

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.

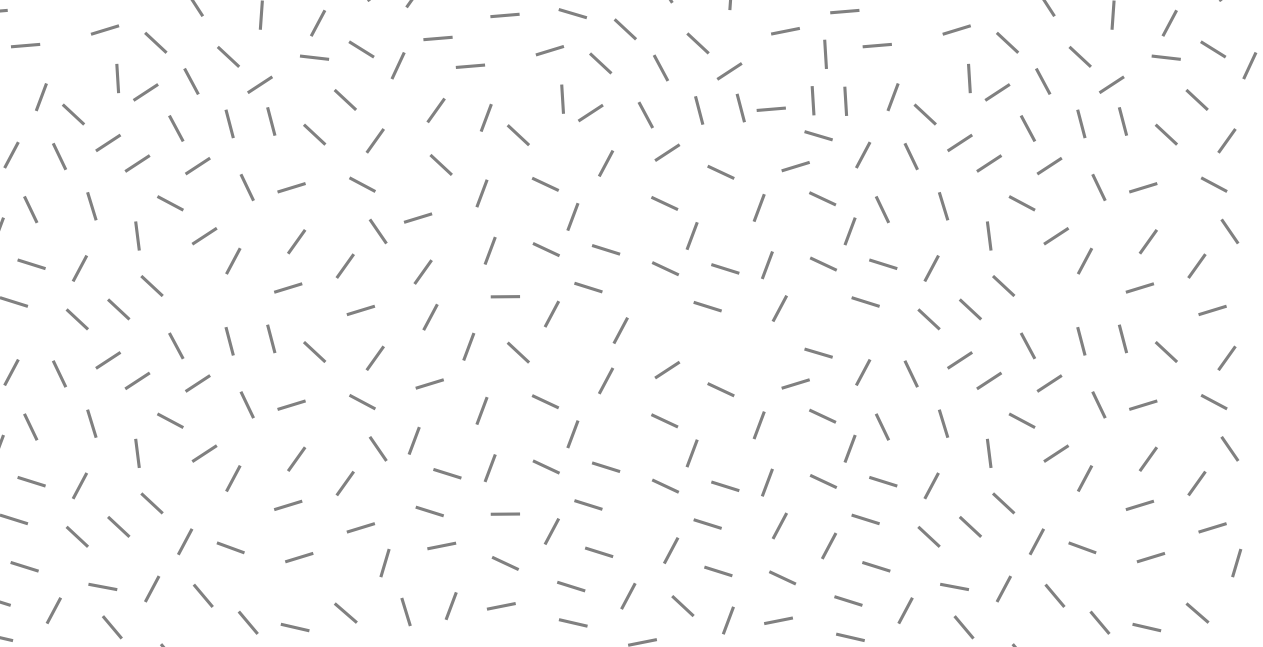
Na základě své klinické praxe jsem nabyt přesvědčení, že život a jeho kvalitu nejvýznamněji ovlivňuje kvalita naší mysli. Bolest vnímáme intenzivněji, pokud ji chceme vnímat, stejně tak jsme unaveni, pokud si únavu připouštíme. Dovolil bych si zde ocitovat text z úžasné duchovní knihy *Mnich, který prodal 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.

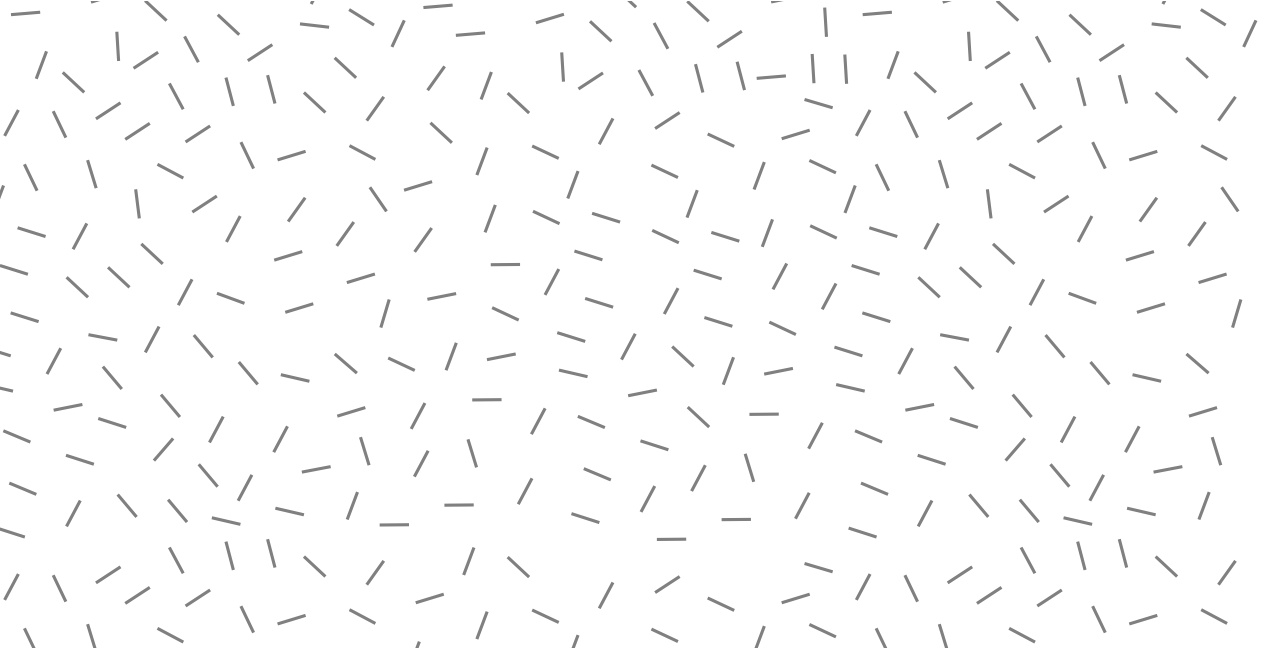
Ale nejsou to pouze psychosomatické vlivy, které mohou ovlivňovat naši mysl. Naprosto se ztotožňuji s autory předkládané publikace. Nesmírně důležitou úlohu zde zastává výchova v rodině i ve škole, genetické vlastnosti získané po rodičích, doprovázené úzkostnými stavy či jinými psychickými alteracemi 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. Známe, 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 přetížená 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.

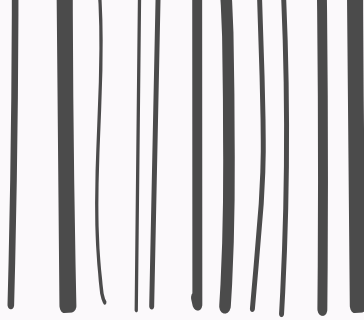
Až tehdy jsem si naplno uvědomil, jaký vliv má historie člověka na jeho současnost. A že moje psychosomatické problémy nebyly náhoda, ale logický důsledek toho, co jsem v životě potřeboval a neměl.

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

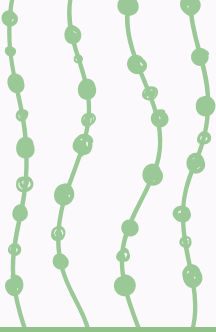
Naše spolupráce a následné kamarádství se zrodily v roce 2006, kdy jsem začal vozit svého syna na Vojtovu metodu k Tomášovi, který v mých očích dělal s malým Milánkem zázraky. Vždy ho někde chytil a Milánek udělal obrovský pohybový pokrok. Stále jsem se ptal a zajímal se, jak je to možné. Byl jsem u 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 hrbit. 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.**

Tato citlivost se rozvíjí ruku v ruce se spokojeností a klidem, ve kterém dítě žije a vyvíjí se. Pokud dítě dostává před narozením i po něm to, co potřebuje, vyvíjí se přirozeně vnímavě nejen jeho nervová soustava, ale i jeho osobnost – jeho já. Spokojenost dítěte je úzce spjata s jeho pohybovým projevem i s úrovní vnímání sebe sama. Pohybové a psychické funkce jsou odrazem vnímání nervové soustavy. Její úroveň se ladí během vývoje.

**POHYBOVÉ A PSYCHICKÉ
FUNKCE JSOU ODRAZEM
VNÍMÁNÍ NERVOVÉ
SOUSTAVY. JEJÍ ÚROVEŇ
SE LADÍ BĚHEM VÝVOJE.**

Správné naladění nervové soustavy přímo souvisí s prožíváním života v radosti, spokojenosti a jistotě. A to je fenomén, který se vytváří v průběhu vývoje dítěte. Od porodu až asi do 11 let u holčiček a přibližně do 18 let u chlapců. Toto je oblast, která je spojena s výchovou dětí a přístupem k nim a věnuje se jí Milan. Za svou téměř dvacetiletou

praxi vidím, jak obrovsky je provázáno vnímání vlastního těla a sklon k bolesti s tím, co všechno jsme si v dětství prožili, kolik jsme toho v sobě museli potlačit, zablokovat, uzavřít, nevnímat a vytěsnit.

Obrovské množství informací o vnímání vlastního těla mi poskytují lidé už jen tím, že se na ně dívám. Všude možně. Na hřišti, chodníku, při sportu, v metru nebo než ke mně přijdou z čekárny do ordinace. Často se mi stává, že jdu po ulici a jen tak pozoruji lidi. Vidím někoho, kdo má nestabilní pánev, takže „kroutí zadkem“ při chůzi zprava doleva. Tím si přetěžuje páteř, je v určitých místech nestabilní a dříve či později bude mít takový člověk potíže se zády, s kyčlemi nebo koleny. Pak vidím někoho jiného na ulici při takové chůzi, kdy má stabilní pánev a pouze klade nohy před sebe. Zdá drží, jak mají, pánev se během chůze příliš nehýbe, je stabilní, a svaly hýždě fungují uvolněně. Pravděpodobnost bolesti či úrazu spodní páteře je tak u něj mnohem menší.

Při sportu je možné pozorovat schopnost člověka povolit či stabilizovat trup, vnímat dynamiku jeho pohybu, a tím si udělat obrázek o jeho dispozici pro

vznik bolesti. Když jsem s dceruškou na hřišti, sleduji i ostatní děti. Pozoruji, v jakém postavení kladou nožičky na zem, jak dokážou být stabilní při lezení na různých prolézačkách, jak dalece se například při chůzi kymácejí apod.

Čím více si s dětmi hrajeme a rozvíjíme jejich tělesné vnímání skrze šplh, skok, běh, plazení, házení, houpání nebo chození po úzkých kládách, tím lepší základ vnímání sebe sama dostávají do života. Toto vnímání, stejně jako jistota, klid a radost jsou podmínkou pro správnou stabilitu těla. Takže trupová stabilita a stabilita končetin budou vždy souviset s celkovým přístupem k dítěti. Psychický a pohybový vývoj jde vždy ruku v ruce a je dobré si uvědomit, že pohyb je mimo jiné vyjádřením pohody dítěte. Psychická nepohoda se vždy nějak odrazí na nestabilitě trupu či jiných kloubů. Samozřejmě se zde nebavíme o vrozených vadách nebo stavech po úrazech.

Jak už jsem uvedl, svalové skupiny musejí být v rovnovážné činnosti. Informace vedoucí do mozku a ven tuto rovnováhu zajišťují. Stejně tak je tomu ale i v dalších tělesných pochodech.

Balanc. Rovnováha. To je základní pravidlo v přírodě, vesmíru i v lidském těle. Proto i hladina cukrů nebo tuků v krvi potřebuje být v mezích, které jsou pro lidské tělo v pořádku. Roli hraje nejen příjem a výdej těla, ale také to, v jaké jsme psychické pohodě. Co se děje uvnitř naší mysli.

Trávicí enzymy, jejich výroba, účinnost a množství jsou velmi citlivé a ovlivněné tím, co jíme a jak jíme. A také jak a co uvnitř sebe prožíváme (v psychické rovině), dáváme najevo, komunikujeme a „opravujeme“.

Rovněž hladiny hormonů a příjem vitaminů a minerálů potřebují svou rovnováhu. Tělo si ji v mnoha případech hlídá samo, a to i relativně dlouho. Ne však donekonečna. Při nevěnování pozornosti rovnováze výdej/příjem se tělo vyčerpává. Na vyčerpání svých rezerv nás tělo může upozornit rovnou nemocí nebo stavu, kdy cítíme, že se nám například hůře tráví, jsme

unavení, přibíráme na váze nebo nás něco bolí. To jsou známky a příznaky stavu, kdy bychom měli aktivně zjišťovat, co může našemu tělu kvůli tomu, jak žijeme, přitěžovat. Proč se chová jinak než obvykle, jinak, než kdyby bylo zdravé. Nechci, aby to vyznělo, že si nemůžeme dovolit být nemocní. Chci jen upozornit na moudré vnímání našeho moudrého těla. Abychom my mohli být těmi, kdo se o něj z velké části starají.

Jak obrovská je citlivost a moudrost těla, dokazuje třeba těhotenství. Mnoho žen pozná ještě dříve, než jim vyjde pozitivní těhotenský test, že něco nemohou jíst, nemají na to chuť a že jim dělá dobře jiné jídlo. Lidské tělo ví, co potřebuje. Je vystavěno na přesných zákonitostech a principech. Není přizpůsobeno tomu, co všechno musí člověk v dnešní době dělat, zpracovat, vydržet apod. Proto právě v moderní době musíme s tělem – a tedy i s myslí – pravidelně pracovat.

MYŠLENKY MĚNÍ
FUNGOVÁNÍ
NAŠEHO PŘESNĚ
NAPROGRAMOVANÉHO
TĚLA.

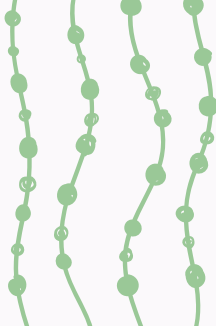
Člověk je dnes ve stadiu, kdy jeho schopnosti technické, materiální, sportovní a vůbec veškeré lidské činnosti jsou na velmi vysoké úrovni. Někdy za cenu, že člověku jeho úsilí a odevzdání se profesi, úspěchu, penězům a jiným věcem bere radost ze samotného žití. Právě fakt, že se nezamýšlíme nad tím, co má být pravou podstatou zdraví a naplněného života – radost z bytí

a toho, co dělám –, má vliv na to, že tělo ztrácí zdraví. Měl jsem řadu pacientů, u nichž za výhřezem ploténky, ztuhlou páteří, bolestí apod. stála právě témata, která si mysl neuměla zpracovat. V hlavě byl přetlak negativních emocí. Člověk se potřeboval zastavit. Naše mysl vyžaduje stejné věci, principy, stejnou „obživu“ jako před sto lety. Technologický pokrok je nyní úplně jinde, ale lidská podstata potřebuje pořád to samé.

Jsem přesvědčen, že tělesné funkce jsou spojeny se spokojeností podstaty člověka. Jeho stavem duše. Mysli. A nemyslím tím „ezoterické řeči“. Myslím

tím právě principy fungování a spokojenosti dvou podstat: ženy a muže. Rádost v životě je prvořadým činidlem pro zdraví těla.

Myšlenky nám tedy mění fungování našeho přesně naprogramovaného těla. Vzpomínám si na jednoho pacienta, u kterého byly bolesti zad výsledkem kombinace jeho stresu a péče o tělo. Byl to úspěšný člověk, ale jeho stres mu pomáhal k nehlídané životosprávě a přibírání na váze. Měl bolesti v zádech, které nereagovaly ani na sport a cvičení. Bavili jsme se o tom, co a jak má vliv na vznik bolesti a hlavně na její přetrvávání. Chtěl se svým stavem něco udělat, takže se začal učit si uvědomovat, co přesně mu způsobuje stres a co mu mimo jiné startuje chuť k jídlu. Ruku v ruce s tím přišla i kontrola toho, co musí a nemusí jíst. Udělal velké změny ve svém denním režimu a ty se hned a dlouhodobě projeví na jeho trávení, ukládání tuků a na jeho osobním pocitu ze svého těla. Poté co svou váhu zredukoval o deset kilo, jeho záda byla i bez původního cvičení v pořádku. A stejně tak byl spokojenější i v životě, se svým životním režimem. Jeho životní rytmus a vnímání sebe sama se mu pak staraly o jeho váhu automaticky. A záda se už neozvala.



FYZIOTERAPIE BOLESTI

Podstata mé práce samozřejmě spočívá v tom, že pomáhám lidem se všemožnými bolestmi pohybového ústrojí. Nejvíce řeším bolesti bederní páteře, hlavy, krční páteře a různých kloubů. Jejich důvodem je nejčastěji svalové přetížení (svalovou nerovnováhou) a bolest způsobená některým ze strukturálních nálezů na páteři či kloubu. Například výhřez ploténky nebo artróza kloubu. S problémy přicházejí jak lidé, kteří pracují, sedí, jezdí v autě, tak i ti, kteří sportují. Bolest je tedy fenomén, který se nevyhýbá žádné skupině lidí a může navštívit každého z nás.

I když mohou mít bolesti i sportovci, pohyb je pro lidské tělo pořád důležitý. Svaly v těle často nefungují automaticky dobře, jejich funkce se v čase mění, a proto je dobré znát pár komplexních cviků na nejdůležitější svalové souhry v těle. Takové cvičení má různou náročnost, a když se je naučíte, nezabere vám mnoho času.

Druhou skupinou, která ke mně chodí, jsou rodiče malých dětí. Kojenců i starších. Přicházejí, protože chtějí zkontrolovat, jak probíhá pohybový vývoj jejich děťátka. Nebo mě navštěvují rodiče (nebo často babičky), kteří již nějakou odchylku v pohybu dítěte vnímají. U kojenců je péče o pohybový vývoj snazší v tom, že je možné naučit rodiče cviky, a ti, pokud to zvládnou, vycvičí mozek a svalovou spolupráci velmi přesně. U starších dětí to tak snadné není. U nich volím cviky, které formou hry posilují oslabená místa na těle. Protože jsou to často komplexnější cvičení, musí s nimi rodič cvičit

doma, což předpokládá, že daný cvik samozřejmě sám pochopí. Ne vždy je však rodič při cvičení doma důsledný a ne vždy je vztah rodič–dítě na takové úrovni, aby se oba dva na cvičení domluvili a dodržovali jej.

Při vzpomínkách na své začátky si říkám, jaké jsem měl štěstí, že jsem mohl začít s léčbou pacientů a pomáhat jim s bolestí tak záhy, ve druhém ročníku studia na lékařské fakultě. Už tehdy za mnou chodili lidé různého stáří, s různými stavy a po různých zkušenostech s nějakým typem fyzioterapie. K mé i pacientově radosti jsem už tenkrát pomáhal i těm, kteří pomoc nikde jinde nenašli. Samozřejmě jsem si od počátků své klinické praxe všímal, že jsou i lidé, na které aplikuji vše, co znám, hodně se jim věnuji, a jejich bolest se stejně nelepší. Vzpomínám si na to, jako by to bylo včera. Psal se rok 2000 či 2001 a začali za mnou docházet první pacienti – živě si vybavuji okamžiky, kdy nebylo možné nějakou část páteře rozhýbat, uvolnit dlouhodobě sval nebo jsem ještě nedokázal přesně určit pravý důvod bolesti...

Jak jsem již zmínil, po dokončení vynikajícího kurzu Vojtovy metody v Olomouci jsem potkal Milana Studničku. Měli jsme možnost společně, i s jeho tátou, probírat problémy tělesné i psychické. Zjistili jsme, že psychika – stejně jako tělo – musí mít splněny jisté pevné body, aby fungovala dobře. Proto jsem tehdy začal vnímat své stavy mysli, svá naladění, rozladění a podobné emoce. Vnímal jsem na svém těle, jaké mají projevy. Jaká nálada ovlivňuje které místo na těle. Jak se s tím dá cvičit, jak bolest ustupuje nebo neustupuje. Začal jsem na nich pracovat.

**STRACH MÁ VLIV NA
NAŠE ZDRAVÍ. ZATĚŽUJE
PÁTEŘ I CELÉ TĚLO.**

Najednou se moje znalost tělesných problémů začala rozrůstat o nové dimenze. Uvědomoval jsem si onu provázanost těla, mysli a tělesné bolesti. Možnosti diagnostiky a léčení mi do sebe daleko více zapadaly v korelaci s tím, jak se může někdo z pacientů – nebo já sám – cítit v určité situaci, kte-

rou uvnitř sebe prožívá. Můj terapeutický přístup, zpočátku opřený pouze o komplexní znalosti péče o tělo, se zásadně obohatil zkušeností s prací na

vlastní psychice a uměním spojovat si fyzickou bolest a nepohodlí s tím, co prožívám. Od té doby uplynulo více než osmnáct let.

Velmi mě zaujalo a doteď mě uchvacuje, jak se sval může stáhnout do neuvěřitelných podob – ať už kvůli tomu, že nějakým způsobem cvičíme, sedíme či sportujeme, tak kvůli tomu, že v sobě máme silné emoce.

Strach, úzkost, výčitky či smutek totiž člověka dlouhodobě vyčerpávají. Mění tuhost tkání a také postavení páteře. Rukama mi prošlo tolik životních příběhů, bolesti a uzdravení... A také tolik pomoci lidem, která jim umožnila žít normální, dobrý život bez bolesti a trápení. Nacházení klidu, spokojenosti a možností do hloubky vnímat pravou podstatu bolesti a případný vliv psychiky na ni mi umožnilo léčit o značný kus lépe.

Těch příkladů z praxe je a bude celá řádka, některé zaznívají v této knize. Je neuvěřitelné, jak se dá pozorováním postavení těla pacienta a jeho tvaru páteře, vnímáním funkce kůže, slov, které pacient používá, a celkovým dojmem z něj určit, odkud jeho psychický problém pramení. Ten problém, který se může i nemusí zřetelně projevit ve vzniku bolesti v těle.

Vzpomínám si na jednu milou dámu – tehdy jí bylo kolem padesáti let a měla jednadvacetiletého syna. Přišla ke mně s bolestí spodní páteře, s výhřezem ploténky, ze kterého vystřelovala bolest do nohy a ta ji velmi omezovala v normálním životě. První návštěvu jsem řešil pouze její blokády, uvolnění částí páteře a svalů, naučil ji cvičení apod. Po čtrnácti dnech přišla s tím, že bolest je stále stejná. Nezdálo se mi to. Vyšetřil jsem ji znovu a sdělil jí, že mi neseď její nález, a proto se jí budu ptát. Z našeho rozhovoru vyplynulo, že má strach o svého dospělého syna. Musí mu volat, neustále se ujišťovat, zda dojel tam, kam měl, zda je v pořádku, zda má co jíst apod.

Strach měl vliv na její zdraví. Scházela jí schopnost relaxovat, regenerovat. Zatěžovala páteř i celé tělo. Její strach měl samozřejmě vliv i na samotný

vztah se synem. Ona ho svou neustálou péčí samozřejmě, řekněme, rušila. Povíдали jsme si o jejím strachu do hloubky a dostali jsme se k původnímu důvodu toho, co se dnes v její realitě naplno projevuje. A to byl její vztah s maminkou. Neměla s ní vyřešená některá témata. Vadilo jí to. Věděla, že s ní vždy chtěla mít čistý stůl. Proto se u ní kupil strach a úzkost a ty ovlivňovaly její současné bytí. Řekli jsme si, jak zacházet s myšlenkami, které ji ohledně maminky napadaly, a na příště dostala domácí úkol. Přišla za dalších čtrnáct dní a byla jak bez bolesti páteře, tak bez vystřelování bolesti do nohy. Zázrak? Ne. Jen její já – její podstata – vnímalo něco, co jí v životě přitěžovalo, čemu potřebovala ulehčit. Ulehčit své mysli. A účinek na tělo na sebe nenechal dlouho čekat.

Píšu to, protože jsem přesvědčen, že terapeut by se měl umět naladit na pacienta. Má být schopen hovořit o životě, nejen o své odbornosti, a tak lépe léčit. Jenže k tomu je třeba studovat hlavně sám sebe, chápat smysl života, odhlédnout od vlastních ekonomických výhod, zisků a tabulek. Vnímat především člověka.

Pokud bych byl zahleděn pouze do své profese, do toho, co jsem se naučil na lékařské fakultě, jistě bych byl dobrým terapeutem.

Jestliže ale vnímám život a duši člověka, získá terapie jiný rozměr i přínos pro mě i pro pacienta. Jsem rád, že si mohu sám volit svůj styl léčby a nejsem primárně veden hlavně tím, splnit nějaké normy, tabulky a vykázat výkony. Umožňuje mi to více vnímat právě důvody bolesti těla.

Uvědomuji si, že se někomu může zdát můj přístup divný, moc blízký, nezvyklý apod. Můj názor a přesvědčení však je, že pokud už člověk žije, tak má koukat, aby byl člověkem. Aby byl lidský, i když někdy je život pěkně drsný a uspěchaný. Já sám vnímám, jak se musím starat o svůj klid a dělat si čas na sebe, když chci poskytovat lidem ústraní, klid a prostor, kde mohou vše ze sebe shodit, a nastartovat tak lepší podmínky pro hojení svých

bolestí. Taková práce mi dává smysl. Nejednou se mi dostane krásných reakcí. Lidé mi dávají najevo, jak je můj přístup k nim nabíjí. Má na ně vliv. Jsou to osobní sdělení. Jedno z mnoha uvádím. Napsala mi ho e-mailem moje pacientka před třemi lety. Měla potíže, které byly úzce spojeny s jejím vnitřním neklidem. Byla u mě jednou a v jejím životě se něco změnilo:

Dobrý den,

chtěla jsem se Vás na něco zeptat. Co přesně jste se mnou udělal? Já jsem od Vás odešla téměř ve změněném stavu vědomí, asi tak, jako kdybych si vzala nějaké léky na uklidnění. Byl to pocit absolutního klidu, pohody, vnitřního míru, doma jsem si pak lehla a spala. Už jsem to v životě párkrát zažila, třeba po dlouhém čchi-kungu, ale asi nejvýraznější byl tento pocit po psychomotorické terapii, kde se simulovala dekou mateřská náruč. Nechápu však, kde se to vzalo po hodině s vámi.

ADHD, které mi diagnostikovali, je vlastně určitý vnitřní neklid, který se tiší tím, že musíte krmit pozornost stále jinými podněty. A to v tomto stavu, do kterého jste mě dostal, zmizelo. Používáte nějakou práci s energií, o které jste mi neřekl? Míváte tyto zpětné vazby i od jiných pacientů?

Díky za odpověď.

JM

Můžeme si společně uvědomit, jak moc může pochopení, vnímání, naslouchání a vedení pacienta jistým směrem napomoci úpravě jeho stavu. Tady pacientka mluví o energii. Nepoužívám žádné nadpřirozené prostředky. Mluvil jsem s ní o jejím prožívání životních situací a spojil jsem s tím její fyzický problém. To vše ji uvedlo do stavu, který popisuje.

**LIDÉ SE ČASTO
NEDOVEDOU UVOLNIT
KVŮLI SVÝM MYŠLENKÁM.**

Můj názor je, že pokud někdo léčí bolest, měl by nad stavem pacienta přemýšlet i v kontextu jeho prožívání, jeho životního příběhu. Zažil jsem nespočet stavů, kdy za tělesnou bolestí a jiným neduhem byla schována právě psychická tíže

a trápení. Často se lidé nedovedou uvolnit kvůli svým myšlenkám, jež v nich vytvářejí podprahové či vědomé napětí. Když nad tím vším přemýšlím, znovu se dostanu k myšlence, nebo spíše k zásadní potřebě důvěry, doteku a bezpečí pro děti. Právě proto, aby se jejich mysl a stabilita vyvíjely v dětství co neoptimálněji k vnitřnímu klidu.

ZMĚNA ZAČÍNÁ V MYSLI PACIENTA

Vzpomínám si na jeden krásný příběh své pacientky. I když z něj může trochu mrazit. Přišla ke mně kvůli bolestem bederní páteře, v oblasti S1 skloubení (spojení pánevních kostí a křížové kosti). Řezavá bolest jí procházela touto oblastí, projevovala se dovnitř do břicha, místy i do kyčle i třísla. Její nálezy nebyly vůbec obvyklé vzhledem k tomu, jak bolesti popisovala, a proto jsem si s ní rychle popovídal a sdělil jí, že se mi to nezdá. Stav svalů a páteře zkrátka vůbec neodpovídal místům bolesti, neměla významné blokády v páteři ani ztuhlá místa. 95 % lidí v jejím fyzickém stavu necítí žádnou bolest.

Po rozhovoru s ní jsem nebyl o moc moudřejší. Všechno jí dle jejích slov klapalo, práce má hodně a baví ji, manžel je v pohodě, vztahy s rodiči také a prostě není žádný důvod nežít „šťastný život“. Ráda si zašla do baru dát si drink a to jí vždy pomohlo. Bavit jsem se s ní dál a detailněji. Několikrát jsem různými formami zmínil, že onen nálezy na těle mi nepasuje k tomu, v jakých místech se její bolest objevuje. Až ke konci terapie naznačila, že by mohla mít lepší vztah se svým otcem. Dal jsem jí tři cviky na souhrn svalů kolem kyčle a spodní páteře, poté odešla. Kontrolu jsme naplánovali za tři týdny. Chtěl jsem, aby se do jejího stavu případně promítl vliv cvičení. Přišla a sdělila mi, že bolesti má stejné, i když cvičila poctivě. Zlepšení žádné a bolesti jí souží dál.

Navázal jsem s ní rozhovor právě tam, kde jsme minule skončili, a ptal se, co myslela tím, že by mohla mít lepší vztah s tatínkem. S nevelkým zájmem

odpověděla, že on chtěl mít kluka, přistupoval k ní jako ke klukovi a měl na ni velké nároky. Neustále jí kladl na srdce, že musí vydržet, nesmí si v životě stěžovat, jen tak bude úspěšná. Hodně toho dosáhne a právě to ji bude dělat v životě šťastnou. Nevníkala v něm otce, který k ní přistupuje jako k dceři. Pohovořil jsem s ní o hodnotě člověka – na čem je založena, jak si hodnotu člověka mnohdy vysvětlujeme a stavíme jinak, než nám je přirozeně dána.

Musel jsem ji poslat na terapii ke kolegovi Milanu Studničkovvi. K němu přišla s tím, že vlastně neví, proč jsem ji tam poslal, a že je u ní všechno v pohodě. Až postupem času si byla ochotna přiznat, že ji tatínek svým způsobem výchovy formoval a že je nucena tímto vzorcem zadržovat v sobě emoce, dřít v práci, kde fungovala na vysokých manažerských postech. Tvrdě pracovala a jela a jela. Později byla v zemi, kde právě pracovala, vyšetřována a léčena na výhřez ploténky.

Vše se upravilo až po změně přístupu k sobě a práci. Do té doby ji bolest trápila. A vlastně jí v hloubce trápilo i to, jak otec přistoupil k jejímu já, ke své dceři. Holčička, potažmo žena potřebuje ke zdraví hlavně radost, a ne výkony. Pokud ji nemá, má to vždy dopad na tělesné funkce a na to, jak se jí žije. Naopak uvědomění si sebe sama, svých motivů a důvodů prožívání i své role je těsně spjata s nápravou fungování pohybového systému i jiných tělesných pochodů.

**HOLČIČKA, POTAŽMO
ŽENA, POTŘEBUJE
KE ZDRAVÍ HLAVNĚ
RADOST, A NE VÝKONY.**

V roce 2015 jsem přijal do péče ženu, maminku tří dětí. V té době jí bylo 40 let a trápila ji bolest hlavy a krční páteře. Na svůj věk byla nezvykle hodně nahněbená a ztuhlá. Chodila a chodí ke mně relativně často. Pracovali jsme intenzivně na uvolnění páteře, zablokovaných žebrech, ztuhlých svalch a dalších místech, která jí bolest způsobovala.

Tak šel měsíc za měsícem. Až po třech letech práce s páteří mi řekla, že si konečně i bez mé účasti dokáže páteř uvolnit křupnutím sama. Při cvičení jí