



## Zdravotní aspekty sportovního lezení 3

### Lezení – sport pro všechny

S narůstajícím počtem umělých stěn je lezení jako sport dnes daleko dostupnější a začít s ním je mnohem snazší než kdykoliv předtím. Lezení je velmi vyhledávaná volnočasová sportovní aktivita i v takových zemích jako je Nizozemí, kde skály a nějaká historie horolezectví téměř neexistují. Pravidelně nebo občas chodí dnes lézt lidé nejrůznějšího věku, osoby pravidelně sportující nebo jedinci věnující se sportu pouze příležitostně.

Vzrůstající popularita lezení tak s sebou přináší i základní dotazy potenciálních zájemců o tento sport, zdali s touto sportovní aktivitou mohou s klidem začít a neexistují-li nějaká zdravotní nebo tělesná konstituční omezení bránící jim tento sport provozovat.

Přetrvávající nepřesné představy většiny veřejnosti o lezení vedou nadále k tomu, že považuje lezení za sport vhodný pouze pro úzkou skupinu osob. To však není pravda a lezení může zkusit téměř kdokoli v kterémkoliv věku.

### Přínos

Jako každý sport má i lezení kladný přínos na oběhový a dýchací systém, a mimo to velmi dobře formuje lidské tělo rozvojem pohybové soustavy. K lezení v přírodě a horolezectví se neoddělitelně váže další fyzická námaha a ve výsledku tak můžeme považovat lezení za sport velmi komplexní, na kterém se podílejí všechny části pohybové soustavy a dochází tak k jejich přirozenému a vyrovnanému rozvoji. To vše posiluje zdraví jedince a zvyšuje kvalitu jeho života.

### Předpoklady

#### (1) Tělesné a jiné

▪ *Hmotnost:* Obecně rozšířenou informací o lezení je ta, že zájemce by měl mít přiměřenou hmotnost. Toto je však třeba brát s nadhledem a potenciální zájemci o tento sport by neměli být ovlivněni momentální konstitucí svého těla a s tím souvisejícími případnými neúspěchy v začátcích. Nadváha je ovšem významným limitujícím faktorem pro lezení. Nižší váha je naopak výhodou. V současném sportovním lezení na špičkové úrovni mají ti nejlepší velmi podobné tělesné parametry (hmotnost/výška – muži: cca 60 kg/172 cm, ženy: 48 kg/160 cm). Jejich tělo je přiměřeně svalnaté (nadbytek svalové hmoty je značně limitující vzhledem k nárůstu váhy, která není kompenzována nárůstem potřebné svalové síly), šlachovité, s minimálním množstvím podkožního tuku. Jedinci s odlišným somatotypem se na předních místech takřka neumísťují.



Partnerství na laně ve stěně Höllentalu



▪ **Svalová síla:** V tomto sportu hraje dostatečná svalová síla velkou roli. A to nejenom horních končetin, jejichž svaly mají lezci mimořádně vyvinuté, ale i všech ostatních svalových skupin trupu a dolních končetin. I na ty by se mělo v tréninku pamatovat, protože jejich oslabení výrazně omezuje zlepšování lezce. Začínající lezec by neměl být zklamán svými výkony na prvních přešlapaných cestách, které často prosedí a sil se mu nebude dostávat hned po prvních metrech lezení. Bezproblémově přešlapané cesty, v nichž se lezec při začátcích trápil, jsou jasnou známkou vzrůstající svalové síly a impulsem pokusit se o těžší cesty. Starou známou pravdou je fakt, že je lepší vylézt několik lehkých cest než se pokoušet nebo protrápit se jednou těžkou. I na tu se jednou zcela jistě dostane a výkon na ni pak bude plnohodnotný. Zajímavé je srovnání závodního boulderingu s lezením na obtížnost, kde první jmenovaná disciplína vyžaduje větší svalovou sílu, zatímco druhá větší vytrvalost. Prosadit se v obou je nadmíru obtížné a dokáže to jen několik málo sportovců. Z této skutečnosti mimo jiné vyplývá, že pro úspěch v jedné z disciplín je dnes už nutná specializace.

▪ **Pohybové nadání:** Osoby, a zvláště pak to platí u dětí, které pravidelně sportují a nebo jsou od nízkého věku k pohybu vedeny, budou mít lezecké začátky pravděpodobně velmi usnadněny. Dobrá koordinace pohybů je v lezení důležitá a bez ní na ty nejvyšší mety nelze pomýšlet. Jde však do jisté míry naučit.

▪ **Talent:** Významný faktor úspěchu v každé nejenom sportovní aktivitě. Často začátky už v raném dětství a pravidelný trénink nemusí stačit k tomu, aby se jedinec nějak významně prosadil, jak si třeba rodiče představují.

▪ **Prožitek a osobní motivace:** Každý po určité zkušenosti s lezením, ať venku nebo na umělé stěně, postupně zjistí, co pro něj lezení znamená a co si od něj slibuje.



Jirka „Jurin“ Šmiták v cestě Die nächste Stufe 7-,  
Vordere Klobenwand, Höllental

Uvědomit si tuto skutečnost není vůbec na škodu, protože si pak podle toho můžeme stanovit osobní cíle a přirozeně se motivovat. A motivace je jedním ze základů pro úspěch ve sportu. Vlastní prožitek z lezení je neméně důležitý, protože na jeho základě bude začátečník pokračovat s lezením nebo aktivity s ním ukončí. V tomto směru jej může hodně ovlivnit instruktor, horský vůdce, spolulezci, kolektiv oddílu nebo horoškol, kteří mohou mít velmi stimulující a povzbuzivý vliv na začínajícího lezce. Začínat s lezením nějak individuálně a prost rad zkušenějších není ideální.

▪ **Psychika:** Se strachem z výšky je třeba vyrovnat se hned na začátku. Později s lezením na prvním konci lana k němu přibude i strach z možného pádu. V tomto směru mohou být nápomocni opět výše uvedení jedinci nebo subjekty.





## (2) Zdravotní

▪ *Nepřítomnost závažných vrozených nebo získaných tělesných vad:* Osoby s nějakým zdravotním problémem tohoto typu jsou většinou samy nebo jejich nejbližší dobře obeznámeni, co to pro ně znamená a co zvládnou, nebo si mohou dovolit, aby nedošlo k případnému dalšímu zhoršení jejich už tak závažného zdravotního stavu. Vývoj medicíny jde stále kupředu a lezení se tak mohou věnovat skutečně téměř všichni.



Standa Bulka v Babím lomě za Brnem

▪ *Dobrý zdravotní stav:* Sportovat při nějakém rozvinutém onemocnění nebo aktuálním zdravotním problému je nezodpovědné, protože zvýšenou fyzickou námahou se oddaluje vyléčení a kromě toho prožitek z lezení není stoprocentní. Vhodné je tak vyřešení zdravotních komplikací na základě konzultace s praktickým lékařem nebo specialistou, a pak v zásadě nic nebrání začít s lezením. Chronická onemocnění pod lékařským dohledem a za patřičné terapie nemusí být

překážkou, pokud lékař proti lezení jako zátěži pro organismus nic nenamítá.

## Speciální zdravotní omezení a rizika

Přestože věk nebo chronická onemocnění nemusí znamenat omezení pro lezení, v některých věkových kategoriích nebo u skupin osob se vyskytují specifické zdravotní problémy, které může lezení negativně ovlivnit. Proto je dobré na ně upozornit. Na prvním místě jsou to děti a problémy charakteristické právě pro tento věk. Ženy zajímá těhotenství a lezení během něj a potom. Existuje několik málo nemocí nebo zdravotních problémů, které se mohou vyskytnout u osob nejružnějšího věku a v souvislosti s lezením stojí za pozornost.

Dětský věk si zaslouží samostatný článek a podobně i těhotenství, protože během něj mnoho žen sportuje a toto téma je tedy velmi aktuální. Dnes se tak dotknou pouze poslední skupiny.



Eliška Matulová na Sokolůvě věži, Súlovské skály



▪ **Oběhová soustava a vysoký krevní tlak:** Při lezení jako při každém sportu dochází k nárůstu krevního tlaku. Pokud někdo trpí hypertenzí, může pro něj lezení znamenat určité riziko dekompenzace krevního tlaku.

▪ **Vylučovací soustava:** Povrchově uložená transplantovaná ledvina je náchylnější k mechanickému inzultu nebo útlaku sedacím úvazkem, proto by se tento fakt měl vzít v potaz. Podobně shunt – zkrat mezi žilním a tepenným řečištěm sloužící k dialýze, umístěný na předloktí – je na exponovaném místě a při jeho poškození by mohlo dojít k vykrvácení. Proto se s ním nedoporučuje lézt spáry nebo cesty takového charakteru, ve kterých by se mohl lehce poškodit.

▪ **Nervová soustava a poškození mozku:** Poškození nervových struktur s křečovými stavy jsou závažné zdravotní problémy a v případě jejich projevu během lezení mohou znamenat pro lezce ohrožení na životě. Přicházejí většinou neočekávaně a při lezení na prvním konci lana si jednak lezec může způsobit těžké poranění a jednak často dochází k omezení průchodnosti dýchacích cest, což je další závažná zdravotní komplikace, na kterou se musí pamatovat.

▪ **Endokrinní systém a diabetes mellitus:** Diabetes mellitus, neboli česky cukrovka, je onemocnění slinivky břišní, při kterém je porušena tvorba nebo vylučování

inzulínu. Inzulín slouží v lidském těle k regulaci hladiny cukru v krvi. Cukrovka je nemoc postihující mnoho částí lidského těla. Diabetická noha je jednou z jejich komplikací. Dochází při ní k poškození cévního řečiště a nervů nohy mající za následek nedokrvení nohy, špatný přísun živin a kyslíku tkáním na periférii. To vše přispívá k odumření tkání na noze se vznikem vředů, defektů a rozvoji infekce. V krajním případě to může znamenat pro nemocného amputaci části nohy nebo celé končetiny. Diabetikům věnujícím se lezení a trpícím tímto problémem se tak nedoporučuje používat malé lezečky. Těsná obuv tento stav dále zhoršuje.

O interních nemocech v souvislosti s lezením a horolezectvím toho bylo napsáno prozatím velmi málo. Při nových informacích se v budoucnu k tomuto tématu jistě vrátím.

**Poděkování: ČHS, Montaně a Tilaku.**

**Text a foto:** Tomáš Obtulovič ml.  
tomas.obtulovic@seznam.cz  
www.horomedicina.cz

**Literatura:**

1. Hochholzer, T., Schöffl, V.: *So weit die Hände greifen.*
2. Schöffl, V., Hochholzer, T.: *Sportklettern – Aktuelle sportmedizinische Aspekte.* (Küpper, T.: *Nichttraumatologische Aspekte des Sportkletterns.*).



Johanka Černá v cestě S'šťastná trinástka 4, Sokolia veža, Súľovské skály

Haviřov, listopad 2007

Originální článek byl publikován v lezeckém časopise *Montana* č.5/2007, [www.montana.cz](http://www.montana.cz).

Publikování nebo další šíření obsahu tohoto článku je bez písemného souhlasu autora zakázáno. Všechna práva vyhrazena.

Copyright Tomáš Obtulovič ml., 2007. All rights reserved.