TÝDEN

Týden, 31. 10. 2016

Pouze za rehabilitaci dají pojišťovny ročně kolem šesti miliard korun. Mohlo by to ale být mnohem více. Podle dat Českého statistického úřadu totiž ve skutečnosti bolestmi zad trpí více než osmdesát procent z nás. Řada lidí ale nevyhledá lékařskou pomoc a spoléhá na tišící léky.

Vyřazena ze života

Lindu Hanákovou (48) trápily bolesti zad dlouhé roky. Navštívila kvůli nim kdekoho, ale pomoc nepřicházela. „Praktický lékař mi dal tabletky, neurolog si mne prohlédl, ortoped si mne prohlédl a rehabilitační lékař navrhl nějaké cviky. Bolest ale neustupovala," sděluje své zkušenosti žena. Její obtíže se zhoršovaly, dokonce ji vyřadily i z práce, nakonec nebyla schopna starat se ani o děti. „Jen jsem ležela v posteli a skuhrala, celá domácnost skončila na manželovi a mamince."

Po dlouhém hledání nakonec její muž našel kontakt na uznávanou pražskou odbornici Evu Rychlíkovou s více než padesátiletou praxí. Až té se podařilo Lindě pomoci. „Odmítla jakékoli zprávy předchozích lékařů, vše chtěla zjistit vlastníma rukama. Nechala si udělat i velmi podrobné rentgenové snímky." A právě ty se nakonec ukázaly jako klíčové. Lékaři při ženiných stížnostech na bolesti zad zkoumali jen stav její páteře. Docentka Rychlíková chtěla vidět na rentgenu všechno. A zdroj potíží se nakonec našel až u pánve, kterou předchozí doktoři zcela vynechali. „Speciální masáže a rehabilitace mne dostaly zase do formy. Teď se můžu točit jako čamrda," říká žena. Jenže všechny příběhy nakonec šťastný konec nemají. Proč jsme na tom tak špatně?

Světová nemoc číslo jedna

V prvé řadě je třeba říci, že v rámci vyspělého světa jsme na tom vlastně ještě docela dobře. Bolesti zad jsou totiž civilizačním onemocněním a na západ od nás jsou na tom výrazně hůře. Podle evropské studie OECD potíže se zády vedoucí k pracovní neschopnosti způsobí ztrátu téměř 190 miliard liber (5,7 bilionu Kč) ročně. Nezohledňuje se přitom vliv těchto těžkostí na volný čas a každodenní život. Světová zdravotnická organizace (WHO) dokonce problémy se zády označila za „prioritní onemocnění dnešního světa". ▶

TÝDEN

Týden, 31. 10. 2016

Kam zajít, když vás bolí záda

PRAHA

Prof. MUDr. Marcela Grünerová Lippertová

Klinika rehabilitačního lékařství
FN Královské Vinohrady, telefon: 267 162 300
www.fnkv.cz

KARLOVARSKÝ KRAJ

MUDr. Ivana Hanzlíková

Rehabilitační oddělení
Nemocnice Karlovy Vary, telefon: 354 225 469
www.nemkv.cz

PARDUBICKÝ KRAJ

MUDr. Tomáš Vrbica

Poliklinika KOLF Pardubice,
telefon: 466 753 250
www.rehablum.cz

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Doc. MUDr. Miroslav Tichý, CSc.

Mnichovo Hradiště,
telefon: 734 412 587
www.miroslavtichy.cz

ÚSTECKÝ KRAJ

MUDr. Pavel Maršálek

Rehabilitační oddělení Masarykovy nemocnice
Ústí nad Labem, telefon: 477 117 999
www.kzcr.eu

KRAJ VYSOČINA

MUDr. Alena Váňová

Rehabilitační oddělení
Nemocnice Třebíč, telefon 568 809 111
www.nem-tr.cz

JIHOČESKÝ KRAJ

MUDr. Jana Holická

Rehabilitační oddělení
Nemocnice Č. Budějovice, telefon: 387 87 5534
www.nemcb.cz

LIBERECKÝ KRAJ

MUDr. Libor Kučera

Oddělení rehabilitace Krajské nemocnice Liberec,
telefon: 485 311 111
www.nemlib.cz

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

MUDr. Jana Roubalová

Rehabilitační oddělení FN Brno,
telefon: 532 233 260
www.fnbrno.cz

PLZEŇSKÝ KRAJ

MUDr. Hana Hladová

Oddělení léčebné rehabilitace
FN Plzeň, telefon: 377 103 111
www.rhc.fnplzen.cz

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Doc. MUDr. Eva Vaňásková Ph.D.

Rehabilitační klinika
FN Hradec Králové, telefon: 495 831 111
www.fnhk.cz

OLOMOUCKÝ KRAJ

MUDr. Petr Konečný, Ph.D.

Centrum léčebné rehabilitace
Nemocnice Prostějov, telefon: 582 315 111
www.nemocniceprostejov.agel.cz

ZLÍNSKÝ KRAJ

MUDr. Ivana Slívová

Klinika Medifis Zlín,
telefon: 577 019 902
www.rehabilitace.medifis.cz

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

MUDr. Irina Chmelová, Ph.D.

Klinika léčebné rehabilitace FN Ostrava,
telefon: 597 372 019
www.fno.cz

TÝDEN

Týden, 31. 10. 2016

Mezi nejčastější příčiny bolestí patří špatné držení těla, sedavé zaměstnání, stres, obezita, nesprávné sportování či jednostranná zátěž. Potíže mají často i lidé s tělesně namáhavým zaměstnáním. Trpí nejen osoby hrbící se u počítačů, ale i manuální pracovníci. Samostatnou kapitolou jsou děti. Experti varují, že takřka celá jedna generace vykazuje špatné držení těla. A máme už i první čísla z průzkumů zdraví obyvatel – až tři čtvrtiny dětí trápí bolesti zad.

Pomůže i psycholog

Co s tím? Vědci se snaží nalézat nové metody léčby. V Česku bohužel ale stále převládá představa, že na všechno pomůže magická tabletka. „Ta ale nestačí. Nemůžeme bolest jen utlumit a doufat, že navždy přejde. Problém se může odstranit pouze nalezením příčiny," řekl v on-line chatu se čtenáři serveru TÝDEN.CZ vedoucí fyzioterapeut ambulantního provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky Jan Krulík. Nejlepším lékem je podle něho prevence: vhodný sport, kladení důrazu na ergonomii pracovních pomůcek a jednoduchá cvičení. Pokud však již problémy nastaly, je třeba najít léčbu.

Na bolesti zad je v současnosti využívána řada terapií. Ve Spojených státech je nyní v kursu epiduroskopie, což je diagnostický nástroj, při kterém lze přímo do postiženého místa vstříknout léčivou látku. Jako léčba se však používá pouze v minimu případů, často je jejím cílem „pouze" zmírnění bolesti. Velkou obrodou pak prochází manuální medicína, která jemným hmatem a pečlivým vyšetřením odhaluje poruchy v hybné soustavě a šetrně je odstraňuje. Čím dál častěji bývá k léčbě bolestí zad přizván i psycholog.

Praxe lékařů totiž ukázala, že mnoho potíží se zády není fyzického, ale psychického původu. Somatické problémy jsou až následkem. Duševní stránku bohužel čeští lékaři velmi často podceňují. Na pacienty totiž nemají moc času, důraz je kladen na počet výkonů, nikoli na jejich kvalitu. To je ale chyba. Experti si povšimli, že neléčená bolest zad, která souvisí s psychikou, až čtyřikrát zvyšuje riziko vzniku ještě vážnějšího duševního onemocnění – deprese. Co vám může pomoci?

FYZIOTERAPIE

Základní kámen léčby řady problémů se zády. Fyzioterapeut řeší fyzické dysfunkce nebo zranění, které tělu zabraňují fungovat na plný výkon. Sestavuje individuální program léčebných cvičení a využívá další techniky.

OSTEOPATIE

Osteopati přistupují k lidskému tělu celostně s přesvědčením, že správná rovnováha má zásadní význam, neboť každá část těla je propojena s dalšími. Za účelem obnovení nebo udržení harmonie se k léčbě využívají speciální manipulace.

CHIROPRAXE

Studie prokázaly, že tato léčba příznivě ovlivňuje bolest v bederní části páteře. Základním postupem je určitá forma manipulace známá jako „napravování". Typické bývá náhlé, krátké, kontrolované trhnutí kloubem, jehož následkem se zvětší rozsah pohybu kloubního pouzdra a okolních tkání.

MASÁŽNÍ TERAPIE

Uvolňuje svaly zad a zmírňuje napětí. Hluboká masáž také může stimulovat spoušťové body. Jsou to určité oblasti ve většině velkých svalů, které mají sklon se dostávat do křeče a vytvářet drobné uzlíky citlivé na dotek nebo tlak.

ALEXANDROVA TECHNIKA

Cílem je odstranit špatné, hluboce zakořeněné návyky a nahradit je správnými, přirozenými pohybovými zvyky z raného dětství.

METODA PILATESU

Cvičební technika propojující tělo a mysl. Soustředí se na rozvíjení „stabilizačních" svalů, a to nejen břišních, ale i krku a ramen, páteře a pánve. Cviky zlepšují jejich pružnost a držení těla.

JÓGA

Terapie stará již přes pět tisíc let. Jóga bývá lékaři zvolena nejenom jako způsob, jak zabránit bolesti zad, ale může rovněž zvýšit účinnost klasických způsobů léčby. Její cvičení navíc může prohloubit celkové tělesné zdraví a pocit spokojenosti.

AKUPUNKTURA

Na tuto metodu se po tisíce let spoléhali čínští a japonští lékaři. Píchání jehliček je podle studií účinné pro odstranění bolesti, ale nikoli při léčbě nemocí. Akupunktura se proto často využívá pouze jako doplňková metoda.

ŠIACU

Tlak prsty poprvé rozvinul Tamai Tempaku v Japonsku v roce 1919. Od té doby si získala metoda zastánce po celém světě. Ti, kdo se věnují šiacu, věří, že několik oblastí tvoří mapu celého těla a že informace o jeho stavu lze získat prohmatáním této mapy. I v tomto případě odborníci tápou, pokud jde o účinnost.

METODA TENS

Od svého zavedení zhruba před třiceti lety si tzv. transkutánní elektrická nervová stimulace, která využívá mírné elektrické výboje, získala oblibu při samoléčbě. Ačkoli je určena pouze ke zmírnění bolesti, ne k odstranění její příčiny, úleva často řeší i takové problémy, jako jsou svalová křeč či nerovnováha.

OPERACE

K dispozici je řada operačních technik, včetně fúze páteře (spojování obratlů), chirurgické spinální dekompresе (snížení tlaku na míchu a nervy), a dokonce výměny meziobratlové ploténky za umělou. Tyto zákroky se využívají jen v případě, kdy už jiné typy léčby nezabírají. **Vladimír Barák**

Zdroj: Jenny Sutcliffe: *Zdravá záda. Jak předcházet bolestem zad a jak je řešit*