

Sport(aši) i kronične bolesti

Sportske novosti 5. 1. 2010.

Uvriježeno je mišljenje da je bavljenje sportom (rekreativno), u principu zdravo, a da je profesionalno bavljenje vrhunskim sportom vrlo nezdravo, jer stavlja prevelika opterećenja na organizam. Međutim, taj odnos između zdravlja i velikih fizičkih opterećenja je daleko kompleksniji. Tako novije znanstvene studije pokazuju da visok aerobni kapacitet (sposobnost krvno-žilno-dišnog sustava da snabdjeva organizam kisikom) i velika snaga mišića, znatno smanjuju mortalitet kao i vjerojatnost nastanka većine kroničnih bolesti. Oba ova svojstva se postižu kontinuiranim i intenzivnim bavljenjem sportom, a njihovo dugotrajno održavanje odgađa biološko starenje svih organa.

Ako do kroničnih bolesti ipak dođe, u pravilu ih sportaši puno bolje podnose. Dva faktora su pri tome značajna: fizički i psihički. U fizičkom smislu organizam vrhunskog sportaša je u puno boljem stanju kad se treba boriti s bolešću. Visoka razina kondicije i jaki mišići otežavaju bolesti da 'uzme maha' te omogućuju puno brži i potpuniji oporavak.

Na primjer, prosječnom čovjeku teško je shvatiti ono čemu smo nedavno svjedočili kod nogometaša Ivana Klasnića: Ivanu je zbog kronične bolesti i zatajenja bubrega, bio presađen bubreg, a on se ne samo mirakulozno brzo oporavio već se oporavio do te mjere da se je mogao vratiti igranju profesionalnog nogometa i sve to u izuzetno kratkom vremenu.

Druga komponenta, psihička, je često podcijenjena a izuzetno je važna. Intenzivno bavljenje vrhunskim sportom stvara posebnu psihičku konstituciju. Sportaš se mora uspješno nositi s velikim izazovima, razočaranjima, porazima, stresovima i brojnim preprekama ali i čvrsto vjerovati da je uspjeh moguć. Razvoj ovih psihičkih snaga omogućava mu i puno uspješniju borbu s drugim životnim teškoćama.

Primjeri za to su brojni i svakodnevni, a jedan od svjetski najpoznatijih je Lance Armstrong, najbolji biciklist svih vremena. Lanceu je bio dijagnosticiran rak testisa u vrlo uznapredovaloj fazi, s metastazama raširenim po cijelom organizmu, uključujući i pluća i mozak. Šanse za preživljavanje bile su minimalne. Lance je, istreniran sportom, krenuo u borbu s takvom silinom, organiziranošću i snagom volje, za kakvu prosječni ljudi uopće nemaju razvijene mehanizme niti sposobnosti. Rezultat je bio fascinant; Lance ne samo što je u potpunosti pobijedio rak, već se uspio vratiti u biciklizam, više puta pobijediti najzahtjevniju biciklističku utrku, Tour de France, te ponovno postati najbolji na svijetu. Ova izuzetna borba s teškom bolešću potkrijepljena je detaljnom medicinskom dokumentacijom, od otkrivanja bolesti do izlječenja, a i opisana je u njegovoj vrlo inspirativnoj autobiografiji. Primjeri ovakvih "nevjerojatnih povrataka" iz vrlo teških zdravstvenih situacija su i naše sportske zvijezde Janica Kostelić i Blanka Vlašić. Njima je objema zbog bolesti morala biti odstranjena štitnjača. Janica i Blanka su ne samo uspješno riješile zdravstvene probleme i vratile se normalnom životu, već su ponovo postale i najbolje sportašice svijeta.

Nerjetko se kronična bolest pokaže kao veliki poticaj mladom čovjeku sa zdravstvenim problemima da krene u sportsku aktivnost kao terapijsku metodu izbora. Ako sportaš kroz to iskustvo s jedne strane vidi pozitivne rezultate na bolest a s druge strane se navikne na naporene treninge i jako zavoli izabrani sport - možemo dobiti zdravog, vrhunskog sportaša. Primjer za to je i jedan od najboljih plivača na svijetu, Gordan Kožulj koji se počeo baviti plivanjem zbog zdravstvenih problema s kralježnicom. Gordan je upornim treniranjem pobijedio skoliozu, a bome i puno protivnika!

Jedna od kroničnih bolesti koja vrlo često prati vrhunske sportaše je astma. Ova bolest uzrokuje upalu i preosjetljivost malih dišnih puteva, a provocirajućim faktorima dolazi do bronhospazma. Takvi okidači mogu biti: alergije, fizička aktivnost, hladan, suh i/ili onečišćen zrak, respiratorne infekcije i sl. Simptomi astme najčešće su: zviždanje u plućima, kratkoća

daha, jaki kašalj, pritisak u prsima, umor i dr. Astma se liječi lijekovima koji šire bronhe, te smanjuju upalu i preosjetljivost dišnih puteva. Kod sportaša vezano uz astmu treba voditi računa o nekoliko aspekata. Kao prvo, treba pokušati smanjiti gore navedene provocirajuće faktore. Nadalje astmu treba držati pod kontrolom primjenom djelotvorne kombinacije medikamenata i adekvatne doze lijeka, stalno ju prilagođavajući, ovisno o trenutnom stanju organizma i vanjskim prilikama. Dodatno, kod vrhunskih sportaša s astmom, i sami sportaši, i njihova medicinska ekipa moraju stalno misliti i na doping, jer lijekovi protiv astme prema anti-doping listi spadaju u skupinu uvjetno dozvoljenih lijekova. Prije početka uzimanja određenog lijeka protiv astme mora se, uz obrazloženje i predočenje detaljne medicinske dokumentacije, dobiti odobrenje od svjetske krovne organizacije sporta kojim se sportaš bavi. Dodatno, u slučaju odlaska na Olimpijske igre odobrenje uz sličnu proceduru mora se isposlovati i od Međunarodnog olimpijskog odbora. Također pri svakoj doping kontroli, odobrenje se mora prezentirati doping kontrolorima.

Dobro kontrolirana astma nije prepreka bavljenju vrhunskim sportom, a primjeri za to su brojni osvajači svjetskih i olimpijskih medalja:

- Paula Radcliffe, svjetska prvakinja u cross-countryu i maratonu, ima astmu od 14. godine
- Dennis Rodman, profesionalni košarkaš
- Jan Ullrich, biciklist koji je osvojio Tour de France
- Mark Spitz, jedan od najboljih plivača na svijetu svih vremena, višestruki olimpijski pobjednik
- Jackie Joyner Kersee, atletičarka, višestruka olimpijska pobjednica
- David Beckham, profesionalni nogometaš, pati od astme od djetinjstva
- Michael Phelps, najbolji plivač današnjice, višestruki olimpijski pobjednik i svjetski rekorder

Od naših sportaša koji se moraju boriti s astmom možda je najpoznatija Ana Jelušić. Ana se od rane mladosti liječi od astme, a kao skijašica ima dodatnu otežavajuću okolnost da je većinom izložena hladnom zraku, kao provocirajućem faktorom. Unatoč stalnoj borbi, te s tim povezanim dodatnim psihičkim opterećenjem, Ana je uspjela napraviti izuzetno uspješnu karijeru i ne dozvoliti astmi da uzme kontrolu nad njenim životom.

U zaključku, kronična bolest kod sportaša ne znači nužno da se od sportske karijere treba odustati. Potrebno je izvršiti adekvatne medicinske preglede i konzultacije, te na temelju toga prilagoditi liječenje i sportsku aktivnost.