

Lidovky.cz, 2. 12. 2017

Záda začínají bolet už i školní děti, říká fyzioterapeut



ZÁDA ZAČÍNÁJÍ BOLET UŽ I ŠKOLNÍ DĚTI, ŘÍKÁ FYZIOTERAPEUT | FOTO: SHUTTERSTOCK

Věk pacientů, kteří mají potíže se zády, v současné době klesá, říká Jan Krulík, vedoucí fyzioterapeut pro ambulantní provoz [Rehabilitační kliniky Malvazinky](#) v Praze.

LN S jakými problémy za vámi lidé chodí nejčastěji?

Obvykle to bývají [bolesti zad](#), především krční a bederní páteře. Poměrně časté jsou ale i blokády žebér nebo stavy po úrazech zejména kolenních, hlezenních nebo ramenních kloubů. Kromě toho řešíme i problémy pacientů po cévních mozkových příhodách nebo [neurologických](#) poraněních.

LN Do jaké míry se v poslední době změnila kondice vašich pacientů?

Lidi s bolestmi zad je stále hodně, stejně jako tomu bylo před deseti lety, kdy jsem v oboru začínal. Výrazně se však změnil věk těchto pacientů. Stále častěji se setkáváme s mladými ve věku 18 až 19 let, kteří už mají problémy se zády. Do určité míry to může souviset s pojetím tělesné výchovy na základních a [středních školách](#). Žáci často nejsou schopni udělat kotrmelec, ale věnují se jednostranně přetěžujícím sportům, jako je například florbal. Mnohdy bez potřebné kompenzace, což může vést k vadnému držení těla a následnému rozvoji bolesti zad.



LN Říká se, že bolesti zad často souvisí s psychikou.

Co je na tom pravdy?

Funkci pohybového aparátu může negativně ovlivnit především škodlivý [stres](#). U těchto lidí bývá patrné zvýšené svalové napětí často v oblasti šíje, ne nadarmo se říká, že právě šíje je zrcadlem duše. Často mívají tito pacienti například trávicí potíže, protože stres se může odrazit i na hladkých svalech, které ovlivňují činnost vnitřních orgánů.

LN Může jim vůbec s podobnými problémy pomoci fyzioterapeut?

Pomocí různých technik dokážeme uvolnit stažené svaly, pracovat na celkovém zklidnění pacienta a tím na zlepšení postavení a funkce jednotlivých částí těla. Jestliže ale při vstupním vyšetření zjistíme, že obtíže mají s největší pravděpodobností psychickou příčinu, pak je vhodné doporučit i návštěvu psychologa, psychiatra či lékaře s psychosomatickým přesahem.

LN Můžete pacientům nabídnout i některé nové metody?

V posledních letech udělala fyzioterapie významný krok kupředu. Do popředí se dostávají metody založené na neurofyziologickém podkladu, využívající znalosti fungování centrální [nervové](#) soustavy a pohybového aparátu a možnosti jejich vzájemného ovlivnění. K těm patří například koncepty profesora Pavla Koláře či Jarmily Čáповé. V moderní fyzioterapii se klade důraz na kvalitní funkci takzvaného hlubokého stabilizačního [systému](#) páteře, kam kromě jiných svalů patří i bránice a svaly pánevního dna. Jejich dysfunkce je problémem nejen při inkontinenci, ale třeba i při bolestech zad.

Lidovky.cz, 2. 12. 2017

Bolesti zad trápí 80 %
Čechů. Fyzioterapie
nenahradí zdravý
životní styl, říká lékař

LN Pacienti si prý někdy pletou fyzioterapeuta s masérem. Jak často se s tím ve své praxi setkáváte?

Lidé fyzioterapii a masáž opravdu moc
nerozlišují. Poměrně často proto

předpokládají, že budou jen pasivními příjemci péče. Ale tak
není. My je pomocí různých technik naučíme, jak se správně
hýbat, dýchat a cvičit. Záleží pak ale jen na nich, nakolik se
našich rad budou držet. V každém případě to od nich vyžaduje
jistou dávku motivace a zodpovědnosti k vlastnímu tělu.

LN Bývají ochotní na sobě pracovat?

Z praxe vím, že ochota většinou klesá s ubývajícími obtížemi.
Pacient s výhrězem ploténky, který má velké bolesti a celkově je
velmi limitovaný v běžných denních činnostech nebo sportu,
bývá například velmi motivovaný k tomu, aby se uzdravil.
Fyzioterapie je v těchto případech velmi účinná, stává se, že
„krademe“ pacienty neurochirurgům ze stolu. Takový člověk je
ochotný cvičit i šestkrát denně a dodržovat léčebný režim.
Jakmile se mu ale uleví, jeho ochota na sobě pracovat často jde
dolů, a obtíže se tak po čase mohou znovu objevit.

LN Rozdíly existují nejen mezi pacienty, ale i mezi fyzioterapeuty. Jak má člověk poznat, že je v rukou toho pravého?

Všichni nově vystudovaní fyzioterapeuti jsou dnes vysokoškoláci.
Mnoho kolegů má i dříve běžné vyšší odborné vzdělání nebo
atestaci v oboru. Povinnosti fyzioterapeutů je, stejně jako u
lékařů, celoživotní vzdělávání formou odborných kurzů. Pacient
má možnost se svého fyzioterapeuta na jeho vzdělání zeptat. V
případě, že má pacient pochybnosti o odbornosti fyzioterapeuta,
může se obrátit na stavovskou organizaci – Unii fyzioterapeutů,
která může jeho odbornost ověřit. V blízké době se uvažuje o
zřízení Komory fyzioterapeutů, která by byla obdobou České
lékařské komory právě pro tento obor. Členství v této organizaci
bude garancí fyzioterapeutovy odbornosti.