



Když vás bolí záda nebo loket, jděte za fyzioterapeutem. „Ten šikovný toho pro vás dokáže udělat víc než ortoped,“ tvrdí fyzioterapeut ROMAN KARPÍŠEK. Pečuje o vrcholové sportovce, třeba i biatlonistku Gábinu Koukalovou. VERONIKA VESELÁ

ROZHOVOR S FYZIOTERAPEUTEM

ZÁDA SE POTŘEBUJÍ POŘÁDNĚ VYSPAT

Gáбина Koukalová teď sbírá triumfy jako maliny. Je to i vaše zásluha?

Není to tak, že by sportovci měli medaili díky tomu, že my je uvolníme. Ale zlepšme kvalitu jejich svalstva, pohybového aparátu, takže se cítí dobře. Tím, že srovnáme jejich pohybové návyky, zlepší se funkce pohybového aparátu a jim se pak pohodlněji trénuje.

Když víte, jak funguje Gábinin pohybový aparát, dokážete předem říct: Tak, a teď pojede na vítězství?

Poznám, jak je unavená, nebo jestli terapie do druhého dne zabrala. I to zda trénovala, nebo spí, zpívala. Ale že zítra vyhraje, to určitě nepoznám. I když podle stavu vypadá, že by mohla.

Opustíme vrcholové sportovce. Nemoci pohybové soustavy přibývá, zejména bolesti zad. Čím si to vysvětlujete?

Máme spoustu nástrah: telefony, počítače, řízení. A pak je tu naše pohodlnost. Jsme pohodlní, protože jsme unavení. A unavení jsme, protože jsme přetížení. Lidé chodí spát kolem půlnoci, vstávají brzy ráno. Je třeba spát osm hodin denně, aby si tělo odpočinulo. Také máme špatný dechový stereotyp. Chybí nám pořádný nádech – s nádechem se napřímíme, ale i výdech – s ním se nahrbíme.

Takže musím dostatečně spát, aby mě nebolela záda. Co dál?

Důležitý je také strečink. Dám příklad. Když celý den zvedám ruce jen do určité pozice a vynechávám krajní polohy, tak

se pohyb omezí. A kde není pohyb, není život a tam vzniká problém. A tak mě časem začne bolet někde v zádech, protože zádovým svalům budou chybět ty pohyby rukou.

Existuje něco jako ideální sport?

Za prvé bychom měli dělat jiný pohyb, než máme každodenně v práci. Nejčastěji doporučuji běh. Běh nás donutí na čerstvém vzduchu se nadechnout, zvedne tepovou frekvenci, roztáhne se hrudník, okyslíčí svaly a celé tělo. Je to nejpřirozenější pohyb. Za krátkou dobu máte dobrý pocit, že jste něco udělala. Zlepší se vám i psychika.

Ale co když má někdo špatný nášlap, techniku?

Tak ať stejně běhá! Možná ho začne něco bolet. Pak by měl běh kompenzovat i jinou aktivitou, a pokud běhá hodně, zaměřit se na techniku a obuv.

Máte zkušenosti s účinky oblíbené jógy na naše tělo?

Jóga je dnes velký trend a myslím, že dobrý – protahování, dýchání dělají tělu dobře. Když budete cvičit pilates špatně, tak je vám k ničemu, naopak vás ještě někde začne víc bolet. Zato když cvičíte jógu špatně, i tak vašemu tělu prospěje. Pokud ovšem nemáte nález třeba s plotýnkou, kterému by mohly některé pohyby vadit.

A platí u jógy tolik zdůrazňované, že bychom se neměli do pozic tlačit?

Když tam není žádný nález, kterému by pohyb vadil, tak to musí trochu bolet, táhnout. Nebudeme-li se přemáhat, budeme zase dělat jen svoje pohodlné pohyby, které zvládáme, a nebudeme se zlepšovat. Kdyby sportovec trénoval jenom klus, který zvládne levou zadní, tak se nikdy nezlepší. Vždy musí jít do těžšího pohybu, který mu je nepříjemný. To platí i v naší každodenní rutině. Právě teď jak vy i já sedíme, hledáme pro sebe tu nejpohodlnější pozici, ale při tom se různě křivíme. Zatímco bychom se měli snažit sedět vzpřímeně, ale uvolněně.

Tyhle špatné pohybové návyky a stereotypy mohou za naše bolesti. S pacienty pracujete na jejich přeucení. Jak to děláte?

Nejdříve vyslechnu člověka – co dělá za práci, za sport a podle toho se snažím vcítit do jeho situace a stereotyp nabourat. Nestačí jen to, že si denně večer zcvičíte nějaké cviky, je důležité stereotyp přerušovat kdykoliv v průběhu dne. Když třeba čekáte na autobus, sedíte v kavárně – stačí zatáhnout břicho a zvednout bradu nahoru. Tím vzpřímíte tělo a odlehčíte bedrům. Úspěch záleží hlavně na tom, jak dokážete vnímat svoje tělo v každodenních situacích.

Pomocí správně provedené fyzioterapie lze často předejít chirurgickým zákrokům. Kdy nejčastěji ortopedi zasahují zbytečně?

Spousta z nás má výhřez plotýnky a ani o tom nevíme, záda nás třeba bolí, ale

vůbec ne od té plotýnky. Bolest často přichází z oslabení břicha, přetížení jiných svalových partií, rozhození pánve. Když půjdete k ortopedovi, ten udělá vyšetření při kterém odhalí výhřez plotýnky. Operace vám pomůže v začátcích, ale později se potíže projeví znovu, možná i jinde.

To je paradoxní, jako fyzioterapeut máte širší znalost kontextu než lékař. Čím to?

To se nebojím říct. Protože ortoped se se-

DIAGNÓZ, KTERÉ DOKÁŽE FYZIOTERAPEUT VYŘEŠIT, JE SPOUSTA. OD BOLAVÝCH ZAD, RAMENE PŘES BOLEST HLAVY, ÚNAVU NEBO POTÍŽE S OTĚHOTNĚNÍM... ALE LIDÉ O TOM NEVÍ.

tkává s kyčlí, kolenem... Za mnou přijde pacient s tím že ho bolí hlava, palec, břicho, brní ho ruka, má bolesti při dýchání. Kromě bolestí pohybové soustavy řeším i inkontinenci, bolestivou menstruaci, potíže s otěhotněním, únavu. Civilizačních potíží, které dokáže fyzioterapeut vyřešit, je oprava hodně, ale lidé o tom neví.

Jak souvisí bolest hlavy s poruchou pohybové soustavy?

Tak třeba máte ochablé břicho, a tak přetěžujete bedra, následkem čehož vás bolí. A když to bedra už nezvládají, tak začnete přetěžovat i hrudník. Do toho se vám začnou zkracovat prsní svaly, začnete mít unavené trapézy, které už se upínají v záhlaví a je tam tlak v lebeční kosti a z toho vás bolí hlava.

To zní jako detektivní činnost.

Říká se tomu zřetěžené funkční poruchy. V těle vše souvisí se vším a je třeba to neustále zkoumat a odhalovat, být univerzální. Fyzioterapie je propojena se škálou medicínských odborností a je potřeba umět zvolit cílenou léčbu z té velké řady rehabilitačních metod.

Jaká je ta vaše rehabilitační koncepce?

Snažím se najít příčinu bolesti, ne diagnózu. Když pacienta bolí rameno někde vepředu, musím uvolnit žebro. Ortoped by vám řekl: Máte problém s rotátorovou manžetou. Naordinuje vám artroskopii, sponky, opichy. Doktor vždy najde diagnózu, kterou se problém snaží vyřešit, ale vůbec si neuvědomuje, že diagnóza může souviset s něčím úplně jiným. A já se snažím najít a odstranit to něco jiného. Tím pádem se zbavím diagnózy. Při první návštěvě, když vás to hodně bolí, odstraním bolest. S dalšími návštěvami už ale musím hledat příčinu. Pokud neodstráním příčinu, musela byste chodit donekonečna.

Já bych čekala takový přístup u doktora. Proč to tak není?

Je v tom kus ješitnosti. Doktor nevěří tomu, že fyzioterapeut by mohl problém odstranit. Různé bolesti řeší tím, že předepíšíou léky. Často ani neví, jak fyzioterapeuti pracují, co umí. Je to tím, že nejsme lékaři. Takže když před lékařem řeknu, že léčím pacienta, on se potutelně směje.

Je nějaká šance na změnu?

Většina lékařů po padesátce nás musí vyhledat a začnou nám věřit.



ROMAN KARPÍŠEK

Od počátku své 11leté praxe se věnuje sportovcům. Dohlíží na naši biatlonovou reprezentaci v čele s Gábinou Koukalovou a Ondřejem Moravcem nebo na oštěpařku Báru Špotákovou. Do jeho ordinace v Jablonci nad Nisou docházejí i nesportovci z řad veřejnosti s chronickými či civilizačními potížemi.