

# Relax lidovky.cz, 20. 2. 2016

Video odhalí pohybové prohřešky pacientů, říká fyzioterapeut



BOLEST ZAD (ILUSTRÁČNÍ FOTO) | FOTO: SHUTTERSTOCK

Fyzioterapie by měla především naučit člověka pracovat s vlastním tělem, říká fyzioterapeut Michal Peroutka z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

# Relax lidovky.cz, 20. 2. 2016

## LN Kdo patří k vašim nejčastějším pacientům?

Mojí specializací je sportovní fyzioterapie, a proto hodně pracuji se sportovci. Často se ale věnuji také lidem se sedavým způsobem života, kteří mají problémy se zády. Tělo většinou považují pouze za přepravní schránku, o kterou není zapotřebí se nijak zvlášť starat. Přicházejí proto s představou, že ulehnou na lehátko a my s nimi rychle něco uděláme, aby byli opět zcela zdraví. Jenže takhle to ve fyzioterapii nefunguje.

5 tipů, jak předejít bolesti zad. Důležité je protahování svalů, radí lékařka

## LN Jak to tedy funguje?

V ideálním případě by měla fyzioterapie naučit člověka pracovat s vlastním tělem.

Tak, aby byl schopný správně kompenzovat pracovní nebo sportovní zátěž či vývojovou

vadu. Musíme ovšem počítat s tím, že neexistují dva pacienti s úplně stejným pohybovým aparátem, na které by fungovaly tytéž postupy. Jinak řečeno, pacient po operaci kolene bude potřebovat jiný přístup než relativně zdravý člověk.

# Relax lidovky.cz, 20. 2. 2016

## **LN Co dokážete o svém pacientovi zjistit na první pohled?**

Hned při první návštěvě si všímám toho, jaké má držení těla, jak chodí nebo sedí. A na základě toho se pak snažím najít to, co by se dalo na jeho pohybových stereotypch vylepšit. Zajímá mě ovšem také, zda pracuje spíš duševně, nebo fyzicky, a jaké má pracovní prostředí. Nejednou při podobném rozhovoru narazíme na to, že by pacient rád leccos změnil, ale pracuje ve firmě, kde mají všichni zaměstnanci k dispozici naprosto stejné vybavení.

## **LN Dá se taková patová situace vůbec nějak vyřešit?**

V poslední době naštěstí přibývá zaměstnavatelů, kteří si začínají uvědomovat, že je třeba pečovat o pracovní prostředí. Už proto, aby jejich zaměstnanci neměli tolik problémů s pohybovým aparátem a firma jim nemusela tak často vyplácet nemocenskou. Dost často to bývají nadnárodní společnosti, které mají pobočky v Rakousku nebo ve Švýcarsku, kde má péče o pracovní prostředí už dlouhou tradici. Naše klinika vytváří pro zaměstnance těchto firem i speciální preventivní programy.

# Relax lidovky.cz, 20. 2. 2016

**LN O co ještě se musí fyzioterapeut u svého pacienta zajímat?**

Kromě pracovního i domácího prostředí se zajímám i o to, co dělá ve volném čase, zda sportuje a jaký sport dělá. Potřebuji znát ovšem i jeho aktuální fyzický a psychický stav a také cíl, kterého by chtěl dosáhnout. Jestli chce s pohybovým aparátem něco dělat proto, aby zhubnul, zbavil se bolestí zad, anebo mu jde spíše o prevenci. Podle toho mu mohu pomoci vybrat nejvhodnější pohybovou aktivitu a případně i kompenzační cviky, které se dají dělat i v zaměstnání.

**LN Možná budeme za čas cvičit v parku taiči podobně jako Číňané...**

To asi dost těžko, už proto, že každý národ má trochu jinou pohybovou kulturu. V Japonsku a Číně se taiči v parku, na rozdíl od nás, cvičí už po staletí. Ve Finsku, kde jsem byl před časem na stáži, jsou zase lidé zvyklí si jít po práci někam zaběhat nebo zalyžovat. Vůbec nedokázali pochopit, proč Češi chodí běhat do fitka na běhacím páse a jezdit na spinningovém kole, když mohou na opravdickém bicyklu vyrazit ven, do přírody. Možná ale tolik nezáleží na tom, jaký sport je kde populární, ale zda jsou lidé vůbec zvyklí se pravidelně hýbat.

# Relax lidovky.cz, 20. 2. 2016

## **LN Objevily se v poslední době ve fyzioterapii nějaké nové metody?**

Nových technik je řada. Na naší klinice používáme metodu FMS (Functional Movement Screen), která nám pomáhá odhalit různé asymetrie, dysfunkce a patologické pohybové stereotypy. Pacient absolvuje sedm základních testů s různými pomůckami a podle toho, jakých dosáhne výsledků, mu pak navrhne nápravnou terapii. Pacienta také natáčíme na video a zpětně ho upozorňujeme na špatné pohybové návyky. K dispozici máme i různé pomůcky, k novinkám patří třeba Blackroll.





# Relax lidovky.cz, 20. 2. 2016

## **LN Co to je?**

Jde o sadu různých válečků a míčků, které se využívají při automasáži. Když se s nimi pacient naučí správně zacházet, může i sám v domácím prostředí pracovat na uvolnění přetížených svalů a jejich vazivových obalů. Během fyzioterapie se pak můžeme lépe soustředit na to, co sám doma nezvládne. Dlouhodobě také využívám originální podobu metody Kinesio Taping. Metodu jsem studoval u jejího zakladatele, japonského doktora Kenza Kase, a jsem jejím jediným oficiálním instruktorem u nás.

## **LN Co je podstatou této metody?**

Tejpování neboli zpevňování svalů pomocí pevných bavlněných pásek znají sportovci už delší dobu. Originální podoba metody KinesioTaping se k nám dostala před pěti šesti lety, má ve srovnání s ním mnohem širší využití. S její pomocí se dají řešit například pooperační otoky, svalová napětí, ale i korekce kotníků nebo kolen. Výhodou této metody je především to, že se při ní používají speciální pružné pásky, které pacientovi umožňují daleko větší rozsah pohybu, než jakého by byl za běžných okolností schopen. Nové techniky a postupy tedy jsou, fyzioterapeut může leccos pacienta naučit. Jediné, co nemůže, je cvičit za něj.