

Maraton s roztroušenou sklerózou je tu už pošesté

Praha, 28. 2. 2017 – Překonávat své limity na čtyřicetihodinový maraton letos přijdou lidé z 26 měst z celé republiky i zahraničí. Ten startuje už za 3 dny. Do sportovního se již pošesté převlečou lidé s roztroušenou sklerózou (RS), jejich příbuzní, přátelé, ale i lékaři, terapeuti, zdravotní sestry a známé osobnosti, kteří cvičením pomůžou nemocným vítězit nad zákeřnou nemocí. Do akce se má zapojit až 3000 účastníků.

„Na MaRSu je krásné to, že se na pár hodin může stát „sportovcem“ úplně každý. Tady totiž není podstatné podávat výkony, ale zúčastnit se, a to třeba i s handicapem. Odměnou všem, kteří přijdou, je pocit, že jste někomu pomohl v zápase s nemocí, která je během na dlouhou trať podobně jako maraton,“ říká Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS, který je hlavním pořadatelem akce. Každoročním cílem MaRSu je vyvracet mýty spojené s nemocí a upozornit na to, že je pohyb pro lidi s RS prospěšný. *„Z dobrovolného vstupného, které na MaRSu vybereme, hradíme pacientům aktivity nebo zdravotní pomůcky, na které pojišťovny nepřispívají,“ vysvětluje Bémová.* Minulý rok se ve 23 městech vybralo 268 445 korun.

Ročník 2017 vypukne v pátek 3. března v Praze, kde se cvičí nepřetržitě 24 hodin. Postupně se k ní přidá dalších 25 měst, která se budou až do soboty 4. března postupně proměňovat v „metropole“ sportu. V zahraničí se připojí lidé ze Slovenska, Švýcarska, Polska, Turecka a Francie. *„Účastníci maratonu si mohou vybírat z mnoha sportovních aktivit. Mezi ty nejoblíbenější patří kruhový trénink, pilates, jóga, tai-chi nebo plavání. Procvičit si budou moci nejen tělo, ale i mysl při stolních hrách na podporu paměti a nejrůznějších kvízech,“* doplnila fyzioterapeutka Klára Novotná.

Letošní MaRS překvapí hned několika novinkami. Patronkou akce se stala úspěšná česká golfistka Šideri Váňová. *„Je to pro mě obrovská čest, být součástí tohoto nevídaného projektu, kde nejvíc ze všeho obdivuji nekonečnou houževnatost pořadatelů a podporu, kterou si pacienti vzájemně poskytují,“* říká Šideri Váňová. Název maratonu je také nově chráněn ochrannou známkou a stal se tak nezaměnitelným. Poprvé se do akce kromě řady celebrit a sportovců zapojí také i ti nejmenší, a to děti ze ZŠ v Kouřimi, které nemocné podpoří nočním orientačním během. Závěr maratonu bude mít kulturní vyvrcholení v podobě koncertu Maranatha Gospel Choir.

V tomto roce se MaRS soustředí na psychickou stránku nemoci. Ve vybraných městech bude k dispozici psychoterapeut, který lidem s RS představí možnosti kognitivního tréninku a relaxace. *„Poruchy nálad jsou u lidí s roztroušenou sklerózou častější než u zdravé populace. Jednak vyplývají ze samotné podstaty nemoci, ale také mohou být reakcí na nemoc samotnou. Deprese postihují až 50 % pacientů s RS. Léčba zdaleka nezahrnuje jen léky, ale také úpravu životního stylu či psychoterapii, k psychické pohodě přispívá i pohyb,“* vysvětlila doc. MUDr. Dana Horáková, Ph.D., z RS Centra při neurologické klinice 1. LF UK a VFN, Praha. Své rady k problematice zdravého životního stylu při RS bude již tradičně poskytovat fyzioterapeut. *„Imobilní lidé si s námi jako každý rok mohou zacvičit z domova, stačí poslat fotku a přičteme je k účastníkům,“* dodává Bémová.

Cvičební maraton MaRS se každým rokem rozrůstá a je jedinečný v tom, že se tak děje zejména díky aktivním pacientům, kteří se rozhodli pomáhat lidem bojujícím se stejným protivníkem. Najít v sobě dostatek energie a chuti do aktivního života je pro pacienty s RS obzvlášť těžké zejména při vzplanutí

nemoci. „Tomu lze předcházet kombinací zdravého životního stylu, pravidelného pohybu, a především včas nasazené moderní biologické léčby,“ dodává doc. Horáková.

MaRSu se letos kromě Prahy účastní také Brno, Olomouc, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Kouřim, Kyjov, Liberec, Most, Nový Bor, Ostrava/Klimkovice, Plzeň, Poděbrady, Teplice, Uherské Hradiště, Ústí nad Orlicí/Letohrad, Velké Losiny, Žďár nad Sázavou, Žireč u Dvora Králové n. L. Ze zahraničí budou cvičit týmy ze Slovenska, Švýcarska, Turecka, Francie a Polska.

Veškeré informace o Maratonu s roztroušenou sklerózou MaRS najdete na novém webu <http://www.maratonmars.cz/>.

O roztroušené skleróze

Roztroušená skleróza je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepředvídatelný, a proto i léčba či prevence je těžká. V současné době v tuzemsku podstupuje biologickou léčbu přibližně 9 000 nemocných s RS. Na celém světě RS trpí 2,5 miliónu nemocných, v Česku se odhaduje počet pacientů na 17 tisíc. Nemoc se vyskytuje hlavně ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus, kouření a nedostatek vitamínu D. Informace o roztroušené skleróze lze nalézt i na portále www.rskompas.cz.

O Nadačním fondu IMPULS

Nadační fond IMPULS vznikl roku 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s roztroušenou sklerózou mozkomíšní v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, věnuje se podpoře vzdělávání a osvětové činnosti. Jako jediná nestátní nezisková organizace v EU je zřizovatelem celostátního Registru pacientů s roztroušenou sklerózou (ReMuS), jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů. Více informací na www.nfimpuls.cz.

Kontakt pro média

Mgr. Markéta Pudilová, tel. +420 736 487 837, marketa.pudilova@mhw.cz

Nadační fond IMPULS, Kateřina Bémová, tel. +420 736 641 888