



MUDr. Jaroslav Větvička spolu s Lukášem Krpálkem v Rio de Janeiru v roce 2016

U vrcholových sportovců se nám výborně osvědčilo podávání vitamínu C

Jak připravujete sportovce na olympiádu?

Sportovci se připravují především sami podle specifických podmínek her, které se vždycky musejí důkladně posoudit. Částečně se na tom podílejí podpůrné týmy – trenérské, lékařské a další. I my lékaři se vždycky ptáme sportovců a jejich trenérů, co je specifické pro místo, kde se má olympiáda konat. Podle toho se snažíme přípravu uzpůsobit, zejména s ohledem na časové pásmo. To bylo hlavním tématem i letních olympijských her v Japonsku.

Můžete letošní olympiádu popsat ze svého pohledu lékaře?

Pokud jde o časový posun, s cestováním na východ máme bohaté zkušenosti, je relativně dobře zvládnutelný. Větší problémy letos činilo teplo a vlhko. Tyto faktory řešila řada sportovních kolektivů. Nejdůležitějším způsobem, jak se s nimi vypořádat, je nejlépe si všechno vyzkoušet při předolympijských soutěžích v místě Her a ještě v domácích podmínkách si vytvořit možnosti krátkodobé i dlouhodobé adaptace. Pandemie covidu-19 však tyto soutěže narušila. Aktuální problém byl také v tom, že adaptace před samotnými Hrami na místě nemohla dostatečně proběhnout, protože byl omezen čas přeletu před vlastními disciplínami. Některé kolektivy to tedy řešily předolympijským kempem v Japonsku, ale ne v místě konání her. To se vyplatilo například slalomářům na divoké vodě a judistům, kteří měli čas zvyknout si na místní podmínky. Oba týmy měly medailová očekávání, která se tak naplnila. (Zlato získal judista Lukáš Krpálek a vodní slalomář Jiří Prskavec, stříbro jeho kolega slalomář Lukáš Rohan, bronz si odvezli kanoisté Josef Dostál a Radek Šlouf – pozn. red.)

A jak se sportovci vypořádali s horkem a vlhkem přímo na místě her?

Především byl připraven souhrn opatření, včetně speciálního pitného programu, a dnes už se také běžně používají metody takzvaného pre-cooling a post-cooling, například předchlazovací vesty a imerzní vodní lázně. Poprvé jsme je jako jedni z prvních použili na olympiádě v roce 2004 v Athénách, v současné době již představují standard.

Jak z vašeho pohledu zasáhl do letošní olympiády covid?

Na toto velmi obtížné téma jsme se dlouho připravovali, včetně vakcinace. Kvůli otálení ze strany ministerstva zdravotnictví se nepodařilo včas naočkovat všechny olympioniky, kteří o vakcinaci měli zájem. Řada z nich to nestihla, protože by jim to narušilo nominační závody nebo předolympijskou přípravu. Někteří sportovci covid-19 prodělali už loni na podzim nebo později. U nich jsme řešili následky tohoto onemocnění. Nakonec to relativně dobře všichni zvládli, a dokonce i ti, co prodělali covid jen krátce před svými soutěžemi. Na olympiádu odlétali zdraví, i když to jejich kondici nějakým způsobem určitě poznamenalo. Týká se to našeho jediného kolektivního sportu – basketbalu mužů, kde si část týmu přivezla covid z úspěšné kvalifikace v Kanadě. Máme léčebné schéma, jehož důležitou součástí je i vitamin C s lipozomálním vstřebáváním Lipo C Askor spolu s ostatními stopovými prvky, vitamíny a mikronutrienty. Myslím si, že tato terapie hodně pomohla a pomáhá. Máme podklady k případové studii na přibližně deseti sportovcích, všichni se díky vitamínu C po proděláním covidu-19 poměrně rychle vrátili ke svému sportu, velmi rychle byli také PCR negativní.

Jakým způsobem se snažíte pozitivně ovlivnit imunitu sportovců?

Jak už jsem zmínil v souvislosti s covidem, zejména v této době se nám osvědčil vitamin C s lipozomálním vstřebáváním, suplementace dalšími vitamíny a mikronutrienty, případně podávání hepatoprotektiv. Dobré zkušenosti máme s přípravkem Lockvir. Z vitamínů hraje kromě céčka důležitou roli i vitamin D a vitamíny skupiny B. Z mikronutrientů je důležité suplementovat selen a zinek, a také vybrané aminokyseliny.

Jaká hlavní zdravotní rizika s sebou nese vrcholový sport?

Obecně je vrcholový sport vysoká zátěž na pohybový aparát, protože objem tréninkových dávek a jejich intenzita významným způsobem v posledních letech narostly. To s sebou nese i vysoké nároky na další tělesné soustavy, především kardiovaskulární systém. Zlepšila se však úroveň pravidelných sportovních prohlídek, která přinesla i prevenci potíží.

Jaké máte zkušenosti s kolagenoterapií?

Kolagenové injekce považují za výborný neinvazivní

Příprava českých sportovců na olympijské hry je takřka „denním chlebem“ MUDr. Jaroslava Větvičky. V roce 2000 založil a dodnes vede Centrum zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace umístěné v Ústřední vojenské nemocnici v pražských Střešovicích. Za mnoho let praxe si nemůže vynachválit vitamin C s lipozomálním vstřebáváním Lipo C Askor, který považuje za velmi důležitou součást zdravotního zabezpečení vrcholových sportovců v případě řady zdravotních potíží. Součástí tohoto přípravku je kontrolní systém pro monitorování hladin vitamínu C v moči – diagnostické proužky Uro C Kontrol, jejichž použití umožňuje velmi rychle a snadno zjistit výsledky.

zivní prostředek léčby mnoha bolestí pohybového aparátu.

Jak velkou roli hraje v současném vrcholovém sportu doping?

V podstatě stále stejnou, ale s tím, jak se pořád zjemňují a omezují možnosti dopingu, šíře jeho použití se velmi zužuje. Nemluvíme jen o zakázaných látkách, ale i o nepřípustných metodách a postupech, například v oblasti červené krevní řady a zvyšování koncentrace hemoglobinu, což je zcela limitující pro přenos kyslíku. Případy dopingu se objevují čas od času. Dochází k nim – dokonce i organizovaně – zejména u východních, ale někdy i u západních sportovců. Ruští sportovci byli částečně potrestáni jistou ztrátou své identity a v případě vítězství si nevslechnou národní hymnu. Stává se i to, že je v rámci antidopingové kontroly odhalena rekreační droga, což svědčí o významné neukázněnosti sportovců, kteří si naivně myslí, že se na nic nepříjde. Pokud mají smůlu, dopingový komisař se u nich objeví v nejnevhodnější chvíli a dotyční sportovci se tak dostanou do velkých nesnází. Někdy je to ovšem tak, že určitá látka je na seznamu zakázaných látek čerstvě dodána a sportovec, například astmatik, ani jeho lékař o tom nevědí a lék použijí. To je pak taky neštěstí. V českém sportu ovšem není systémový doping (až na výjimky u několika málo sportů) problém. Troufnu si říct, že čeští sportovci patří na světě k těm čestnějším.

Jak se podepsaly na celkové kondici sportovců koronavirové restriktce?

Museli se s nimi vypořádat jak pořadatelé domácích a zahraničních soutěží, tak trenéři týmů. Ti museli někdy i z hodiny na hodinu měnit soutěžní a tréninkové plány a organizovat cesty za tréninkem. Bylo to pro ně nesmírně obtížné, zvládli to ale velmi dobře. Také organizátoři odvedli velký kus práce a snažili se i v těžkých dobách soutěže alespoň v nějaké míře zachovat. Dokázali letos „bez ztráty kytičky“ a za dodržení anticovidových opatření zorganizovat i dvě velké evropské akce: Mistrovství Evropy a tradiční Prague Open v judu. Českým organizátorům to přineslo uznání na evropské sportovní scéně. Také atleti letos dokázali v květnu pro Evropu uspořádat mistrovství v chůzi družstev s názvem Poděbrady Walking 2021. Dalšími úspěšnými pořadateli sportovních soutěží jsou z poslední doby například pozemní hokejisté při mistrovství Evropy žen.

Co je potřeba udělat pro to, aby se mezinárodní soutěže „za covidu“ vůbec mohly uskutečnit?

Pořadatelé musí předem připravit plán opatření, a to nejen po technické, sanitární a protiepidemické stránce, ale vše projednat také s hygienou a ve spolupráci s Národní sportovní agenturou. Myslím si, že sportovní svazy jsou v tomto ohledu velice šikovné a řeší tyhle věci dobře. My jako zdravotníci jsme od začátku nového roku a v masivním měřítku prováděli odběry na covid-19, a samozřejmě i před letošní olympiádou a paralympiádou. Tam jsme zúročili naše předchozí zkušenosti s organizací i vlastními odběry a získáním výsledků včetně „japonských“ certifikátů nejvíce.

V jakém časovém horizontu očekáváte, že se ve sportu vše vrátí do normálního stavu?

Pomalou se vše vrací už nyní. Covid-19 nás ale už několikrát nepříjemně překvapil. Vyžaduje to velkou pokoru a opatrnost. Naši největší odborníci na téma vývoje covidu jsou však vcelku optimističtí, zejména díky očkování a promořenosti velké části populace. Návrat do úplného normálu ovšem bude možná trvat v řádu jednotek roků a budeme nadále žít s nějakými opatřeními.

Jakému sportu se v současné době vy sám věnujete?

Dlouhodobě dělám na amatérské úrovni basketbal, golf a tenis. Také závodím se svým historickým autem, zúčastnil jsem se několika republikových soutěží. Poslední akcí v srpnu byl závod 1000 mil československých.

Mgr. Eva Presová, Edukafarm, Praha

Foto: archiv Jaroslava Větvíčky



MUDr. Jaroslav Větvíčka

se narodil v roce 1957. Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové absolvoval v roce 1983. Do roku 1991 působil jako lékař cyklistů-střelců Dukly Praha a reprezentačního družstva ČSSR, od roku 1987 také pracoval v Ústavu sportovní medicíny (dříve Ústav národního zdraví pro vrcholový sport), kde vedl laboratoř klinické biochemie a fyziologie. Poté pracoval do roku 1999 ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze jako vedoucí oddělení zátěžové medicíny. V letech 2000 – 2013 byl předsedou lékařské komise Českého olympijského výboru a ještě v Soči 2014 byl i šéflékařem Českého olympijského týmu. V této roli působil také na olympijských hrách 2000 v Sydney, 2002 v Salt Lake City, 2004 v Aténách, 2006 v Turínu, 2008 v Pekingu, ve Vancouveru 2010, v Londýně 2012 a poté i jako člen českého olympijského medical týmu. V roce 2000 založil a stále vede Centrum zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace, jež funguje v Ústřední vojenské nemocnici v Praze-Střešovicích. Sam aktivně sportuje a jeho vášní jsou historické automobily. Byl viceprezidentem Federace klubů historických vozidel ČR a prezidentem Mercedes-Benz klubu ČR, dnes se také věnuje motorsportu s historickými automobily.



Doktor Větvíčka (vlevo) s Evou Samkovou a Tomášem Krausem