyní se s ní potýká více než pětina (56 tisíc). Pandemie covidu zvýraznila rozdíly u dětí, které již měly zdravotní komplikace a vyšší váhu. Na vině ale bývají i zásadní stravovací a pohybové návyky celé rodiny. Kosti a klouby dětských obézních pacientů jsou nadměrně zatěžovány, vznikají svalové dysbalance a může dojít až ke strukturálním nevratným změnám pohybového aparátu,“ potvrdila Iva Bílková.

**PRYČ SE STRESEM, CVIČTE PRO RADOST**

Významným faktorem přibývání na váze, navzdory vcelku zdravému stravování, může být také stres. „Vliv stresu na tělesnou hmotnost často sledujeme například u maminek samoživitelek, mužů, kteří nesou odpovědnost za příjmy celé rodiny, ale práce je nenaplňuje, při zhoršených mezilidských vztazích, to vše jsou situace, které způsobují vyplavení endogenních kortikoidů, které blokují funkci štítné žlázy a metabolismus buněk. Člověk pak přibírá i ‚ze vzduchu‘ a taková kila získaná ze stresu se shazují velmi obtížně,“ míní odbornice na pohybový aparát.

**ZNATELNÉ VÝSLEDKY**

Obezita zatěžuje všechny orgánové soustavy. Nese s sebou problémy s pohybovým aparátem, trávicím traktem, srdeční i cévní nemoci, dechové obtíže, kožní, hormonální a psychické poruchy. „Fyzioterapeut sestaví pacientovi cviky na míru, které podpoří redukci váhy, formování a detoxikaci těla. Tato péče by ale měla být v souladu s výživou a kontrolou chybných funkcí vnitřních orgánů. Zejména u lidí, kteří byli dlouhodobě neaktivní, je potřeba začít budovat postupně pevné a funkční jádro – aktivovat stabilizátory pánve, hluboké břišní svaly, pánevní dno, dolní fixátory lopatek a hluboké zádové svaly podél páteře. Pokud jsou pohyby prováděny správně, dochází k fyziologickému sílení svalů, formují se kosti a kloubní plochy. Člověku je v pohybu dobře a snáz hubne,“ popsala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.