

## Jihlavané cvičením podpoří lidi s roztroušenou sklerózou

**Jihlava, 18. 3. 2024 – Desítky sportovních nadšenců se v sobotu 23. března zúčastní Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Jejich zapojením do společných fitness lekcí chtějí organizátoři akce upozornit na problémy pacientů s tímto onemocněním a zároveň je také podpořit v pohybu, který je pro ně důležitý. Výtěžek z dobrovolného vstupného poputuje na rehabilitace.**

Lidé s roztroušenou sklerózou a jejich blízcí si tradičně zacvičí ve fitness centru Fitpeople Bedřichov v Jihlavě, kde se zapotí při jedné z devíti hodinových lekcí na karimatkách i při kruhovém tréninku. První lekce začíná v sobotu 23. března již v půl deváté ráno a další pokračují až do dvou hodin odpoledne. Vstupné je dobrovolné, zájemci se však z kapacitních důvodů musí registrovat na e-mailu [jitka.roska@seznam.cz](mailto:jitka.roska@seznam.cz). *„Pravidelný pohyb a udržování kondice je jeden ze základních pilířů léčby roztroušené sklerózy a je to jedna z mála věcí, kterou mohou pacienti udělat sami. Máme sice řadu účinných léků, ale kombinace s pravidelným pohybem je velice důležitá. Proto jsou akce jako MaRS dobrou propagací toho, že na pohyb by pacienti měli dbát,“* vysvětluje neurolog MUDr. Radek Ampapa, vedoucí lékář MS centra při Neurologickém oddělení Nemocnice Jihlava. Maratonu se vždy účastní lidé všech věkových kategorií, od dětí po seniory. *„Pacienti a jejich blízcí a známí si mohou vyzkoušet různé druhy pohybu, vybrat si, co jim vyhovuje a co zvládnou. To je pak motivuje k pravidelnému pohybu a cvičení doma,“* říká Jitka Večeřová z organizace ROSKA Jihlava, která spolu s Nadačním fondem IMPULS celou akci pořádá. Podle ní je také důležité, že díky akci široká veřejnost vidí pacienty jako aktivní lidi, kteří své nemoci nepodléhají. Pro úspěšnou léčbu RS je totiž pohyb nezbytný. *„Díky němu se pacienti udržují v dobré kondici a tělo jim slouží mnohem lépe. Navíc se ukázalo, že úspěch biologické léčby, kterou pacienti s RS často podstupují, je výrazně vyšší u těch, kteří se pravidelně hýbou,“* vysvětluje Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS. Její slova potvrzuje i motto sportovního maratonu: *„Vítězem MaRSu je každý, kdo vezme život do vlastních rukou.“* Peníze vybrané z dobrovolného vstupného poputují na rehabilitační pobyty, které tvoří u léčby roztroušené sklerózy nejnákladnější položku. Letošní MaRS je již 13. v pořadí a probíhá v celé České republice. Kromě Jihlavy se tak bude cvičit například i v Praze nebo Českých Budějovicích. Celkem se zapojí bezmála 30 míst po celé zemi. Více informací najdete na [maratonmars.cz](http://maratonmars.cz). *„Letošní MaRS věnujeme našemu kolegovi Davidu Juřinovi, který nás na konci února opustil. Od prvního ročníku MaRSu byl jeho nedílnou součástí. Jsme mu vděční za energii, kterou MaRSu věnoval, a za pozitivitu, kterou šířil,“* uzavírá Kateřina Bémová.

### 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) nebo [aktivnizivot.cz](http://aktivnizivot.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).

#### **O Unii ROSKA**

Posláním Unie ROSKA je pomáhat lidem s roztroušenou sklerózou žít kvalitní, důstojný a plnohodnotný život. Unie ROSKA ve své činnosti navázala na spolky ROSKA, které v ČR vznikaly od roku 1983. Velice efektivní je svépomoc postižených, kterou realizuje 26 samostatných regionálních spolků ROSKA. Spolek má celorepublikovou působnost ve všech krajích ČR a má asi 1 600 členů.

#### **Kontakty pro novináře:**

Mgr. Vojtěch Šprdlík, [vojtech@mavepr.cz](mailto:vojtech@mavepr.cz), 721 463 122