

TOMÁŠ RYCHNOVSKÝ, MILAN STUDNIČKA

Každá bolest má svou příčinu

Principy fungování těla a mysli



Každá bolest má svou příčinu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Tomáš Rychnovský, Milan Studnička
Každá bolest má svou příčinu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Tomáš Rychnovský, Milan Studnička

KAŽDÁ BOLEST

MÁ SVOU PŘÍČINU

Principy fungování těla a mysli

BizBooks
Brno 2019

OBSAH

6 — Předmluva

Seznamte se

10 — Úvod

14 — Jak začala naše spolupráce a jak funguje dnes

Principy fungování těla

18 — Rozdíly v přístupu klasické a celostní medicíny

22 — Napětí a mechanika pohybu

28 — Fyzioterapie bolesti

40 — Svalový vývoj člověka. Bývá podstata problémů se zády založena už v dětství?

52 — Důležitost doteku

64 — Funguje řešení psychosomatiky v praxi?

86 — Provázanost funkce svalů v těle, princip vlivu psychiky na fyzickou kondici

90 — Postura a dech

96 — Cvičení, přístup k principům těla

100 — Sport jako pračka nespokojenosti

104 — Změny na těle

108 — Kůže jako detektor životní pohody

112 — Tělesný vzhled a „náhled“ na sebe

Principy fungování mysli

- 116 — Jak se liší práce psychologa u dětí různého věku
- 122 — S čím rodiče nejčastěji přicházejí, čím děti trpí
- 126 — Chyby v dětství ovlivňují dospělost
- 132 — Puberták – učitel, nebo tyran?
- 136 — Mohou rodiče za to, že se v dospělosti bojíme?
- 142 — Trest – cesta k nemoci
- 148 — Proč v nás škola zabila radost ze života
- 152 — Vztahy – proč nefungují a co můžeme dělat pro jejich zlepšení
- 156 — Proč muži nevnímají své ženy
- 162 — Pokřivené role mužů a žen
- 166 — Tlak na výkon ubližuje víc ženám než mužům
- 174 — Tchyně, tchánové a naše zdraví
- 178 — Síla nesouzení a odpuštění
- 182 — Víme, jaký autopilot nás ovládá, když jsme v napětí?
- 188 — Lpění jako cesta k nespokojenosti
- 196 — Fenomén strachu
- 202 — Laskavost jako výsledek vnitřní síly
- 206 — Nikdy není pozdě

Cvičení pro tělo i mysl

- 214 — Náročná moderní doba – rady, jak jí čelit
- 220 — Úkoly pro každého z nás
- 222 — O autorech
- 224 — Napsali o knize



PŘEDMLUVA

Byl jsem mile překvapen a současně i poctěn oslovením autorů této ojedinelé publikace, abych alespoň v malém přispěl k jejímu bezesporu velkému významu ve prospěch nás všech. Jistě k mému rozhodnutí přispělo i moje setkání s dr. Tomášem Rychnovským při příležitosti oslav jubilea našeho společného přítele. Bylo až neuvěřitelné, jakou vzájemnou shodu jsme měli při pohledu na význam psychosomatických vlivů na různá onemocnění v našem životě i v životě našich pacientů. Jak přitom jednu z nejdůležitějších rolí zde hraje naše mysl a její pozitivita, která může ovlivnit nejen naše bolesti, ale dokonce i vážná onkologická onemocnění.

K tomuto poznatku jsem dospěl na základě svojí téměř padesátileté klinické praxe chirurga a zvláště plastického chirurga, kdy jsem se v posledních letech cíleně anamnesticky zaměřil na příčiny vzniku neobvyklých kožních či jiných onemocnění v našem oboru. Především těch, jejichž původ nebyl standardními metodami ozřejměn. Teprve na základě mých dotazů na možné působení různých psychosomatických vlivů na tato onemocnění, a to v podobě krátkodobých intenzivních stresů či dlouhodobých stresových situací, byla prakticky vždy potvrzena jejich přítomnost. Jednalo se například o neočekávaný vznik maligního exoftalmu, nehojící se rozsáhlý defekt obličeje, rozsáhlý exulcerovaný tumor prsu vzniklý v průběhu tří měsíců, lymfogranulom, měsíce přetrvávající otoky nosu po rinoplastice či dlouhodobé otoky víček po blefaroplastice nebo těžký akutní zánět prsu vzniklý několik let po augmentaci s nutností odstranit implantát. A mohl bych zde vyjmenovat mnoho dalších příkladů.

Jako bývalý vrcholový sportovec bych zde také mohl uvést některé vlastní příklady dlouhodobého působení pracovních a jiných stresů na můj organismus. Díky vrcholovému volejbalu to byly především některé klouby

a šlachy, které po desetiletí zůstaly ve stavu jakési latence a teprve ve spojitosti s dlouhodobou větší psychickou zátěží se projeví výraznými bolestmi a záněty, které budou vyžadovat potřebnou léčbu. Typickými příklady u mnohých, a to nejen sportovců, jsou bolesti zad, doprovázené stresovou situací, které obvykle samy rychle odezní v období klidu.

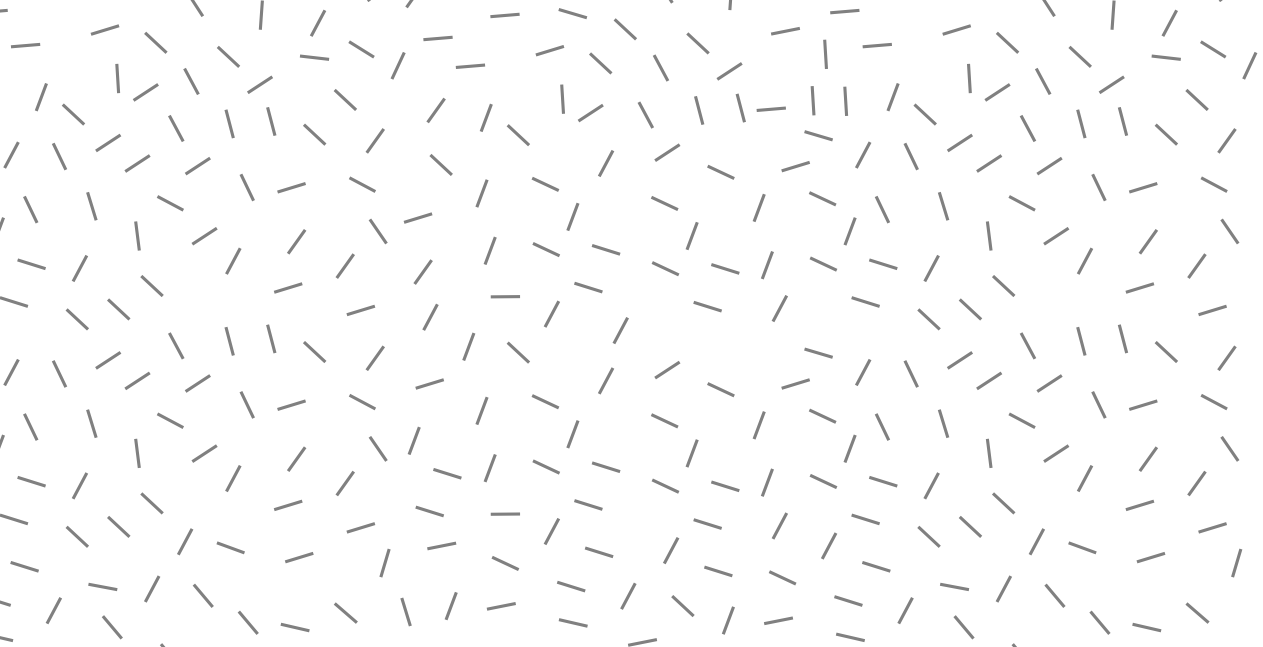
Na základě své klinické praxe jsem nabyt přesvědčení, že život a jeho kvalitu nejvýznamněji ovlivňuje kvalita naší mysli. Bolest vnímáme intenzivněji, pokud ji chceme vnímat, stejně tak jsme unaveni, pokud si únavu připouštíme. Dovolil bych si zde ocitovat text z úžasné duchovní knihy *Mnich, který prodal své ferrari* od Robina Sharma. V jedné z jejích kapitol říká svému příteli, že ve většině případů je únava výplodem naší mysli. A dává příklad: „Každý z nás se cítí občas unavený. Přesto ale, když ti po tvém náročném dnu advokáta zavolá přítel a zeptá se, jestli s ním chceš hrát večer tenis, jsi najednou plný života a veškerá únava je rázem pryč!“

Jako plastický chirurg mohu jednoznačně potvrdit, že dobrá a pozitivní mysl mých pacientů je neméně tak důležitá jak dobře provedený operační zákrok. Čili mysl může spolurozhodovat o úspěšném výsledku operace. A pozitivní mysl patří i do našeho života.

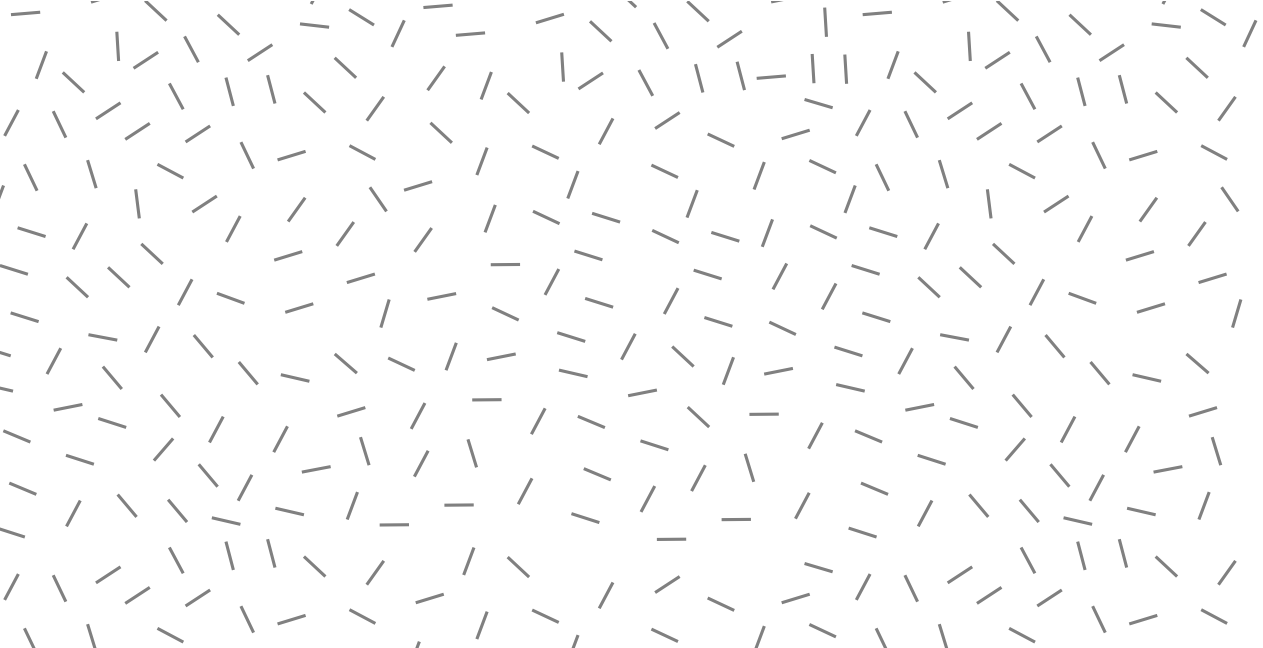
Ale nejsou to pouze psychosomatické vlivy, které mohou ovlivňovat naši mysl. Naprosto se ztotožňuji s autory předkládané publikace. Nesmírně důležitou úlohu zde zastává výchova v rodině i ve škole, genetické vlastnosti získané po rodičích, doprovázené úzkostnými stavy či jinými psychickými alteracemi a také období dospívání. A právě v tomto období je dospívající jedinec nejvíce zranitelný při nevhodných poznámkách a posměšcích ve škole nebo od méně citlivých rodičů.

Domnívám se, že nová publikace bude velkým přínosem pro klinickou praxi. A to nejen proto, že přináší nové poznatky v problematice psychosomatiky, bolesti a mysli, ale také názorně ukazuje cesty, jakým způsobem lze vyjmenované stavy ovlivnit nebo i léčit.

doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc., emeritní přednosta Kliniky plastické chirurgie 1. LF UK a Nemocnice Na Bulovce, vedoucí lékař kliniky Esthé



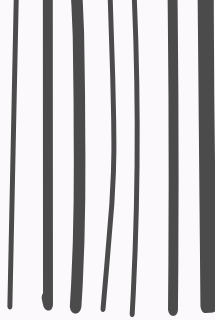
Chtěli jsme napsat knihu, která vypráví o tématech, jež dokážou být vážná, lehkým a lidským způsobem. Nepsat pro odborníky, ale pro lidi. Dát najevo, že s každou bolestí a životní patálií je možné pracovat a žít a cítit se jinak. Pomocí příběhů našich pacientů ukázat, jak lze účinně pracovat se zdravotními i psychickými problémy. Přejeme vám, ať si knihu užíváte, je vám příjemným společníkem a ať vám dává sílu, pokud ji potřebujete.





SEZNAMTE SE





ÚVOD

Na základní škole jsem se bál spousty věcí. Známek, dělání chyb, že se mi budou děti posmívat kvůli brýlím... Prostě takové ty pocity, které v člo- věku dlouho zůstávají. Byl jsem z toho všeho smutný. Některé situace byly demotivující.

Můj dědeček se podílel na překladu bible z hebrejštiny. V rámci evangelic- ké církve byl nesmlouvavým bojovníkem za různé principy a kritizoval i cír- kev samotnou. Pro mne církev vždy znamenala, že se šlo v neděli do koste- la. Byla to víceméně povinnost, nediskutovalo se. Ale měl jsem tam i několik fajn kamarádů a vlastně jsem moc neřešil, jestli jsem vůbec věřící. Bylo dob- ré někam patřit. Mít něco, co nás obepíná a zastřešuje. Vědomí, že na život tady nejsme sami.

Sice jsem vnímal, že se v neděli dokážu během bohoslužby vnitřně zklidnit, v průběhu týdne se ve mně ale při prožívání běžných událostí znovu zvedla vlna jistého neklidu. I v kostele jsem občas zažíval stres, zejména při předří- kávání určitých textů před spoustou lidí. Jako by člověk zapadl do nějaké- ho prostředí a musel v něm fungovat. Nezávisle na tom, co cítí, co by chtěl jinak a co by nechtěl vůbec.

Takže jsem v tom fungoval. Až později mi došlo, že už tenkrát jsem dělal věci, které jsem dělat nechtěl. Že jsem sice byl členem nějaké organiza- ce, která má lidi vychovávat a vést, nicméně ti lidé se mnohdy podle toho

nechovají. Také jsem se divil, proč zažívám pocity, které zažívat nechci, a nejde mi se jich zbavit pouze tím, že budu křesťanem. Jak se jich zbavit, jsem zjistil až za dlouhé roky. Až jsem se začal učit pracovat přímo se svou myslí.

Když jsem byl malý, chyběla mi podpora. Toužil jsem po tom, mít vedle sebe někoho, kdo by mi v rozhodování, fungování a celkově v „žítí“ pomáhal. Někoho, kdo by mě doprovázel a dal mi jistotu. Kdo by mě vyslechl. Po studiu na vysoké škole jsem to byl já, kdo tyto stesky poslouchal od jiných lidí, vnímal, jak se jejich stesk podílí na vývoji tělesné bolesti, a uvědomoval si, jak je jistota pro děti obrovskou potřebou. A že sociální zařízení, do nichž děti posíláme, ji vůbec nemusejí naplnit.

Kdo mě aspoň trochu poslouchal, byla maminka. Ona se mě ptala, co a jak cítím, ale stejně měla tolik práce, že to bylo málo. Neměli jsme čas vše sdílet. A tak jsem si vytvořil vlastní svět.

Myslím si, že tohle období mělo jednu výhodu. Velmi dobře jsem si mohl později uvědomit, jak jsem se bránil stresu, jak moje pocity souvisely s obtížemi, které jsem cítil v těle apod. Zkrátka jsem si mohl živě uvědomit propojení těla a mysli. Myslím, že právě tehdy se zrodila citlivost pro vnímání všech psychosomatických detailů, kterou dnes využívám pro diagnostiku problémů svých pacientů. Jak je vidět, opět platí, že všechno špatné je pro něco dobré.

Velice rád jsem sportoval. Dlouho to byla důležitá náplň mého života. Jsem přesvědčen, že mi sport umožňoval „útek“ do větší radosti, do akce, do naplnění, do sebedůvěry, které jsem v jiných oblastech života postrádal.

I když mě nikdo v tréninku zvlášť nevedl, docela mi to šlo. Různé metody a přístupy jsem odkoukal a učil jsem se jako teoretik z různých textů a medailonků sportovců. Už tenkrát jsem hodně poslouchal své tělo, vnímal jsem, který sval či končetinu mám kde slabší, při čem mě více bolí záda, kdy mi nejde nějaký konkrétní pohyb nebo jeho část. Hodně jsem vnímal – ale pramálo rozuměl všem souvislostem.

Zdravotní obtíže se mi rozhodně nevyhýbaly. Když pominu úrazy, zejména kotníků po basketu, vzpomínám si, že jsem často po tréninku nebo zápa-se cítil bolest břicha. Moje trávení výrazně reagovalo na tělesnou zátěž. Už tenkrát na základní škole mi docházelo, že mám na břiše jistá místa boles-tivější než jiná. Zkoušel jsem si je nahmatat, mačkat, uvolňovat. Bylo to za-jímavé, nutilo mě to k dalšímu vnímání sebe sama a myslím, že mi to hodně dalo do mojí pozdější profese.

Vysoká škola pro mě byla určujícím signálem pro nasměrování svých sil k jasné metě, životnímu poslání a vášni. Naučil jsem se něčemu cíleně a soustavně věnovat a dostát svým závazkům, být odpovědný, trpělivý a dě-lat hodně pro to, abych dosáhl svých snů. Protože přístup moderní fyziotera-pie, kterou jsem se v Motole naučil, se opírá o znalosti toho, jak náš mozek postupně zapojuje svaly do pohybu u kojence, věnoval jsem se v bakalář-ské práci tématu novorozeneckého a kojeneckého vývoje.

Po několika letech mě v životě čekal další stupeň nahoru. Potkal jsem se s Milanem Studničkou, svým nynějším kolegou a spoluautorem této kni-hy. Protože Milanovi v roce 2007 vypověděla službu sportem přetížena pá-teř (kterou jsme ale dali dohromady bez operace) a protože se mu narodil jeho syn Milánek, potkávali jsme se čím dál častěji a povídali si o tématech myslí a těla. Velkou roli v tom hrál i Milanův táta, který nám jasně ukazoval to, co nám v mysli nefunguje. A tak jsme konkrétně pozorovali své strachy, lpění na věcech, jak soudíme či nesoudíme druhé. Objasnil nám, jak máme vlastně utvářet vztah k sobě samému, jak pracovat se svými pochybnostmi a strachy a jak zlepšit nejen vztah k sobě, ale i k lidem okolo nás.

Toto období mi hodně pomohlo. Konečně jsem chápal, proč mě odedáv-na přepadaly různé myšlenky a pocity, které mi kazily pohodu a klid. Jak se výchovou zasely do dětské mysli. A proč je člověk jen tak neobalamutí, než s nimi dokáže pracovat cíleně. Učil jsem se dívat jinak na sebe, na své životní priority, na lidi kolem a přístup k nim, na zbavení se lpění na věcech a úspěších. Učil jsem se být radostný jen tak – protože jsem. Trénoval jsem svou trpělivost a dennodenně na sobě pracoval.

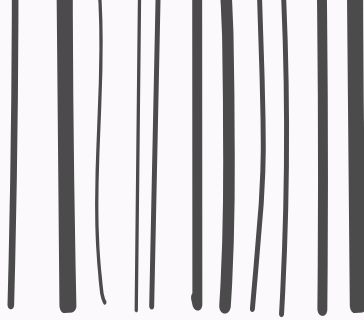
Až tehdy jsem si naplno uvědomil, jaký vliv má historie člověka na jeho současnost. A že moje psychosomatické problémy nebyly náhoda, ale logický důsledek toho, co jsem v životě potřeboval a neměl.

Uvědomění si svých prožitků, nepříjemných pocitů a jejich příčin byla pro mě obrovská škola ve smyslu porozumění také svým pacientům. Velkým benefitem bylo samozřejmě to, že jsem rozuměl tělu a mohl si jednotlivé souvislosti těla a mysli propojovat.

S Milanem jsme pokračovali dál ve své práci směrem ke svým klientům. Vytvořili jsme – podle mého názoru unikátní – školení, které se zabývá prací s myslí a tělem. Náplň školení spočívá v zodpovězení otázek, co konkrétně má člověk dělat, aby se mu vyhýbaly bolesti zad a kloubů a aby žil radostný život. Celý kurz je zaměřen na stěžejní, principiální témata, která nás navádějí na takovou cestu, na níž nám bude dobře po stránce tělesné i duševní.

Po absolutoriu na vysoké jsem ve svém zaměření pokračoval doktorským studiem. Mým vědeckým tématem byl pohyb a funkce bránice za různých situací. Práce se vztahovala k fungování bránice coby základní funkční jednotky pro zajištění stability páteře. Upřímně řečeno, po vědecké kariéře jsem nijak zvlášť netoužil. Raději mluvím i píšu svoje texty víc „laicky“, aby jim každý porozuměl a mohl vnímat myšlenky a poznání, kterých se mi díky praxi s pacienty dostalo. Vyprávím příběhy, ve kterých nikoho nesoudím, spíš v nich popisuji situace a vztahy, které mají vliv na hojení bolesti. Snažím se na nich objasnit, jak jsem vnímal vztahy těla a mysli a co považuji za přínosné pro lidské zdraví.

Ještě bych rád uvedl na pravou míru jeden fakt. V této knize záměrně píšu o tom, kdy lidská mysl rozhodovala o zdraví. Nerad bych, aby to vyznělo tak, že se zabývám pouze psychosomatickou bolestí. Mezi mými pacienty je celá řada lidí, kteří se opravdu potřebují starat primárně o tělo. Přišlo mi ale zajímavé začlenit do naší knihy zejména ty případy, kdy za vznikem bolesti těla stála jako hlavní činitel psychika.



JAK ZAČALA

NAŠE SPOLUPRÁCE

A JAK FUNGUJE DNES

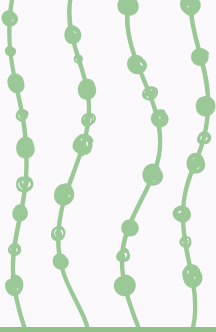
Naše spolupráce a následné kamarádství se zrodily v roce 2006, kdy jsem začal vozit svého syna na Vojtovu metodu k Tomášovi, který v mých očích dělal s malým Milánkem zázraky. Vždy ho někde chytil a Milánek udělal obrovský pohybový pokrok. Stále jsem se ptal a zajímal se, jak je to možné. Byl jsem u vytržení z toho, jak geniálně lidské tělo funguje a jak citlivé ruce Tomáš má, když dokáže vnímat tak jemné nuance v tělesném napětí. Po čase jsme se začali navštěvovat a trávit celé hodiny povídáním si s mým tátou o životě, o souvislostech mezi lidskou myslí a tělesným napětím. Vzájemně jsme se obohacovali, učili se jeden od druhého a plánovali si, v čem všem bychom mohli vzájemně spolupracovat.

Od roku 2012 jsme začali společně přednášet o souvislostech mezi tělesnou bolestí a aktuálním životním příběhem. Skloubili jsme dohromady svoje poznatky a vytvořili koncept, který celkově pomáhá člověku měnit jeho život. Učíme svoje klienty techniky, jak pracovat s vlastní hlavou, abychom se dostali k větší životní radosti, a zároveň učíme, jak vnímat a pečovat o své tělo, abychom si mohli pomoci od bolesti.

V roce 2015 jsme spojili naše praxe a začali spolupracovat i v oblasti individuální péče o klienty. Konzultujeme jednotlivé příběhy, abychom dokázali svoji péči zacílit ještě přesněji a důsledněji.

Jelikož jsou naši klienti spokojení, a my tudíž měli čím dál více práce, rozhodli jsme se posunout svoji spolupráci ještě dále. S naším společným kamarádem Slávou Černým jsme rozjeli on-line vzdělávání, abychom mohli alespoň na dálku pomáhat i klientům, kteří nemohou absolvovat naše kurzy nebo individuální konzultace v Praze. Spustili jsme projekt Dovychovat (www.dovychovat.cz). V něm se zaměřujeme na to, aby každý jeho dospělý účastník pochopil souvislosti, které mu pomohou stát se radostným, zodpovědným, sebevědomým a laskavým člověkem. Každý na našem webu může najít odpovědi na otázky týkající se práce se stresem, komunikace v náročných situacích, výchovy dětí, tělesného cvičení a výživy.

Jako nejdůležitější však vnímám, že jsme přátelé už více než deset let, jsme schopni vzájemně si pomáhat, sdílet svoje životní zkušenosti a dělit se o všechny radosti i bolesti. A přestože jsme každý povahově trochu jiný, jedno máme společné: máme radost z pomoci druhým a svoji práci děláme pořádně.



ROZDÍLY V PŘÍSTUPU KLASICKÉ A CELOSTNÍ MEDICÍNY

Možná jste už četli krásné porovnání těchto dvou medicínských světů, které se, podle mého názoru, musejí prolínat. Západní medicína chce žijící květinu rozřezat na nejmenší části a zjistit, co přesně se v ní skrývá za struktury a látky. Východní medicína vystavuje květinu různým podmínkám a pozoruje, jak bude květinu reagovat.

**VYŠETŘENÍ DOTEKEM MI
NIKDY NELŽE A DÁVÁ MI
PŘEHLED O PODMÍNKÁCH,
V NICHŽ PACIENT ŽIJE.**

Jinými slovy: klasická medicína jde po příznaku. Což je v mnoha případech pozitivní. Mám zlomenou kost, specialisté mi ji napraví a zafixují; zachrání mi život při infarktu tím, že mi zprůchodní cévy... Ale u dalších zdravotních obtíží to už nemusí být právě nejlepší řešení. Při bolesti hlavy dostane pacient léky na bolest nebo na prokrvení. Ještě je možné udělat odborná vyšetření, aby se odhalily možné patologie. A to je vše. Hlava může bolet dál, ale pacient je podle klasické medicíny zdravý. Udělá se všechno pro to, aby byly vyloučeny

Ještě je možné udělat odborná vyšetření, aby se odhalily možné patologie. A to je vše. Hlava může bolet dál, ale pacient je podle klasické medicíny zdravý. Udělá se všechno pro to, aby byly vyloučeny

veškeré možné příčiny – a pacient si stejně může nadále stěžovat na své bolesti. Daný problém se tedy nepodaří vyléčit ani s použitím nejmodernějších, běžně užívaných metod.

Bolesti páteře mohou mít stejnou typologii léčby. Na stav páteře se můžeme podívat díky rentgenu a jiným zobrazovacím přístrojům. Buďto je stav pacienta vhodný k operaci, anebo není a řeší se konzervativně. Různí specialisté daného oboru mohou mít samozřejmě různé názory. Třeba přístup k operacím se liší od neurochirurga k neurochirurgovi. Někdo chce operovat hned, jiný nechá čas a možnost pro „přirozené“ zhojení. Také pacient je strůjcem svého léčebného příběhu a může si vybrat (samozřejmě pokud nejde o život), jak bude on sám chtít postupovat. Samotnému se mi stalo, že bylo nutné pacienta odkázat na operaci, ale také to, že jsme i velký nález na ploténce vyléčili použitím konzervativních technik.

Západními a vyspělými technikami a přístupy se dozvíme, jaký je stav ploténky a přilehlých struktur. Mě samotného ale mnohdy tento nález moc nezajímá. Spíše mě zajímá důvod, proč ploténka či páteř nevydržely.

Pídím se po příčině. Víím, že dráždění nervu nebo prasklá ploténka mají pro vznik své důvody. A také možnosti, jak se přirozeně opravit. Používám celostní přístup, který se zamýšlí nad tím, co a jak v těle reaguje na způsob, jakým pacient žije. Zda může za jeho bolesti neideální postavení páteře, stres, viróza nebo to, že se celý den nepohne a ani si nezacvičí. Obrovskou výhodou ve zvažování léčebného postupu je samozřejmě moje vyšetření, vyšetření palpací (dotekem) a rozhovor s pacientem. Vyšetření dotekem, při kterém jsou mým hlavním objektem bolestivé body na těle a místa se změnou napětí, mi nikdy nelže. Je to právě ten důležitý faktor, který mi dává přehled o podmínkách, v nichž pacient žije, a o tom, a jak na ně reaguje. Tedy proč daná bolest mohla (nebo nemohla) vzniknout.

Léčebných metod a přístupů k tělesné bolesti je samozřejmě mnoho. Představte si, že vás bolí loket a nechcete jej léčit medikamenty ani obšťíky. Právě takovou pacientku jsem přijal. Přišla s bolestí pravého lokte, která ji omezovala v běžném používání ruky. Rovněž ji trápila bolest šíje a ramen. Zatím navštívila pouze terapeutku čínské medicíny, která indikovala směs čínských bylin a akupunktury. Moje pacientka měla dojem, že jí tato léčba pomůže od bolesti hlavy a šíje, ta ji však stále obtěžovala. Nakonec se bolest rozšířila i na loket a nelepšila se. Měla četné blokády žeber a páteře v hrudní i krční části. Nicméně její nález nebyl obvyklý a nesvědčil pouze o bolesti z fyzického přetížení. Pacientka se jevila nápadně stažená do sebe a byla u ní patrná větší ztuhlost.

**JEDNOU MĚ NAVŠTÍVILI
TŘI PACIENTI S BOLESTMI
V OBLASTI HORNÍCH
KONČETIN A RAMEN.
KAŽDÁ BOLEST MĚLA
JINÝ DŮVOD, ALE NA
REHABILITACÍCH BYLY
LÉČENY TĚMĚŘ STEJNĚ.**

Ptal jsem se jí na různé věci s cílem dozvědět se, co v sobě pociťuje. Z jejího povídání mě zaujalo téma smrti manžela, vyzdvihla ho jako nejdůležitější. Manžel je po smrti sedm let a ona nyní žije sama. Ptal jsem se jí, jak to cítí, co všechno se stalo a jak to prožívala. Když začala povídat, rozplakala se. Měla v sobě smutek. Vyprávěla mi, jaký to byl skvělý chlap a jak jí chybí. Na druhou stranu se prý ve vztahu vyskytovaly určité aspekty, které nebyly úplně podle jejích představ. Nedo-

kázali se o těchto věcech bavit. Nemohli tato témata řešit a na základě toho vnímat, že k sobě mohou mít blíž. Kvůli tomu, že to nedokázali, byla naštvaná na sebe a trochu i na něj. V její mysli i po návštěvách různých „poradců“ (kineziologů) stále zůstávaly emoce, které způsobovaly viditelnou reakci. Živost emocí, které se projevovaly v jejím těle, se jí povedlo postupem času vyřešit. Své emoce, smutek a prázdnotu si tak sama díky různým technikám zpracovala. Naučila se je proměnit ve fakta. Proto již nezpůsobovaly smutek takového rázu, aby škodil páteři a kloubům. Její příběh a manželova smrt byla již odžitá témata a bolest se jí poté vyhýbala.

Myslím, že je důležité bavit se o správné indikaci léčby u zmíněných případů. Ačkoli sám považuji východní medicínu v preventivní a částečně i v léčebné rovině za přínosnou, nyní se jedná o rozporuplný přínos nesystémové léčby pacienta. V léčení naší pacientce pomohlo uvědomit si své naladění a to společně s lehkým cvičením její stav normalizovalo.

Nesystémové léčení pacienta se samozřejmě neděje pouze ve spojení s čínskou medicínou. Běžně se mi stává, že mě lidé vyhledají po rehabilitaci, která se zaměřovala pouze na důsledek, nikoli na příčinu. Jednou mě během pouhého týdne navštívili tři pacienti, kteří přišli pro velké bolesti v oblasti horních končetin a ramen. Každá bolest měla jiný důvod, ale na rehabilitacích byly léčeny téměř identickou metodou, zejména lokální masáží a elektroterapií. Lidé často přicházejí po pěti až deseti návštěvách jiného zařízení, a když jim vysvětlím, čeho se problém opravdu týká, a oni se mnou na návratu svého zdraví spolupracují, vidí na sobě pozitivní výsledky velmi rychle. Stává se mi, že znovu přijdou teprve tehdy, když zapomenou na úkoly a cviky, které mají dělat doma. Což může být i po velmi dlouhé době.



NAPĚTÍ A MECHANIKA

POHYBU

Abychom dokázali lépe porozumět tomu, proč tělo bolí, když svaly správně nefungují nebo když máme nějaká trápení, zkusím zde jen lehce nastínit základní teorii, jak lidské tělo funguje. Nebo lépe řečeno jak by fungovat mělo, pokud by vývoj dítěte i zátěž na dospělého během jeho života probíhaly správně.

Když si představíme malé miminko, jeho mechanika základních vzorců pohybu se vyvíjí se zráním mozku a nervových struktur ihned po narození. Přibližně po prvních šesti týdnech života se do funkce dostává důležitá souhra dvou svalových skupin, které obrazně řečeno jdou proti sobě, a tím vzájemně spolupracují. Jejich aktivita a harmonie mají po celý život vliv na správné zatížení páteře i kloubů. Právě v tomto věku se spolupráce zakládá. Pohyb a zátěž na klouby jsou tak rovnoměrně rozloženy na hlavici a jamku, z nichž se kloub skládá. To v praxi znamená, že například při chůzi se nemá stáčet koleno směrem dovnitř – do „X“. Nebo že se páteř nemá hrbít. Sami sebe můžete zkontrolovat, když se podíváte do zrcadla. Zmíněná svalová souhra se masivně začne vytvářet už od doby, kdy děťátko vstává a chodí, a pokračuje do dvanácti let. Poté se může samozřejmě zdokonalovat – nebo naopak degradovat, to když dítě prosedí většinu svého dětského života za školní lavicí a pak doma u počítače.

Během růstu dítěte se utvářejí mechanismy mozkové kůry, které jsou důležité pro pohybový projev nebo pohybové dovednosti, tedy zapojení svalů. Nemají na starosti pouze sílu, ale i představu, provedení a plánování pohybu. Jsou to takzvané ideomotorické funkce, které dítěti umožní představit si a vykonat celý pohyb, a tím si jej i lépe osvojit. Jsou předpokladem pohybové koordinace a efektivity. Každý z nás se určitou dobu učil psát, zavazovat si tkaničky, házet míčkem, střílet na branku či dělat nějaký sport. Čím více s dětmi provádíme nejrůznější zábavné pohyby, jako jsou kotouly, válení sudů, račí chůze, házení míčku, tím lépe a rychleji dokážou vnímat své tělo.

Každý z nás má jinou citlivost pro své tělo a jeho „ovládání“. Na kvalitě pohybu se podílí naše schopnost vnímat okolí a zároveň schopnost vnímat, co se odehrává uvnitř nás samotných. K tomu využíváme zrak, sluch, hmat (kožní vnímání všeobecně), ale také například propriocepci, což je složitý název pro vnitřní zrak našeho těla, který je tvořen receptory v kloubech, šlachách, svazech, kloubních pouzdrech a kůži. Tento systém nás informuje o tom, zda máme vsedě nohu přes nohu, jestli je noha ohnutá, nebo natažená, zda máme ruku ve vzduchu, nebo položenou na stole, nebo jestli dýcháme do břicha. Vnímání polohy některé z částí našeho těla je pro pohybové dovednosti zásadní.

Ve své praxi se bohužel moc často nesetkávám s tím, že by mí klienti vnímali své tělo do té míry, aby dokázali přesně popsat konkrétní místa své bolesti nebo že by při cvičení vnímali své tělo dostatečně. Mám však zkušenost, že i v dospělosti může člověk tuto citlivost postupně natrénovat. Jak? Jen si zkuste představit a uvědomit šíři svých ramenou, hloubku svého hrudníku, velikost plosky nohy nebo šířku své pánve. Představa o vlastním těle se vyvíjí a je možné ji trénovat, z nějaké části je nám však dána. Respektive je nám dána citlivost nervové soustavy pro vnímání sebe sama.

Ano, nervová soustava je ten složitý počítač, který zpracovává veškeré podněty z těla i z prostředí kolem nás. **Není automaticky dáno, aby kvalitní citlivost mělo vždy každé dítě.**