

Zaměřeno na partii těla citlivé na chlad



Zima
není zákeřná!

Nejen při jízdě na kole, ale i při jiných pohybových aktivitách může v zimě dojít k prochlazení určitých částí těla. Některé partie jsou na nízkou teplotu velmi citlivé. Snad každý cyklista či cyklistka se již jistě setkal s prokřehlými prsty na nohou či rukou, pro muže jsou v zimě častou bolístkou například i promrzlé genitálie. Proto je důležitá nejen prevence, ale také je dobré vědět, zda a jak může být konkrétní orgán zimou ohrožen.

Zatímco prsty na rukou či nohách jsou spolehlivými indikátory problému v podobě prokřehnutí, u jiných partií, jako jsou záda, hýždě, stehna či kolena, kde v některých případech dochází k menšímu prokrvování, není prochlazení tak patrné. Každý jistě zažil situaci, kdy po absolvované vyjízdce při nižší venkovní teplotě doma zjistil, na kolika místech má doslova ledovou a mrazem zarudlou pokožku a přitom zde chlad během pohybu neregistroval. V hlavě se pak snadno množí nepříjemné otázky, zda nehrozí přímé ohrožení konkrétních partií, ať už akutní, nebo v horším případě s trvalými následky. Po článcích na téma vhodné oblékání, na něž jste v tomto období už možná zvyklí, jsme se zaměřili právě na tělesné partie citlivé na chlad, zjišťovali jejich možné ohrožení, způsob nápravy prochlazení a vše doplnili praktickými tipy. Článek vychází z předpokladu, že aspoň základně víme, jak se oblékat, neřeší extrémní situace jako třeba jízdu v kraťasech při teplotě pod bodem mrazu.

Rady nade všechny pro začátek

Ať už je to s rizikem prochlazení jakkoliv, jedna rada předchází vše ostatní. Před jízdou v nízké teplotě je nutné dostatečné protažení (střechůvek) a rozcvičení, tedy rozjetí velmi nízkou intenzitou potřebné pro zahřátí nejen svalů a jejich uvedení do provozní teploty. Pokud se totiž oblékáte v chladných měsících dobře, to znamená pocítujete před vyjetím mírný chlad, klouby, svaly i jejich úpony jsou ztuhlé. Okamžitý plný výkon může znamenat přinejmenším jejich mikroporanění. Kvůli pěti minutám volné jízdy nemoci sednout na kolo třeba měsíc, to už je pádný argument pro milovníky kola.

Pít a zase pít

K možným nepříjemnostem zimního ježdění patří urologické problémy. Ty se sice mohou vyskytnout bez ohledu na venkovní teplotu, zimní období však toto riziko zvyšuje, avšak především v důsledku dehydratace organismu. Vzhledem k tomu, že v chladném prostředí se pocitově snižuje potřeba přijímání tekutin, je nutné při zvýšené zimní pohybové aktivitě věnovat pitnému režimu maximální pozornost. K pocení totiž dochází neustále, dokonce je mnohdy větší než v letním období.

Je třeba mít stále na mysli, že opakovaná dehydratace může vést až k vytvoření ledvinových kamenů nebo v nejhorším dokonce k selhání ledvinových funkcí. Jako výstrahu a prvotní znak dehydratace lze považovat pálení při močení – pokud přetrvává delší dobu, mělo by být konzultováno s odborným lékařem.

Pro „zdravé“ pití v nízké teplotě se jako nejvhodnější jeví použití batohu s vodním rezervoárem umístěného pod bundu. Někomu toto řešení nemusí připadat příliš pohodlné, vytvoří se ale další izolační vrstva. Pouze tak je možné zajistit stálý příjem tekutin s optimální teplotou (měla by být blízka tělesné, pokud toho nelze docílit, pak raději chladnější než horká) a v dostatečném množství. Půllitrová termoláhev umístěná v košíku na

rámu tyto nároky v zimním období rozhodně nespĺňuje – jednak pro malý objem, jednak z důvodu rychlé ztráty teploty tekutiny. V některých lehčích sice vydrží přijatelná teplota nápoje i dvě hodiny, ale pouze za předpokladu, že do nich nalijete téměř vařící vodu. Ze dvou hodin tak fakticky zbývá mnohem méně.

Pozor na mokré oblečení

Jedním z nejčastějších prohřešků u cyklistů, které má za následek prochlazení, bývá setrvávání v propocené oblečení po jízdě. Vřak kdo by také v promrzlém stavu odolal po a nebo při příjemné vyjízdce zimní krajinou posezení ve vyhřáté hospůdce u skleničky teplého nápoje? Tato za prospěšnou považovaná činnost však nese dvě rizika – první je kontrast prochlazení sliznice s horkým čajem, který může vést k nachlazení, to druhé se jmenuje prostydnutí. Po usednutí na židli spodní oblečení i přes svou sebelepší funkčnost částečně přestane plnit svůj účel, propocená vrstva se postupně (ale rychle) ochlazuje, a pokud se k tomu připočte třeba i jen nepatrný průvan v místě u okna nebo dveří, je riziko vzniku zdravotního problému velmi vysoké. To celé je navíc ještě korunováno následným přesunem domů – z vyhřáté místnosti do zimy, poté opět do tepla. Pokud už si zastávku nedokážete odříci, přibalte do batůžku suché triko, vyplatí se to! Ihned po návratu domů je také dobré se okamžitě převléci do suchého oblečení.





nízkých venkovních teplotách. Jednoznačné následky podcenění zateplení této partie jsou notoricky známé především u mužů – prokřehlé genitálie. Ty jsou však současně asi jediným okamžitým indikátorem nedostatečného oblečení této části. Nehrozí cyklistovi závažnější problémy, jejichž počátek aktuálně nevnímá?

U partií ohraničených kraťasy není třeba se obávat přímého prostydnutí ledvin, močového měchýře, varlat u mužů či u žen vaječníků, protože toto není ani „technicky“ možné. Tyto orgány jsou uloženy pod několika vrstvami tkání v tukových pouzdrech a udržovány ve stálé teplotě. Pokud tedy po zimní vyjíždě někdo hovoří například o nastydlých ledvinách, protože pocitově trpí bolestmi těchto partií, je to téměř vždy důsledek prostydlé svalové tkáně v jejich okolí, vzpřimovačů páteře, tzv. paravertebrálních svalů.

Pokud k jejich prochlazení dojde a nepocítujete průvodní bolestivé příznaky, je jako prevence kromě správné volby oblečení nevhodnější teplý zábal či použití hřejivých masážních prostředků. Pozor, není vhodné, aby při zahřívání došlo k teplotnímu šoku, například ponořením se do vany plné horké vody. Adaptování na teplo by mělo probíhat plynule. Přidat můžeme ještě další poznatek – na „suché“ prochlazení je dobré používat také „suchou“ cestu nápravy, na mokré mokrou. Pokud tedy prokřehnete i následkem jízdy v dešti, bude vhodnější koupel, následky studeného větru je lepší odstranit například u radiátoru či pod peřinou.

V okamžiku, kdy jsou s prochlazením spojeny i bolesti, je nutné postižené tělesné partie udržovat v suchu a teple a až do odeznění potíží omezit další fyzickou zátěž. V opačném případě dochází k hazardování se zdravím v podobě rizika poškození svalů, které může v budoucnu přerůst až do chronických potíží. Ztuhlé svaly okolo páteře jsou napjaté a tímto napětím (jakoby křeč) dráždí nervy vystupující od ní, což způsobuje bolest. Partie v tomto stavu se v žádném případě

nedoporučuje rozcvičovat – nepomůžete jim, právě naopak, nervy jsou ještě více drážděny. Důležité je teplo a klid. Pozor je dobré dát na některé krémy a masti, které pouze tlumí bolest svalových partií, avšak neodstraňují její příčinu – pocitově budete po jejich aplikaci zdraví, ovšem reálně nikoliv. Může tak opět dojít ke zhoršení stavu.

Záněty močové trubice či měchýře mívají také jinou příčinu, než by byly následkem prochlazení na kole. Pokud už by s ním snad byly spojovány, pak zejména kvůli tomu, že problém již začal před jízdou, avšak nepocitovali jsme jej. Jakýkoliv sport pak jeho nástup urychlí, nemoc se objeví dříve než při sledování televize v teple domova.

Prostydlý penis může nechat mužskou část cyklistů klidnou. I po delším pobytu v nízké teplotě a následně značné prokřehlosti údu nejde o problém, který by přinesl následky, akutní ani trvalé (nehovoříme nyní o omrzlinách, které však jsou u cyklistů velmi výjimečným postižením). Důležité je pouze nezapomenout na výše uvedenou radu – velký teplotní šok může přinést problém, postupně „rozmrzáni“ nikoliv.

Pokud jste zastánci využívání letních kraťasů, dokud to jen jde, zkuste zvýšit ochranu citlivých partií alespoň spodkami z funkčního materiálu, který bude transportovat vlhko dále od pokožky a výrazně sníží riziko prochlazení. Řešením pro bikery mohou být volné kraťasy, které jsou dvouvrstvé. Je však třeba počítat s dostatečně dlouhými návleky na nohy vzhledem k tomu, že „volňáky“ mají většinou slabší gumičku v zakončení nohavice, takže návlek hůře drží na noze. Lepší variantou

Vitamíny jako ochránci zdraví

Sportování v zimě klade velké nároky na obranyschopnost organismu. Proto je nutné dbát na životosprávu více než třeba v létě (spánek, pitný režim, strava...) a také zásobovat tělo dostatkem vitamínů, především C a B. Pokud totiž není narušena přirozená obranyschopnost, tělo mnohé nástrahy snáze překlene. Vhodnější je samozřejmě přírodní forma vitamínů než medikamenty.

Vhodně volený pohyb

Teplotě je dobré přizpůsobit intenzitu i délku pohybu venku, i to je jeden z faktorů ovlivňujících naše zdraví. Při zimním sportování je dobré snažit se maximálně dýchat nosem, dochází k ohřívání chladného vzduchu, snižuje se riziko nachlazení. Proto je s nižší teplotou vhodné snížit i intenzitu pohybu. Stejně přínosný je i krátkodobější pobyt venku. Pokud se vystřiháte častých zastávek, uděláte také krok blíže zdraví. Pohyb udržuje krevní oběh, svaly se prohřívají, vy navíc neprochládate.

Za spodek teplejší

Především pro začátek podzimu je typické oblečení cyklistů následující – zateplené návleky buď jen na kolena nebo při větším chladu na celé nohy, návleky na tretry, tělo chrání neprofoukavá, zatím ještě lehká bundička či aspoň vesta, pod přilbou nechybí čepička a na ruku tenké, ale dlouhoprsté rukavice. A kraťasy? Letní! Pocitově jsou dostačující i v hodně

jsou samozřejmě zateplené kraťasy, lépe řečeno tříčtvrteční kalhoty – zateplení najdete pouze v tomto provedení, pokud si tedy nechcete nechat ušít kraťasy na zakázku.

Kloubům chlad nevadí?

Přímo kloubům chlad nevadí, neohrožuje je (vyjma dlouhodobého extrému). Problémy mohou nastat v jejich okolí – nejsou chráněny silnou vrstvou svalstva, chlad tak spíše ohrozí právě tenkou vrstvu svaloviny či úpony. Zde už je riziko větší, zejména u kolen či kyčelního kloubu, ohrožena jsou i ramena. Proto je dobré myslet na odpovídající oblečení – do hry se dostávají větruodolné doplňky cyklistického šatstva. Smysl rozhodně má například membrána na kolenou, na podbřišku a současně kyčelních kloubech, ramenech, ale i na kloubech prstů. Mělo by však jít o kvalitní oble-

Používání šály nebo vysokých límců může přivodit zdravotní problémy u krku. Sportovec se totiž kvůli nim více potí a snáze pak dojde k ofouknutí. **Krku přitom přímé ohrožení od chladu nehrozí.**

Hrudník je **enormně prokrvenou částí těla**, ani zde tedy přímé riziko prochladnutí při jízdě nehrozí.

Není třeba se obávat **příмого prochladnutí ledvin**, močového měchýře, varlat u mužů či u žen vaječníků, protože toto není ani „technicky“ možné.

Pokožka zarudlá od mrazu signalizuje pouze povrchové prochladnutí, které sval (ale ani pokožku) vůbec neohrožuje.

Prostydý penis může nechat mužskou část cyklistů klidnou. I po delším pobytu v nízké teplotě a následné značné prokřehlosti údu nejde o problém, který by přinesl následky, akutní ani trvalé.

V okamžiku, kdy jsou **s prochladnutím zad spojeny i bolesti**, je nutné postížené tělesné partie udržovat v suchu a teple a až do odeznění potíží omezit další fyzickou zátěž. V opačném případě dochází k **hazardování se zdravím** v podobě rizika poškození svalů, které může v budoucnu přerůst až do chronických potíží.

Přímo **kloubům chlad nevadí**, neohrožuje je. Problémy mohou nastat v jejich okolí – nejsou chráněny silnou vrstvou svalstva, chlad tak spíše ohrozí právě tenkou vrstvu svaloviny či úpony.

Na chlad jsou nejvíce citlivé okrajové části těla, tedy prsty nohou a rukou. **Svaly na nich nepracují a odkrývají se.** K prochlazení pak dojde velmi snadno, často i přes veškerou snahu.

čení se schopností dostatečně odvádět pot. Proto se příliš nehodí výrobky cele ušité z membrány, vždy je lepší, pokud je kombinována s prodyšnějším materiálem (například u bundy na bocích či spodních částech rukávů, u dlouhých kalhot na zadní straně nohou a podobně). Plusem kombinace je i větší elasticita. Membráně nesmí chybět vnitřní zateplující vrstva (nejčastěji fleece). Vzhledem k menší prodyšnosti je dobré vozit na exponovaných místech funkční spodní prádlo.



Zima není zákeřná!
Její karty jsou
vyloženy, známe je.
Je jen na nás, jak
s tím naložíme
a uchráníme
své zdraví.

Svaly

Častým společníkem po návratu z vyjížďky v nízké teplotě je pokožka zarudlá od mrazu. Jde však pouze o povrchové prochlazení, které sval (ale ani pokožku) vůbec neohrožuje. Pokud nejste extrémně málo oblečeni a dlouho venku, s omrzlinou se nesetkáte. Pracující sval se navíc dostatečně prohřívá.

Povrchovému prochlazení lze zabránit použitím hřejivých masťů, gelů a emulzí. Pozor však – zkontrolujte jejich složení, neměly by ze zřejmých příčin obsahovat vodu! Řešením mohou být větruodolné doplňky na dlouhých cyklistických kalhotách. Výrobci k jejich umístění přistupují různě, takže si lze vybrat model i přesně podle toho, na jaké místo jste citliví – od ochrany podbřišku přes kolena až třeba po stehna, holeně či celou přední část nohou.

Návětrná plošina

Hrudník je enormně prokrvenou částí těla, ani zde tedy přímé riziko prochlazení při jízdě nehrozí. Mluvíme samozřejmě o případu, kdy je dostatečně chráněn oblečením, alespoň s přední částečně neprofoukavou úpravou (pomoci může i jen letní vestička či více vrstev).

Zateplení krku záleží na vnímavosti toho kterého jedince k zimě – přímé ohrožení chladem při jízdě opět není téměř žádné. Naopak například používání šály nebo vysokých límců může problém přivodit. Sportovec se totiž kvůli nim více potí a snáze pak dojde k ofouknutí.

Co se děje na periferii?

Na chlad jsou nejvíce citlivé okrajové části těla, tedy prsty nohou a rukou. Svaly na nich nepracují a odkrvují se. K prochlazení pak dojde velmi snadno, často i přes veškerou snahu. Vše řešící nejsou ani dokonalé návleky na tretry, ani zimní boty. Důležité je dbát na to, aby noha v tretře nebyla příliš na těсно, což riziko prostydnutí ještě zvyšuje. Je lepší použít tenké ponožky než silné, díky kterým prsty tlačí na stěnu tretry – to vše samozřejmě v kombinaci s návleky. Je dobře, že nabídka trhu je opravdu široká a cyklisté si mohou nejen koupit návleky, ale také si vybrat jejich různé provedení. Drtiče mrazu použité ve vyšších teplotách přinášejí výraznější pocení nohou, riziko prochlazení se zvyšuje. V těchto podmínkách je to především chladný vítr, který ochlazuje, dostatečné jsou proto i jen tenké návleky z větruodolného materiálu. Stejná doporučení mohou

zazní i pro ochranu rukou, i zde platí slova o škodlivé přílišné těsnosti rukavic či jejich odpovídajícím zateplení vzhledem k teplotě. Také rukavice jsou již vyráběny s různým zastoupením větruodolného materiálu – pozor, některé modely celé ušité s použitím membrány mají problém jak s dostatečným zateplením (na vnitřní straně je pouze tenká vrstva fleecu), tak i s odvětráním. Jak bylo řečeno, membrána nedosahuje vysoké prodyšnosti, při vyšší intenzitě může dojít k pocení rukou, hromadění potu a následnému prochlazení. V obou případech mohou i zde pomoci hřejivé krémy, avšak opět bez obsahu vody, která naopak může problémy přivodit.

Jak je vidět, pokud si cyklista uvědomí největší nástrahy, které na něj zimní či jen chladné počasí chystá, a dodrží několik základních, chtělo by se říci samozřejmých pravidel, nehrozí ani při jízdě v nízkých teplotách závažné zdravotní riziko. Přesně řečeno – zdravotní problémy nám spíše než zima přivodí náš nerozum. Jízdou v nízké teplotě přímé riziko nehrozí ani při jejím dlouhodobém provozování.

Rudolf Hronza, André Vebr
Foto: Jerry Efeb a Rudolf Hronza