

Moje zdraví, 5. 10. 2016

téma • pečujeme o tělo



Stokrát nám někdo může říkat, že pocit bolesti je výstrahou, která nás má donutit ke změně. Většinou stejně tušíme, že z občasných pobolívání svalů a kloubů se časem stane (může stát) trvalý problém a že je proto třeba zakročit co nejdříve. Zpravidla ale tápeme, zda být v klidu, nebo naopak cvičit, dávat si obklady... Radu i pomoc dokáže nabídnout fyzioterapeut.

Fyzioterapie se snaží o prevenci i včasné řešení zdravotních problémů. „Tento diagnostický a léčebný obor zabývající se primárně pohybovým aparátem je základním kamenem rehabilitačního procesu. Úkolem je především odstranění nežádoucích dopadů nemoci (bolesti) a její účinná léčba. Prostřednictvím pohybu a dalších terapeutických postupů fyzioterapie pomáhá obnovit funkčnost organismu, navrátit člověka k běžným činnostem. Ale také mimo jiné funguje v rovině preventivní, tedy aby k bolestem či úrazům pohybového aparátu vůbec nedocházelo,“ říká fyzioterapeut, kondiční a osobní trenér a specialista na preventivní a pooperační léčbu pohybového aparátu Rehabilitační kliniky Malvazinky na Praze 5 Mgr. Michal Peroutka, CKTI.

Tělo mluví svou řečí

Fyzioterapeut se během vyšetření zaměřuje na celé tělo. Všírá si držení pánve, končetin, sleduje postavení pánevní, zjišťuje případné asymetrie a dysbalance, provádí cílené diagnostické testy. „Právě svalové asymetrie a dysbalance, případně nesprávné zapojování svalů

při různých aktivitách se jeví jako hlavní příčina úrazů, kloubních blokád či následných degenerativních změn, jakými jsou výhřezy meziobratlových plotének nebo kloubní výrůstky,“ uvádí fyzioterapeut. „Fyzioterapie zahrnuje jak manuální techniky, tak přístrojovou léčbu, ale též využívá přírodních zdrojů, jako jsou například rašelina, voda a samozřejmě – v rámci přístrojové léčby – i elektrická energie. Obecně má fyzioterapie dvě základní linie (podstaty); jednak je to léčba různých poúrazových či pooperačních stavů, ale samozřejmě zároveň, jak jsme již zmínili, funguje i jako účinná prevence (tyto složky by měly být zastoupeny 50/50). Dnes našťásti čím dál tím více lidí fyzioterapii vyhledává cíleně preventivně, právě kvůli předcházení obtížím. Pečují o své zdraví, dokud je čas,“ chválí odborník.

Mezi velikány, kteří formovali nejen naši českou fyzioterapii, ale i středoevropskou i celosvětovou a zároveň dali základy rehabilitační medicíny, patřili zejména profesoři Karel Lewit a Václav Vojta.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Tělo může snadno přetížít profesionální sport, ale také „jen“ sezení u počítače.

Rozhodně bych však manuální terapii neopouštěl – fungovala, funguje a fungovat bude. Přístroje jsou jen přístroje, chybí tam lidský rozměr a um zkušených rukou,“ zdůrazňuje Mgr. Peroutka. „Ve své práci hojně používám zahraniční terapeutické techniky, například metodu Spiraldynamik, dále koncept Fascial Fitness, v poslední době stále častěji takzvaný Fascial Distortion Model. Dále zařazuji prvky dynamické neuromuskulární stabilizace, kterou dal dohromady a ukořvil profesor Pavel Kolář v návaznosti na profesora Vojtu a další odborníky spadající do Pražské školy rehabilitace. Jde o gró české fyzioterapie, které rád propojuji se zahraničními metodami. Každopádně je důležité neustrnout a učit se stále něco nového,“ říká fyzioterapeut. „Každý pacient je individualita a podle mě by se tak k němu mělo přistupovat. Neexistuje jeden mustr na všechny. Samozřejmě platí též obecné rozdělení somatotypů – někdo je kupříkladu typ Viking, mohutný, vysoký, konstitučně silný, další má somatotyp a la tanečnický či baletka. Pokud terapeut zná více postupů a léčebných metod, může je vzájemně kombinovat, dle individuality a potřeb daného člověka. V každém případě jde o dennodenní praxi, ne o školní znalosti,“ dodává.

Co je nového?

Nedávno byly na klinice Malvazinky představeny dvě novinky: *Functional Movement Screen (FMS)* a preventivně léčebný koncept *Blackroll*. V čem spočívají jejich přednosti pro pacienty a potažmo i lékaře?

Moje zdraví, 5. 10. 2016

téma • pečujeme o tělo



držení těla. Základním principem této metody je propojení vědomostí o anatomii svalů a fascií s praktickým cvičením. Svaly, fascie, kloubní blokády – zde všude lze tímto způsobem velice rychle pomoci. Blackroll je vhodný pro řešení bolestivých stavů i dlouhodobou péči. Pacient se tyto pomůcky naučí používat pod dohledem fyzioterapeuta a následně je může používat i v domácím prostředí.



Mgr. Michal Peroutka, CKTI

V čem chybujeme?
Určitě bychom všichni rádi věděli jak předejít problémům s páteří a klouby... „Je strašně těžké říct, co je největší chybou, ale v každém případě je jedním z největších problémů sedavý způsob života. A teď nemyslím jen lidí, co mají sedavé zaměstnání. Malé děti – pokud nemají vrozené vady nebo poškození centrálního nervového systému – umějí provádět

Co je „kineziotaping“?

Pásky pružného materiálu (tejpy) mají širokou škálu využití. Lepí se na pokožku podle jednohlavých zdravotních obtíží (bolestí). Mohou pomáhat při úlevě od bolestí, fixovat klouby, zlepšovat tok lymfy a další. Fyzioterapeut Mgr. Michal Peroutka jako jeden z mála používá originální metodu Kinesio Taping, kterou se naučil přímo od jejího vynálezce a autora dr. Kenza Kaseho.

„Pořád existuje velké procento pacientů, kteří mají pocit, že pokud na internetu naleznou přešelšl návodů jak „zatejpoval“ třeba koleno, mohou si takto skutečně pomoci sami. Není tomu tak. Všechny možné návody „z druhé ruky“ nepokryjí individualitu dané osoby, protože bolest kolene může mít desítky různých příčin. A proto je tak důležité nejprve podstoupit vyšetření fyzioterapeutem a nechat si tejpý nalepit odborně. Jen tak předejdete nejen zklamání, ale také případnému zhoršení vašich problémů,“ varuje odborník.

„FMS je diagnostickou metodou, která je prospěšná pro pacienta i fyzioterapeuta tím, že srozumitelně vyhodnotí, jak na tom daný člověk s pohybovým aparátem právě je. Jedná se o provedení 7 základních testů, 7 pohybových stereotypů, přičemž z každého testu můžete získat maximálně 3 body. Cviky hodnotí školený fyzioterapeut, pacient ihned po testu zná své skóre (hodnocení dostane i v písemné formě) a též obdrží návrh na možná řešení nebo terapii. Tuto testovací metodu lze použít u velkého množství diagnóz, ne však u každého pacienta – vhodnost či

nevhodnost posuzuje proškolený odborník. Průhlednost a srozumitelnost výsledku je skutečně přínosem. A zároveň motivací pro pacienta, který během dalšího testování, kupříkladu za měsíc, ihned jasně vidí svůj pokrok,“ poznamenává Mgr. Peroutka.

Terapeutické automasážní pomůcky Blackroll slouží jak pacientům, kteří již nějaký zdravotní problém mají, tak při domácí svépomoci a prevenci. Jde o jakés volečky a míčky různých velikostí, které při valivém pohybu s tlakem opory na různých částech těla pomáhají regenerovat svaly a uvolňovat napětí, umožňují zlepšit flexibilitu, mobilitu, stabilitu a sílu. Působí preventivně proti vzniku svalové bolesti a svalových úrazů, zlepšují regenerační procesy a při správném použití i celkové

pohybové stereotypy automaticky správné. Pak ale nastane období školky, školy, střední, vysoká, sedavé zaměstnání... Dítě si zhruba kolem pátého šestého roku sedne na židli a už z ní de facto nevstane. Dlouhodobé sezení ve škole jednostranně zatěžuje pohybový aparát, nastává omezení mobility. A právě měkké tkáně, které mají na starost funkce pohybového aparátu, potřebují pohyb, aby se hydratovaly a prokrvovaly. Čím více člověk sedí, tím více je ohrožen vznikem bolesti,“ upozorňuje fyzioterapeut. ✨

Helena Míková
odborná spolupráce: Mgr. Michal Peroutka, CKTI,
Rehabilitační klinika Malvazinky,
www.malvazinky.cz