

Obitelj i zdravlje

Hrvoje Tiljak

Takmičarski sport i osobno zdravlje

Nesporna je povezanost bavljenja sportom i zdravlja. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na prevenciju više kroničnih nezaraznih bolesti, a igra i važnu ulogu u rehabilitaciji kod brojnih bolesti. Jedan od zadataka osobnog liječnika je da potiče svog klijenta na redovitu tjelesnu aktivnost i bavljenje sportom. Postoji li pri tome ograničenja ili do koje granice je bavljenje sportom zdravo?

Primjer iz prakse

Djevojčica koja pohađa završni razred osnovne škole je perspektivna mlada sportašica. Kandidat je za prvakinju države u svojoj kategoriji u jednom borilačkom sportu. Njen osobni liječnik svjestan je važnosti sporta za njeno zdravlje, uključujući i važnost uspjeha na takmičenju na njeno duševnu sreću i samopouzdanje. Zbog izabranih takmičenja koja su osobito važna ponekad se izostane sa nastave kao bi se dobilo vremena za sportsku pripremu. Tako je bilo i u sklopu priprema za nedavno državno prvenstvo. Djevojčica se sa prvenstva vratila sa prijelomom kostiju šake koje je zadobila u prvoj borbi.

Događaj govori o opasnosti bavljenja sportom. Liječnik koji se bavi sportskom medicinom će procijeniti da je to rizik prisutan u svim oblicima tjelesne aktivnosti. Rizik za povređivanje postoji i pri obavljanju redovitih (ne)sportskih aktivnosti i događaji poput ovog ne bi smjeli umanjiti važnost bavljenja sportom.

Kao liječnik obiteljske medicine koji se bavi zdravljem pojedinca, moram primijetiti da se u opisanom događaju radi o takmičarskom sportu. A u takmičarskom sportu su u prvom planu rezultati. Ne tvrdim da zaštita od povređivanja nije važna tijekom takmičenja i ne tvrdim da sportska takmičenja nemaju sustavnu organiziranu zaštitu od povređivanja. Ipak, gledajući slike koljena i nogu naših vrhunskih skijaša, moram primijetiti da bavljenje vrhunskim sportom povećava rizik povređivanja. Na tu činjenicu sam dužan upozoriti sve svoje klijente koji planiraju sportsku karijeru i/ili su aktivno uključeni u sportska takmičenja. Zadatak osobnog liječnika je održavanje i unaprjeđivanje zdravlja osobe, a konačni uspjeh liječnikove intervencije mjeri se kvalitetom života, odnosno zdravljem pojedinca tijekom cijelog njegovog života. Povreda u ranoj životnoj dobi može značiti umanjene kvalitete života i preuranjenu invalidnost u starijoj dobi. Kao liječniku koji vodi aktivnu brigu za sva pitanja zdravlja pojedinca, dužnost mi je prevenirati sve što može imati loše posljedice po zdravlje. Zbog toga moram govoriti o svim aspektima bavljenja sportom, pa i o (većim) mogućnostima povređivanja pri bavljenju (takmičarskim) sportom.

Drugi primjer iz prakse

Pacijentica u dobi od 76 godina. Izrazito aktivna, redovito radi uz naknadu, iako je više od 20 godina u mirovini. Korisnica je invalidske mirovine zbog dvije ozbiljne kronične bolesti koje traže redovito liječenje i pošteđeni režim života. Mirovina je dostatna za izrazito skromni život pa joj naknada koju dobije od posla omogućava nešto viši standard. Istina, sve što dodatno zaradi posljednjih godina potroši na liječenje i lijekove. Posao je dosta naporan, povremeno i pretjerano težak. A i ne stigne se redovito liječiti, teško je uskladiti radne obaveze i odlazak na fizikalnu terapiju. Zato često plati privatno liječenje. Važno je da stigne na posao i da može raditi. U ova teška vremena tko još može misliti na zdravlje – i zadržati posao.

Na prvi pogled ovaj primjer nema nikakve veze sa sportom. Međutim, pri analizi komponenti ovog zdravstvenog problema dolazi se do klasičnog sindroma prenaprezanja karakterističnog za vrhunskog sportaša.

Sjetimo se ponovo grča na licu naše proslavljena skijašice prilikom trijumfalnog ulaska u cilj. Sjetimo se riječi ushićenog sportskom komentatora: „Sa neizdrživim bolovima i nadnaravnim naporima, naša skijašica je još jednom pobijedila i sve nas oduševila.“ Sjetimo se dalje te iste skijašice kako u pauzi između dvije utrke žuri u svoj apartman kako bi dobila infuziju i mogla nastupiti u drugoj utrci. Sjetimo se našeg proslavljenog nogometaša koji s ponosom izjavljuje: „Već sam igrao s slomljenim rebrom i igrat ću opet ako treba“.

Ne zaboravimo kako smo bili sretni što su oni uspjeli nastupiti i što se uspješno branili naše boje. Bili smo zahvalni njihovim sportskim doktorima koji su ih osposobili za nastup i divili se mogućnostima medicine koja je sposobna bolesnog čovjeka učiniti sposobnim za vrhunske sportske rezultate.

Nije li naša umirovljenica učinila isto. Unatoč svojoj bolesti, ona je istrčala na teren i dalje ubire životne pobjede. Sve što zaradi potroši na liječenje kao bi ponovo mogla u borbu.

Može li se prepoznati obrazac ponašanja koji se iz vrhunskog sporta prenosi u svakodnevni život. Sve za konačni rezultat, samo rezultat se broji. Zdravlje je u drugom planu, instant uspjeh je važan. Ponosno uništi svoje zdravlje kako bi učinio sretnim... koga?

Životni i sportski uspjesi donose osobnu sreću i zadovoljstvo i time moguće podižu kvalitetu života. Iz tog razloga treba respektirati osobni izbor životnih prioriteta. Međutim, *zadatak osobnog liječnika je održavanje i unaprjeđivanje zdravlja osobe, a konačni uspjeh liječnikove intervencije mjeri se kvalitetom života, odnosno zdravljem pojedinca tijekom cijelog njegovog života.* Trenutni uspjeh za koji je plaćena velika cijena u zdravlju može rezultirati tjelesnim invaliditetom i/ili nezadovoljstvom životom godinama nakon kratkotrajnog uspjeha.

Procijeniti svoje mogućnosti i živjeti u skladu sa svojim mogućnostima je racionalan savjet osobnog liječnika svakom pojedincu. Umirovljenici iz primjera zdraviji bi izbor bio usporiti životni ritam i uskladiti obaveze s mogućnostima zdravlja čak i ako bi to značilo odricanje od dijela standarda. Vrhunskom sportašu bi trebalo savjetovati da dobro procijeniti mogućnosti svog tijela i duha, pa tak tada donese odluku o takmičarskom angažmanu. Unatoč zaradi koju nudi vrhunski sport, i on se može naći u situaciji umirovljenice – da sve što zaradi potroši na liječenje. A ushit javnosti koji stvaraju sportski uspjesi vrhunski sportaša više znače za zadovoljstvo i sreću javnosti, nego za osobnu životnu sreću.

Osobni liječnik dužan je govoriti svom klijentu o opasnostima povređivanja u takmičarskom sportu i opasnostima prihvatanja stila života u kojem je zdravlje podređeno drugim životnim uspjesima. Iako poneka riječ može biti u suprotnosti s naukom moderne sportske medicine i modernog životnog stila, osobni liječnik, po svom temeljenom usmjerenju, mora ustrajati na tome da je zdravlje i dugovječnost najveći životni uspjeh.