

Léčba dětské obezity v odborných dětských léčebnách a lázních

MUDr. K. Bednaříková, MUDr. L. Mrázek*, MUDr. M. Musílek**,
MUDr. J. Boženský***, MUDr. P. Tláskal, CSc.****

Dětská léčebna Křetín, *Léčebné lázně Kynžvart, **Státní léčebné lázně Bludov, ***
Nemocnice Agel Ostrava –Vítkovice, **** FN Motol

Zárukou současného a vědecky ověřovaného odborného směřování Společnosti pro výživu jsou jednání a stanoviska vědecké rady a činnost odborných skupin. Dne 27. 11. 2020 byla založena odborná skupina „Léčebná a lázeňská výživa“ s garantem MUDr. J. Boženským. Do této skupiny se zatím zapojili lékaři a jejich spolupracovníci z aktivních lázeňských a léčebných zařízení, která se zaměřují i na problematiku dětské obezity.

Problematika dětské obezity souvisí s řadou zdravotních komplikací a jiných onemocnění, která tento stav výživy provází. Všichni ti, kteří se zabývají léčbou dětské obezity, tak vědí, že změnit stravovací a pohybové návyky dítěte není snadné. Obtížné to často bývá v podmínkách domácího prostředí, kde změna životního stylu dítěte není vždy zcela jednoduchá. Co s tím? S výhodou se tak nabízí pobyt obézního dítěte v podmínkách lázeňského či léčebného zařízení, kde se dítěti dostane teoretických i praktických informací. Následně je pak snadnější pokračovat v daném přístupu v rámci kontrol a sledování v domácím prostředí.

Odborná skupina tak vznikla nejen k výměně odborných zkušeností, ale i k prosazování systému lázeňské a léčebné výživy do praktického života. V jednotě je síla, a proto je skupina otevřená i dalším zájemcům o spolupráci.

Je známo, že lidské zdraví je z 60 až 80 % určováno životními podmínkami. Výživa ovlivňuje zdravotní stav člověka ze 30–40%. Navození nesprávných stravovacích a pohybových

návyků vede k rozvoji nadváhy a obezity. Obezita je nemoc, která aktivuje rozvoj dalších nemocí, a proto je nutno jejich rozvoji předcházet či je účinně léčit.

Nedílnou součástí léčby dětské nadváhy a obezity vedle léčby ambulantní je pobytová léčba ve specializovaných dětských léčebnách a lázních.

Jedná se o komplexní intenzivní terapii, která zahrnuje vzájemnou spolupráci lékaře, nutričního terapeuta, fyzioterapeuta, psychologa, zdravotních sester, pedagoga. Léčba zahrnuje stravovací režim, pohybovou aktivitu, edukaci a psychoterapii.

Stravovací režim je založen na podkladě zásad správné výživy – strava jsou rozdělena do 6 jídel. Množství stravy pro jednotlivé věkové skupiny dětí se liší dle doporučených dávek z hlediska energetického a nutričního zajištění. V žádném případě dítě nehladoví, naopak se zde naučí jíst pokrmy, které dříve nechtělo či je neznalo.

Pohybová aktivita je min. 3 krát denně. Do rehabilitačního cvičení jsou zařazeny aerobní aktivity, posilovací a protahovací cvičení, dechová a relaxační cvičení. V rámci cvičení se využívají moderní pomůcky, jako jsou overbally, gymbally, TRX, bosu, balanční čochky, SM systém, na dechová cvičení trenážery CliniFlo či flutter. Osvědčují se relaxační procedury, vodoléčba (vířivá koupel, sauna apod.). Lze využít u bolestivých stavů nebo úrazů magnetoterapii, tejpů, laserovou terapii, léčbu ultrazvukem, elektroterapii a Bemer terapii dle možností jednotlivých zařízení. Mezi vhodné venkovní aktivity patří jízda na kole, koloběžce, turistická chůze, severská chůze, cvičení v bazénu, geocaching. Ve vnitřních prostorách je samozřejmě tělocvična a posilovna s kardiozónou vybavenou přístroji – např. spinning, běžecký trenážér, fit trampolína (Jumping). Oblíbený je u dětí kruhový trénink, Tabata, Challenge. Vhodné je používání sport testerů. Dětem se snažíme nabídnout co největší množství aktivit, aby si mohly vybrat, která je nejvíce baví a je reálné v ní v domácím prostředí pokračovat. Součástí léčby je edukační program, při kterém děti získávají teoretickou i praktickou formou znalosti o zdravém životním stylu z různých oblastí. Program odpovídá věku dítěte. Využívají se interaktivní pomůcky, hry apod. tak, aby dítě zaujaly. Oblíbená je příprava jídla, např. svačin či večeří, přímo dětmi pod vedením nutričního terapeuta. Psychologická péče probíhá převážně metodou motivačních rozhovorů a prvků kognitivně-behaviorální psychoterapie. Vychází se z poznatku, že nevhodné stravovací a pohybové návyky jsou naučené a dají se pomocí různých technik také odnaučit. Nicméně je třeba změnit nejen chování, ale také myšlení a emoce, které k nevhodnému chování vedou. Léčebný program pro děti s nadváhou a obezitou, je určený dětem s věkovým rozmezím od 3 do 18 let. U dětí nejmladších se spolupracuje hlavně s jejich rodiči, kteří většinou své malé potomky na pobytu doprovázejí. V průběhu pobytu



jsou děti 1krát týdně váženy na tělesném analyzátoru. Je potřeba se zaměřit nejen na hmotnostní změny, ale také změny v množství tuku a svalové hmoty. Během čtyřtýdenního pobytu se úbytky tělesné hmotnosti pohybují v rozmezí 3 – 5 kg, přičemž optimum je 0,5 – 1 kg za 1 týden. Důležité jsou průběžné individuální pohovory dětí s nutriční terapeutkou i ohledně současného stravování. Dětem se organizuje i tzv. volný čas, který je pestrý a nápaditý, protože chceme, aby dítě bylo v psychologické pohodě a netesknilo po domově (např. karaoke, soutěže, vícedenní hry dle aktuální popularity seriálu apod.) V propouštěcí den se osvědčují schůzky s rodiči, kde vedle lékaře předají rodičům informace o pobytu jejich dítěte také nutriční terapeutka, psycholog a fyzioterapeut. Rodiče jsou seznámeni s průběhem pohybové aktivity v léčebně a získají informace o vhodných pohybových aktivitách v domácím prostředí. Taktéž jsou upozorňováni, že po opuštění léčebny je vhodné pokračovat ve stanoveném režimu i v domácím prostředí a je nutné do programu zahrnout nejenom rodiče, ale i širší rodinu (zejména prarodiče). Při rozhovorech s dětmi v rámci pobytu opakovaně narážíme na význam právě rodinného prostředí pro další fungování procesu redukce tělesné hmotnosti. V některých léčebnách fungují v návštěvní den workshopy pro rodiče dětí léčících se zde s nadváhou a obezitou. Zde se rodiče mohou pod vedením psychologa dozvědět, jak pomoci dítěti, které prošlo redukčním pobytem, a jak pokračovat v nastolených změnách. Při každé léčebně je základní škola, kde jsou vyučovány hlavní předměty včetně cizích jazyků, aby dítě nezameškalo v kmenové škole. Pedagogové zde postupují s dětmi individuálně. Umožňuje jim to i menší počet žáků ve třídě.

V čem jsou výhody pobytové léčby:

- * Změna prostředí, pozitivní působení zdravotníků, kteří vyznávají aktivní životní styl, děti poznají, že jsou schopny samy něco dělat.
- * „Všichni jsme na jedné lodi“ – děti mají stejný problém, u něhož je obdobný způsob řešení, lze jej otevřeně řešit, stud jde stranou, umocňuje se vzájemná motivace, neméně důležitý je i společný styl humoru. Odpadá možnost výsměchu, nevhodných reakcí a šikany od ostatních dětí s normální hmotností. Některá sledování uvádějí, že právě obézní děti jsou více vystaveny jak zesměšňování, tak šikaně, což způsobuje vážné psychologické problémy a komplexy. Obézní se pak často vyhýbají normálnímu dětskému kolektivu, omezují pohybovou aktivitu a cvičení, kde se nejvíce projevuje jejich handicap. To pak redukuje nápravné zásahy a omezuje možnost normalizace tělesné hmotnosti právě tím nevhodnějším prostředkem.



- * Děti mohou využívat kvalitně vybavené tělocvičny, nej-různější moderní pomůcky, které v domácím prostředí nemají, mohou si sami vyzkoušet velké množství fitness aktivit a udělat z nich svůj koníček po návratu domů, příjemný je balneoprovoz (oddělení lázní, kde se provádí koupele, slatinné zábaly, masáže a další léčebné, ale i relaxační procedury) a důležité je i venkovní prostředí, parky, procházky v blízké přírodě.
- * Povzbuzující je vliv dosažených úspěchů – analýza hmotnostních úbytků mezi dětmi, názorně viditelný úspěch, oblíbené jsou i motivační dárečky za pohybovou aktivitu.
- * Vznikají pevné kamarádké vztahy, z nichž některé dlouho přetrvávají, děti jsou i po skončení pobytu v kontaktu přes Facebook, YouTube, Instagram a jsou společně ve stálé přímé i nepřímé komunikaci, což je jedním z faktorů, který pomáhá k udržení jejich nabyté motivace.
- * Důležité je oslovení rodiny (workshopy během pobytu, rozhovor s rodinou při propuštění, doprovod rodiče dítěte do 6 let při pobytu, edukační materiály, které si dítě přiveze domů).

Často je problémem udržení dosaženého stavu po návratu domů. Nejdůležitější podpora je v rodině a jejím zázemí. Pomocnými, ale významnými prostředky jsou pravidelná sledování dítěte spolu s rodiči u praktického pediatra či na odborném pracovišti (ambulace obezitologa, nutriční poradna, pomoc psychologa). Pobytová léčba je pomocnou rukou v tomto celoživotním boji obézního jedince.

Léčba je hrazena z veřejného pojištění, příslušnou zdravotní pojišťovnou (ZP). Návrh na léčbu vypíše praktický lékař pro děti a dorost a schvaluje revizní lékař ZP. U dětí do 6 let je vhodný doprovod dětí, který zdravotní pojišťovna rovněž hraď.

Pobyt bývá 4-6 týdnů. Doručujeme pobyt opakovat 3 roky po sobě.

Dle našich zkušeností je výhodou začít léčbu obezity pobytem v lázních či léčebně a pak následně sledovat dítě ambulantně.

Léčba dětské obezity je dlouhodobý proces, který musí být zahájen včas, tedy preventivně. Ideálně ve stádiu nadváhy kteréhokoli věku.

Většina obézních má cestu k redukci tělesné hmotnosti spojenou s odříkáváním a nucením se do neoblíbených aktivit. Je na nás, abychom jim ukázali, že tato cesta nemusí být vůbec nepříjemná, naopak, že jim umožní dopravit si postupně to, co jim jejich předchozí stav nedovoloval.

