

PAVEL KOLÁŘ K SHIZEN-TAI-NO-RI

Článek MF DNES 31/2013 martin.moravec@mfdnes.cz

MUDr. Pavel Kolář vede Kliniku rehabilitace a tělovýchovného lékařství UK v Motole.

VYTRŽENO ZE SOUVISLOSTÍ

Řadu bolestí nevyléčí ani prášek, ani lékař, ale člověk si musí pomoci sám.

1. **Není důležité jen sportovat, ale také jak sportovat.**
2. **Způsob, jak lidi hrají golf nebo běhají, je jasné, že mnoho z nich bude mít problémy.**
3. **Důvodem jsou jejich špatně zafixované pohybové návyky.** Cvičí svaly, ale dělají to špatně, neekonomicky.
4. **Držení těla, napětí svalů na zadku, postavení ramen.** Z pohybových projevů člověka často můžete poznat, co mu je, aniž byste potřeboval složitá vyšetření. **Poznáte nejen obtíže, ale i předpoklady k obtížím.**
5. **Například když se podíváme nahoru, automaticky se nadechneme, chceme-li polknout, automaticky opřeme jazyk o patro, když pohneme rukou nebo nohou, automaticky zapneme bránici.**
6. **Dobře je to patrné při sportovním výkonu. Proto třeba když bude Železný házet oštěpem, automaticky stočí jazyk na stranu odhodové končetiny. Kdyby ho dal na druhou stranu, hodí o deset metrů míň.**
7. **Když třeba Jágra bolí třísla, můžete samozřejmě léčit v oblasti třísla, ale zároveň je třeba vidět, jak se odráží v brusli, jak staví nohu při chůzi, jakou má odrazovou funkci palce. Když to postavení v botě změníme, dosáhneme tím úplně jiné funkční aktivity svalů v oblasti třísla.**
8. **Stejně tak když změníme způsob skusu zubů, což se dnes dělá speciálními rovnátky. Nosí je třeba brankář Petr Čech. Neovlivníte tím samotný skus, ale pomůžete kolenu nebo změníte sílu jícnového svěrače.**
9. **Podívejte, když běží takový Bolt nebo Federer, když hraje tenis. Řeknete si: „Oni běží a hrají tak uvolněně.“ To proto, že umějí každý pohyb provést ekonomicky, bez nadbytečné aktivity, což právě souvisí se schopností relaxace.**
10. **Řada lidí se pohybuje roboticky, ale ještě větší problém je, že to necítí, a tím pádem to neumějí opravit. My tomu odborně říkáme trénink**

gnostických motorických funkcí. Když se podíváte na východ, kde se cvičí tai-či nebo jógu, uvidíte, jak cvičí pomalu a s prožitkem pohybu. Nejde jim o svaly, ale o trénink pohybového citu.

11. Ale chybí nám trénink v poznání těla. Proto třeba Honza Železný ani Jarda Jágr nechodili do posilovny tolik jako jejich soupeři. Oni mají trénink více zaměřený na pohyb, který potřebují ve svém sportu.
12. Železný nikdy neměl větší sílu než ostatní oštěpaři. Ale uměl ji správně použít tím, že daleko lépe cítil pohyb, a tím ho i lépe koordinoval.

Nepřipadá vám pak malicherné, když přijde někdo s bolavým prstem?

I taková bolest člověka obtěžuje, ale myslím si, že někteří lidé si stěžují víc, než je nutné. Až příliš spoléhají na to, že medicína za ně vše vyřeší. Vymění se ploténka a vše bude fungovat dál. Ono to ale vždy tak není.

Jak tedy dnes lidé snáší bolest?

Neumí se s ní dostatečně vypořádat. Lidé, kteří podstupovali zubní zákroky či operace bez narkózy, nebo ti, kteří přežili morovou epidemii, by většinu dnešních bolestí zad nebo jiných poruch považovali za nicotné. O tom, jak lidé vnímají bolest, rozhoduje i stupnice kulturních hodnot.

V oblastech s vysokou úrovní civilizace jsou například porodní bolesti považovány za jedny z nejkrutějších bolestí. Zatímco v jiných místech světa ženy při porodu netrpí vůbec. Ženy si v naší kulturní sféře bolesti samozřejmě nevymýšlejí - ale došlo k tomu, že se porod považuje za jisté ohrožení života matky a mladé dívky se učí strachu před porodem.

Jsme tedy rozmazlení?

Trochu ano, naše otužilost vůči bolesti se snižuje. Navíc s ní moc neumíme zacházet.

Jak zacházet?

Často ji neumíme správně emočně zpracovat. Jestliže bolest moc prožíváme, vytváří to v organismu určité chemické reakce a ty pak komplikují průběh nemoci. Chybně zpracovaná bolest vede také k negativním sociálním dopadům. Problémy doma, v práci, rozvod, výpověď...

Naopak sociální problémy mohou spustit do té doby skrytá tělesná onemocnění. Je to takový začarovaný kruh.

Dnešní medicína umí bolest dobře tlumit.

Stejně tak bychom si měli uvědomit jinou věc - že řadu bolestí nevyлéčí ani prášek, ani lékař, ale člověk si musí pomoci sám. Nestačí přijít do ordinace jako do opravy, kde vám něco seříznu, utáhnou, vymění a vy budete zdravý. Musíte se na léčbě také sám aktivně podílet. Náš organismus leccos umí a má na rozdíl od auta i možnost se sám opravit. Velkou moc má právě psychika.

Pacienti k vám chodí přímo z hřišť, kurtů, atletických drah. Není to zvláštní? Člověk dělá sport pro zdraví a nakonec máte těch, co ho dělají, plně čekárny.

Není důležité jen sportovat, ale také jak sportovat. Když zajdu na golfové hřiště nebo do parku a budu se dívat na způsob, jak lidi hrají golf nebo běhají, je jasné, že mnoho z nich bude mít problémy. Stejně tak mi pacienti říkají, že je bolela záda, začali tedy cvičit, ale problémy se jim ještě zhoršily. *Důvodem jsou jejich špatně zafixované pohybové návyky.* Cvičí svaly, ale dělají to špatně, neekonomicky.

Takže jdete po ulici a říkáte si:

Ty budeš mít za pár let problémy se zády, ty s loktem.

Lidi pozoruju hodně, někdy to vypadá až divně. Jedu metrem a sleduju, jaké má kdo *držení těla, napětí svalů na zadku, postavení ramen.* Z pohybových projevů člověka často můžete poznat, co mu je, aniž byste potřeboval složitá vyšetření. *Poznáte nejen obtíže, ale i předpoklady k obtížím.* Člověk dělá spoustu pohybů mimovolně a nedokáže je vědomě zakrýt. I do svých studentů se snažím dostat, aby se více naučili pohyb pozorovat.

Například?

Když máte poraněný meniskus, ploténku, ale v řadě případů i interní poruchu, nejde nikdy jen o ně, ale má to vždy i systémové důsledky, včetně pohybových. Pacient pak často přijde s obtížemi, které jsou už reakcí na onemocnění a ne samotným onemocněním. Bolest zad, ramene či jiných oblastí pohybového systému bývá i prvotním projevem závažných chorob. Jen za minulé tři měsíce jsem měl šest pacientů, kterým byla doporučena rehabilitační léčba, a nakonec se ukázalo, že mají onkologická onemocnění.

Znamená to, že v lidském těle všechno souvisí se vším?

Ano, na organismus a jeho poruchy je třeba se dívat jako na celek.

Když si uděláte něco s meniskem, automaticky se tomu přizpůsobí celé pohybové chování. A to podle určitých předloh, které máme uložené v mozku. *Například když se podíváme nahoru, automaticky se nadechneme, chceme-li*

polknout, automaticky opřeme jazyk o patro, když pohneme rukou nebo nohou, automaticky zapneme bránici.

Dobře je to patrné při sportovním výkonu. Proto třeba když bude Železný házet oštěpem, automaticky stočí jazyk na stranu odhodové končetiny. Kdyby ho dal na druhou stranu, hodí o deset metrů míň.

Proto když jde člověk s bolavými zády k lékaři, tak ten se zaměří na záda, zatímco Kolář mu bude mačkat prst u nohy?

Ta záda se musí samozřejmě vyšetřit, ale zároveň je třeba vidět souvislosti. Pro zjednodušení dám příklad: když třeba Jágra bolí třísla, můžete samozřejmě léčit v oblasti třísla, ale zároveň je třeba vidět, jak se odráží v brusli, jak staví nohu při chůzi, jakou má odrazovou funkci palce. Když to postavení v botě změním, dosáhneme tím úplně jiné funkční aktivity svalů v oblasti třísla.

Stejně tak když změním způsob skusu zubů, což se dnes dělá speciálními rovnátky. Nosí je třeba brankář Petr Čech. Neovlivníte tím samotný skus, ale pomůžete kolenu nebo změníte sílu jícnového svěrače.

Poznáte něco i podle toho jak člověk sedí nebo chodí?

Do všech pohybů se promítají řídicí funkce našeho mozku. Už jen jak chytnete skleničku, jak držíte telefon, jak dýcháte, má určitou výpověď o mozku a jeho reakcích.

Vy si dáváte pozor, jak se hýbete?

Dnes už vím, že není důležité mít vycvičené svaly, ale umět je dobře ovládat. To hodně souvisí se schopností relaxovat.

Co to má společného s pohybem?

Podívejte, když běží takový Bolt nebo Federer, když hraje tenis. Řeknete si: „Oni běží a hrají tak uvolněně.“ To proto, že umějí každý pohyb provést ekonomicky, bez nadbytečné aktivity, což právě souvisí se schopností relaxace.

Kdyby Vás někdo nahrál, jak sedíte u stolu a hýbete myší nebo píšete tužkou, jak při tom dýcháte, určitě tam bude řada nadbytečných pohybů, nadbytečná síla ve svalech a to vše je postupným zdrojem obtíží. Řada lidí se pohybuje roboticky, ale ještě větší problém je, že to necítí, a tím pádem to neumějí opravit.

Dá se to naučit?

Člověk se to nenaučí tím, že si řekne „teď budu uvolněný“, ale tím, že se naučí lépe vnímat sám sebe.

Což zní jako hrozná fráze.

My tomu odborně říkáme trénink gnostických motorických funkcí. Když se podíváte na východ, kde se cvičí tai-či nebo jógu, uvidíte, jak cvičí pomalu a s prožitkem pohybu. Nejde jim o svaly, ale o trénink pohybového citu.

Je to, jako když jste slepec a učíte se rukou poznávat všechno kolem sebe. Najednou se vám v mozku objeví daleko víc vjemů a vy líp cítíte své tělo. Často sedíme u počítače a máme nějaký stereotyp, neekonomický zlozvyk, který si vůbec neuvědomujeme. A jedině přes to, že se naučíme dobře vnímat vlastní tělo, dokážeme takovýto zlozvyk ovládnout. Tohle vnímání těla nám chybí. Jsme jen zvyklí chodit do posilovny, zvedat činky nebo posilovat břišní svaly.

Jistě. Abychom na koupališti dobře vypadali.

Ale chybí nám trénink v poznání těla. Proto třeba Honza Železný ani Jarda Jágr nechodili do posilovny tolik jako jejich soupeři. Oni mají trénink více zaměřený na pohyb, který potřebují ve svém sportu.

Mají vrcholoví sportovci jiná těla než my?

Trochu ano. Ale ne že by měli jiné kosti nebo svaly. Mají například jiný mozek, lepší již zmíněné gnostické pohybové funkce.

Když dáte Jágrovi deset stejných hokejek, z nichž pět bude s reklamním nápisem a pět bez něho, poslepu s nimi zamává a ten rozdíl pozná.

Djokovič zase mezi dvěma tenisovými raketami pozná dva gramy rozdílu.

Železný nikdy neměl větší sílu než ostatní oštěpaři. Ale uměl ji správně použít tím, že daleko lépe cítil pohyb, a tím ho i lépe koordinoval.

Jsou ale těla těch sportovců stavěna na to, aby hrála tenis šest hodin nebo ujela dvě stě kilometrů na kole v horských etapách?

Pro organismus je to extrémní zátěž, která bude mít v pozdějším věku důsledky.

Nejsou na tom nakonec líp ti, kteří nesportují? Nic je nikde nebolí, netahá...

Tak to se říct nedá. Ale je pravda, že když sportujeme chybně, nadměrně a jednostranně, tak to zdravé není. Kdo třeba špatně běhá, je jen otázkou času, než přijde s achilovkou, meniskem nebo se zády. U vytrvalostních sportů je to téměř jistota.