

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ POTENCIÁLU CVIČENÍ JÓGY V KARDIOREHABILITACI

MUDr. Vít Čajka, Ph.D.

emeritní praktický lékař

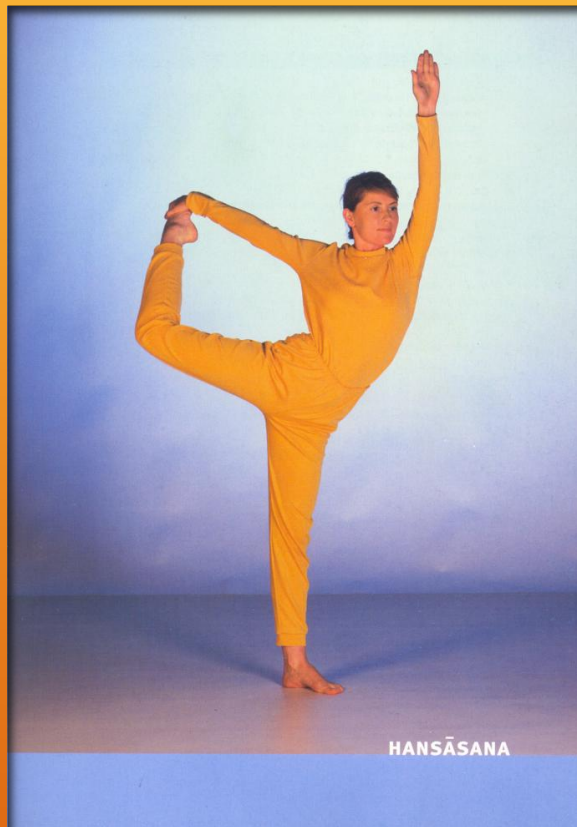
Nový Malín

- ▶ **KVO jsou celosvětově stále hlavní příčinou nemoci, invalidizace a úmrtí.**

(Haider et al. Jour of EBCAM 2017)



MŮŽE JÓGA PŘÍSPĚT KE ZLEPŠENÍ TOHOTO STAVU ?



JÓGA - JEDNOTA, ROVNOVÁHA, SJEDNOCENÍ, HARMONIE

- ▶ jóga je indický 4000 let starý univerzální systém tělesných a dechových cvičení
- ▶ cvičení jógy přispívá k rovnováze fyzické i mentální (Mahéšvaránanda. Ibera Verlag 2000)

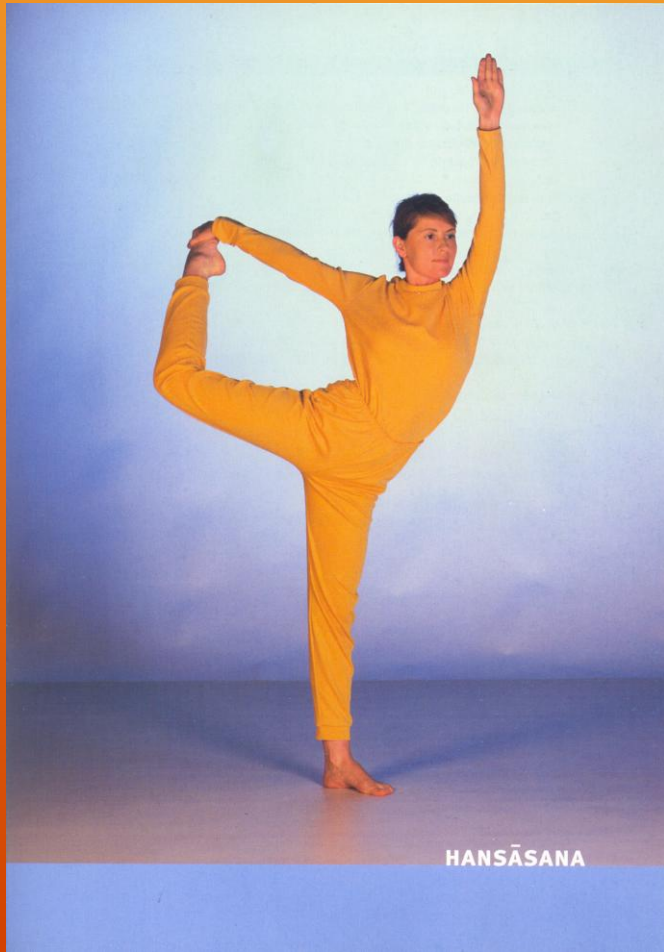
JÓGA V DNEŠNÍM SVĚTĚ:

- ▶ 1. původní směry klasické indické jógy (Votava. Avicenum 1988)
- ▶ 2. novodobé směry jógy (Lysbeth. Argo 2017)



- ▶ Rytmus doby akcentuje tonus sympatiku (Lysbeth. Argo 2017)

JAK NAVODIT ROVNOVÁHU SYMPATIKUS A PARASYMPATIKUS?

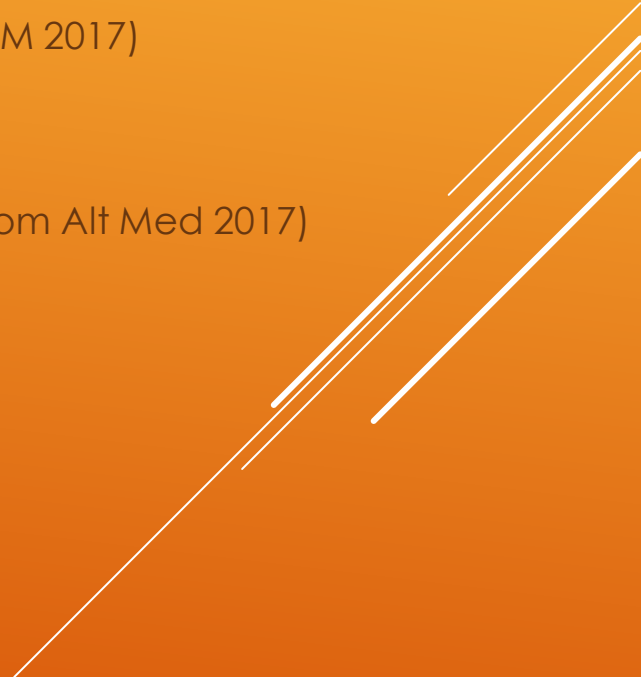


JAK NÁM V TOM MŮŽE JÓGA POMOCI ?

Šašanka āsana

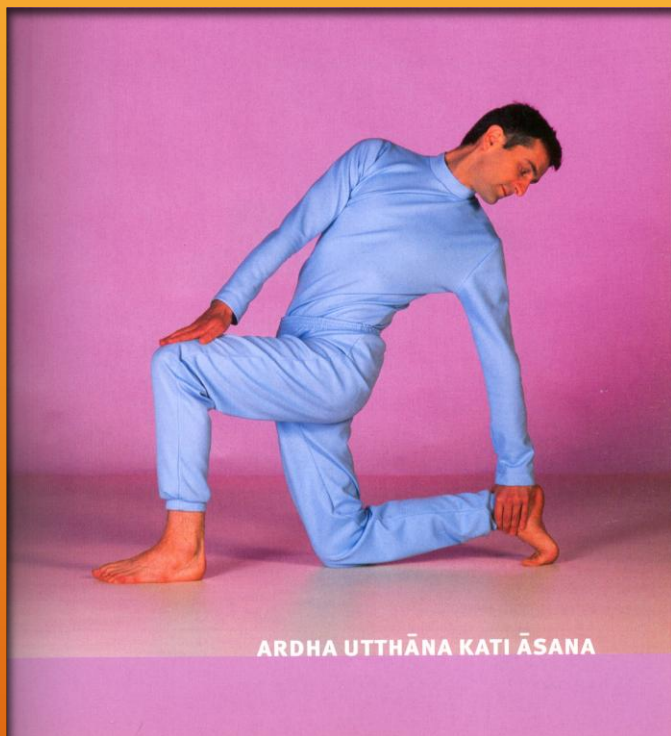


JAK MŮŽE JÓGA PODPOŘIT FARMAKOLOGICKOU A REHABILITAČNÍ LÉČBU KVO ?

- ▶ 1. Aktivně zapojí pacienta do léčebného procesu (Haider et al. Jour of EBCAM 2017)
 - ▶ 2. Ukáže pacientovi nový, zdravý životní styl (Jeter et al. Jour of EBCAM 2015)
 - ▶ 3. Pacient sám převezme zodpovědnost za své zdraví (Hewett et al. BMC Com Alt Med 2017)
- 

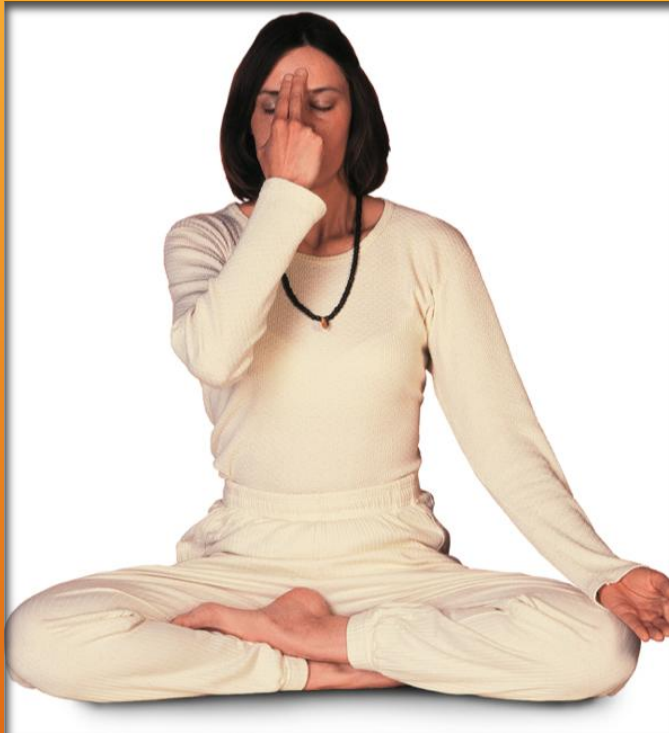
Cvičení jógy u pacientů v riziku nebo po prodělání KVO je založeno na provádění fyzicky velmi nenáročných jógových cviků. Umožní pacientovi návrat k plnohodnotnému životu
(Chandrasedaran et al. Int J Cardiol. 2019)





1. JÓGOVÁ TĚLESNÁ CVIČENÍ - ÁSÁNY

- ▶ fyzicky nenáročné cvičení v souladu s dechem
- ▶ výsledkem je hluboké celkové uvolnění a vnitřní zklidnění (Mahéšvaránanda. MF 2004)
- ▶ jógová cvičení přímo stimulují vnitřní orgány (Šedivý. ENTRI 1990)
- ▶ cvičení jógy vede k zlepšení výkonnostních parametrů Max/kg a VO₂max/kg/min než jiné sporty (Čajka et al. Olomouc 2014)



2. DECHOVÁ CVIČENÍ - PRÁNAJÁMA

- ▶ hlavní dýchací sval je bránice, umožňuje plný (jógový) dech
- ▶ dechová zadrž - přímo aktivuje parasymptikus
(Mahéšvaránanda. Ibero Verlag 2000)



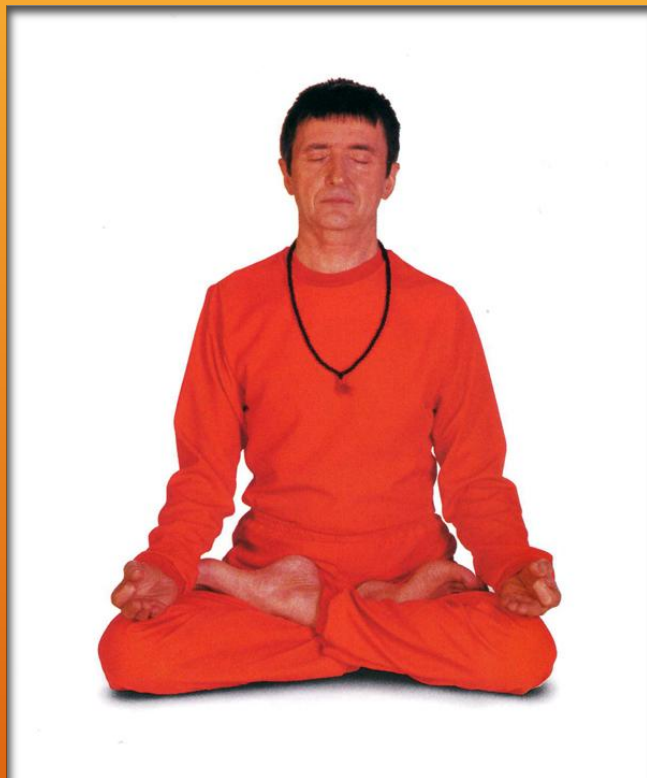
3. STRAVA

- ▶ hlavní princip filosofie jógy je princip neubližování - ahimsa paramo dharm (Mahéšvaránanda. Ibera Verlag 2000)
- ▶ lakto – vegetariánská:
 - ▶ obiloviny, zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy
 - ▶ semena, med, mléko, mléčné výrobky (Ornish et al. Lancet 1990)
(Cramer et al. Eur J Prev Card 2016)



4. OČISTNÉ TECHNIKY

- ▶ zbavují tělo toxinů a usazených vedlejších produktů metabolismu
(Mahéšvaránanda. Ibero Verlag 2000)



5. MEDITACE

- ▶ zastavení se a zklidnění mysli (Natarajan. Indian Heart Journal 2015)

Zdroje, ze kterých jsem čerpal, dokládají významný pozitivní vliv cvičení jógy na zlepšení rizikových faktorů KVO.





PRAVIDELNÉ CVIČENÍ JÓGY

- ▶ podporuje dobré zdraví
- ▶ zvyšuje celkový energetický potenciál člověka

CVIČENÍ PRO KAŽDÝ DEN: ROZPÍNÁNÍ HRUDNÍKU



Pravidelné cvičení jógy - ověřená cesta k dobrému zdraví.

CVIČENÍ PRO KAŽDÝ DEN: OTÁČENÍ TRUPU VE STOJE



Pravidelné cvičení jógy - ověřená cesta k dobrému zdraví.

CVIČENÍ PRO KAŽDÝ DEN: ÚKLONY TRUPU



Pravidelné cvičení jógy - ověřená cesta k dobrému zdraví.

Děkuji za pozornost!

MUDr. Vít Čajka, Ph.D.

vit.cajka@seznam.cz

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

ZDROJE:

- ▶ Kasalová Daňková Š. Příčiny smrti. Ústav zdravotních informací a statistiky ČR, 2012. Dostupné: www.uzis.cz/book/export/html/195.
- ▶ Ginter E, Simko V. Biased reporting on cardiovascular mortality in Europe. *Bratisl Lek Listy* 2010;111(10):574.
- ▶ Mahéšvaránanda PS. Systém Jóga v denním životě. Ibera Verlag / EUP, Vienna, 2000.
- ▶ Votava J. Jóga očima lékařů. Praha: Avicenum, 1988.
- ▶ Lysbeth A. Jóga. Praha: Olympia, 1979.
- ▶ Lysbeth A. Jóga myslí. Praha: Argo, 2017.
- ▶ Mahéšvaránanda PS. Skryté síly v člověku. Mladá fronta, 2004.
- ▶ Šedivý J. Jóga očima lékaře. Havířov: ENTRI, 1990.
- ▶ Mahéšvaránanda PS. Jóga proti bolestem zad. DNM import – export, 2003s.r.o. Střílky.
- ▶ Haider T., Sharma M., Brauscum P. Yoga as an Alternative and Complementary Therapy for Cardiovascular disease: A Systematic Review. *Journal of Evidence Based Complementary and Alternative Medicine* 2017, Vol. 22(2) 310-316.
- ▶ Jeter PE., Slutsky J., Singh N. et al. Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies from 1967 to 2013. *Journal of Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 21, Number 10, 2015, pp. 586 – 592.
- ▶ Natarajan D. Yoga: From cardiovascular benefit to the gates of God. *Indian Heart Journal* 67 (2015) 83 – 84.
- ▶ Chandrasekaran AM., Kinras S., Ajay VS. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of a Yoga-based Cardiac Rehabilitation (Yoga-CaRe) program following acute myocardial infarction: Study rationale and design of multi-center randomized controlled trial. *Int J. Cardiol.* 2019 Jan 7. Pii:SO167-5273(18) 34539-X.
- ▶ Yadar R., Yadar RK., Sarvottam K. et al. Framingham Risk Score and Estimated 10-Year Cardiovascular Disease Risk Reduction by a Short-Term Yoga-Based Life Style Intervention. *J Altern. Complement. Med.* 2017 Sept;23(9): 730 – 737.
- ▶ Ornish D., Brown SE., Scherwitz LW. et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet.* 1990;21;336:129-33.
- ▶ Sharma S., Pailoor S., Choudhary Raw N., et al. Development of a yoga module targeting cardiovascular health for patients with post-myocardial left ventricular dysfunction in India. *Complement Ther Med* 2019 Feb;42: 170-177.
- ▶ Cramer H., Langhorst J., Dobos G. et al. Yoga for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol.* 2016 Dec;23(18):1982-1993.
- ▶ Hewett ZL., Pumpa KL., Smith CA, et al. Effect of a 16-week Bikram yoga program on heart rate variability and associated cardiovascular disease risk factors in stressed and sedentary adults: A randomized controlled trial. *Hewett et al. BMC Complementary and Alternative Medicine* (2017) 17:226.
- ▶ Čajka V., Sovová E. Cvičení jógy v prevenci a léčbě metabolického syndromu. Olomouc 2014.