

Zprávy24.cz, 24. 12. 2017

Záda Začínají Bolet Už I Školní Děti, Říká Fyzioterapeut

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 žeber 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. Virazně 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 fotbal. Mnohdy bez potřebné kompenzace, což může vést k vadnému držení těla a následnému rozvoji bolesti zad.



LN Říká se, že bolesti zad často souvisejí s psychikou. Co je na tom pravdy?

Funkci pohybového aparátu může negativně ovlivnit především škodlivý stres. U těchto lidí bývá patrné zvýšení svalové napětí často v oblasti šíje, ne nadarmo se říká, že právě šíje je zrcadlem duše. Často mívají tyto pacienti například trávící 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 uvolnění 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 významní krok kupředu. Do popředí se dostávají metody založené na neurofyziologickém podkladu, využívající znalostí fungování centrální nervové soustavy a pohybového aparátu a možnosti jejich vzájemného ovlivnění. K těm patří například koncepty profesora Pavla Koláře či Jarmily Čákové. 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.

LN Pacienti si při 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 to není. My je pomocí různých technik naučíme, jak se správně hibat, dychat 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 vlastního těla.

LN Bývají ochotní na sobě pracovat?

Z praxe vím, že ochota většinou klesá s ubíjajícími obtížemi. Pacient s vihfezem ploténky, kteri má velké bolesti a celkově je velmi limitovan v běžných denních činnostech nebo sportu, bývá například velmi motivovan k tomu, aby se uzdravil. Fyzioterapie je v těchto případech velmi účinná, stává se, že „krademe“ pacienty neurochirurgům ze stolu. Takoví člověk je ochotni cvičit i šestkrát denně a dodržovat léčebni 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 vysokoškolační. Mnoho kolegů má i dříve běžné vyšší odborné vzdělání nebo atestaci v oboru. Povinností 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.