

Startuje Maraton s roztroušenou sklerózou – covidu navzdory

Praha, 16. 3. 2021 – Jógu, pilates nebo chůzi po venku – to vše si vyzkouší účastníci letošního 24hodinového Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Jubilejní 10. ročník startuje v pátek 19. března v 17 hodin a potrvá až do soboty. Kvůli koronavirové pandemii bude cvičení oproti minulým letům nekontaktní. Zájemci se mohou zapojit napříč Českou republikou, s pohybem jim pomůže řada instruktážních videí se cvičením nebo tipů na vycházkové trasy.

„Letošní ročník je vzhledem k protiepidemickým opatřením hodně odlišný. Ponese se v duchu individuálního cvičení na předem připravená videa, protože nemůžeme sportovat ve skupinách. Cílem je pacienti s roztroušenou sklerózou povzbudit, aby neklesali na mysli a nerezignovali na pohyb, který je pro jejich zdraví tolik důležitý,“ říká Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS, který celou akci organizuje. Lidé s roztroušenou sklerózou (RS) se s pomocí počítače, mobilního telefonu nebo iPadu připojí na webovou stránku www.maratonmars.cz, kde pro ně organizátoři připravili několik instruktážních videí rozdělených podle náročnosti. Na své si tak přijdou i pacienti s většími pohybovými omezeními. *„Chystáme videa s lekcí jógy, chůze s hůlkami, ale i cvičení s kočárkem. Zapojit se mohou také zdraví lidé, kteří RS netrpí. Video jsou připravována tak, aby cvičící nepotřebovali žádné speciální pomůcky – tedy kromě lekce nordic walking, při které je potřeba mít hůlky,“* vysvětluje fyzioterapeutka Lucie Suchá a dodává: *„Letos se do maratonu zapojují i jógová a pilates studia, která budou do budoucna pacientům s RS nabízet lekce. Snažíme se, aby vznikla síť spolupracujících sportovišť, kam můžeme pacienti s RS poslat s tím, že se jim bude věnovat někdo, kdo má o jejich nemoci povědomí.“* Do přípravy akce MaRS se letos kromě sportovišť zapojují i studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (UK FTVS). Studenti oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami připravují videa, která budou postupně každou hodinu sdílet na YouTube. Odkazy najdou zájemci ve facebookové události MaRS - Maraton s roztroušenou sklerózou s APA FTVS. *„Připravili jsme také 10 km dlouhou trasu orientačního závodu mezi budovou fakulty na Veleslavíně a Tyršovým domem, kterou mohou účastníci maratonu zdolat samostatně podle mapy a QR kódů jako orientační běh, rodinnou procházku nebo celodenní výlet, případně i jet na vozíku, kole či handbiku,“* říká PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., z UK FTVS. Loni se cvičení při akci MaRS zúčastnilo více než 2 000 lidí z 29 měst České republiky. Roztroušená skleróza je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, kterým trpí v České republice přibližně 20 000 pacientů. Pravidelný pohyb je pro ně naprosto stěžejní, a to v jakémkoli stadiu nemoci. *„Koronavirová pandemie bohužel ovlivňuje společné aktivity, a pacienti s RS tak často ztrácí motivaci cvičit. Samozřejmě jim také chybí sociální kontakt s ostatními. Doporučuji všem pacientům alespoň chůzi venku. Ideální je ale cvičení, protože vznikající endorfiny pozitivně ovlivňují imunitní systém nemocných,“* vysvětluje prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc., vedoucí Centra pro demyelinizační onemocnění Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Pacienti se letos mohli kromě MaRS zapojit i do sedmítýdenní soutěže Seven Summits, při které se společnými silami pokoušeli zdolat sedm vrcholů světových kontinentů. Desítky sportovců měly za úkol ujit tolik metrů, kolik měří nejvyšší vrcholky světa.

O roztroušené skleróze

Roztroušená skleróza (RS) 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 jsou těžké. Na celém světě trpí RS 2,5 milionu nemocných, v Česku se odhaduje počet pacientů na 20 tisíc. Nemoc se vyskytuje především ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus (Epsteina-Barrové virus), kouření a nedostatek vitamínu D. Informace o roztroušené skleróze lze nalézt i na portále www.rskompas.cz a www.aktivnizivot.cz.

O Nadačním fondu IMPULS

Nadační fond IMPULS (NFI) vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s roztroušenou sklerózou (RS) mozkomíšní v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou plně 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 RS (ReMuS) a jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů. Více informací na www.nfimpuls.cz.

Kontakt pro novináře:

Mgr. Dominika Cardová, cardova.dominika@gmail.com, +420 728 297 868

Mgr. Veronika Ostrá, ostraveronika@gmail.com, +420 776 245 881