

ZAPOMÍNÁME, co je v životě důležité

„Za bolavá záda může nejčastěji naše hlava,“ říká fyzioterapeut Tomáš Rychnovský, který svým pacientům napravuje nejen pochroumanou páteř, svaly či klouby, ale nabízí jim také možnost zapřemýšlet a najít příčinu bolesti v jejich vlastní mysli.

Dr. Tomáš
Rychnovský, Ph.D.

Vystudoval fyzioterapii na UK v Praze a jeho specializací je léčba a prevence bolesti v pohybovém systému. Je žákem světoznámých učitelů, jejichž přístup obohacuje o vliv mysli na tělo. Od roku 2001 provozuje v Praze soukromou fyzioterapeutickou praxi a ordinaci celostní medicíny pro dospělé i kojence.

Kdy jste začal vnímat, že i k fyzioterapii lze přistupovat celostně?

Od mládí jsem sportoval a už tenkrát jsem pociťoval přetížení, bolesti a nefunkčnosti v těle, ale nevěděl jsem, proč tomu tak je a jak se z toho dostat. Až na vysoké škole,

když jsem se naučil, jak funguje tělo a spolu s ním i mysl, mi to všechno do sebe zapadlo. Třeba to, že když se spasmus (křeč) vrací nebo nejde snadno odstranit, může za to mysl. Dokážu vyšetřit a rozpoznat, jestli je sval napnutý z nějakého mechanického důvodu, nebo z přetřívání, ale dokážu rozpoznat i to, jestli tu bolest způsobuje spíš psychika.

Takže když se k vám někdo objedná s bolestí zad, čím začnete – povídáním, nebo vyšetřením?

S pacientem se přivítám a přitom sleduji mimo jiné jeho postoj, chůzi, postavení páteře a z toho odečtu, které svaly fungují víc a které méně. Před vyšetřením i během něj i terapie si povídáme, jak to situace vyžaduje, vysvětlím cviky a vztahy v těle, které je třeba změnit. A vše, co pacient řekne, je pro mě dalším vodítkem.

Co vás především zajímá?

Svalové spasmusy a jejich kombinace svědčí pro jistá přetížení v těle. Podle nich poznám, co je třeba opravit a vycvi-

čit, aby se tělo uzdravilo. Pokud v tomto procesu hraje roli psychika, zajímá mě, jak se pacienti žijí – v práci, doma. Nález na svazech a pohybovém systému si složím do mozaiky, která mi umožní lépe léčit. Pak si povídáme o tom, jak to vše dál řešit léčbou a cvičením. A když je potřeba, řekneme si i to, jak zacházet s myšlenkami, které ovlivňují pacientovo zdraví.

Může za bolesti zad častěji naše „hlava“?

Hodně lidí dnes žije pod nemalým vnitřním tlakem a psychika je s tělem spojena vždycky. Spíš je to o tom, kolik toho kdo snese. Systém, ve kterém žijeme, není lidský v pořádku, ale je třeba si říct, co můžeme my sami změnit a zlepšit. Já se taky musím zamýšlet nad tím, jestli ta kvanta práce na sebe musím opravdu brát, jestli bych si neměl vytyčit nějakou hranici a víc si chránit to své. Měnit způsob myšlení a žítí je o odvaze, chuti a vůli ke změně, ale jde to, protože mysl se dá trénovat stejně jako sval.

Jenže my nejsme příliš zvyklí se v sobě pitvat. Nejsme vnímaví k sobě, natož k ostatním.

Vidíte, a přitom čím méně je člověk vnímavý k sobě a okolí, tím větší má sklony být ztuhlý v páteři. Má to vliv na tělo, které se snadněji přetíží, často přijde strukturální porucha, výhřez ploténky, artróza v kloubu, potíže se šlachami. Navíc mám zkušenosti, že na to reaguje tkáň celkově, že takový člověk třeba snadněji ukládá tuk, má →

„Měli bychom žít víc své životy. Ne životy druhých, třeba zaměstnavatele. Musíme se snažit mít svůj život pod kontrolou a rozhodovat si o něm.“

potíže s cholesterolem, krevním tlakem, závislostmi, nebo má například horší pleť. Mozek a kůže totiž vznikají ze stejného zárodečného listu, proto mi její funkce hodně řekne o samotném člověku, jak je jeho organismus naladěný. A ohledně toho pitvání – jde spíš o pravdivé nahlížení do sebe, které je oprostěno od negativního soudu.

Mám pocit, že se všichni upnuli k představě,

že záda začnou jednoho dne bolet každého. Co vy na to?

Ne! Věk na to nemusí mít žádný vliv, pokud tam tedy není strukturální degenerace ploténky či chrupavky – to už je stav, který se samozřejmě ne vždycky povede výrazně zlepšit, ale aby se to nestalo, máme předtím spoustu času a možností, jak si pomáhat. Je jen potřeba dát tomu v běžném dni pár minut a pozornosti a vědět, co a jak dělat. V ordinaci i na našich kurzech to pacienty učíme. Někdy je potřeba zapojit nefunkční sval, jindy stačí úprava dechu nebo pár cílenějších cviků a k tomu by měl každý, někdo více, někdo méně, popřemýšlet nad svým životem. Třeba proč se chová, tak jak se chová, proč reaguje naštvane na člověka, kterého má přitom velmi rád, nebo proč nevstává s radostí, která je přirozenou lidskou normou. Jenže ta norma se teď posunula do naštvanosti a podrážděnosti. Podívejte se na děti – ty vstávají s radostí denně. Těší se, že budou s námi a že si zase něco užijí. To se z jejich normy bohužel kvůli společenskému systému postupně často vytratí.

Co je takovou zásadní chybou ve výchově?

Děti někdy příliš úkolujeme nebo jim něco zakazujeme a přikazujeme, nemáme čas jim naslouchat. To potom vyústí v to, že tělo trpí nedostatkem, nebo dokonce absencí lásky a to se v těle zhmotní ve fyzickou bolest či nedostatek sebeuvědomění. Asi byste neřekla, kolik dospělých lidí to ve vyšším věku v sobě pociťuje. Už když je žena těhotná, plod silně vnímá, jak se jeho matka cítí. A ne každá nastávající maminka je vnitřně spokojená a v klidu. Pak se dítě narodí a blázinec kolem něj pokračuje dál. Myslím, že by všechny děti měly dostávat více naší pozornosti. Péči dospělého, který je tady proto, aby dítě doprovázel, a ne, aby jej jen direktivně někam hnál. Má být kamarádem, který je stále k dispozici. Manti-nely mu můžete nastavovat klidně jen tím svým přístupem, příkladem a tím, že jste s ním.

Co byste doporučil ženám, a především maminkám, které mají samy sebe až na posledním místě?

Mateřství může být pro ženu samozřejmě hodně náročné – těhotenství, kojení, nedostatek spánku, a ještě jsou ženy většinou na všechno samy. To je destruktivní kombinace, a není divu, že ženy z toho chtějí pryč – do práce, za zábavou, prostě někam. Pak si mohou vyčítat, že se málo věnují dětem. A zase jsme u toho systému, který by měl dát ženě prostor k tomu, aby na to sama

„ČÍM MÉNĚ je člověk onímavý k sobě a okolí, tím větší MÁ SKLONY BÝT ztuhlý v páteři!“

nebyla. Aby měla podporu a společnost jí dala najevo, jak si její role váží se vším, co to obnáší.

Tak co byste tedy maminkám poradil, aby měly záda v kondici a všechno líp zvládaly?

Naučil bych je cviky, které jsou velmi snadné pro udržení stability páteře, dolních zad, pánve a kyčlí, což je základní věc. Naučil bych je, jakým způsobem se o sebe mají starat stran výživy, a hlavně bych jim přál, aby rozvinuly v celém spektru svou lásku k dětem a měly k tomu vše potřebné.

A jak sportovat, abychom tělo zbytečně nepřetěžovali?

Sport je fajn, ale nejsem vždy nadšený například z toho, jak teď všichni běhají a vidí v tom zásadní součást života. Zdá, kyčle a šlachy mnoha lidí na to totiž nejsou vůbec připraveny. Také se od pacientů dozvídám, že svou psychickou nespokojenost chtějí vyběhat – vyventilovat. V téhle době se bohužel příliš nezabýváme tím, co je v našem životě špatně, a spíš si život snažíme užívat. Přitom někde vzadu víme, že nám třeba nefunguje vztah, nerozumíme si tak úplně se svým dítětem, v něčem si nevěříme nebo se nám něco nedaří. Jenže jít do hloubky takových témat je mnohem obtížnější než si koupit boty na běhání a stát se součástí davu, který běhá. Protože když jste najednou součástí nějakého davu, dává vám to jakousi sílu. Jenže právě tahle síla není zásadní. Ta zásadní síla je v tom, že jste do sebe schopni nahlédnout, něčeho se vzdát – třeba právě toho členství ve skupině, která běhá maratony a v jednom kuse si měří zaběhané časy. Přínosnější je se občas podívat do sebe, jak se v tom, co žijí, cítím. Proto ano, starejme se o tělo, ale nezapomínejme, co je v životě důležité a co vede k opravdové vnitřní spokojenosti člověka.

Asi nás příliš ovlivňují sociální sítě, chrlí na nás informace o výkonech našich přátel, a my se tudíž taky toužíme někam zařadit...

To jste řekla dobře, že se „toužíme někam zařadit“. Jenže v podstatě člověka je být zařazený v sobě a mezi své nejbližší, pak lépe zvládá pocity strachu nebo samoty. Myslím, že člověk by si měl vytvářet dobrý vztah k sobě a ostatním. Je velký dar navzájem si naslouchat, bavit se i o tématech, která nejsou na první pohled příjemná, ale právě proto mohou sloužit jako velký stabilizující a sblížující faktor pro vztahy. Jsem přesvědčen, že právě z toho ta spokojenost těla i myslí pramení. Také bych všem doporučil se příliš nesoudit

Co je psychosomatická péče?



Zabývá se uceleným pohledem na zdraví člověka a vychází z předpokladu souvislosti mezi stavem těla (soma) a duše (psyché). Jsou to dvě provázané složky, a máme-li starost, se kterými si naše mysl neumí poradit, tělo začne reagovat útekem do nemoci. Cílem léčby je proto najít zdroj obtíží a naučit se opět žít v rovnováze a zdraví.



„Mysl se dá předělávat stejně jako sval. Jen je to bolestivější a delší proces.“

za své vlastnosti, ale trvale na nich pracovat, jinak si na sebe jen nakládáme další břemeno.

To je těžké. V dnešní době lidí, zvlášť ženy, dotahují sebe-kritiku až do absurdna. Čím to je?

Zase výchovou. Když holčičce dáváme naší komunikací najevo, že je „dobrá“ nebo přijímaná jen tehdy, když něco udělá a něco se jí povede, její mozek se to naučí. Bytí a spokojenost holčičky jsou tedy založeny na něčem, co udělá – na výkonu. Ne na tom býtí samém. A pak ke mně chodí ženy kolem čtyřiceti let a výš, jsou to manažerky a ředitelky, ale cítí, že musí dál a dál někomu něco dokazovat, aby obstály a vážily si samy sebe. Žena v sobě musí najít „přítelkyni“, která jí bude mít ráda jen tak. A to je někdy těžké tu naši hlavu naučit. Je to ale velmi dobře vidět jak v těle, tak i v bolestech zad.

Je možné se se svým tělem a duší domlouvat? Slíbit sám sobě, že když ještě chvíli vydrží ten obrovský tlak, tak pak může klidně „kleknout“?

Je to možné. Takhle to funguje. Ale pak se vám ta záda zablokuje ve chvíli, kdy jste třeba na dovolené, protože mozek ví, že teď si můžete dovolit „kleknout“. Nechci dávat recept na žití, je to obšírné téma a na to nemáme prostor. Chce to snažit se věci lépe organizovat, dělat víc to, co chceme dělat, co nás baví. A bez tlaku, nehonit se. Ne vždycky to jde, ale pak je důležité aspoň zpracovat ten negativní pocit a nebyť otrávený, protože když si nevyčistíte hlavu, negativita se přenesou do vašeho těla jako bolest a stažení. Tělo totiž nekecá! Na rozdíl od myslí, která nám z nějakého důvodu lže.

Co je to za cviky, které učíte své pacienty?

Ty cviky vycházejí z vývojové kineziologie. Jsou to polohy,

které dělá kojeneček a zapojuje při nich základní stabilizující svalové souhry. Důležité je naučit pacienty dýchat, což ze začátku znamená neřešit, jestli dýcháte nosem nebo ústy, ale umět povolit břicho a dýchat volně. Jako když jdete spát, lehnete si, usínáte a dýcháte lehce a jemně. To je začátek.

My ženy máme navíc tendence zatahovat břicho, tudíž dýcháme spíš hrudníkem než břichem.

Ale když dýcháte dobře, tak vám dech nedělá velké břicho. Má vás spíš rozšiřovat do stran a tím vám zpevňovat záda. Z pohledu biomechaniky bychom měli všichni dýchat do břicha, muži i ženy.

A nikdy není pozdě začít cvičit a správně dýchat?

Přesně! Nikdy není pozdě. Ani se cvičením, ani s tou hlavou.

Jaká je první pomoc, když se nám zablokují záda?

Když je ta bolest spojena s tím, že jsou záda ztuhlá opravdu hodně, a ještě k tomu dýcháme spíš do hrudníku, tak si dost často nepomůžeme. Ale jakmile už o tom něco víte, je možné bolest rozdýchat a rozcvičit. Dechové svaly mají totiž velkou sílu a ta záda rozvolní. Někteří lékaři se uchylují pouze k injekci – obstríku. Jeden obstrík je v pohodě a může v některých akutních případech i pomoci. Nicméně důvod té bolesti je tam pořád. Chodí k nám velký počet pacientů, kterým jiná zdravotnická zařízení nepomohla. A my s velkým úspěchem zdravotní péči a léčbu rozšiřujeme o řešení a odstranění příčiny. A daří se nám to.

Mně z toho našeho povídání vyplývá, že kdybychom byli víc citliví, v pohodě a méně konzumní, bylo by nám všem líp.

Je to tak. Byli bychom stejně výkonní, pokrokoví, zdatní a dobří v tom, co děláme, jen bychom byli spokojenější. ■