**FYZIOporadna: letní vedra vyžadují až čtyřnásobný pitný režim, pozor na přehřátí**

**PRAHA, 27. ČERVNA 2023 –** **Sport v tropických teplotách může i uškodit. Organismus se rychleji vyčerpá a ztráty vody pocením mohou činit až 10 litrů za den. Je proto na místě přizpůsobit venkovním podmínkám své aktivity, slevit pár kilometrů z cyklovýletu nebo pěší túry a neustále hlídat pitný režim.**

V letních vedrech bývá fyzická aktivita náročnější. Při vysokých teplotách musí organismus aktivovat centra pro termoregulaci, což vede k vyšší únavě. „Jakmile teplota okolí přesáhne 30 °C, je třeba být na pozoru. Tělo se snaží udržet svou teplotu na přijatelné úrovni pomocí potu, který odpařuje a tím se ochlazuje. Zvyšuje se riziko dehydratace, která může vést ke křečím, nevolnosti až zvracení, bolestem hlavy nebo poruchám zraku. Dále může dojít k tepelnému úpalu, kdy tělo není schopné se dostatečně ochlazovat a jeho teplota stoupá na nebezpečnou úroveň. V extrémních případech pak hrozí tepelný šok, který končí bezvědomím a je stavem ohrožujícím život,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Klíčová je hydratace. Optimálně by měl dospělý člověk denně přijmout dva až dva a půl litru tekutin, a to v jídle i pití. V parných dnech a při zvýšené fyzické námaze tělo potřebuje i čtyřikrát tolik. „Cyklovýlet od hospody k hospodě, kde si dáme vždy po ‚jednom‘, ovšem nelze považovat za ideální řešení, jakýkoli alkohol dehydrataci prohlubuje. Zásadní je dostatek vody a příjem elektrolytů (minerálů, hlavně Na, K, Ca) a vitamínů. Vhodné je omezit fyzickou aktivitu v nejteplejších částech dne (obvykle mezi 10:00 a 16:00) a nosit oblečení, které umožní tělu dobré odvětrávání potu a zároveň chrání před přímým sluncem. Pokud člověk cítí slabost, závrať, nevolnost nebo horečku, měl by okamžitě zastavit, doplnit tekutiny a pokusit se tělo ochladit proudem vzduchu, studenými obklady, namočit oblečení a podobně,“ uvedla fyzioterapeutka.

V tropických dnech odborníci doporučují snížit sportovní výkony, případně je časovat do ranních či večerních hodin. Lidé by měli volit aktivity, které jsou méně namáhavé pro kardiovaskulární systém. „Plavání a cvičení ve vodě jsou pro horké dny ideální. Voda pomáhá udržovat tělo chladné, nezatěžuje klouby a zároveň umožňuje celotělové cvičení s mírným odporem. Pilates a jóga zase nemusí být tolik intenzivní, přesto zlepšují sílu, flexibilitu a rovnováhu. Stejně tak protahovací cvičení, které udržuje svaly aktivní a pružné. Jako aerobní sport s nižší hrozbou přehřátí organismu lze doporučit jízdu na kole v přírodě, kdy tělo udržuje v chladu proudící vzduch, nebo jízdu na rotopedu v klimatizované posilovně,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Běžci by ve vysokých teplotách měli zpomalit na svižnou chůzi, zvlášť jde-li o začátečníky. Dobré kardiovaskulární cvičení poskytuje i rychlost 6 km/h. „Rozhodně není správné se pohybu vzdát kvůli vysokým teplotám. Ale každý by si měl uvědomit, že tělo potřebuje čas, aby se na vedra adaptovalo. Takže i zkušení volnočasoví sportovci nebo lidé zvyklí pravidelně cvičit by měli v tropických dnech omezit intenzitu nebo délku tréninku, dokud se tělo nepřizpůsobí,“ poukázala odbornice.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat příznakům přehřátí u dětí. Poskytovat jim dostatek tekutin a chránit je před přímým sluncem. Pokud se dítě cítí slabé nebo neobvykle horké, mělo by přerušit činnost, které se věnuje, a jít do stínu nebo chladnějšího prostoru. „Je velmi důležité děti v horkém počasí venku sledovat, protože nemusí být samy schopny příznaky přehřátí rozpoznat a přizpůsobit jim intenzitu svých aktivit. Zpočátku se může přehřátí u dítěte projevovat hyperaktivitou, následuje velká únava, mohou se objevit závratě, zmatenost, bledost, studený pot a horečka. Pak je nutné okamžitě zastavit činnost a zajistit dítěti chlazení a hydrataci, optimálně s ionty (minerální vodu, vodu s vitacitem, ředěný džus a podobně). Pokud příznaky neustoupí nebo se zhoršují i po snahách o ochlazení organismu, je třeba vyhledat lékařskou pomoc,“ doplnila 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 více než 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.