

## Lidem s roztroušenou sklerózou začíná maraton

*Po roční pauze si opět zacvičí na živo a bezpečně*

**Praha, 21. 03. 2022 – Pražané se po dvou letech společně setkají a zapojí do Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Kromě skupinového cvičení je čeká na Petříně tzv. Roztroušená stezka – kilometrová cesta plná stanovišť, která prověří všechny smysly zúčastněných. Loni cvičili pacienti s roztroušenou sklerózou (RS) i jejich blízcí kvůli koronavirové pandemii pouze vzdáleně ze svých domovů nebo šli na procházku. Letos se kromě setkání s přáteli mohou těšit i na studiové lekce, například jógu či kruhový trénink. Akce, která si klade za cíl motivovat pacienty s RS k pohybu, začíná v pátek 25. března ve 14 hodin a potrvá do soboty.**

Sportovci si mohou vyzkoušet nejrůznější typy pohybu podle obtížnosti, například jógu ve studiu YogaMe na Národní třídě nebo pilates v My Pilates Studio na Praze 5. Většina cvičení a samotné zahájení Maratonu se ale bude konat pod širým nebem na Petříně od pátečních 14 hodin. Organizátoři tím chtějí, aby se zmírnilo riziko šíření koronaviru a každý účastník cítil bezpečně. *„Každý, kdo přijde na Petřín, si může projít tzv. Roztroušenou stezku smyslů, která ho seznámí s někdy dokonce neviditelnými příznaky RS, například únavou, brněním konečků prstů nebo rozostřeným viděním. Součástí je třeba paměťová hra nebo cvičení na jemnou motoriku,“* popisuje chystanou událost Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS, jenž celou akci organizuje, a dodává: *„Pro ty, kteří se Maratonu nemohou zúčastnit osobně, jsme připravili videa, podle nichž mohou cvičit doma.“* Jejich seznam najdou lidé na [www.maratonmars.cz](http://www.maratonmars.cz). Cviky pro pacienty připravili studenti oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami Univerzity Karlovy v Praze (APA FTVS UK). Jsou odstupňovány podle náročnosti, a na své si tak přijdou i pacienti s většími pohybovými omezeními. *„Loňská videa mají tisíce zhlédnutí a lidé se k nim vrací opakovaně po celý rok. MaRS je motivační víkendovou akcí, ale lidé se musí hýbat každý den,“* vysvětluje Bémová.

Podle lékařů se pandemie koronaviru negativně podepsala na fyzické kondici pacientů s RS. Lidé méně vycházeli z domu, necvičili a více jedli. *„Pohyb je přitom pro pacienty s RS zásadní. Nezáleží na tom, co dělají, ale jak často a pravidelně. Pro začátek postačí i rychlá chůze, a to alespoň 20 minut denně,“* vysvětluje prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc., vedoucí Centra pro demyelinizační onemocnění Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Maraton s RS, kterého se obvykle účastní tisíce lidí po celé republice, potrvá do soboty 26. března. Více informací o programu a jednotlivých nabídkách cvičení najdou zájemci na [www.maratonmars.cz](http://www.maratonmars.cz).

### O roztroušené skleróze

Roztroušená skleróza (RS) je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepředvídatelný, a proto i léčba či prevence jsou těžké. Na celém světě trpí RS 2,5 milionu nemocných, v Česku se odhaduje počet pacientů na 20 tisíc. Nemoc se vyskytuje především ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus

(Epsteina-Barrové virus), kouření a nedostatek vitamínu D. Informace o roztroušené skleróze lze nalézt i na portále [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).

#### **O Nadačním fondu IMPULS**

Nadační fond IMPULS (NFI) vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s roztroušenou sklerózou (RS) mozkomíšní v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou plně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, věnuje se podpoře vzdělávání a osvětové činnosti. Jako jediná nestátní nezisková organizace v EU je zřizovatelem celostátního registru pacientů s RS ReMuS a jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů. Více informací na [www.nfimpuls.cz](http://www.nfimpuls.cz).

#### **Kontakt pro média:**

Mgr. Dominika Cardová, [cardova.dominika@gmail.com](mailto:cardova.dominika@gmail.com), +420 728 297 868

Mgr. Veronika Ostrá, [ostraveronika@gmail.com](mailto:ostraveronika@gmail.com), +420 776 245 881