

Únava a možnosti jejího ovlivnění u pacientů s roztroušenou sklerózou

Mgr. Lucie Suchá

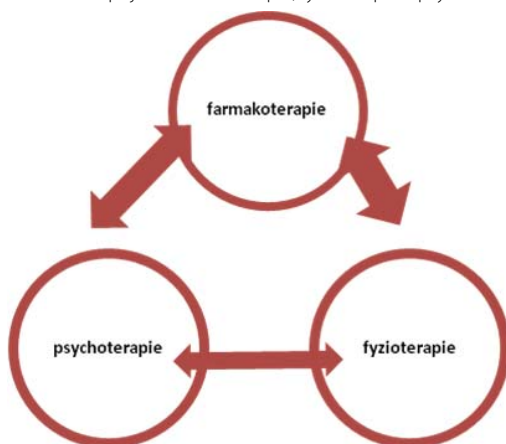
Centrum pro demyelinizační onemocnění 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

Únava je jedním z nejčastějších a také nejvíce omezujících příznaků, se kterými se pacienti s RS setkávají. Až 2/3 z nich s ní má zkušenost minimálně jednou do týdne. Je třeba se naučit rozlišit „běžnou“ únavu od té nefyziologické. Fyziologická únava vzniká během zvýšené zátěže organismu. Během zotavení po zátěži dochází postupně k plné obnově výchozího funkčního stavu organismu. Je to stav, se kterým se setkává každý z nás. Nefyziologická únava je definována jako přetrvávající subjektivní pocit nedostatku energie a vyčerpání nebo svalová slabost vzniklá bez odpovídající fyzické námahy. U pacientů s RS se objevuje nadměrná únava již od počátku onemocnění a významně snižuje kvalitu života pacienta. Je to velmi subjektivní pocit a je těžké ji přesně popsat či hodnotit. Přesná příčina únavy u pacientů s RS není stále plně objasněna, předpokládá se však kombinace více faktorů. Primární příčina je samotné onemocnění RS, další důvody mohou být fyzická de kondice, infekce, či jiné příznaky RS (deprese, poruchy spánku při nykturii či neuropatických bolestech, spasticita). Častým problémem je rychlý a nečekaný nástup únavy a potřeba okamžitého odpočinku. Pacienti se někdy setkávají s nepochopením ve svém okolí a jsou podezříváni ze simulantství. Zkušené pacienti však udávají jako největší chybu to, když se „RS únavu“ člověk snaží ignorovat

Obrázek 1. Chladicí vesta



Schéma 1. Propojení farmakoterapie, fyzioterapie a psychoterapie



Tabulka 1. Typické příznaky RS únavy

nečekaný nástup s okamžitým pocitem naprostého vyčerpání
 výskyt ihned od rána i po kvalitním spánku
 zhoršování v průběhu dne
 přítomnost při zvýšené fyzické či psychické zátěži
 rychlé odeznění po včasném odpočinku

a překonat. Jako příklad bych ráda uvedla radu jedné pacientky, která říká, že postupem času došla k tomu, že když ji přepadne únava, jde si lehnout, i kdyby měla knedlíky na plotně. Na druhou stranu se nesmí únava přeceňovat. Dříve se pacientům zakazovaly pohybové aktivity a volnočasové i pracovní činnosti z obavy, že dojde k vyčerpání energetických zásob a prohloubení únavy. Dnes se již ví, že cvičení naopak únavu může snížit. Přestože je to velmi náročné, je třeba se naučit dobře vnímat své tělo a rozpoznat, kdy jde o „RS únavu“, kdy je třeba ukončit všechny aktivity a dopřát si odpočinek, od „lenosti a běžné únavy“.

Původně se únava ovlivňovala především farmakologicky. Mnoho léčiv však má negativní vedlejší účinky (bolest hlavy, úzkost, nevolnost, nespavost, palpitace a další), proto se poslední dobou hledají i další terapeutické možnosti. Moderní trend doporučuje jako nejvíce efektivní terapii kombinaci farmakoterapie, psychoterapie a fyzioterapie.

Kromě toho je vždy nutné vyčerpat všechna možná režimová opatření. Mezi ty patří kvalita spánku, chladicí techniky (sprchování studenou vodou, studené zábaly, chlazené nápoje a speciální chladicí vesty), ovlivnění nálady a stresu, nácvik relaxačních technik, výživa a udržení dobré fyzické kondice. Dále je třeba se naučit vhodné energii šetřící strategie – efektivní plánování programu, určení priorit, snížení tempa, včlenění krátkých odpočinkových pauz s relaxací do denních činností apod.

Z pohybových aktivit je nejvíce doporučovaný aerobní trénink (jízda na kole, chůze, cvičení na veslařském trenažéru apod.). Některým pacientům ale více vyhovuje posilovací trénink, jóga, pilates nebo taichi. Důležitá je především pravidelnost, včasné zahájení a vytrvat – nestačí cvičit měsíc, ale pravidelně se starat o svoji fyzickou i psychickou kondici dlouhodobě. Je také důležité začít cvičení s fyzioterapeutem nebo vyškoleným odborníkem, aby došlo ke správnému nastavení frekvence, intenzity a druhu cvičení.

Únava by neměla být důvodem k trvalému či dlouhodobému ukončení cvičení či dalších aktivit, je však potřeba ji respektovat a nesnažit se jí za každou cenu překonat. Je potřeba využít všech dostupných režimových opatření, vyloučit příčinu z infekce či dalšího onemocnění a v neposlední řadě zahájit psychoterapii a fyzioterapii. Při cvičení zvyšovat intenzitu i frekvenci pozvolna, nezapo-
mínat na čas pro dostatečnou regeneraci a v případě excesivní únavy cvičení vždy okamžitě přerušit.

**Mgr. Lucie Suchá**

Centrum pro demyelinizační onemocnění Neurologická klinika 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze
 Karlovo náměstí 32, 120 00 Praha 2
 lucka.sucha@email.cz