



# Mechanika zad

TAJEMSTVÍ ZDRAVÉ PÁTEŘE, JEŽ VÁM VÁŠ LÉKAŘ ZATAJIL

Návod, jak se zbavit  
bolesti zad pomocí  
McGillovy metody

Stuart McGill, PhD

Mladá fronta

# Mechanika zad

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

**www.mf.cz**

**www.albatrosmedia.cz**

***mladá fronta***

**Stuart McGill, PhD**

**Mechanika zad – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

**Stuart McGill, PhD**

# **Mechanika zad**

**TAJEMSTVÍ ZDRAVÉ PÁTEŘE,  
JEŽ VÁM VÁŠ LÉKAŘ ZATAJIL**

**Návod, jak se zbavit bolesti zad pomocí  
McGillovy metody**

Mladá fronta



## Poděkování

Toto je moje třetí kniha. Myslel jsem si, že mi psaní půjde snadněji než u předchozích dvou, ale mýlil jsem se. Problém spočíval v tom, že jsem chtěl, aby byla kniha co nejužitejší, a přitom obsahovala všechny detaily, které čtenář potřebuje znát, aby se mohl zbavit bolestí zad. Tohle mé dilema a věčné analyzování si nejvíce odneslo mé okolí. Hlavní nápor musela snášet má žena Kathryn. Tak jako mnoho jiných manželů, ani já nejsem dokonalý. Ale dělám, co můžu a každý den jsem na tom o něco lépe.

Náš tým byl opravdu mezinárodní. Skvělé ilustrace vytvořil Jiří Hlaváček z Prahy. Jeho kresby znázorňují držení těla a pohyby s krystalovou jasností. Návrh obálky je duchovním dítětem Paala Hawka, nadaného grafického návrháře z Hamaru v Norsku. A abych nic nevynechal, měl jsem i dva editorské posudky rukopisu, ale ani jeden se neshodoval s mým přesvědčením. Těžké pro mne bylo odstranit z textu lékařský žargon a nahradit ho běžným každodenním jazykem. S tím jsem potřeboval pomoci. Když jsem jednou pracoval v Los Angeles, dostal jsem email od svého syna Johna, který teď bydlí v New Yorku. Stálo v něm: „Tati, v kuchyni na stole jsem našel tvůj rukopis. Přečetl jsem si první kapitolu a přepsal jsem ti ji. Jak se ti teď líbí?“ Slzy mi vstoupily do očí tam, v tom hotelovém pokoji. To, co jsem hledal, jsem měl celou dobu přímo pod nosem. Děkuji ti, synku.

Materiál, který tato kniha obsahuje, čerpá z bohaté základny výzkumů, které provedla naše laboratoř/klinika. Musím tady ocenit práci absolventů nad 40 let a hostujících odborníků, kteří značně přispěli k budování této základny. Chci také poděkovat pacientům, kteří navštěvovali Univerzitní kliniku a konzultovali u nás své bolesti zad, a kteří nás naučili hodně moudrých věcí. Nakonec děkuji jednomu čtenáři, který mě léta žádal, abych napsal tuto knihu. Všem děkuji.



## OBSAH

<b>Poděkování .....</b>	<b>5</b>
<b>Jak z této knihy vytěžit co nejvíce .....</b>	<b>9</b>
<b>Úvod: Tajemství zdravých zad, které vám váš lékař neprozradil .....</b>	<b>11</b>
<b>Část první: „Proč právě já?“ Pochopení vaší bolesti .....</b>	<b>13</b>
Kapitola 1: Demytizace .....	15
Kapitola 2: Zpátky k základům: Seznamte se se svými zády a příčinami bolesti .....	27
Kapitola 3: Je pro vás vhodná operace? Základní seznam .....	47
Kapitola 4: Pravidla a instrukce pro zdravá záda .....	53
<b>Část druhá: Sebe-diagnostikování: Nalezení příčiny bolesti .....</b>	<b>57</b>
Kapitola 5: Jak najít spouštěč vaší bolesti s použitím McGillovy metody .....	59
Kapitola 6: Vaše sebe-diagnostikování .....	63
<b>Část třetí: Oprava zad: Jak dosáhnout, aby byly vaše činnosti bezbolestné .....</b>	<b>83</b>
Kapitola 7: Odstranění příčiny bolesti: Osvojte si základní pohybové nástroje .....	85
Kapitola 8: Hygiena páteře: Rozšiřování vašich bezbolestných schopností .....	101
Kapitola 9: Budování odolné páteře: Nevyhnutelná „velká trojka“ cviků .....	111
Kapitola 10: Program chůze – přírodní balzám na záda .....	125
Kapitola 11: Program pro střed těla .....	129
Kapitola 12: Obnova kyčlí .....	131

Kapitola 13: Další úroveň tréninku: Znovuzískání vašeho aktivního životního stylu .....	137
<b>Část čtvrtá: Vyladění motoru pro nejlepší výkon .....</b>	<b>143</b>
Kapitola 14: Zohlednění zvláštních poruch: Ischias, kyfóza, skolióza, stenóza, nadváha a další .....	145
Kapitola 15: Řešení, která pomůžou s bolestí zad: Případové studie a vzorové programy .....	155
Kapitola 16: Čas na rozhovor s Mechanikem zad: Sex, výběr matrace a další věci, na které jste se báli zeptat .....	165
Kapitola 17: Závěrem .....	175
<b>Glosář .....</b>	<b>177</b>
<b>Dodatek: Deník aktivit a deník cvičení .....</b>	<b>179</b>



## Jak z této knihy vytěžit co nejvíce

**K**dyž přirovnáme páteř k dopravnímu prostředku a autora k automechanikovi, pak můžete tuto knihu považovat za návod k použití. Bude vašim nepostradatelným průvodcem při určování diagnózy vašich vlastních potíží se zády a identifikaci nejvhodnějšího léčebného plánu. Na rozdíl od návodu k použití auta vám doporučuji, abyste tuto knihu pečlivě přečetli od začátku do konce, nikoli jenom prolitli stránky a pokoušeli se najít odstavec, který se vás týká. Pokud trpíte bolestmi zad, týká se vás opravdu celá tato knížka. Na rozdíl od auta, kde může výměna jedné součástky vyřešit celý problém, je bolest zad komplikovanější, jelikož se problém většinou týká více než jedné součástky. Až ve chvíli, když z vaší specifické situace začnete vyvozovat konkrétní závěry, může se stát, že příležitostně narazíte na sekci, která se vás týkat nebude, a vynecháte ji, ale všeobecně doporučuji přečíst celý postup od A do Z. Čím širší bude váš záber, tím většího úspěchu dosáhnete.

Abyste si z textu zapamatovali maximum a efektivně ho dokázali aplikovat, doporučuji přečíst si knihu dokonce dvakrát. Poprvé text mentálně strávit a dělat si poznámky s tipy, které se vám budou jevit užitečné nebo s nápady, jak včlenit má doporučení do vašeho každodenního života. Druhé čtení by mělo být tělesnější. Oblečte se do pohodlného oblečení, udělejte si doma

**Z archivu pacientů:** V této sekci najdete příběhy mých skutečných pacientů a jejich tipy a triky, které objevili během své léčby, až k uzdravení. Ačkoli byla jejich jména kvůli zachování soukromí změněna, každý z nich někdy v průběhu posledních deseti let prošel mou ordinací. Tak jako oni, i vy budete mít zanedlouho svůj vlastní příběh o uzdravení.

místo a současně se čtením – v reálném čase – provádějte diagnostické testy a rehabilitační cvičení. Tento systém dvojího čtení je obzvláště důležitý během sebe-diagnostikování, které najdete v Části II.

Po nějaké době narazíte v knize na dva typy „komunitních“ sekcí. Pojďme se s nimi krátce seznámit.

Je důležité poznamenat, že ačkoli moji práci zná mnoho lékařů, pro některé je neznámá. Pokud budete během čtení a po přečtení této knihy nadále vyhledávat profesionální pomoc, doporučuji vám vzít na konzultaci tuto knihu s sebou, abyste si vy a váš lékař správně rozuměli.

Pokud budete mít po přečtení této knihy pocit, že se chcete ještě více zahлубit do literatury o zdravých zádech a budete se chtít dovědět více o mé výzkumné stanici a jejích zjištěních, přečtěte si mé další knihy. První má název *Low Back Disorders (Poruchy bederní páteře)* a druhá *Ultimate Back Fitness and Performance (Maximální fitness a výkonnost páteře)*. Pokud je vaším cílem pouze porozumět svému vlastním stavu páteře a zlepšit ho, abyste se mohli vrátit ke svým oblíbeným

**Myšlenky ze stupně vítězů:** Během svého působení jsem měl příležitost pracovat s atlety na mnoha úrovních, od soutěžících středoškoláků až po profesionální týmy a olympijské vítěze. Tato sekce přinese citáty a zkušenosti šampionů ze široké škály atletických disciplín, se kterými jsem pracoval. Víím, že ne všichni toužíme dosahovat světových rekordů, ale tito lidé překonali problémy se zády, navzdory tomu, že se během své sportovní kariéry dostali až na hranici tělesných možností. Jejich zkušenost extrémní úrovně fyzičnosti lze přenést na kohokoli, kdo chce zlepšit zdraví své páteře.

aktivitám, nemusíte vyhledávat další literaturu. Jsem přesvědčen, že na konci této knihy budete mít pocit, že jsem vám jako autor předal roli mechanika svých porouchaných zad.

Profesor Stuart McGill,  
Waterloo, Canada

# Úvod

## Tajemství zdravých zad, které vám váš lékař neprozradil

**M**ůžete se sami sebe ptát, čím je tato knížka výjimečná. Proč, mezi všemi dostupnými knihami o zádech, vám zrovna tato může změnit život. Pravda je jednoduchá: Původ informací obsažených v této knize je přísně vědecký. Odstranit bolest zad není jednoduchá věc. Mé okolí mi silně doporučovalo napsat knihu s názvem „Pět jednoduchých kroků k odstranění bolesti zad“ nebo něco na ten způsob, a dosáhnout tak masového úspěchu. Nebylo by to však ani čestné ani pravdivé. Rád budu vaším průvodcem, ale na oplátku potřebuji váš závazek, že se opravdu budete řídit detaily obsaženými v této knize.

Od začátku mého působení v oblasti páteřní biomechaniky před více než 30 lety, když jsem si dělal doktorát, až k revolučním objevům, ke kterým jsme dospěli na mé klinice na Univerzitě ve Waterloo, jsem se snažil vybudovat si jméno, které ke mně dnes přivádí pacienty z celého světa, a také lékaře a vědce, žádající o radu. Dávno před producenty filmu *Avatar* jsem používal „Motion capture technology“ (*pomocí speciálního zařízení je zachycen pohyb živého herce a nahraná data jsou potom aplikována na 3D model postavy – pozn. překl.*) ve spojení s monitorováním biofyzikálních signálů těla, abych zjistil, jak tělo funguje a jak u něj dochází k bolesti. Můj tým používá mnoho různých metod, včetně práce s opravdovou páteří mrtvol, s cílem rozšifrovat mechanismus poškození. Pracujeme s lidmi, kteří trpí bolestmi, abychom odhalili její příčiny, zkoumáme, co funguje a pravidelně pracujeme s některými špičkovými atlety z profesionálních lig UFC, NHL, NBA, NFL, s členy Federace vzpěračů, milovníky extrémních sportů a s desítkami olympijských atletů. Tyto rozmanité metody nám pomáhají objevovat lepší způsoby obno-

vení fyzických schopností. Proč pracujeme s atlety? Řízení Ferrari vás naučí, co všechno je v oblasti elitní automobilové technologie a dovednosti možné. Naše objevy umožnily vyléčit dost vážná poškození páteře tak dokonale, že atlet udělal další světový rekord. To je důkaz, na který nesmíme zapomínat.

Mnozí mě žádali, abych vytvořil laickou verzi svých učebnic, která by byla snadno srozumitelná široké veřejnosti. Uspěť v oblasti rekonstrukce páteře však není snadné, a snadné není ani zjednodušovat. Ale nakonec jsem to udělal. Vzal jsem všechny své objevy za celá ta léta a zhustil jsem je do faktů o bolestech zad, jejich příčinách a funkčních programech, které ji dokážou zastavit. Nemám žádné politické cíle, ani lékařskou asociaci, nespolupracuji se společnostmi na výrobu léčiv nebo chirurgických nástrojů, nikomu se nepotřebuji zavděčit. V této knize najdete informace, které jste hledali, instrukce, jaké jste chtěli slyšet od svého doktora a odbornost, jakou byste si u specialisty byli přáli, než vám oznámil, že jedinou šancí pro vás je operace.

Zdravotníci „profesionálové“ bolest zad velice často odbijí výroky jako „bolest ve vaší bederní páteři je neznámého původu,“ nebo „je to pouze ve vaší hlavě“, nebo „není pravděpodobné, že se to zlepší, tady jsou léky proti bolesti.“ Zní vám to povědomě? Vězte, že jste měli co do činění s někým, kdo rozdává rady, překračující jeho pravomoc i úroveň odbornosti. O podobných zavádějících informacích slyším denně od svých pacientů, kteří, jen několik týdnů po absolvování mého programu, přicházejí s obrovským zlepšením. 95% z vás také uspěje, to vím, protože naše pacienty dlouhodobě sledujeme.

Na stránkách této knihy najdete postup, jak krok za krokem vrátit svou páteř do špičkového stavu. Ukážeme vám:

1. různé příčiny a průběh/vývoj bolestí zad, od vyhřezlých plotének až po ischias;
2. potenciální aktivity ve vašem každodenním programu, které způsobují nebo zhoršují bolesti zad;
3. vzorce zdravého pohybu, které podporují život bez bolesti a umožní vám užívat si oblíbené aktivity;
4. strategie a cvičení, která vám pomůžou dosáhnout a udržet si zdravou a pevnou páteř;
5. kontrolní seznam povinných bodů, pomocí kterého zjistíte, jestli vám operace pomůže, nebo vaši situaci zhorší.

Tato kniha je pro každého, kdo si chce pyšně vykračovat, od hospodyňky, která chce mít svižnou chůzi a bez bolesti vyvenčit svého pejska až po bývalého hráče NFL, kterého chronická bolest ničí tak, že sotva

nachází sílu vstát ráno z postele. Přímo jsem se zabýval oběma typy pacientů a vy po přečtení této knihy nejenom pochopíte, co se skrývá za vysokou úspěšností mé práce, ale budete umět tyto techniky sami používat.

Zasloužíte si znovu si moci kleknout na podlahu a hrát si s dětmi se stejnou lehkostí jako v minulosti. Není snad základní potřebou člověka spát celou noc, aniž by ho vzbudila nesnesitelná bolest pokaždé, když se chcete překulit na druhý bok? Život jaký teď žijete, není moc velká zábava. Nebude to jednoduché. K tomu, abyste svou páteř dostali do pořádku, budete potřebovat disciplínu a pevný závazek. Budete se muset vzdát starých zvyků a vytvořit si nové. Ale dlužíte sami sobě ten krásný pocit, když prožijete den bez bolesti a potíží. Je načase, abyste svůj život zase vzali do svých rukou. Je načase začít nanovo a dopřát své páteři generálku. Je načase začít si znova pyšně vykračovat.

Tak začneme.

**Část první:**  
**„Proč právě já?“**  
**Pochopení vaší bolesti**

Kapitola 1 rozebírá výroky a názory, které jste slyšeli o svých bolestech zad. Co je pravdivé a čemu byste měli věřit? Kapitola 2 vám představuje vaši páteř – jak fungují její jednotlivé části a co způsobuje bolest. Pořadí, v jakém se rozhodnete číst tyto dvě kapitoly, závisí na vašem studijním stylu. Pokud jste hodně zvědaví na to, proč na vás předchozí metody nefungovaly, když příteli pomohly, pak si nejdříve přečtěte kapitolu 1. Pokud chcete pochopit, jak vaše páteř funguje, přečtěte si nejdříve kapitolu 2.



**Kapitola 1**  
**Demytizace**

# Demytizace

V těchto prvních dvou kapitolách se chci ujistit, že si rozumíme v tom, co vlastně páteř je a jak funguje, oddělit fakta od výmyslů a vyvrátit mýty, které problematiku zad obklopují. Byli jste bohužel obětí mnoha mýtů, které nepochybně k vašim potížím a bolestem zad přispěly. Pouze když začneme úplně od nuly a osvojíme si základní znalosti, můžeme se posunout dopředu a naučit se sami sebe vyšetřit a léčit.

Během vyšetření zad věnuje mnoho lékařů příliš málo času pacientovi, který pak často z ordinace odchází bez jakékoliv diagnózy, nebo s velice specifickým závěrem, který se zakládá na pouhém prohlédnutí snímku MR (magnetická rezonance) nebo CT. Podle mne je už tohle selháním lékaře. Určovat zdroje bolesti ze snímku je jako koukat na vizuál auta a mít za úkol bez jakýchkoliv dalších informací určit příčinu, proč nestartuje. I když se někdy dosáhne diagnózy jako ischias nebo vyhrězlá ploténka, je tento odhad z pohledu uzdravení pacienta sotva něco platný. Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou byste si ze čtení této knihy měli odnést, je že znát pojmenování vašich potíží není tak důležité, jako zjistit příčiny symptomů a zabývat se přímo jimi, jako součástí léčby.

Místo toho, aby se zdravotnická komunita zaměřila tímto směrem, své úsilí stále soustřeďuje na doporučování chirurgických zákroků, jako „rychlého řešení“, nebo nabízí úlevu od bolesti ve formě tabletky, čím se problém takřikajíc zamete pod koberec. Mýty a lži nahrazují diagnostikování adekvátní a přesné příčiny bolesti. Například někteří specialisté a knihy na trhu tvrdí, že většina bolesti „je pouze ve vaší hlavě“. Bolest má téměř vždycky fyzickou příčinu. Její ignorování nebo připisování si viny za ní nám žádnou úlevu nepřinese. Při léčení bolesti zad nedoporučuji ani vyhledávat psychoterapeuta. Psychologické problémy, jako jestli ně-

kdo má nebo nemá rád svou práci, nebo jestli je pacient neurotický či nikoli, mohou bolest ovlivňovat, ale nikdy nejsou její původní příčinou. Když bude váš lékař tvrdit, že příčinu vašich bolestí nelze určit, buďte si jisti, že příčina existuje a lze ji léčit.

Dalším zavedeným mýtem je, že si na bolest zad zvyknete, a že se vaše citlivost na bolest časem zmírní. Nesmysl! Pravdou je, že čím déle budete žít jako doposud a svou bolest obcházet, aniž byste se jí zabývali, tím více bolesti budete vnímat a o to citlivější se na ní stanete. Představte si analogickou situaci: Kdybych se měl znovu a znovu udeřit kladivem do palce, zvýšila by se v palci vnímavost; palec by se stal citlivějším na bolest. Nakonec by se citlivost tkáně zvýšila do takové míry, že bych sebou cuknul bolestí, už kdybych si sahal do kapsy a jen lehce se dotknul rukou kalhot. V tomto případě by nepomohlo cvičení, pomohlo by však odstranění kladiva. Prvním krokem k uzdravení, kterým se v této knize budeme zabývat, je odstranění takových „bolestivých kladiv“. Ukážete sami sobě, že je možné nahradit bolestivé činnosti bezbolestnými pohyby. To je opravdové řešení, jak zmírnit citlivost na bolest, které vám umožní postupně rozšířit repertoár bezbolestných činností.

Pravda je zahalená spoustou dezinformací a mýtů a bohužel skutečnými lidmi, kteří to nejvíce odnášejí, jsou samotní pacienti. Jejich vyléčení se protahuje a zkušenosti s předchozí léčbou u nich jenom posilují přesvědčení, že nic kromě operace jim bolest nedokáže zmírnit. Často mají strach, nepomáhají ani historky přátel, kteří vsadili na narkotika proti bolesti, aby alespoň přežili den. Ztrácejí naději a propadají myšlence, že už nikdy nebudou žít bez bolesti.

Abychom se vaší bolestí zad mohli začít zabývat správně, musíme oddělit fakta od fikce a zaměřit se



na postoje, názory a perspektivy, které bolest demystifikují a přinesou pochopení příčin předchozích selhání.

## Obvyklé překážky

Začněme identifikaci některých mentálních překážek, neboli osobních bariér, které nám brání v uzdravování a nacházení možných řešení, jak problémy překonat a dosáhnout konečného cíle – života bez bolesti.

**Překážka:** Když jsem začal s fyzioterapií, bolest se mi zhoršila.

**Řešení:** Musím si najít fyzioterapeuta, který mou bolest pochopí a bude se přímo zabývat její příčinou. Pravděpodobně budete moci cvičit i sami, podle instrukcí v této knize.

**Překážka:** Pokaždé, když posiluji, platím za to další tři dny.

**Řešení:** Když si rozeberete součásti cvičební hodiny, prozkoumáte své spouštěče bolesti a aktivity, které vykonáváte během dalších 23 hodin dne, pravděpodobně najdete určitou korelaci. Pak dokážete zátěžovou činnost správně „naladit“ a tak zmírnit bolest. Specifičtější instrukce k tomuto později.

**Překážka:** Řekli mi, že bolest je pouze v mé hlavě.

**Řešení:** Dokažte si, že si umíte užít některé bezbolestné momenty. Tato kniha vám ukáže, jak tyto momenty rozšířit v dlouhotrvající úlevu.

**Překážka:** Říkají mi, že mám být pozitivní.

**Řešení:** Být optimista je sice dobrá rada, ale sotva kdy účinná jako jediný prostředek k zmírnění bolesti. Soustřeďte své úsilí na určení a vyloučení příčin bolesti.

**Překážka:** Na klinice mi poradili, abych si intenzitu bolesti zaznamenával na stupnici od 1 do 10.

**Řešení:** Zaměřte se spíše na objevování a užívání si bezbolestných aktivit. A ten zápisník, který jste dostali k zaznamenávání stupňů bolesti, raději vyhodte.

## Oddělení faktů od výmyslů

Už jsme se zabývali dvěma hlavními mýty, které se o bolestech zad říkají. Podle obou jsou bolesti pouze ve vaší hlavě a časem se vaše citlivost na ně pravděpodobně sníží. Podívejme se teď na některé další výmysly a uveďme věci na pravou míru.

**Mýtus:** Pokud bych si chronickou bolest zad neléčil pod vedením fyzioterapeuta, byla by operace mojí jedinou další možností.

**Fakt:** Znáte frázi „Když nemáte po ruce nic jiného než kladivo, všechno vypadá jako hřebík“? Většina chirurgů vychází z předpokladu, že všechno lze vyléčit skalpelem, a když jim to dovolíte, oni vám tu vaši bolest „vyříznou“. Málokdy je však jedinou příčinou bolesti tkáň určená k odstranění. Než se chirurg prořeže k páteři, často poškodí a zničí vlastně zdravé tkáně. Situace se ještě zhoršuje, když se příležitostně v procesu operace poruší nerv, a je tak ohrožena i budoucí rehabilitace. Kromě toho, jakýkoli kovový předmět, vložený během operace do páteře, může způsobit odumření lokální kosti a kovová pomůcka se může uvolnit. Když se zabýváme případy, u kterých se neřešil původní zdroj bolesti, riziko spojené s operací často nevyváží její potenciální prospěšnost. V těchto případech se často pacient za několik let vrátí s podobným poškozením tkáně buď nad, nebo pod místem operace. Někdy se původní bolest vrací, ale intenzivněji. Chirurg často reaguje na tyto výsledky konstatováním, že už pro vás více udělat nemůže. Mnoha těmto pacientům jsem

**Z archivu pacientů:** Brad si zvykl na léky proti bolesti a dostal se až k bodu těžké závislosti. Předepsali mu je na oddělení léčby bolesti, když mu jeho doktor nedokázal s bolestmi pomoci a poslal ho domů s chybnou diagnózou, že to „má pouze v hlavě“. Dal mu také radu, aby si nechal amputovat chodidlo, jelikož bolest pociťoval v jedné noze. Brad přišel za mnou a přiznal se mi, že má sebevražedné úmysly. Řekl, že pokud si tu bolest opravdu jenom vymýšlí, asi je blázen a nezaslouží si žít. Dává tomu týden, abychom společně bolest zmírnili a pokud se to nepovede, zabije se. Tomu se říká pracovat pod tlakem! Důkladně jsem se mu věnoval celý další týden a dokázal jsem mu, že jeho stav je léčitelný. Jak se ukázalo, chodidla měl úplně zdravá, a bolest, kterou cítil, byla důsledkem skříplého nervu v bederní páteři. Nápravu jsme začali vyhýbáním se pohybům, které ohýbají páteř a zaměřili se na svaly, které tento pohyb vedou. Za tři měsíce, potom co Brad překonal svou závislost na opiátech a začal se zabývat přímo svým problémem zad, dokázal znovu získat kontrolu nad svým životem. Dneska je celkem šťastný a užívá si plně funkčních zad i chodidla, které mu chtěl chirurg amputovat.

dokázal pomoci rehabilitačním cvičením zaměřeným na zdroj bolesti, někteří však byli v důsledku operace tak poškozeni, že to překračovalo i možnosti mé péče. Tím, že čtete tuto knihu, děláte správný krok směrem k prozkoumání jiných způsobů léčby, než přijmete možnost operace. Další kapitola se zabývá procesem rozhodování, zda máte operaci podstoupit a jak zjistit, jestli a kdy je operace opravdu poslední možností.

**Mýtus:** Lékaři na oddělení léčby bolesti mi umí poskytnout dlouhotrvající řešení.

**Fakt:** „Ovládní“ bolesti je přesně tím, jak zní: Zabývá se symptomy, ale neřeší a neodstraňuje její původní příčiny. Protože bolest je nervovým vjemem, který registruje mozek, řešení, které vám nabídne oddělení léčby bolesti, budou tabletky proti bolesti a kognitivní terapie. Většinou dostane pacient silné léky, které jsou vysoce návykové. Tohle je také běžný příběh pacientů, které zdravotnický systém podvedl maskováním bolestí léky a přitom zanedbal skutečný problém, který měl přímo před očima.

**Mýtus:** Záda lze rehabilitovat za 6 až 12 měsíců. Jasným důkazem toho je doba, po kterou pacientům platí pojišťovna.

**Fakt:** Výzkumy, které uvádějí pojišťovny, a na kterých se zakládá doba uzdravení, byly ve skutečnosti zaměřeny na poškození svalů a prováděny na hlodavcích. Výzkumy prováděné na poškozené lidské páteři však ukazují, že v závislosti na poškození je v rámci léčby nutné přijmout širokou škálu opatření a plné uzdravení může trvat až do 10 let. To neznamena, že musíte následujících 10 let trpět bolestí, ale pokud si chcete zajistit bezbolestnost, budete muset delší dobu regulovat způsob zátěže vašich zad.

**Mýtus:** Bolest zad je vždycky dědičná. Moje máma trpěla bolestmi zad, odkdy si ji pamatuji – mne čeká to samé.

**Fakt:** Bolest zad není trest smrti ani osud. Ačkoli díky genetice můžou být někteří jedinci na problémy se zády náchylnější než jiní, je to problém, který lze léčit a ve většině případů se mu zcela vyhnout. Mnoho lidí se domnívá, že jejich bolesti zad se budou věkem jenom zhoršovat. Zajímavé je, že většina lidí má kolem důchodového věku bolesti naopak méně a mají pocit, že z ní vyrostli. Nejhorší příznaky zažívali kolem třicítky a čtyřicítky. Příroda

jejich páteřní spoje zpevnila, a tak zredukovala bolestivé mikro-pohyby. Kolik starých lidí si stěžuje na bolesti zad? Vlastně velice málo. Abyste nebyli jedním z nich, udělejte potřebné kroky k ovládnání a eliminování bolesti už teď.

**Mýtus:** Vyhřezlá ploténka znamená konec atletické kariéry.

**Fakt:** Je pravda, že vyléčení poškozené ploténky je mnohem nejistější a náročnější nežli řekněme zlomená noha. Mnoho atletů považuje problémy s páteří za to nejhorší, co se jim může přihodit, ale se správným léčebným programem je možné i tyto problémy řešit. Často pracuji s elitními atlety ze širokého spektra sportů. Stovky z nich se vrátili k úspěšné kariéře v profesionálním sportu i na Olympiádu. Mnozí si chytrě navrhli svůj vlastní systém, jak zvládat svá problematická záda, i přes námahu a napětí, kterým zatěžují svá vlastní těla u tréninku a soutěží. Při práci s těmito atlety jako pacienty, jsem jim dokázal poskytnout nový soubor nástrojů pro rehabilitaci poškozených plotének, dostat je zpátky do hry a umožnit jim znovu soutěžit na špičkové úrovni.

**Mýtus:** Snímek z MR je všechno, co lékaři potřebují k určení směru mé léčby.

**Fakt:** Snímky z MR a CT jsou jako prostředky k odhalení příčin bolesti zad velice omezené. Tyto „fotografie“ zad ukazují změny a vlastnosti, které můžou a nemusí být zdrojem vaší bolesti. Zdrojem bolesti je většinou funkční tkáň. Špatné vzorce pohybu, které se znovu a znovu opakují, zvyšují citlivost vašich tkání v zádech a nutí je k bolestivosti už i u velice nízké zátěže.

Nemůžu uznávat instituci, která se řídí pouze snímky z MR a/nebo CT a považuje je za určující faktor

**Myšlenky ze stupně vítězů:** Jeden olympijský vzpěrač, držitel mnoha rekordů, mi vyprávěl, že před svým úrazem páteře nikdy nedosáhl světového rekordu. Dneska je držitelem čtyř. Úrazy se staly jeho „učiteli“ a poskytly mu cenné znalosti, o které se se mnou podělil.

„Svým způsobem byla pro mne zranění páteře požehnáním – donutila mne osvojit si tu nejdokonalejší techniku: Už nikdy více jsem nesměl trénovat nedbalým, nedokonalým způsobem. Tedy směl, ale to mou kariéru ukončilo jednou provždy.“

Když tento světový rekordman začal znovu trénovat, přísahal, že své pravidlo „dokonalé techniky“ nikdy neporuší. Jeho výkon vyletěl jako raketa, a on překročil svůj vlastní světový rekord ještě dvakrát. Úraz ho nepřinutil k odchodu z kariéry, naopak, posloužil mu jako palivo k nové orientaci a dalšímu zlepšení výkonu.

v rozhodování o tom, jestli je nebo není nutná operace. K tomuto typu rozhodnutí je nutné dojít osobně, s lékařem, který udělal svůj domácí úkol a vyšetřil vaše záda pomocí provokativních testů na bolest. Tyto snímky semůžou ukázat jako užitečné, až tehdy, když už je jasné, že operace je jedinou zbývající možností léčby (což je vzácný případ). Musíme se na ně dívat pouze jako na jeden z důkazů, na kterých postavíme případ vytvoření optimálního léčebného plánu pacienta.

**Mýtus:** Bolest zad souvisí s napětím v hamstringových svalech.

**Fakt:** Naše výzkumy prokázaly, že ve většině případů jsou napnuté hamstringové svaly spíše symptomem