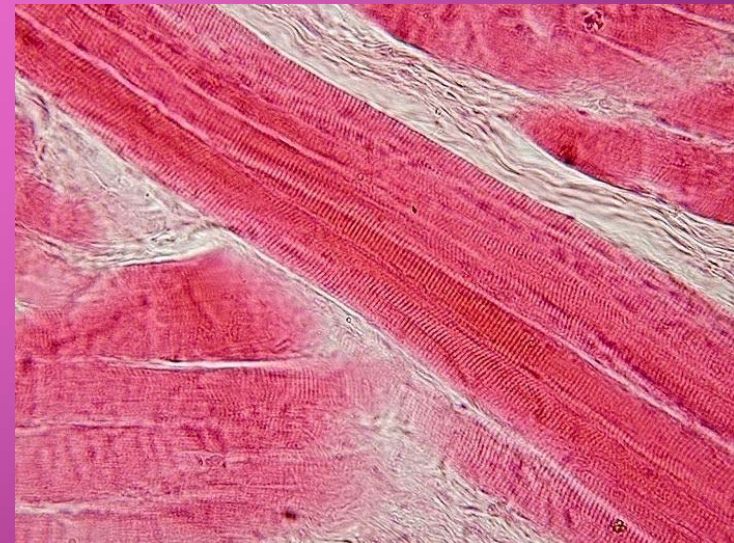


SARKOPENIE

- ◉ úbytek svalové hmoty postihující zejména starší nemocné

STAVBA SVALU

- ❑ vlákna I. typu „tonická“, pomalá, 50um - udržování svalového tonu, polohy, svalové činnosti nízké intenzity
- ❑ vlákna II. typu „fázická“, rychlá - krátké kontrakce o velké síle, obranné reflexy



PATOFYZIOLOGIE SARKOPENIE

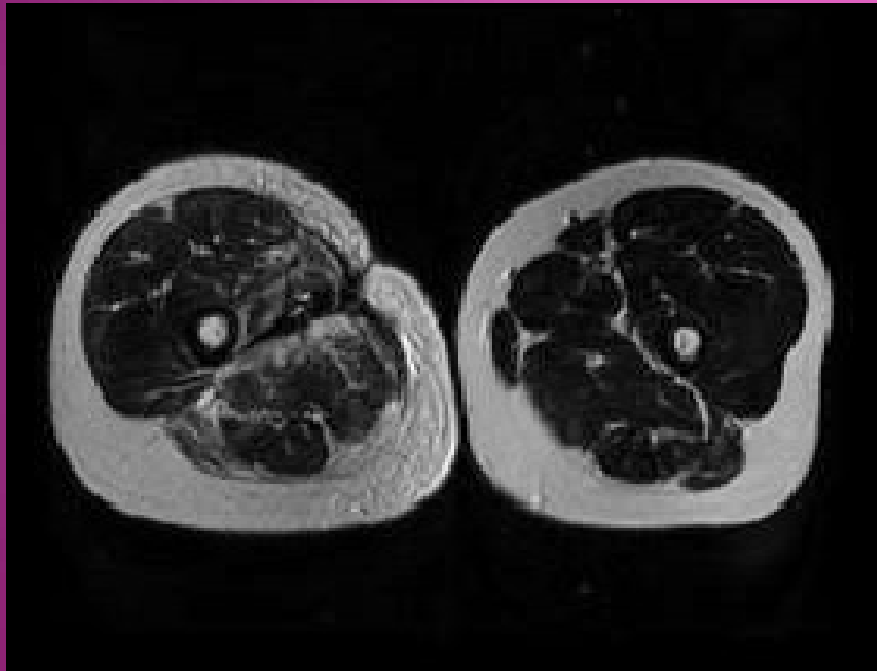
- mitochondriální dysfunkce
- preferenční ztráta svalových vláken II. typu
- změny v metabolismu kalcia v endoplazmatickém retikulu svalové buňky
- redukováná průřezová svalová hmota
- snížená kvalita svalů

SARKOPENIE

- ◉ proteinokalorická malnutrice
- ◉ katabolické vlivy
- ◉ ↓ testosteron, STH
- ◉ nedostatek pohybu
- ◉ chronický zánět IL-6, TNF
- ◉ ↓ vitamin D

- > redukce svalové hmoty
- > snížení svalové síly

STÁRNUTÍ MUSKULATURY



NMR paže 32 let



NMR paže 81 let

VÝSKYT

- 60-95 let

- ✓ 48% mužů a 30% žen

- nad 80 let

- ✓ 60% seniorů

DŮSLEDKY

- ❖ slabost
- ❖ zhoršení funkčního stavu
- ❖ snížení obratnosti
- ❖ zvýšené riziko pádů
- ❖ zvýšené riziko zlomenin při současné osteoporóze
- ❖ **ztráta soběstačnosti**

PREVENCE A LÉČBA SARKOPENIE

- ◎ pohybová aktivita
- ◎ časná rehabilitace v případě onemocnění
- ◎ podpora svalového korzetu
- ◎ péče o kvalitní a dostatečnou nutriční
- ◎ silový trénink - izometrická zátěž zejména dolních končetin
- ◎ dodávka vitamínu D
- ◎ dodávka proteinů - doporučuje se těsně po tréninku
- ◎ léčba inhibitory ACE - zejména i diabetiků, omezení a nejlépe vyloučení kouření.