

# Článek, který mne zaujal

## Spojité nádoby v nás.

autor: Červenková Renata  
Marianne - únor 2004, strana 90

*„Tady máte, pane doktore, to moje tělo a vraťte mi ho spravené...“  
Ne, takhle to neříkáme, ale chováme se tak, stýskají si i moudří lékaři, a ti rehabilitační dvojnásob.  
Jenže tělo není bota a doktor není švec. Chodíme-li s ním přesto do správkárny, prozrazujeme, jak zoufale málo mu rozumíme.*

Před termínem "onkologie" zůstáváme v něm pokoře, chirurgie se bojíme, neboť v ní první housle hraje skalpel, gynekologii bereme jako nutné zlo a internu coby všežravého mamuta, jemuž je mnohem lepší se vyhnout. Z hematologie jsme na rozpacích, vždyť si nejsme moc jisti, co onen pojem vůbec znamená, a psychiatrii si pleteme s psychologii... No a rehabilitace? To je přece ten legrační obor, co můžeme ošidit! Stejně vám tam, paní, udělají tak akorát elektroléčbu nebo si budete máchat bolavé zápěstí v bublinkách, ale masáž, tu si předepsat nechtě, ta je moc příjemná... Rehabilitaci bereme vážně snad jen ve chvílích, kdy nás bolest zad ohýbá do oblouku a žádné pilulky na ni nezabírají, kdy potřebujeme po zlomenině honem rozhýbat nohu či po mrtvici babičku. Popelka české medicíny je ovšem za našimi západními hranicemi královnou. Pro pacienty stejně jako pro úřady. Stojí totiž relativně málo a dokáže hodně.

## K prazákladu čelem!

V první řadě se potýkáme s gravitací: člověk je jediný tvor, jehož páteř je k ní kolmo! V zápase s neviditelnou silou mnozí z nás pomalu, ale jistě ztrácejí body.

Stejně důležitý je ale i náš postoj, a to fyzický i duševní. „Jelikož jsme vzpřímení, díváme se před sebe jinou perspektivou než zvířata. Ke každé situaci zaujímáme určité stanovisko,“ upozorňuje pražský internista Jiří Savlík, vyznačovač psychosomatické medicíny. „Vyjadřujeme to zároveň jazykem: něčemu čelíme, k čemu se obracíme zády, někdo neunesl tíhu, postavil se proti. Jestliže se však postavíme čelem, odnese to krční páteř, hrbíme-li se pod starostmi, tak hruďní, a pokud se před něčím ohýbáme, ale současně tomu

Měli bychom se naučit své tělo respektovat, vnímat, mít ho rádi, věčně se s ním neprat a nezneužívat ho, ale naopak ho opatrovat.  
Jiří Savlík

chceme vzdorovat, vyvoláme si "heksnšus".

Tělo totiž přesně, byť podvědomě, reprezentuje naše

myšlenky, pocity a emoce. Tělem tedy žijeme, ne že ho s sebou jenom vláčíme,“ shrnuje lékař pádny doklad toho, proč dosavadní pojetí rehabilitace jako oboru napravujícího jen pochroumanou schránku považuje za nešťastný, neb neúčinný.

Souvislost potvrdily v posledních letech i výzkumy, které odhalily pojítka mezi stresem a duševním traumatem a například bolestmi krční nebo bederní páteře. Lékaři odhadují, že u třetiny pacientů, kteří přicházejí do ordinace s bolestmi či poruchami pohybového aparátu, mohou za potíže partnerské, rodinné nebo pracovní problémy, nikoli kosti, šlachy, obřade. Jak to je možné? Na každou psychickou nepohodu nasedá svalové napětí, které zatěžuje některé tělesné funkce a navíc je energeticky nesmírně náročné, takže člověku zbude málo energie na normální činnosti a cítí únavu. Dalším stupněm je pak už bolest, protože dlouhodobé napětí skutečně způsobí funkční poruchu. Džbán, ucho, znáte to.

## Mozek, ten si pamatuje!

Také fyzioterapeutka Šárka Olšanská, blízká spolupracovnice proslulého docenta Pavla Koláře, ví, že, nesesedne-li si s pacientem - a to se jí stalo zatím jen dvakrát, nedostane se přes kosti a klouby k jeho duši. V tom případě je pro obě strany lepší rozloučit se. I ona by medikům i doktorům, kteří jí posílají na Rehabilitační kliniku Malvazinky pacienty, vtoukala do hlavy, že pohybový aparát je zrcadlem celého člověka.



I duše kulhá  
Jiří Savlík,  
vedoucí  
psychosomatické  
poradny  
Všeobecné fakultní  
nemocnice v Praze

**„O tom, že lékař nemůže úspěšně opravovat tělo bez toho, že by o něm vyjednával s duší, existuje odedávna mnoho důkazů. Například sebetěžší zranění vojáků vítězných armád se v obou válkách hojila nápadně lépe a rychleji než u armád, které prohrávaly. Sportovní lékaři zase dobře vědí, že vítěze po utkání či závodě nebolí vůbec nic, zatímco závodníci, kteří předpokládali lepší výsledek, si stěžují na bolesti různých částí těla. Stejně tak u lidí s chronickými tělesnými obtížemi, u nichž ale vyšetření neprokázala žádné závažné fyziologické změny ani onemocnění, do sebe přesně zapadají lékařské záznamy o jejich zdravotních nesnázích a bolestné životní události jako rozvod, ztráta někoho blízkého, těžkosti v práci...“**

# Článek, který mne zaujal

Jinak bychom třeba nepoznali, kdo jde zrovna v práci po chodbě nebo které z dětí teď doma odemyká dveře.

Většinou laiků však není podle ní jasná ani ta pozoruhodnost, že pokud člověka bolí dejme tomu loket, neznamená to ještě, že nemocný je právě ten, a ne koleno.

## Řeči...

My ženy se prý většinou vymlouváme na nedostatek času, tvrdí zkušená fyzioterapeutka. Vyhradit si ale deset minut denně na cvičení může podle ní i zaměstnaná matka od tří dětí, jen opravdu chtít!

„K paní magistře jsem poprvé přišla loni na jaře s bolavým ramenem a ona mi po pár sezeních oznámila, že za malér může noha, kterou jsem si zlomila při havárii před sedmi lety. Měla jsem pocit, že si ze mě utahuje, ale nakonec mě o tom přesvědčila. Mně zas pro změnu nevěřil manžel," vypráví s pobaveným výrazem čtyřicetiletá Hana Drábková z Benešova, která do Prahy dojíždí nejen do zaměstnání, ale i za všemi lékaři, jež potřebuje.

Jaký příběh tehdy vlastně vyslechla? Mozek má úžasnou paměť i na bolest. Zapsal si do ní i tu, která provázela zlomenou holenní kost paní Drábkové. Jakmile vzala za své úderem o řadič páku, zapnul v těle ochranný mechanismus, který okamžitě spustil náhradní program vyřazující ze systému poraněné místo. Ach, ta úleva - libujeme si, aniž tušíme zradu: za čas totiž bolestivě zaprotestuje ona část těla, kterou jsme nevědomky začali nově přetěžovat. U téhle pacientky to odnesl ramenní pletenec, jímž podvědomě vyrovnávala rovnováhu, jindy to může být krček stehenní kosti, jak pokulháváte při výronu v kotníku...

Mozek nezapomene na zraněné místo ani poté, co se zbavíte sádky, a jednoho dne se ohlásí... v rameni. Nezkoušený či ledabylý rehabilitační lékař vám ho obstříkne a dopřeje mu nejspíš ještě elektroléčbu, leč marně. A vy začnete ramenu ulevovat, čímž si během pár týdnů zaděláte na problémy se zády...

Zajímá vás, podle čeho poznáte solidního doktora? Jan Vacek, který vede rehabilitační kliniku pražské Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, napovídá: „Bude věnovat dost času i pozornosti vyšetření páteře a kostrče, aby odhalil případné blokády, zjistí, jak dýcháte a jak stojíte, zda nemáte propadlé klenby, což negativně ovlivňuje páteř..."

A fyzioterapeutka Šárka dodává: „V první řadě použijte k vyšetření své ruce, protože těmi může rozeznat sebemenší odpor svalu a funkční souvislosti, které ho pak vedou dál a dál. V závěru zkombinuje několik léčebných metod, protože jen jedna k úspěchu nikdy nevede."

„A psychoterapeuta," zvolal by na tomto místě jistě doktor Šavlík.

## Raději rychle než zadarmo

„Milá paní, vy holt už tu ruku až nahoru nezvednete, ale nebojte, na česání to postačí," pravila mé čtyřiasedmdesátileté matce rehabilitační lékařka, když ji propouštěla z nemocnice poté, co vrhla šipku na chodník. Nákup v jedné ruce zachránila, ramenní kloub na druhé nikoli. Dva roky si potom platila ze své penze dvakrát týdně cvičení u jediné "rehabky", která se jí těch pár dní ve špitále poctivě věnovala.



**Hříchy z nejhříšnějších Šárka Olšanská, vedoucí fyzioterapeutka Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze:**

„Především dlouhodobě přetěžujeme určité části těla. I ten nejtvrďší kámen přece dokáže narušit kapička vody, pokud na něj stéká náležitě dlouho. Nejvíce lidí trvale špatně sedí jsou příliš schoulení, čímž si stlačují hrudník, narušují dýchání, hrbí záda... Dobrý rehabilitační lékař nebo fyzioterapeut najde nejen adekvátní cvičení, ale i praktické řešení toho, co člověka trápí nejvíce. Pacientku, která ke mně chodila s chronickou bolestí zad, jsem přiměla k tomu, aby přijela i se svým tělesně postiženým dítětem. Naučila jsem ji dva tři triky, jak ho zvedat a přenášet tak, aby si páteř zatěžovala co nejméně. Od té doby stačí, když se mi přijde ukázat jednou za půl roku."

K tomu několikrát denně trénovala to vám bohužel zdraví za stávajícího stavu rehabilitačního lékařství v České republice nezaručí. Zvláště svízelné to je pro ty, kteří se následkem těžké nemoci či úrazu ocitnou v nemocnici v poloze vodorovně.

„S rehabilitací je vždy nutné začít neprodleně, protože jejím prvotním úkolem je zabránit sekundárním změnám,“ vysvětluje doktor Vacek. „Pacienty anesteziologicko-resuscitačního oddělení, i ty v bezvědomí, proto u nás rehabilitujeme třikrát denně, aby se jim nezkrátkily svaly, nevytvořily proleženiny, abychom podpořili dýchání. Ve chvíli, kdy toto oddělení opouštějí, by už lékaři měli vědět, jak bude vypadat jejich rehabilitace dál.

**Mozek, náš pán**  
Motorické a mozkové funkce jsou v nás dokonale propojeny. Jeden důkaz za všechny: mentálně handicapované dítě se na rozdíl od zdravého samo vůbec nesnaží posadit a postavit. Postižený mozek prostě nevydá páteři a končetinám náležitý signál.

Rehabilitačních lůžek se ale zoufale nedostává: podle ministerské koncepce jich jen v Praze mělo být kolem tří set a 700 dalších pro následnou péči, zatím je jich ovšem slabá stovka. Pacienty z akutních lůžek musíme propustit nejpozději do tří týdnů a návaznost neexistuje, ačkoli stát by samozřejmě velmi vydělal na tom, kdyby se lidé o sebe dovedli postarat co nejdříve sami.“

Máme tak na vybranou: buď začít brát rehabilitační medicínu konečně vážně a podle toho se zařídit, i když na to asi praskne dost času i úspor, nebo ji dál považovat za jediný obor, který nám dopřává slastné masáže v rámci pojistky, a modlit se, abychom ji jinak

nepotřebovali.



**Bez prášků**  
**Jan Vacek, přednosta rehabilitační kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze:**

„Kromě kliniky mám ještě malou soukromou praxi, a tak vidím, jak propastný rozdíl panuje v přístupu pacientů k léčbě. Ti, kteří za návštěvy platí, nechtějí logicky své peníze vyhodit oknem. Nežádají po mně tedy prášky, ale chtějí se dozvědět, co se sebou mají dělat. Bedlivě poslouchají každé slovo, které jim říkám. Žádné ‚masáže ano, ale cvičením mě neobtěžujte, pane doktore...‘ Tomu pak odpovídají i výsledky. Ženy, které ke mně chodí, jsou sice na jedné straně uštvané či frustrované, na druhé straně jsou však zvyklé se starat jak o svůj zevnějšek, tak o kondici. Jsou zkrátka aktivní a potřebují fungovat. Pro mě je taková péče zároveň projevem sebe-úcty, kterou k sobě mají.“

Červenková Renata  
Marianne - únor 2004, strana 90