

Sport u dětí s vrozenou srdeční vadou

MUC Tereza Zmatlíková

Sportovní aktivita má u dětí s vrozenou srdeční vadou svoje rizika i benefity. Každá srdeční vada má jiný charakter a je různě závažná, a proto je vždy potřeba individuální odborné posouzení dětským kardiologem, jaká aktivita je pro konkrétního pacienta vhodná a jaké by se měl naopak vyvarovat, jaká opatření by měl při tělesných aktivitách dodržovat, případně jestli je pro pacienta vhodný závodní sport.

Fyzická aktivita hraje ve vývoji každého dítěte důležitou roli, a není tomu jinak u dětí s vrozenou srdeční vadou. Tělesná aktivita a v širším kontextu zdravý životní styl podporuje fyziologický rozvoj dítěte. Sport má v životě dětí navíc benefity nejen zdravotní, ale také psychosociální. Dítě se stává více sebevědomým, poznává svoje schopnosti a limity, vytváří si sociální vazby. Alespoň minimální tělesná aktivita by tedy měla mít místo v životě každého dítěte, nicméně vždy s ohledem na jeho zdravotní stav, za nastavení vhodných podmínek a výběru vhodných aktivit. Platí, že by dítě nemělo být přehnaně odrazováno od fyzické aktivity, ale ani by neměla být rizika spojená se sportem jakkoliv podceňována.

Dětem v předškolním věku se obecně doporučuje běžná fyzická aktivita. V tomto věku se děti většinou všestranně pohybově rozvíjejí v rámci hry a samy aktivitu přizpůsobí tomu, zda si potřebují odpočinout. Proto není zpravidla důvod předškolní děti se srdeční vadou nijak v aktivitě omezovat.

U starších dětí se vždy řídíme výsledky kardiologického vyšetření, kondicí a aktuálním stavem konkrétního pacienta, který se může s časem měnit, ať již zlepšovat či zhoršovat. Pacienti proto musí být pravidelně sledováni dětským kardiologem. U pacientů s nejtěžšími srdečními vadami, rizikem náhlého úmrtí apod. se doporučuje rekreační turistika či jízda na kole v mírném terénu, ideálně pod dohledem. V případě výskytu příznaků jako je točení hlavy, mžítka před očima, palpitace a bolesti na hrudníku, je důležité aktivitu ihned ukončit. Závodní sport se u takových pacientů nedoporučuje. Naopak děti s vadami po korekcích a bez reziduálního nálezu zpravidla není potřeba ve fyzické aktivitě příliš omezovat, závodnímu sportu se mohou věnovat s určitými omezeními, zejména, co se výběru vhodného sportu týče.

Nadměrná fyzická aktivita ale může některým pacientům s vrozenou srdeční vadou uškodit, neboť při zátěži se požadavky na srdeční funkci zvyšují. Může přivodit poruchy srdečního rytmu, zhoršení srdeční funkce, mdlobu (s níž při aktivitách ve výškách navíc souvisí riziko pádu) apod. a může dítě ohrozit na zdraví či přímo na životě akutně či v dlouhodobém měřítku postupným zhoršováním srdečních funkcí. Pokud se dítě věnuje závodnímu sportu, nemělo by být přetěžováno a mělo by pravidelně podstupovat lékařské prohlídky.

Co se týče tělesné výchovy, záleží opět na závažnosti vady a kondici pacienta. U lehčích srdečních vad není třeba děti omezovat, u středně závažných vad a dysrytmií se doporučuje dítě neklasifikovat a omezit časově limitované výkony, jako je vytrvalostní běh, sprint či šplh. U nejtěžších vad se doporučuje dítě zcela osvobodit od tělesné výchovy.

Závodní sport je i pro zcela zdravé děti často velmi zatěžující, proto je potřeba vhodnost závodního sportování u dítěte s vrozenou srdeční vadou dobře zvážit a zkontrolovat s

dětským kardiologem. Důležité je zvážit nejen intenzitu ale také druh sportu, kterému se chce dítě věnovat. Mezi nevhodné sporty u dětí, zejména se závažnějším srdečním postižením, řadíme sporty se zvýšeným rizikem úrazu (box, bojové sporty, atd.), sportovní aktivita ve výškách pro riziko pádu (horolezectví, atd.), sporty, při nichž dochází k nárazům na hrudník (skoky do vody, atd.) a obecně sporty s vysokou dynamickou nebo statickou zátěží (fotbal, basketbal, lední hokej, atd.). Plavání by mělo být vykonáváno zejména pod dozorem, a to spíše v mezích rekreace či rehabilitace.

Doporučení pro tělesnou aktivitu u dětí s vrozenou srdeční vadou nelze zcela jednoznačně vymezit, ke každému pacientovi je třeba přistupovat individuálně. Součástí životního stylu dětí s vrozenou srdeční vadou by nicméně vždy měla být fyzická aktivita pro svoje nesporně pozitivní účinky na vývoj a zdraví dítěte (prevence obezity, psychosociální vývoj, atd.), vždy by ale měla být přizpůsobena jeho zdravotnímu stavu.

Literatura:

CHALOUPECKÝ, Václav, 2006. Dětská kardiologie. Praha: Galén. ISBN 80-726-2406-5.

CHALOUPECKÝ, Václav, Oleg REICH, Jan JANOUŠEK, Helena BARTÁKOVÁ, Jiří

RADVANSKÝ, Kryštof SLABÝ, Zuzana URBANOVÁ a Jan ŠKOVŘÁNEK, 2011. Pohybová a sportovní aktivita u dětí a mladistvých s kardiovaskulárním onemocněním. *Cor et Vasa*

[online]. 53(Suppl.), 86-103 [cit. 2020-11-01]. ISSN 00108650. Dostupné z:

doi:10.33678/cor.2011.196