



Zátěžová Fyziologie Řízení pohybu Nervosvalová Adaptace

svalová kontrakce, svalová hypertrofie,
vaskularizace, svalové bolesti, DOMS

Mgr. Vojtěch Grün

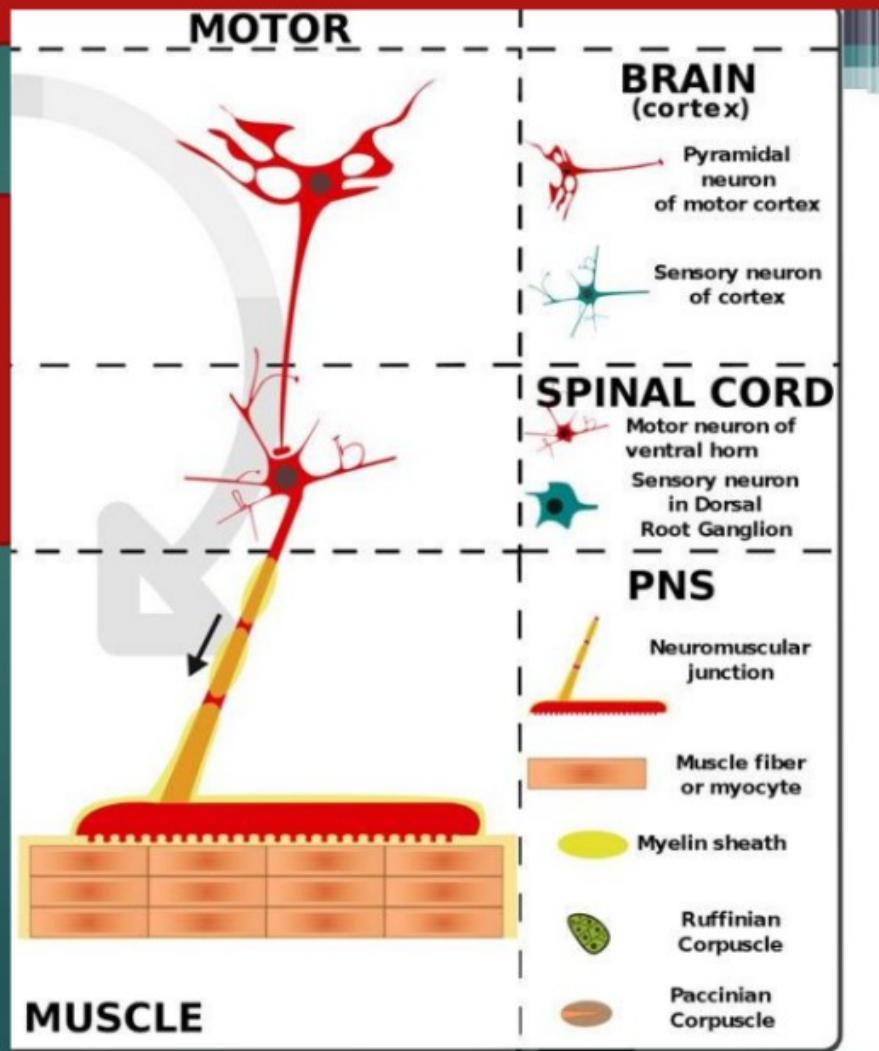
bp4051 Jaro 2023

Motorické neurony (alfa, gama, mozková kůra)

Motorická jednotka = motoneuron + všechna příčně pruhovaná svalovina kterou inervuje

Malá motorická jednotka

U svalů zajišťujících jemné pohyby (okohybné svaly, svaly hlasivek)
3-8 vláken

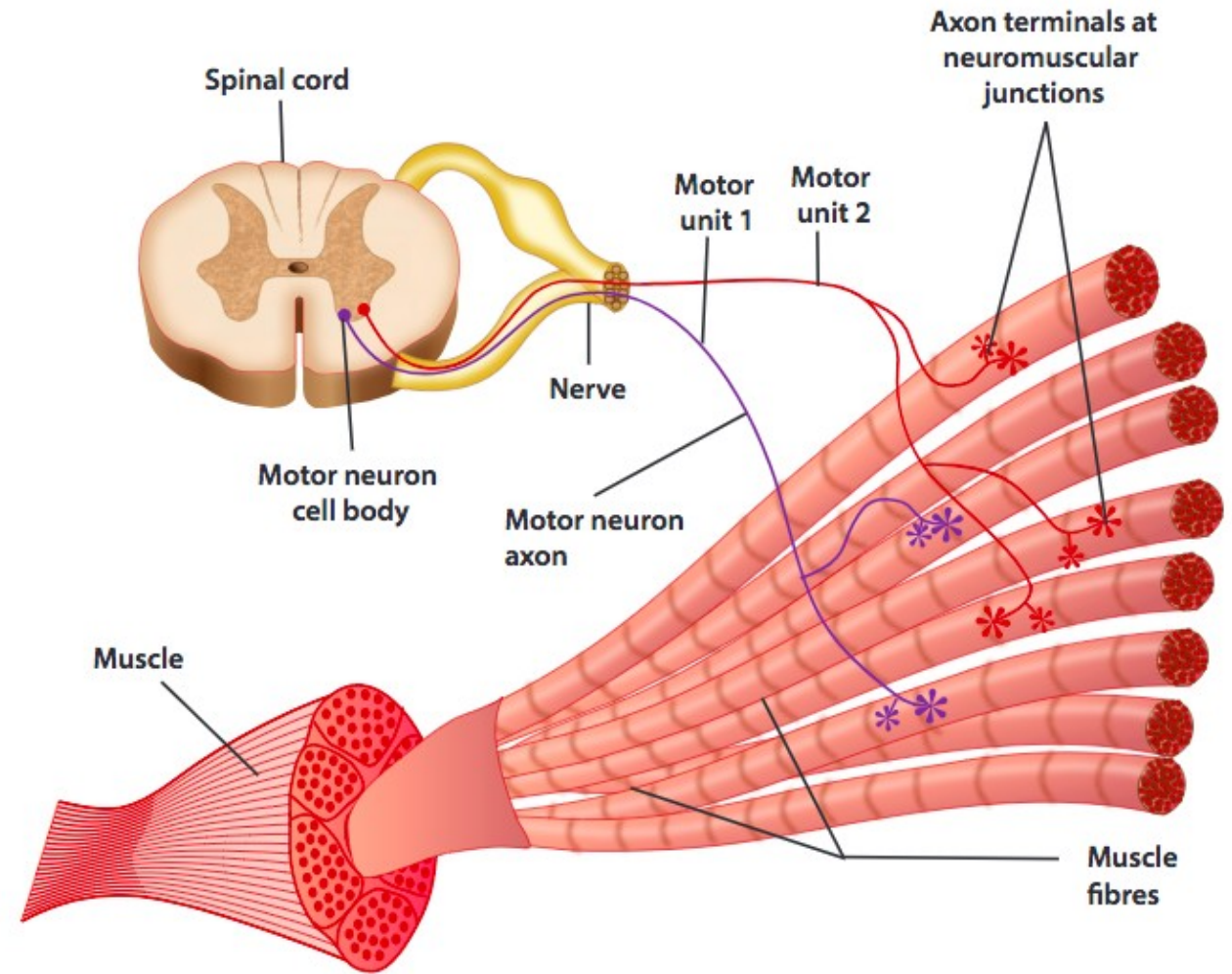


velká motorická jednotka

Svaly vykonávající hrubé pohyby (svaly zad, stehna)
1500-2000 vláken

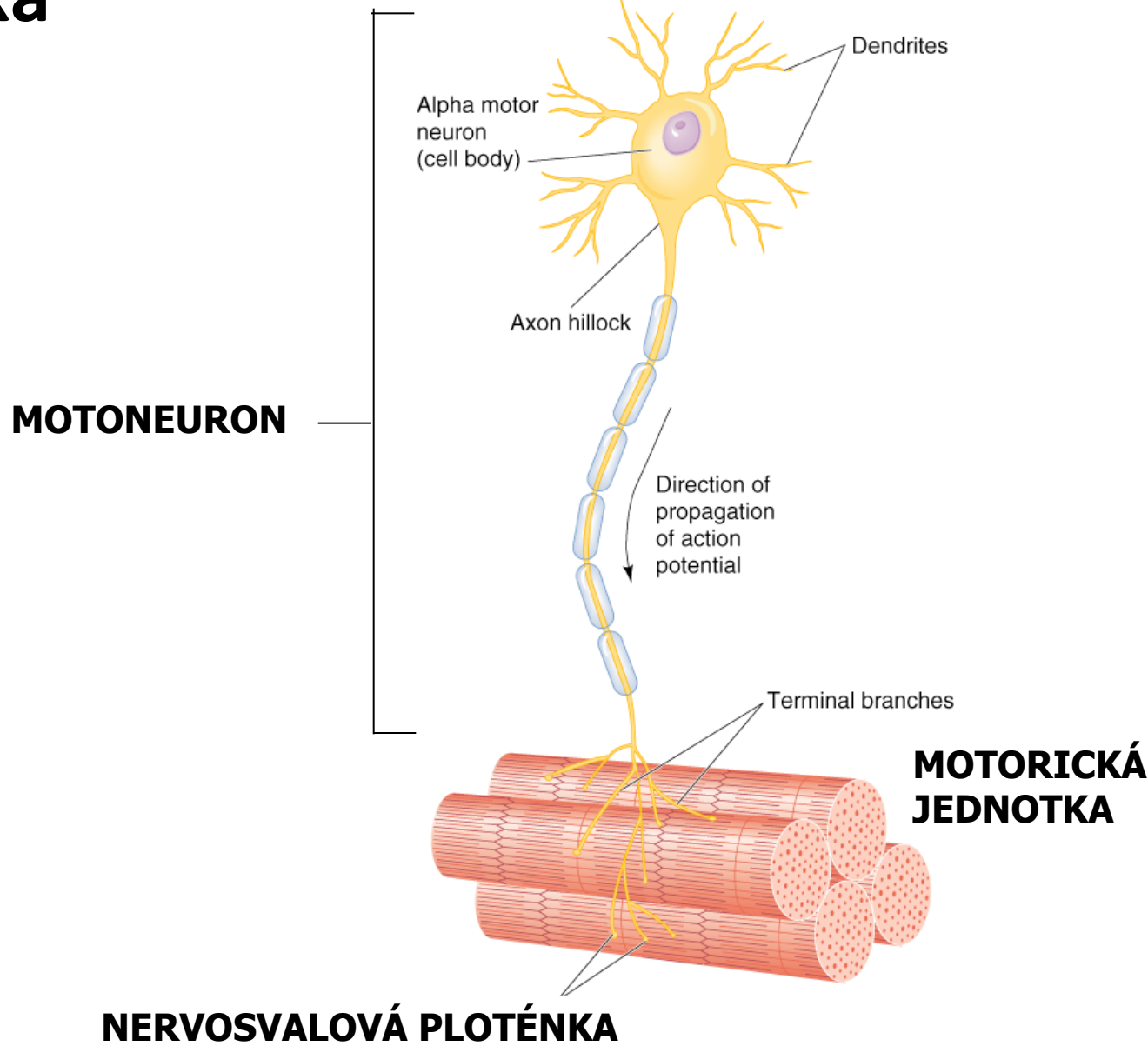
Motorické neurony – MJ motorická jednotka

- Motorická jednotka se skládá z jednoho motorického neuronu a určitého počtu svalových vláken, na které přímo působí (inervuje).
- Kosterní svaly jsou inervované motorickými nervy, které vycházejí z neuronů, z předních (ventrálních) rohů míšních

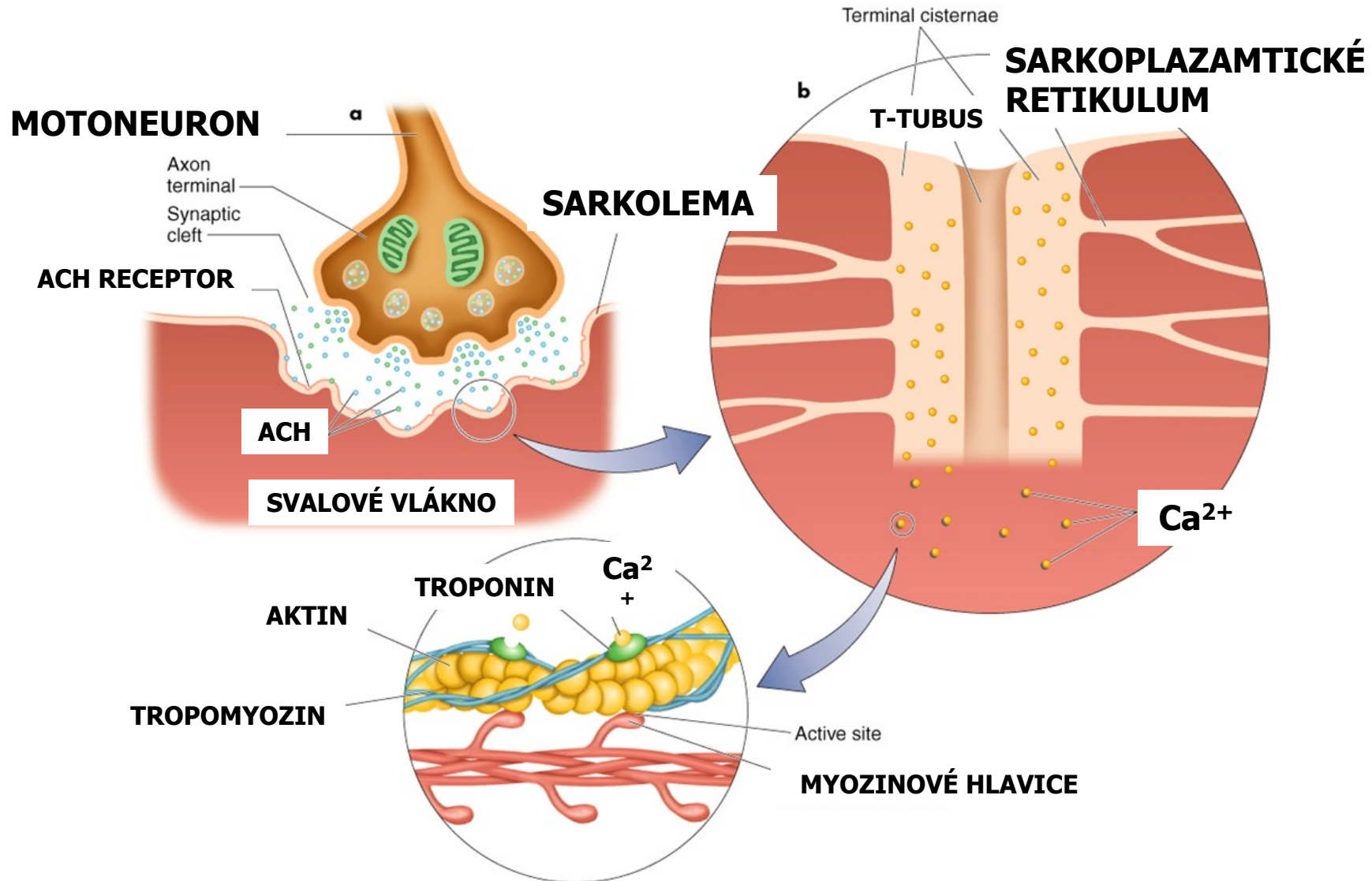


Axon of motor neurons extend from the spinal cord to the muscle. There each axon divides into a number of axon terminals that form neuromuscular junctions with muscle fibers scattered throughout the muscle.

Motorická jednotka



NERVOSVALOVÝ PŘENOS



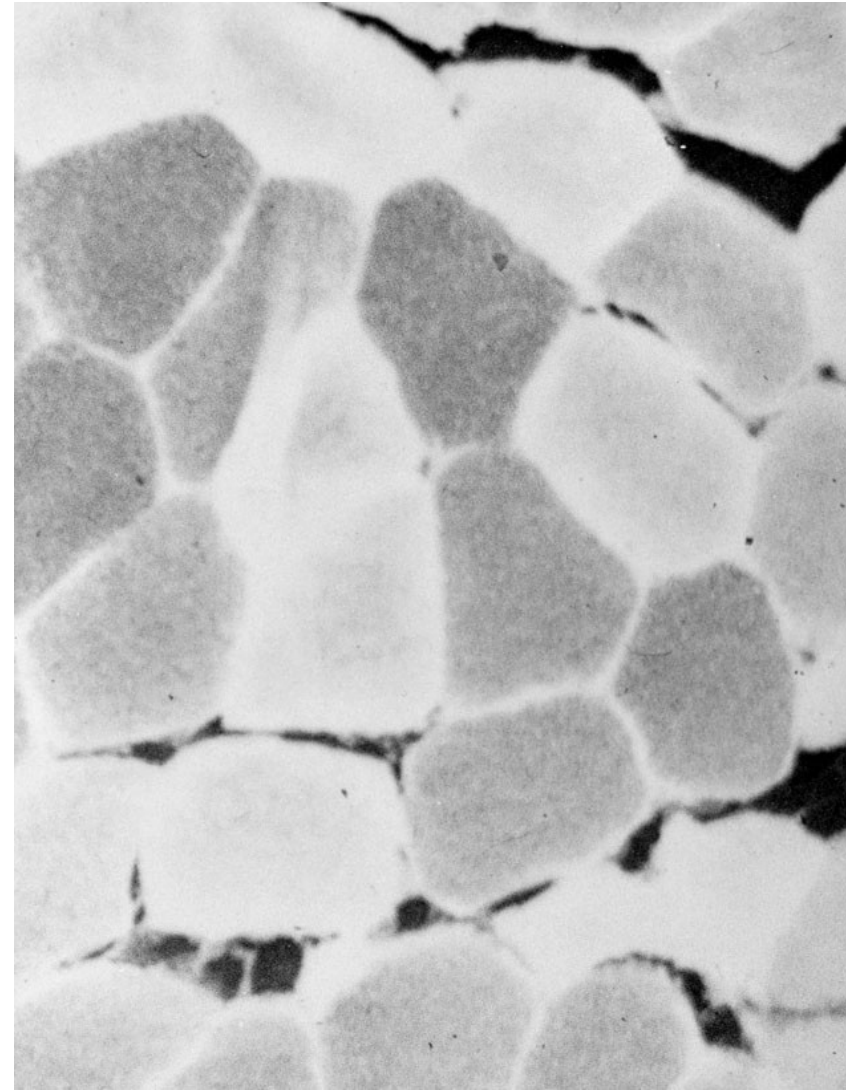
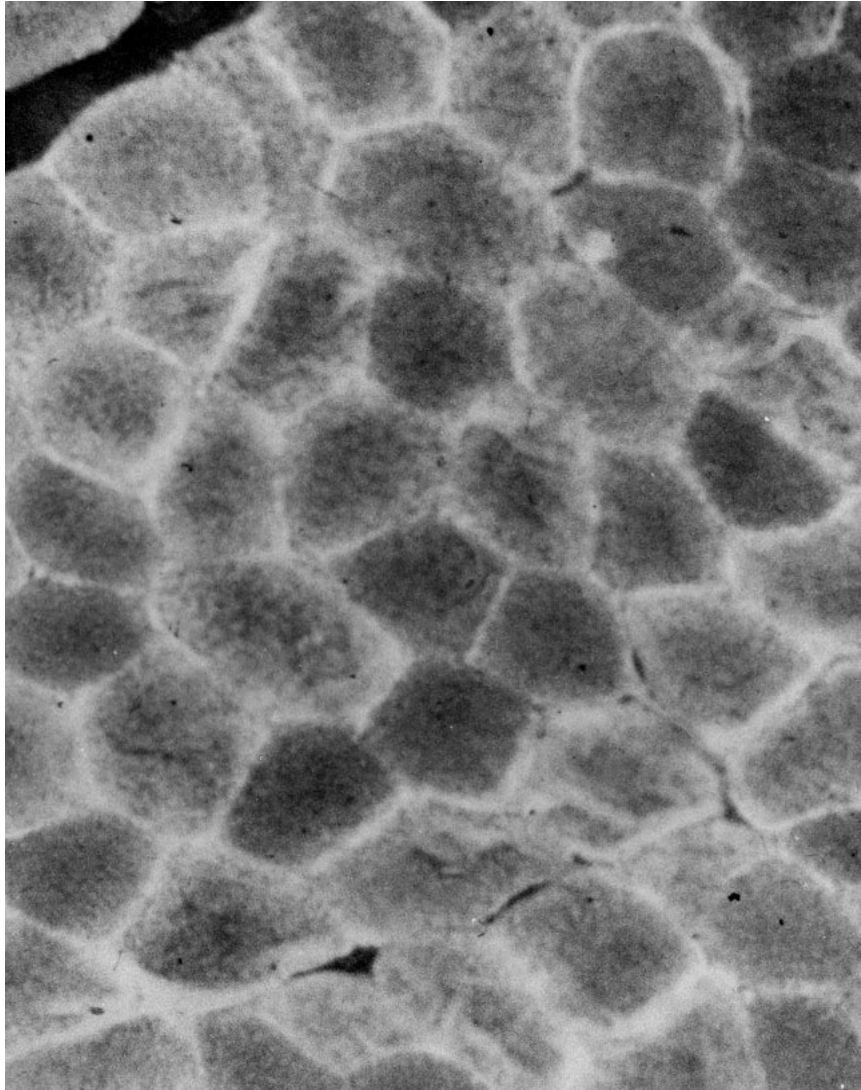
Základní vlastnosti sval. vláken (I, IIa, IIx)

	Typ I pomalé červené	Typ IIa rychlé červené	Typ IIx rychlé bílé
Rychlost kontrakce	pomalá	rychlá	rychlá
Síla kontrakce	nízká	střední	vysoká
Odolnost vůči únavě	vysoká	střední	nízká
Obsah glykogenu	nízký	vysoký	vysoký
Průměr	malý	střední	velký
Hustota mitochondrií	vysoká	vysoká	nízká
Hustota kapilár	vysoká	vysoká	nízká
Aktivita ATP-ázy	nízká	vysoká	vysoká
Glykolytická kapacita	nízká	vysoká	vysoká

Morfologická adaptace svalů

- Nárůstu svalové hmoty říkáme **Svalová hypertrofie**
- **Hypertrofie** – nárůst průřezu svalového vlákna, je způsoben nárůstem počtu kontraktilních proteinů a nárůstem extracelulárního matrixu, čímž je podpořen další nárůst
- Ve většině literatury rozlišujeme mezi dvěma typy hypertrofie – **Myofibrilární** a **Sarkoplazmatická**
- **Myofibrilární hypertrofie** je způsobena nárůstem, ale i zvýšením počtu kontraktilních a strukturálních elementů, čímž dochází také k paralelnímu nárůstu sarkomer
- **Sarkoplazmatická hypertrofie** je způsobena nárůstem sarkoplazmatického objemu a nekontraktilních proteinů, což může vést k nárůstu svalové hmoty, bez výrazného vlivu na vliv svalové síly (Schoenfeld, 2010)

HYPERTROFIE SVAL. VLÁKEN PO TRÉNINKU



SVALOVÁ HYPERTROFIE

SARKOPLAZMATICKÁ

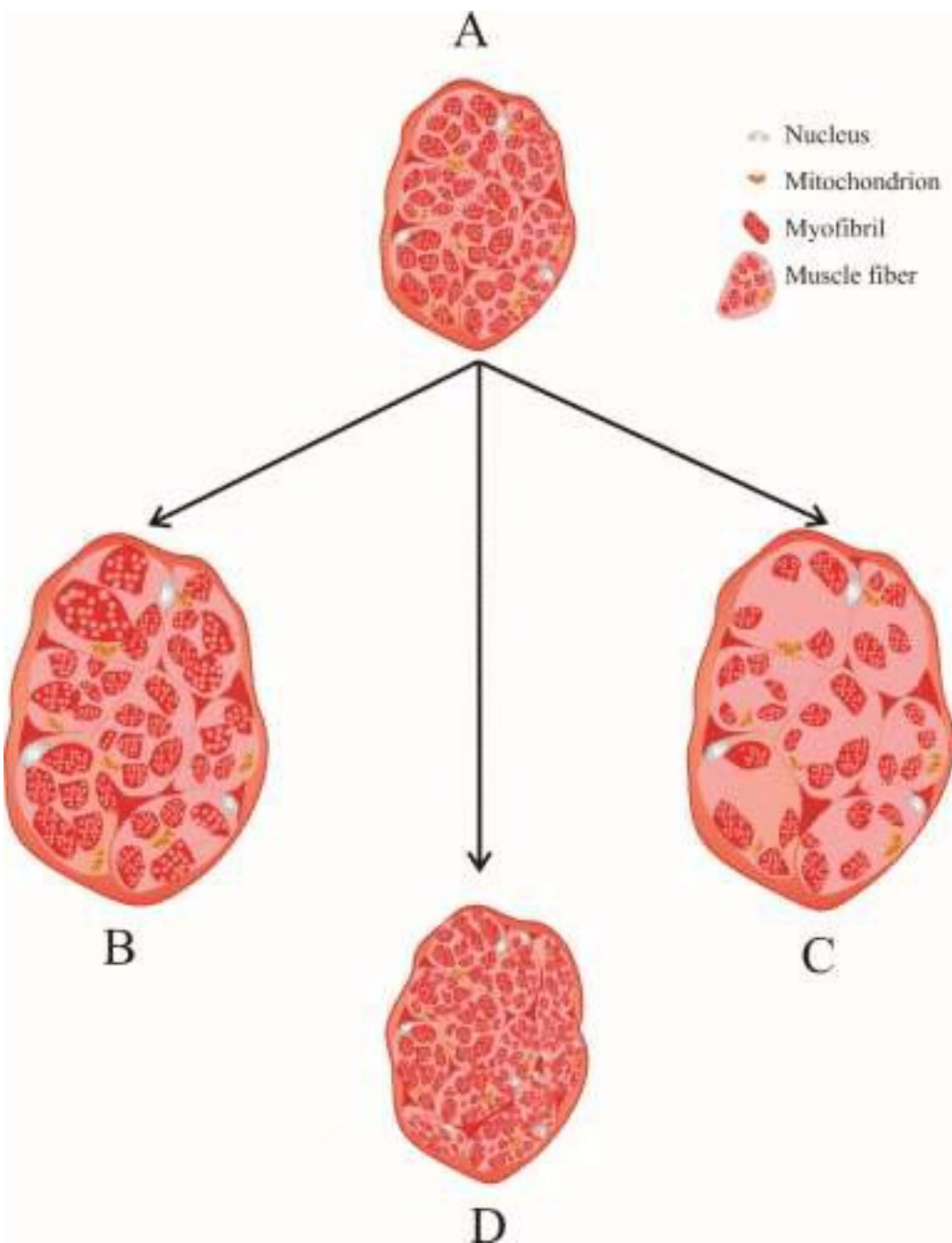


MYOFIBRILÁRNÍ

- obvyklejší u kulturistů
- synonymum: nefunkční hypertrofie (zvětšuje se především objem, ne síla)
- zvyšuje se objem sarkoplazmy
- zvýšené ukládání svalového glykogenu
- růst organel (mitochondrie)
- zvýšení nekontraktilních bílkovin

- obvyklejší u vzpěračů
- synonymum: funkční hypertrofie
- růst myofibril (množení kontraktilních bílkovin)

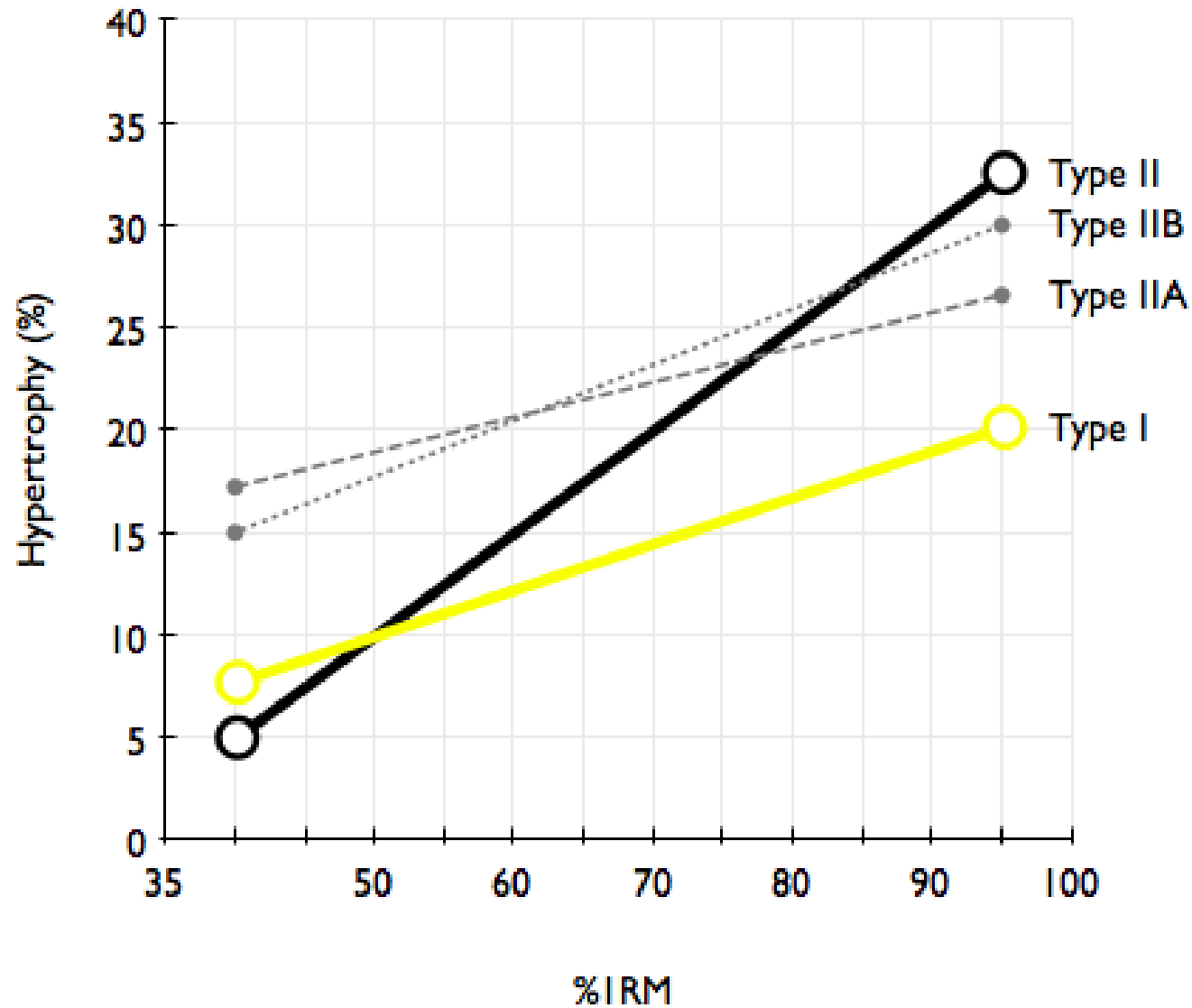
MYOFIBRILÁRNÍ HYPERPLAZIE ?



A: normální svalové vlákno
B: myofibrilární hypertrofie
C: sarkoplazmatická hypertrofie
D: hyperplazie myofibril ?

HYPERTROFIE RŮZNÝCH TYPŮ SVALOVÝCH VLÁKEN

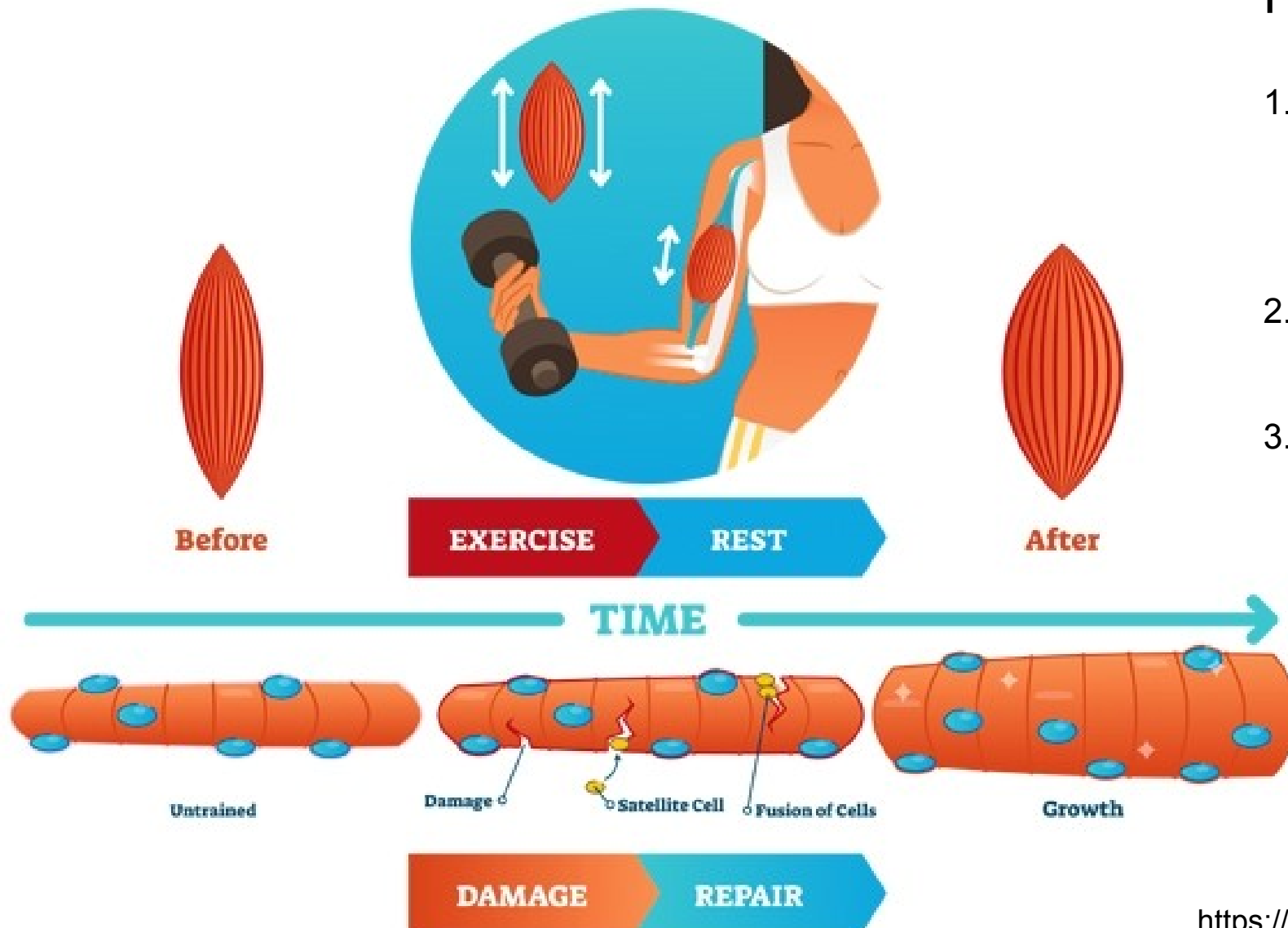
<http://danogborn.com/underestimating-type-i-fibres/>



HOW MUSCLES GROW

PROCES HYPERTROFIE:

1. STIMULACE ODPOROVÝM TRÉNINKEM
→ POŠKOZENÍ SVALOVÝCH VLÁKEN
→ SPUŠTĚNÍ ZÁNĚTLIVÉ REAKCE
(podpora zotavení) - DOMS
2. OPRAVA SVALOVÝCH VLÁKEN v průběhu zotavení (satelitní buňky)
3. RŮST SVALU



HORMONY A CYTOKINY SPOJENÉ S HYPERTROFIÍ:

- TESTOSTERON (↑ glukózy)
- RŮSTOVÝ HORMON → IGF 1
- IGF 1 (Insulin-Like Growth Factor) – zvýšení syntézy bílkovin
- IL-5, IL-6 (cytokiny: Interleukin-5, Interleukin-6) – protizánětlivé procesy

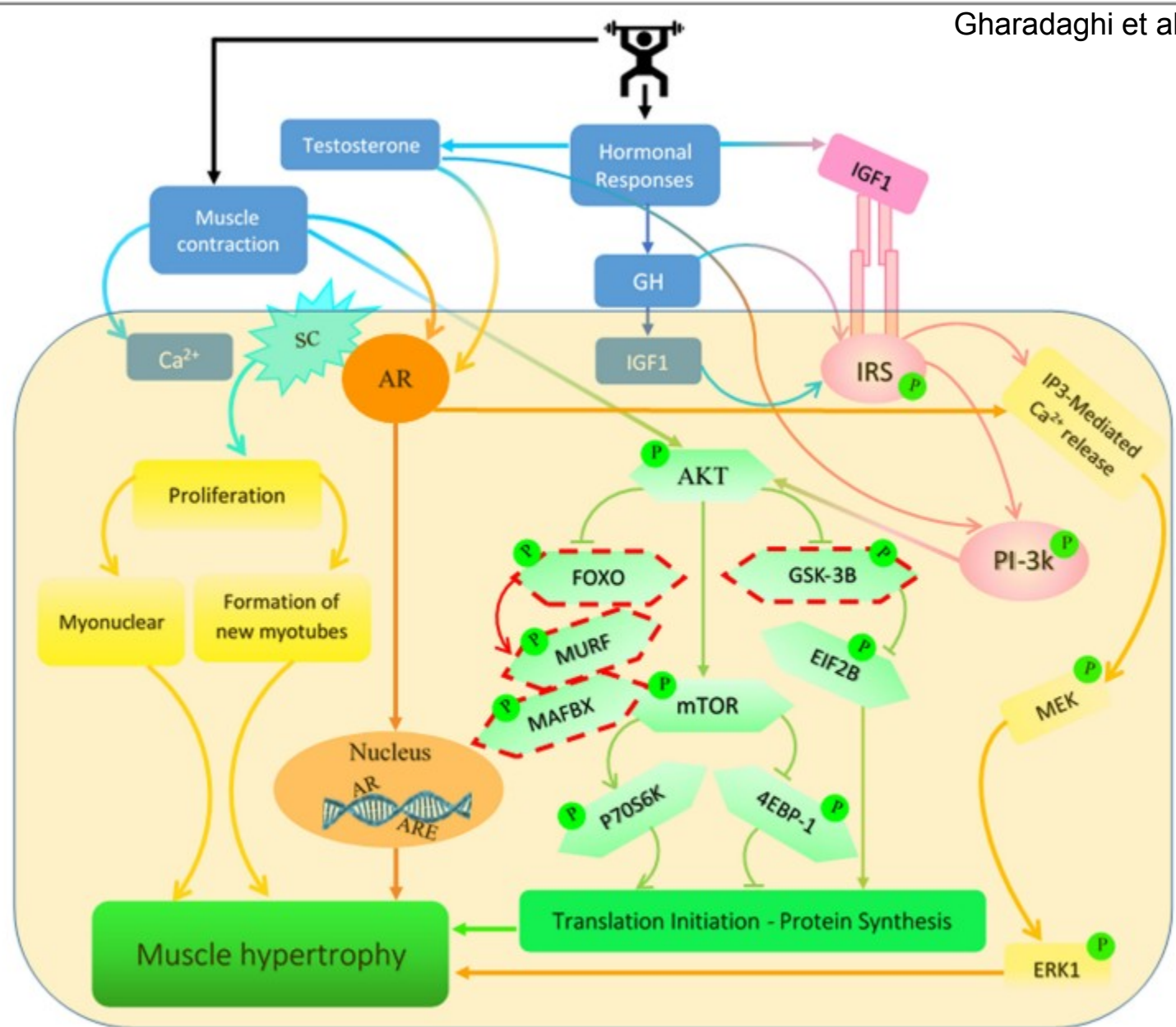


FIGURE 1 | Signaling pathways regulated by testosterone, growth hormone (GH) and insulin-like growth factor 1 (IGF-1) are induced by resistance exercise (RE). RE has been shown to increase the concentration of these hormones which activate several different signaling pathways in the muscle. These pathways lead to increases in muscle protein synthesis (MPS) and net protein accretion which result in an increase in muscle mass. SC, satellite cell; AR, androgen receptor; IRS, insulin receptor substrate; ARE, androgen response element. *Dashed outline represents inhibitory protein cascades.

Počet opakování pro určitý typ silového tréninku

WHAT PEOPLE THINK:



DARKER BLUE = LARGER EFFECT

Repetition Continuum



- Kolik týdnů?
- Kolikrát týdně?

Adaptace svalů na vytrvalostní trénink

- ◆ ↑ počtu/povrchu mitochondrií (+ ↑ enzymů)
- ◆ ↑ respirační aktivity svalových vláken:
 - ↑ obsahu myoglobinu (protein, který váže kyslík) – zvyšuje zásobu O_2 ve svalu
- ◆ ↑ vaskularizace (obklopení jednotlivých vláken větším počtem kapilár – zásobování svalů kyslíkem)
- ◆ pomalejší využití svalového glykogenu a glukózy v krvi, větší závislost na oxidaci tuků a menší produkce laktátu při cvičení dané intenzity

Vliv odlišného řízení pohybové aktivity (tréninku) na vlastnosti kosterního svalu

	VYTRVALOST	RYCHLOST	SÍLA
Počet krevní kapilár	↑	?	?
Povrch mitochond. membrán	↑	↑	↓
Příčná aera sval. vláken	variabilní	↑	↑
Ca ²⁺ transportní kapacita	↓	?	?
ATP+CP	↑	↑	↑
Glykogen	↑	↑	↑
Triglyceridy	↑	↑	↑
Štěpení makroergních fosfátů	?	rychlejší	rychlejší
Glykolýza	↓	↑	↑
Oxidace glycidů	↑	↑	↑
Oxidace volných MK	↑	?	?

Je možná změna svalových vláken?

- ◆ Dřívější studie ukázali, že změna vláken není možná, pouze změna jejich vlastností.
- ◆ Studie křížení inervace ukázali, že nepatrné změny jsou možné.
- ◆ Možná změna z IIX na IIA, a z IIA na I vytrvalostním tréninkem, a IIX na IIA silovým tréninkem.
- ◆ Kombinací vysoké intenzity silového tréninku a krátké intervaly rychlé práce mohou vést ke konverzi vláken I na IIA.

AKTIVITA

PRÁCE VE SKUPINĚ (cca 4 lidi)

ADAPTACE SVALU NA SILOVÝ A RYCHLOSTNÍ TRÉNINK	ADAPATCE SVALŮ NA VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK
Hypertrofie rychlých sv. vláken (myofibrilární, sarkoplasmatická)	+ myoglobin, efektivní oxidace volných MK, + počet a velikost mitochondrií
+ aktivita ATPázy	vaskularizace
částečná přeměna pomalých sv. vláken na rychlá	hypertrofie pomalých sv. vláken
nárůst síly a rychlosti kontrakce	částečná přeměna rychlých sv. vláken na pomalá
+ motorické jednotky (efektivita pohybu)	+ motorické jednotky (efektivita pohybu)

AKTIVITA

DISKUZE ve dvojicích
SVALOVÉ BOLESTI, SVALOVÉ KŘEČE

BOLESTI SVALŮ PŘI/PO ZATÍŽENÍ – příčiny a časová osa

AKUTNÍ BOLEST	DOMS (svalová horečka, svalovice)	SVALOVÉ KŘEČE
NAHROMADĚNÍ ODPADNÍCH LÁTEK PŘI ZATÍŽENÍ	PŘEVAŽUJÍCÍ EXCENTRICKÁ KONTRAKCE BĚHEM ZÁTĚŽE	DEHYDRATACE A ZTRÁTA MINERÁLŮ
OTOK TKÁNÍ	STRUKTURÁLNÍ POŠKOZENÍ SVALOVÝCH BUNĚK	ZVÝŠENÍ AKTIVITY SVALOVÝCH VŘETÉNEK A POKLES AKTIVITY ŠLACHOVÝCH TĚLÍSEK
	ZÁNĚTLIVÉ REAKCE UVNITŘ SVALU	PŘETRVÁVAJÍCÍ AKTIVITA MOTONEURONŮ ODCHYLJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍM NA ÚROVNI MÍCHY VYVOLANOU PŘETÍŽENÝM A UNAVENÝM SVALEM
		SVALOVÁ ÚNAVA
NA KONCI TRÉNINKU, PŘI ZAČÁTKU ZOTAVENÍ	DEN AŽ DVA PO NÁROČNÉM TRÉNINKU	PO INTENZIVNÍM POCENÍ
		BĚHEM NÁROČNÉ SOUTĚŽE, IHNED PO SKONČENÍ SOUTĚŽE

KŘEČE SVALU (cramps)

PŘÍČINY - MECHANIZMY

- **usilovné anaerobní cvičení (anaerobní glykolýza) - izometrické / dynamické (sprint)**
→ ↑ senzitivita na Ca^+ / ↑ koncentrace Ca^+ v buňce → **[fixace vazby Aktin-Myozin]**
- **vyčerpávající vytrvalostní zátěž, podchlazení, hypohydratace**
→ ↓ prokrvení svalové tkáně → ↓ ATP → přesun K^+ z buňky do ECT
→ myolýza → přesun K^+ z buňky do ECT
- **↓ příjem Mg^+ , Na^+ (iontový nápoj) → ↓ Mg^+ v plazmě**

PROJEVY

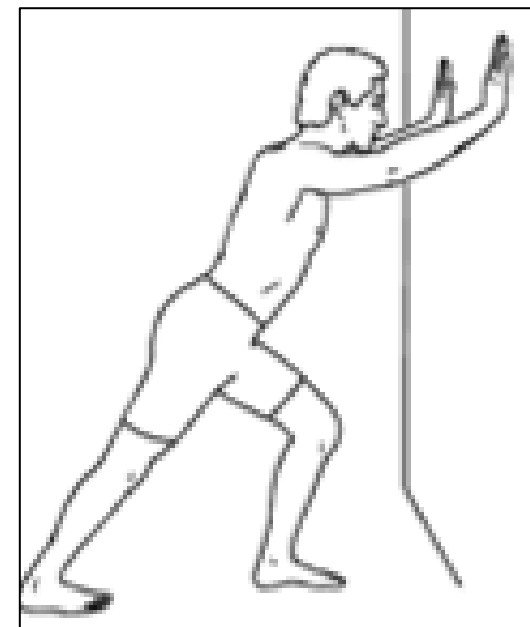
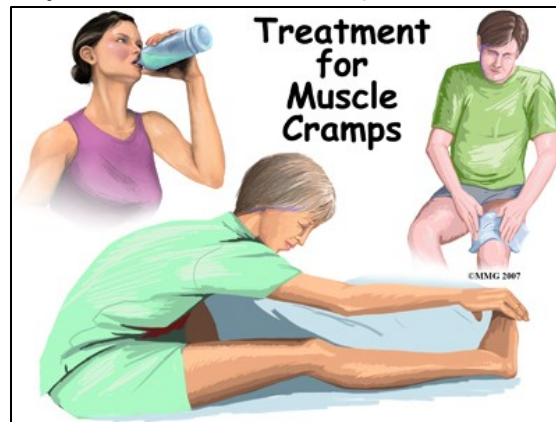
- **dlouhodobá kontrakce svalu** (neschopnost relaxace) a
- **bolest svalu** (minuty – hodiny)

PRVNÍ POMOC

- **pasivní natažení svalu**
- zahřátí, masáž

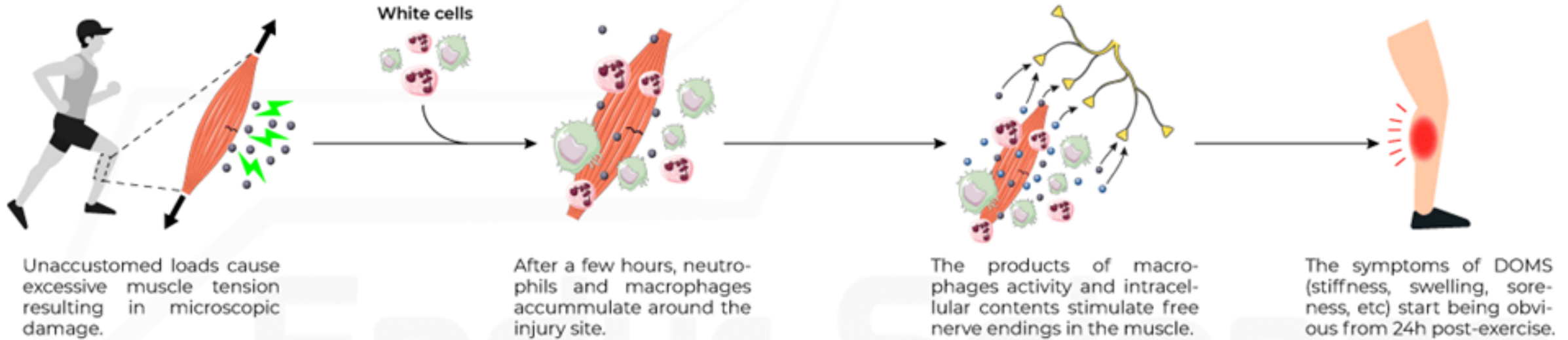
PREVENCE

- **odstranění příčin**



Delayed-Onset Muscle Soreness

PROPOSED MECHANISM by Armstrong and Smith

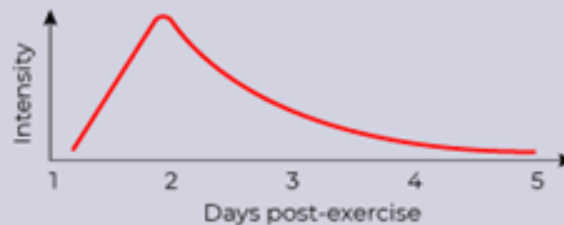


Eccentric actions cause greater DOMS

In eccentric actions, large loads are supported by a **smaller cross-sectional area** than in concentric contractions.



How much does it last?



Lactate hypothesis

Unaccustomed exercises that barely increase lactate levels are associated with greater DOMS than familiar exercises with higher lactate concentrations.

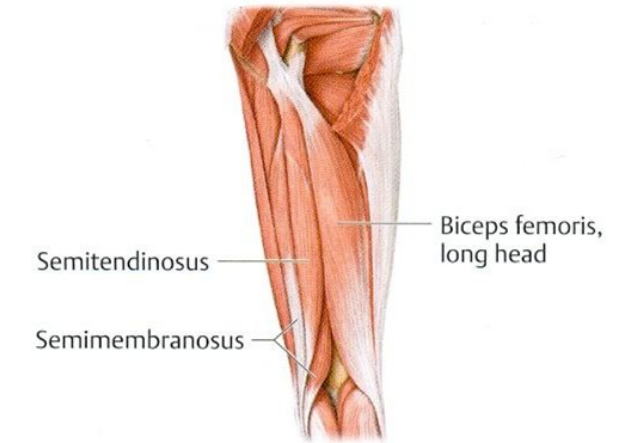
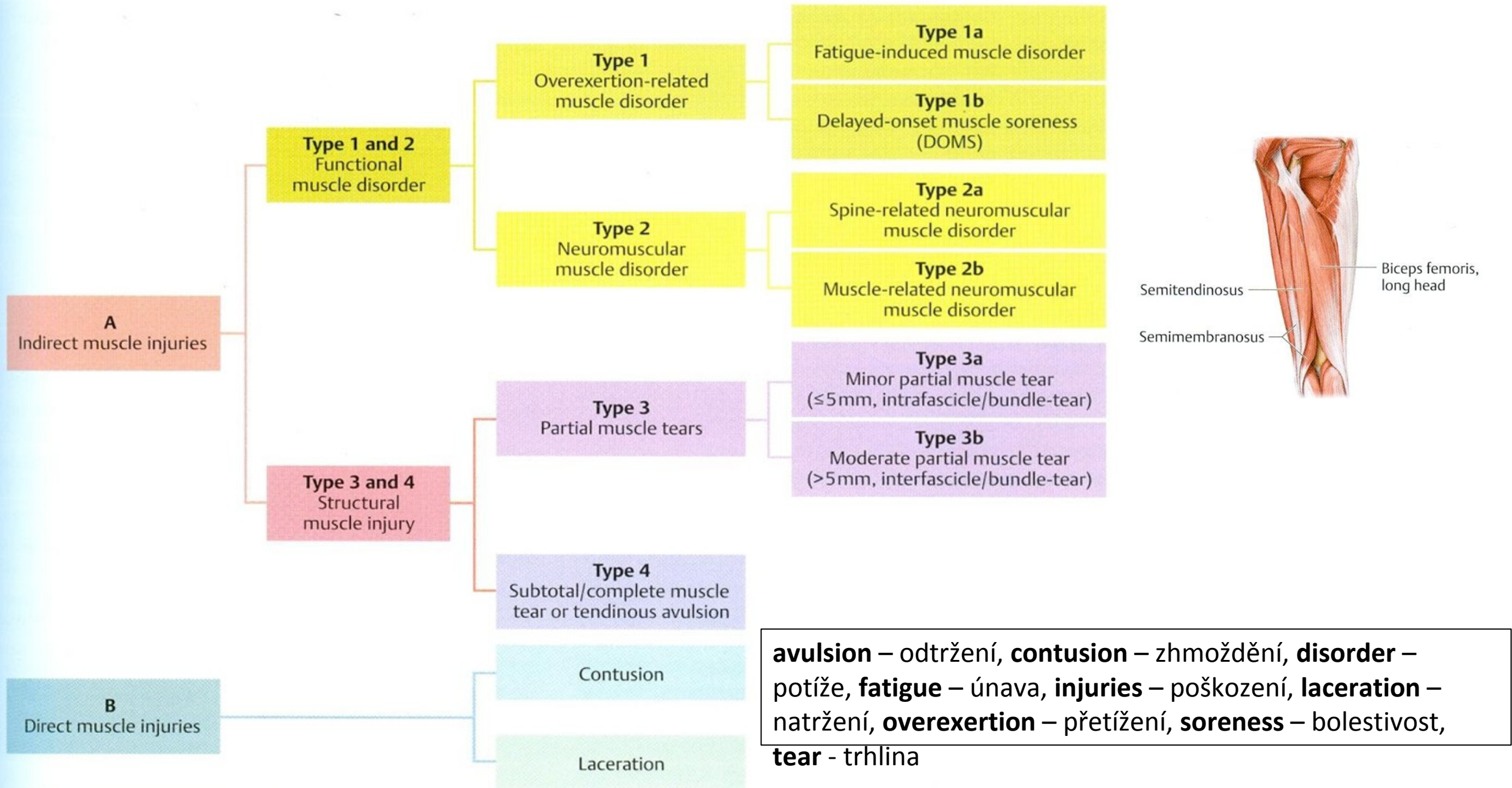
REJECTED

 Endur Science



Klasifikace akutního poškození svalů podle 2011 Munich Consensus Conference

[Müller-Wohlfarth HW. et al. Terminology, classification, patient history, and clinical examination. In: Müller-Wohlfarth HW. et al. (eds.). *Muscle Injuries in Sports*. Thieme: Stuttgart, 2013: pp. 135-167.]



avulsion – odtržení, **contusion** – zhmoždění, **disorder** – potíže, **fatigue** – únava, **injuries** – poškození, **laceration** – natržení, **overexertion** – přetížení, **soreness** – bolestivost, **tear** - trhlina

FUNKČNÍ POŠKOZENÍ SVALU (trvání s léčbou < týden)

bolestivý problém svalu bez zjevného makroskopického poškození vláken

(1a)

Omezené zvyšující se napětí podél svalu (ztuhnutí) **po přetížení** - při změně tréninku, povrchu kurtu ...

SVALOVÁ BOLEST PŘI POHYBU, ZTUHLOST SVALU

(1b)

Více rozšířená bolestivost po svalu **po nezvyklém brždění** pohybu s excentrickými kontrakcemi nebo **po dlouhotrvajícím metabolickém přetížení**

SVALOVÁ BOLEST, ZTUHLOST A SLABOST I V KLIDU,

(2a)

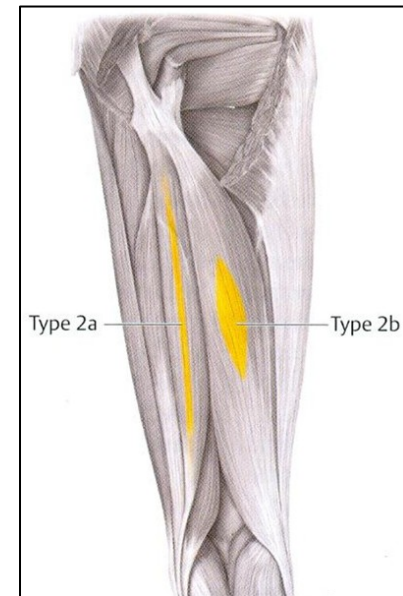
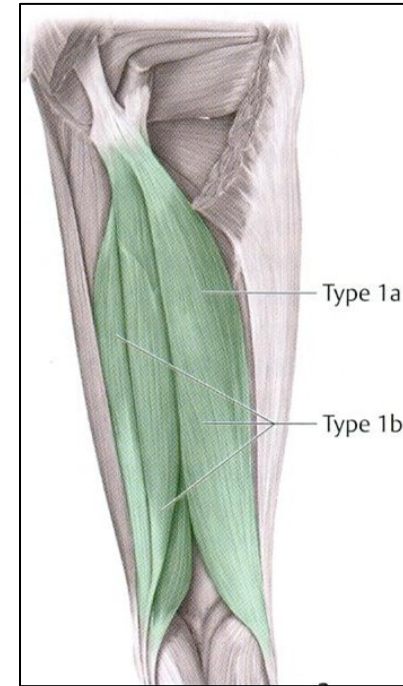
Omezené zvyšující se napětí podél svalu **v důsledku funkční nebo strukturální vertebrogenní poruchy** (lumbální, sakroiliakální, ...)

BOLESTIVÁ ZTUHLOST SVALU, TUPÁ AŽ BODAVÁ BOLEST – ZHORŠUJÍCÍ SE SE SVALOVOU AKTIVITOU

(2b)

Vřetenovitě omezená oblast zvýšeného svalového napětí **v důsledku dysfunkce neuro-muskulárního řízení** (reciproční inhibice)

BOLESTIVOST – ZVYŠUJÍCÍ SE S ROSTOUCÍ SVALOVOU ZTUHLOSTÍ A NAPĚTÍM



STRUKTURÁLNÍ POŠKOZENÍ SVALU

zjevné makroskopické poranění

(3a)

Akutní poranění svalu – **malé natržení** maximálně v rozsahu svalového snopce (< 5 mm; trvání s léčbou 10-14 dnů)

NÁHLÁ OSTRÁ BODAVÁ (JEHLOVÁ) BOLEST PO POCITU „PRASKNUTÍ (KŘUPNUTÍ)“

(3b)

Akutní poranění – **větší natržení** větší než snopec (> 5 mm; trvání s léčbou ~6 týdnů)

OSTRÁ BODAVÁ BOLEST, ČASTO ZŘETELNÉ NATRŽENÍ V OKAMŽIKU PORANĚNÍ – KŘUPNUTÍ S NÁSLEDNOU NEUTUHAJÍCÍ BOLESTÍ

(4)

Akutní poranění – **velké natržení až kompletní přetržení** svalu s distrakcí jeho břicha a odtržením šlachy (trvání s léčbou > 12 týdnů)

NÁHLE VZNIKLÁ TUPÁ BOLEST PO VÝRAZNĚJŠÍM KŘUPNUTÍ

