

Přírodní látky hrají v prevenci i léčbě sportovců zásadní roli

MUDr. Miroslava Plchová
sportovní lékařka

Již padesát let, tedy celý profesní život, tráví MUDr. Miroslava Plchová s vrcholovými sportovci napříč disciplínami. Jezdila s nimi na mezinárodní soutěže i některé olympiády. V roce 1998 založila v Liberci Centrum sportovní a preventivní medicíny, kde uplatňuje principy fyziologické regulační medicíny. Od raného dětství až do svých 65 let sama aktivně sportovala, pohyb pro ni představuje jednu z nejdůležitějších součástí života.

Jakými cestami jste se dostala ke sportovní medicíně?

Bylo to úplně jednoduché. Od pěti let jsem vrcholově sportovala, dělala jsem krasobruslení. Měla jsem štěstí, že jsem měla nejslavnější krasobruslařskou trenérku Mílu Novákovou, která trénovala sourozence Romanovy, Hanku Maškovou a další. Jako malá holka jsem trénovala spolu s nimi. K tomu jsem měla kvůli celkové fyzické zdatnosti ještě doplňkové sporty – lehkou atletiku, orientační běh, balet, tanec, ale také volejbal a sjezdové lyžování. Tohle všechno jsem dělala do čtrnácti let. Pak jsem musela ze zdravotních důvodů skončit, protože mi přestala fungovat kolena. Otékala mi, nemohla jsem udělat dřep. Nikdo z lékařů nevěděl, co mi je. Tím pádem pro mě skončila kariéra, přestože jsem před sebou měla vidinu vídeňské lední revue. Po vyléčení zánětu kolenních kloubů jsem se již ke krasobruslení nevrátila. Paradoxně jsem začala s horolezectvím a dostala se do výkonnostního družstva žen ČSR. Už tehdy jako dospívající dívka jsem si řekla, že musím v oblasti sportu v životě něco udělat. Buď vystuduji Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a budu tělocvikářka s možností péče o děti a mládež, nebo lékařka. K tomu mě přesvědčil můj profesor biologie. Medicínu jsem šla studovat s podmínkou, že budu dělat obor tělovýchovného lékařství a stanu se lékařkou sportovců. Už jako medička jsem v rámci praxe dělala zdravotníka horolezecké reprezentace. Po promoci jsem s nimi už jako lékařka-horolezkyň jezdila na různá soustředění.

Dělala jste později ještě nějaké jiné sporty?

Za studií na vysoké škole jsem se věnovala ještě jiným sportům jako je motorismus, tenis, a zkoušela jsem i judo. Sportů jsem dělala nesčíslně a do vysokého věku. Do 65 let jsem byla vlastně neustále v pohybu. Pak jsem měla několik úrazů a problémy s oběma kolena, která byla přetěžovaná už od dětství, a tentokrát mě zradila natrvalo. Proto se posledních sedm let nepohybuji tak, jak bych potřebovala, což mi hrozně chybí.

Naším reprezentantům se věnujete už od roku 1970, tedy téměř padesát let. V čem spočívala vaše práce především?

Od olympiády v Innsbrucku v roce 1976 jsem se stala profesionálem pro naši reprezentaci, bylo to moje povolání. Můj prvořadý úkol spočíval v tom, být součástí sportovního týmu a zajistit komplexní lékařskou péči. Nejdéle jsem strávila s týmem lyže-běh-ženy, se kterým jsem



MUDr. Miroslava Plchová ve své ordinaci.

absolvovala i nejúspěšnější zimní olympijské hry v Sarajevu 1984. Pracovala jsem ale i s reprezentačním družstvem severské kombinace – lyže sjezd, skiboby, lehká atletika-sprinty – a s reprezentanty mnoha dalších sportů pracuji dodnes.

Za velký trumf v současné době považují kolagenové Guna MD injekce, které jsou vynikající na bolesti pohybového aparátu. Ke klasické medicíně se uchylují velmi výjimečně, jen když se jedná o problém z hlediska záchrany života.

V čem se liší tehdejší odborná péče od současné?

Asi budu mluvit trochu netradičně, ale myslím si, že tenkrát bylo tělovýchovné lékařství na vysoké úrovni. Naši lékaři byli v odbornosti uznáváni na celém světě. Většina z nich sama sportovala a sportu rozuměla. Napříč republikou existovala síť tělovýchovných lékařů, a to od okresní úrovně přes krajskou až po celostátní. Po zrušení Ústavu sportovní medicíny v Praze a jeho detašovaných pracovišť došlo k úbytku tělovýchovných lékařů, a dokonce i obor tělovýchovného lékařství musel bojovat o existenci. Velké zázemí pro sport zajišťuje ASC Dukla Praha, kde jsem i několik let pracovala. Současná doba je velmi hektická a permanentní stres ovlivňuje zdravotní stav populace včetně sportovců. O to více je potřeba zajišťovat kvalitní lékařskou péči. Dětská populace potřebuje více aktivního pohybu, kvalitní

a vyváženou stravu. Existuje mnoho problémů i psychického charakteru, dokonce už u dětí. Chronická únava, kterou mnoho z nich trpí, snižuje jejich imunitní systém. Částečně za to mohou počítače a mobily, jejichž intenzivní používání ovlivňuje centrální nervový systém dětí. Navíc jsou málo pohybově zatěžované, téměř nesportují.

Došlo podle vás ve sportovní medicíně za poslední tři desítky let k pokroku?

Myslím, že systém tělovýchovné a sportovní medicíny byl velmi dobrý. Velmi ráda vzpomínám na začátky své lékařské kariéry a mám na co vzpomínat! Zvládla jsem tři odborné atestace během 10 let. Pracovala jsem na svém odborném růstu, každoročně jsem přednášela na kongresech a konferencích své pracovní poznatky a výsledky. Nikdy jsem nebyla politicky angažovaná, a to bylo důvodem, proč jsem se často nemohla zúčastnit se svými svěřenci sportovních světových akcí. Dnes se již na to dívám s nadhledem. Po několikaleté stagnaci se sportovní medicína opět úspěšně zlepšuje ve všech směrech. Zajišťuje komplexní péči o sportovní populaci, přibývá zájemců z řad lékařů o tento obor a věřím, že dokážeme podpořit širokou sportovní základnu pro budoucí reprezentaci.

Vitamin C v infuzní formě je vynikající a lipozomální vitamin C pro běžnou populaci je nový velký krok v oblasti prevence a zvýšení funkce imunitního systému. Působí synergicky s přípravky fyziologické regulační medicíny.

Aktivně spolupracujete se špičkovými sportovci, kteří se věnují různým disciplínám – lyžování, biatlonu, judu a dalším. Které z nich považujete za hlediska zátěže organismu za extrémně náročné?

Vždycky jsou to sporty, které mají jednak velký objem a intenzitu zátěže, a současně jsou velmi náročné na tréninkovou přípravu. V podstatě se jedná o všechny vytrvalostní sporty, ať je to cyklistika, lyžování, běh, triatlon, moderní pětiboj, biatlon a mnoho dalších sportů. Tyto sporty jsou náročné fyzicky i psychicky.

Jak můžete reprezentantům jako sportovní lékařka pomoci, aby se s touto zátěží jejich organismus vyrovnal co nejlépe?

První věcí je, že sportovat může jenom relativně zdravý člověk, a ještě k tomu talentovaný. Od začátku práce s každým sportovcem je nejdůležitější zachovat mu zdraví a pokud možno ho ještě vylepšit. Často se mi stávalo, že jsem talenty musela nejdřív vyléčit, a teprve pak jsem je mohla nechat zatěžovat. Vždycky jsem se držela své koncepce, že pro to, aby sportovec podával výkony, je nutné nejdřív zajistit, aby byl zdravý. V tom hraje zásadní roli léčebná prevence, to znamená od začátku podporovat tělo přírodními látkami a postupy a dopřát mu dostatečnou regeneraci a spánek. Podstatná je i psychologická podpora, jejímž cílem je, aby sportovec dokázal všechno zvládnout a podával výkony, které se od něj očekávají.

Jaké postupy se vám za desítky let praxe osvědčily nejlépe?

Od začátku své kariéry jsem se snažila používat látky přírodní, přirozené. Učila jsem se z historie i při svých zahraničních cestách, například od Laponců, Peruánců a dalších národů. Skoro dvacet let jsem jezdila



MUDr. Plchová s se svými slavnými pacientkami - plážovou volejbalistkou Kristýnou Kolocovou a běžeczkou lyžařkou Kateřinou Neumannovou.

na měsíční výcvikové tábory za polární kruh. Byla jsem i v pralesích Jižní Ameriky. Od tamních šamanů a léčitelů jsem se naučila, jak přežít. To je důležité i pro sportovce, kteří se také musejí naučit, jak přežít, aby všechno zvládli fyzicky i psychicky.

Jak řešíte rizika poklesu imunity a minerální dysbalance, které hrozí při aktivním tréninku?

Přirozenou a logickou cestou. I v tomto ohledu se učím z historie. Už naše babičky věděly, co a kdy se má jíst a pít. V té době lidé hodně fyzicky pracovali, a ta práce vyžadovala, aby byli dobře živěni. Někdy stačil i kvalitní krajíc chleba namazaný sádlem a posypaný cibulí. Bylo to určitě lepší než dnešní fastfoody. Ale zpět k vaší otázce. Používám léky přírodního charakteru a prostředky fyziologické regulační medicíny. Právě ta mi potvrzuje, že jsem šla celý život správnou cestou. Domnívám se, že je nutné využít všechny znalosti odvozené jak z historie, tak z logiky, a stanovit správnou diagnózu na základě správné anamnézy a následně vytvořit pro každého pacienta léčebně-preventivní program. Ten v mé praxi zahrnuje produkty z oblasti fytotherapie neboli bylinné léčby, homeopatie a celkově fyziologické regulační medicíny.

Pokud jde o bolestivé stavy, které mohou často doprovázet sportovní činnost, čím je řešíte?

Bolest jako taková je ukazatel něčeho. Nesmí se utlumit, protože představuje signál. Nejprve tedy musím zjistit, od čeho ta bolest je. K léčbě pak opět využívám přírodní prostředky. Za velký trumf v současné době považuji kolagenové **Guna MD injekce**, které jsou vynikající na bolesti pohybového aparátu. Ke klasické medicíně se uchyluji velmi výjimečně, jen když se jedná o problém z hlediska záchrany života. V tom případě používám i kortikoidy a cílená antibiotika, která předepisuji na základě kultivace, bakteriálního nálezu nebo podobných vyšetření. Důležitá je i léčebná pohybová aktivita, která urychluje zotavení například po zraněních. Bez pohybu není život. Člověk, který jenom leží a nehýbe se, se léčí pomaleji než ten, který se může pohybovat.

KONCEPCE KOMPLEXNÍ LÉČEBNĚ-PREVENTIVNÍ PÉČE

Součástí komplexního vyšetření u MUDr. Miroslavy Plchové je:

- klinické kompletní vyšetření z pohledu tělovýchovného lékaře a internisty včetně anamnézy
- laboratorní vyšetření krve
- vyšetření krevní skupiny
- mikroskopické vyšetření krve (hemosken)
- DiANS PC 8-vyšetření autonomního nervového systému

Na základě získaných výsledků následuje preventivní a léčebný program:

- klasická terapie, homeopatie a fytotherapie
- sestavení programu výživy dle genotypu, fyzické a psychické zátěže a zdravotních problémů
- sestavení programu vhodné pohybové aktivity
- kompletizace léčebně-preventivní péče o pacienta spolu s ostatními lékařskými odbornostmi
- u rekreačních a vrcholových sportovců navíc konzultace v dávkování fyzické zátěže vzhledem ke stavu regenerace a relaxace organismu a nutnosti úpravy stravy s využitím potravinových doplňků.

lipozomální vitamin C pro běžnou populaci – ne každý si může dovolit infuzi – je nový velký krok v oblasti prevence a zvýšení funkce imunitního systému. Působí synergicky s přípravky fyziologické regulační medicíny.

Právě na ně se chci také zeptat. Jak hodnotíte jejich používání?

Opět jako výborné. U bolestí pohybového aparátu je používám téměř ve 100 procentech případů a vždy s pozitivními výsledky. Nestalo se mi, že by aspoň trochu nepomohly. Ale ve většině případů pomohly zcela. Podařilo se mi s nimi téměř úplně zlikvidovat i obtíž, která trvala několik let. MD injekce ale pomáhají ve všech částech těla také při úrazech způsobených například pády.

Jak vidíte budoucnost sportovní medicíny? Kam se podle vás bude ubírat v příštích letech?

Často se setkávám se sportovci, kteří jsou úplně nevědomí. Nikdo jim neřekne, co by měli dělat, jak by se měli připravovat, jenom: trénuj, trénuj a trénuj. A když je problém, tak se to vyřeší antibiotikem, analgetikem nebo kortikoidem. Ale takoví sportovci rychle spějí k tomu, že přijde chvíle, kdy budou muset ze zdravotních důvodů skončit. Není jich mnoho a přeji si, aby se na sport – a nejen vrcholový – začalo pohlížet přirozenějším pohledem, aby se více využívala fyziologická regulační medicína a také aby byla zařazena do výuky mediků už na lékařských fakultách.

Snažíte se aktivně dělat něco pro to, aby se sportovní lékařství změnilo k lepšímu?

Ano. Přednáším, a to nejen pro sportovce, ale i pro běžnou populaci. Taky se snažím hodně pracovat, protože mě to baví a mám radost, když vidím dobré výsledky.



Se zlatým olympionikem, moderním pětibojařem Davidem Svobodou

Otázka na závěr: jaké máte osobní plány do budoucna?

Kromě pokračování ve své práci bych si ráda vychovala nástupce, ale mé snahy dosud nebyly úspěšné. Věřím však, že se dočkám. Naděje vkládám do Akademie fyziologické regulační medicíny, kde se objevují mladí lékaři, kteří se zabývají pokrokovější a přirozenější léčbou.

Mgr. Eva Presová

MUDr. Miroslava Plchová

Narodila se v roce 1946. V roce 1970 promovala na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Celý svůj profesní život se zabývá sportovní medicínou. Těsně po dokončení studia se stala zodpovědnou lékařkou československé sportovní reprezentace. Od roku 1980 působila jako vedoucí lékařka Ústavu sportovní medicíny Praha s detašovaným pracovištěm v Jablonci nad Nisou a Liberci. V roce 1998 založila soukromé Centrum sportovní a preventivní medicíny v Liberci, kde se dodnes věnuje sportovcům napříč disciplínami a věkovými kategoriemi, včetně českých olympioniků. Od roku 2009 je zároveň vedoucí lékařkou armádního vrcholového sportu v Praze. Absolvovala atestace z vnitřního, všeobecného a tělovýchovného lékařství. Získala mezinárodní diplom v oboru homeopatická terapie a certifikáty v oborech tradiční peruánské medicíny a jako lékařka pro civilní letectví a automobilové sporty. V posledních třech letech pravidelně navštěvuje semináře na Akademii fyziologické regulační medicíny. Hojně přednáší a publikuje v oborech sportovní medicíny, regenerace a rehabilitace, fyzioterapie, dietologie, fytotherapie, enzymoterapie a homeopatie.