

Šesť rád, ako trénovať po covide či inej chorobe, aby ste sa nemuseli báť zápalu srdcového svalu

Deviata časť seriálu Polmaratón je o návrate k športu po prekonaní choroby. Aj covidu-19.

Martin Rusina má 27 rokov a patrí k našim najlepším vytrvalostným bežcom. Na majstrovstvách Slovenska v polmaratóne skončil vlani na druhom mieste.

Napriek výbornej kondícii malo uňho ochorenie covid-19 ťažší priebeh. A hoci trénuje naplno už niekoľko týždňov, k predchádzajúcej výkonnosti sa stále nedopracoval.

„Po prvom behu ma boleli svaly, ako keby som bežal prvýkrát v živote,” hovorí o návrate k tréningu po 25-dňovej pauze. Pôvodne zvažoval trénovať už skôr, no dnes je rád, že radšej počkal. „Prvé dva týždne mi dal zabráť aj pomalý klus,” hovorí. „Predchorobnú“ záťaž zvládol po mesiaci od prvého tréningu.

Podobne zložitý návrat do pôvodnej kondície prežíva aj náš najlepší maratónec Tibor Sahajda a prešli si ním aj sestry Fialkové v biatlone.

Rovnako ostražitý však treba byť aj pri ktorejkoľvek inej chorobe. Odborníci sa zhodujú, že ignorovanie ochorenia a pokračovanie v tréningu môže mať fatálne následky.

Ďalšou častou chybou je predstava, že môžeme pokračovať tam, kde sme pred pauzou skončili. Lekári upozorňujú, že pri týždennej nečinnosti klesá fyzická kondícia aj o 10 percent. Svaly strácajú na sile a pružnosti a znižuje sa aj vytrvalosť. Základom preto je, aby bol návrat k tréningu po chorobe postupný.

Práve o tom je deviata časť bežeckého seriálu Polmaratón. Na základe odporúčaní odborníkov uvidíme, ako sa vrátiť k fyzickej aktivite po prekonaní ochorenia covid-19 a takisto po prekonaní iných, menej závažných chorôb. Povieme si aj o tom, čo hrozí, keď doliečenie choroby zanedbáme.

Súčasťou textu je tradične aj týždenný tréningový plán pre začínajúcich bežcov, ktorí sa pripravujú na jarný polmaratón. Deviaty týždeň sa sústreďuje na kľúčový kontrolný tréning, ktorý je na programe v sobotu.

Vyšší pulz aj po piatich mesiacoch

„Covid som dostal doma na Vianoce, aj keď sme mali všetci negatívne antigénové testy,” spomína bežec Rusina na začiatok choroby. Večerný náročný intervalový tréning ešte zvládol

bez problémov, no na ďalší deň pri rannom voľnom behu už tušil, že niečo nie je v poriadku. „Mal som mierne zvýšený tep a nevládal som ani klusieť, domov som došiel krokom.“ Hoci ani následný test chorobu neodhalil, po nástupe horúčky a problémov s dýchaním si bol istý, o čo ide.

Po takmer mesačnej pauze konzultoval návrat k fyzickej aktivite s trénerom a spoliehal sa tiež na odborné články, ktoré radili, ako sa vrátiť k behu po prekonaní covidu. „V podstate všetci apelovali na nízku intenzitu a postupné pridávanie objemu kilometrov, a to minimálne prvý mesiac,” hovorí.

Aj jemu trvalo presne mesiac, kým sa vrátil k rovnakým tréningom ako pred ochorením. Stále však nebolo všetko v poriadku. „Po pár rýchlejších behoch som už vedel dosiahnuť rovnaký objem a intenzitu. Horšie to bolo s tepom a dýchaním. Tie som mal prvé týždenne úplne rozhádzané. Až po dvoch mesiacoch sa mi to ustálilo a už nepozorujem nejaké výkyvy alebo iné príznaky.”

Napriek tomu výkonnosť zatiaľ stále nie je rovnaká ako predtým. Podľa bežca je takmer isté, že za to môže doznievajúce ochorenie. „Viem vylúčiť, že je to spôsobené dlhou pauzou od tréningu, keďže podobnú mám v zimnom období pravidelne,” dodáva.

Dlhodobé následky ochorenia priznal aj náš najlepší maratónec Tibor Sahajda, aj keď vírus prekonal už takmer pred piatimi mesiacmi. „Borím sa stále s následkami, pulzové hodnoty sú dosť vysoké,” povedal pre Slovenský atletický zväz po februárových halových majstrovstvách Slovenska.

Podobný príbeh prežili aj biatlonistky Paulína a Ivona Fialkové. Tie prekonal covid v novembri, následne sa vrátili k tréningu aj k pretekom, no pre problémy s dýchaním museli sezónu v polovici januára prerušiť a absolvovať ďalšie vyšetrenia.

Po tréningu sme zraniteľní

Možné príčiny dlhotrvajúcich príznakov ochorenia covid-19 u vrcholových športovcov vysvetľuje imunologička Katarína Bergendiová v návode, ako opäť športovať po prekonaní tejto choroby.

Vysvetľuje, že po náročnej záťaži vzniká prechodné obdobie zníženej imunitnej odolnosti – takzvané imunosupresívne okno. „Pri nedostatočnej regenerácii a opakovanej zníženej odolnosti jedinca môže dôjsť k takzvanému ‚prekrytiu otvorených okien‘ a tým k výraznému zníženiu imunitnej odolnosti organizmu.”

Ak sa športovec stretne s infekciou covidu-19 počas imunosupresívneho okna, výsledkom môže byť ťažší priebeh ochorenia aj pomalšia regenerácia po infekcii. „Preto je dôležité dôkladné sledovanie respiračných a kardiologických príznakov,” upozorňuje Bergendiová.

Z uvedeného vyplýva, že ani vrcholoví športovci nemajú garantovaný ľahší priebeh ochorenia. Práve naopak, vzhľadom na vyššiu záťaž organizmu môže mať prípadná choroba dlhšie trvanie.

Bergendiová upozorňuje na opatrný návrat k tréningu aj u tých, ktorí prekonali covid-19 bez príznakov. Aj oni by mali na dva až štyri týždne dočasne znížiť frekvenciu aj intenzitu tréningov.

Imunologička radí „podľa klinického stavu športovca obmedziť tréning na tri až štyri tréningy týždenne nepresahujúce 60 minút denne, s intenzitou obmedzenou na 80 percent maximálnej srdcovej frekvencie”.

Ako optimálnu tréningovú alternatívu navrhuje ľahšie cvičenia, napríklad stabilizačné cviky na posilnenie stredu tela, prípadne cvičenia na flexibilitu – strečing či jogu. Ani tie by však nemali presiahnuť 60 minút. Pred návratom k tréningu odporúča takisto dôkladnú telovýchovnolekársku prehliadku.

Telo totiž negatívne reaguje aj na prerušenie zaužívanej fyzickej činnosti. To vedie k celkovému oslabeniu a znižuje sa aj schopnosť svalov využívať kyslík pri fyzickej záťaži.

Odborníčka uvádza, že pri týždennej nečinnosti môže celková kondícia klesnúť až o 10 percent. Prejaví sa to na úbytku svalovej sily, pružnosti či vytrvalosti.

Pri vážnom priebehu choroby je potrebné dlhodobé sledovanie športovca a takisto aj ostatných pacientov, aby došlo k úplnému zotaveniu.

Následky aj o 10 rokov

V prípade, že choroba postihla srdce, „sa odporúča odpočívať asi 2 až 3 týždne po ukončení príznakov, zatiaľ čo ľudia s myokarditídou by mali počkať až 3 až 6 mesiacov na návrat k nejakej forme cvičebného režimu”.

Ešte ostražitejší by mali byť športovci s pľúcnymi komplikáciami. Bergendiová odporúča „venovať osobitnú pozornosť dlhodobému sledovaniu RTG pľúc a funkčnému vyšetreniu pľúc a venovať dostatočný čas na zotavenie a obnovenie predinfekčnej dychovej kapacity”. To môže trvať šesť mesiacov až jeden rok.

Odborníci upozorňujú aj na to, že ak sa covid-19 dostatočne nevyylieči, následky sa môžu prejavíť aj o desať rokov.

„Stále nevieme, aké budú dlhodobé následky zlej rehabilitácie postcovidových pacientov. Obávam sa, že o päť alebo desať rokov budeme mať obrovskú pandémiu odvrátiteľných úmrtí postcovidových pacientov, ktorí nestihli dobre zrehabilitovať,” poukázal na dôležitosť dôkladnej liečby ochorenia zdravotnícky analytik Martin Smatana v rozhovore pre Aktuality.

Práve pre pacientov s dlhotrvajúcim covidom zriadili viaceré európske krajiny centrá postcovidovej starostlivosti. Jedno vzniklo aj v českom Hradci Králové. Jeho vedúci lekár Michal Kopecký Denníku N potvrdil, že dlhotrvajúci covid neobchádza ani športovcov a postihuje približne 10 percent pacientov.

Ide o ďalší dôkaz dôležitosti dôsledného doliečenia ochorenia. Na Slovensku zatiaľ postcovidové centrum nemáme.

Bežná chrípka – fatálne následky

Športovci by však mali byť ostražití pri náznaku akejkoľvek choroby, napríklad aj pri bežnej chrípke. Hrozí totiž, že fyzickou aktivitou zintenzívime jej priebeh.

Typickým príznakom začínajúceho ochorenia je vyššia únava a pocit nadmerného vyčerpania. Často ho sprevádza aj bolesť kĺbov, svalov či hlavy a takisto nechúť do tréningu.

Možné problémy signalizuje aj zvýšená srdcová frekvencia. Aj preto je dobré pravidelne sledovať činnosť srdca a poznať hodnoty, ktoré sú pre naše telo typické. Už zvýšenie o 10 úderov za minútu môže byť avízom choroby.

Podobné symptómy sa však spájajú aj s klasickou únavou, ktorú môže spôsobiť vyčerpávajúci pracovný deň či náročný tréning. Ako únavu rozlíšiť od choroby? Pri únave príznaky zvyčajne po jednom dni odznejú a môžeme pokračovať vo fyzickej záťaži.

Trénovať môžeme aj pri miernom škrabaní v krku. „V takom prípade nie je nutné tréning úplne zrušiť, no je žiaduce výrazne znížiť záťaž. Takisto by som určite vynechal inak populárne a zdravé saunovanie, naopak, nasadil by som vitamíny a čaje,“ hovorí vedúci lekár Českého atletického zväzu Jiří Neumann.

Ak však bolesť a únava pretrvávajú viac ako deň, prípadne sa pridá aj zvýšená teplota, jednoznačne ide o chorobu. V takom prípade tréning neprichádza do úvahy.

„Ak je človek chorý, záťaž znáša oveľa horšie a výkonnosť sa rapídne znižuje. Človek je takisto infekčný aj pre okolie a hlavne si sám sebe ubližuje,“ tvrdí Neumann. Dodáva, že fyzickou aktivitou popri chorobe ubližujeme svojmu imunitnému systému a preťažujeme dôležité orgány vrátane srdca a obličiek.

Podľa lekára tak hrozí, že v tele vznikne bakteriálny zápal, čím dochádza k zvýšeniu infekčnosti a k ešte negatívnejšiemu dosahu na telo. Upozorňuje, že obyčajná angína tak môže v konečnom dôsledku viesť až k zápalu srdcového svalu či dokonca k srdcovému zlyhaniu s fatálnymi následkami.

„Pokračovanie v tréningu popri infekcii môže mať aj tragické následky. Na túto chybu doplatili vo svete niektorí bežci aj smrťou pri maratóne. Výskumy ukazujú, že pri

spomínaných komplikáciách nehrá vek rozhodujúcu úlohu. Nedoliečené ochorenie, ktoré sa prejaví zlyhaním srdcového systému, je pre 20-ročného bežca rovnako nebezpečné ako pre 60-ročného,“ píše vo Veľkej knihe o behaní českí autori Aleš Tvrzník a David Gerych.

Tréning popri chorobe sa tak ukazuje nielen ako neefektívny, ale vyložene nebezpečný. Platí to aj v prípade, ak sa vďaka liekom cítime dobre. Aj vtedy sa odporúča lieky dobrať a až potom začať s tréningom s nízkou intenzitou.

Šesť základných rád

Menej a pomalšie: Tréning by sme mali začať vtedy, keď máme istotu, že choroba je definitívne preč. Ideálne, ak to máme potvrdené aj od lekára. Prvé tréningy by mali byť voľné a oveľa kratšie v porovnaní s dĺžkou, na akú sme boli zvyknutí pred chorobou. Atletický tréner Štefan Mereš radí znížiť tréningové úsilie približne o 20 percent z toho, čo si myslíme, že dokážeme zvládnuť.

Dĺžka pauzy = dĺžka návratu: Každá choroba a každý pacient sú jedineční a uvedené pravidlo tak nemôžeme považovať za univerzálne. Môže však byť orientačnou pomôckou. Hovorí o tom, že návrat k rovnako intenzívnym tréningom, aké sme absolvovali pred chorobou, by mal trvať približne tak dlho, ako sme pre zdravotné komplikácie pauzovali.

Viac voľných dní: Nižšia intenzita by sa mala odraziť nielen na konkrétnej náplni jednotlivých tréningov, ale aj na celkovom zložení dlhodobého tréningového plánu. Ak sme napríklad boli navyknutí trénovať každý deň, po chorobe stačia tri či štyri tréningy za týždeň. Menej aktívnym športovcom stačí aj jedna či dve tréningové jednotky za sedem dní.

Návrat sily: Ako už bolo povedané, bez ohľadu na dosah choroby úbytok fyzickej aktivity negatívne vplyva na silu, flexibilitu aj vytrvalosť svalov. Pri návrate k fyzickej aktivite preto myslíme aj na posilňovanie či strečing.

Pozorovanie: Spomínali sme aj to, že poznanie svojho tela – napríklad cez srdcový tep – nám môže pomôcť k odhaleniu blížiacej sa choroby. Rovnako užitočné môže byť aj pri návrate k fyzickej aktivite, keď nás upozorní, či už môžeme pridávať alebo máme ešte počkať.

Rovnako citlivý treba byť aj na ďalšie signály tela. Tréner Mereš radí v prípade neistoty radšej vnímať samého seba ako chorého namiesto podľaľhnutiu predstave, že sme už zdraví.

Rady odborníkov: Ako sme uviedli aj v predchádzajúcej časti o zraneniach, aj pri chorobe platí, že by sme sa mali spoľahnúť na odborníkov – na lekárov, športových lekárov či fyzioterapeutov. Je to najbezpečnejšia cesta k prekonaniu choroby bez neskorších následkov.