

Doc. PaedDr. Pavel Kolář

Poslouchej svoje tělo!

Jsou jich stovky. Nebo tisícovky? Škodí svému zdraví, protože nedokážou být bez své práce. Profese je pro ně vášní, které jsou schopni obětovat hodně. Je jim pomoci? Mohli by naplno dělat, co je těší, aniž by riskovali své zdraví? Zeptal jsem se Pavla Koláře, přednosta Kliniky rehabilitace 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze – Motole.



Znám to sám, říká mi úvodem Pavel Kolář. Dělal před lety gymnastiku, v šestnácti sedmnácti letech utrpěl dvě závažná zranění, přidaly se zdravotní problémy. Kolikrát mu lékař říkal, že by měl skončit. Ale on si to nedokázal představit.

Co se musí v člověku „zlomit“, aby se dokázal odpoutat?

Často rozhoduje až situace, kdy už sportovat nebo pracovat skutečně nejde. Chápu to. Když hodně obětujete, těžko se vzdáváte. Uvědomit si, že „bez toho

taky můžu být“, je náročné. Úsilí, které vydáváte, vyžaduje silnou motivaci. A pak se musíte vzdát i té motivace, přehodnotíte, kam směřujete. Hrozba, že jednou můžete mít závažné zdravotní problémy, neuspěje. Je to daleko. Faktorů, které vás ale mohou vyřadit, je celá řada.

Patří k nim i zátěž, které se člověk po dlouhá léta vystavuje?

Samozřejmě, ale zátěž je velmi individuální z hlediska toho, komu škodí a komu ne. Ke mně chodí spousta paci-

entů – sportovci, umělci, a každý je jinak nadán, aby zátěži odolával. Někdo skončí ve dvaceti, jiný, jako třeba Dominik Hašek, může hrát špičkový hokej i po čtyřicítce.

Obtíže, o kterých mluvíte, mohou být více či méně závažné. Je nutné celou věc posuzovat i z tohoto hlediska?

Bezpodmínečně. Je třeba posoudit riziko dané činnosti hlavně v případech mladých sportovců nebo umělců. V tomto období je nutné volit fyzické zatížení, které respektuje, že se organismus vyvíjí a je více náchylný.

Odmalička *měříme čas*, počítáme body...

Zrovna nedávno u mě byla mladá flétnistka, která má z nadměrného hraní ochrnutý nerv, a s tímto handicapem se snaží hrát dál. Vsadila na jednu kartu, a co když bude muset skončit, co bude dělat? Vždyť nic jiného neumí! Nelze se divit, že takoví lidé prožívají traumata. Mají obrovský talent, ale zdraví jim neumožní plně ho rozvinout.

Snažíte se pacientům jejich profesi rozmluvit, nebo je dáte dohromady s vědomím, že budou dál riskovat?

Dnes mám dost zkušeností z pozice člověka, který ví, jak se mohou některé zdravotní problémy vyvinout, a pak z pozice, kdy jsem rovněž sportoval. A taky jsem si to nenechal rozmluvit. V některých případech se snažím vysvětlit nejen mladým sportovcům, umělcům, ale i jejich rodičům závažnost stavu a možná rizika. V dané době se ještě nemusí objevit obtíže, ale je téměř stoprocentně jisté, že v pozdějším věku nastanou. Člověk musí vědět, že je to daň, kterou bude odevzdávat. Některé věci je skutečně nutné brát vážně a rodičům i jejich ratolesti je třeba vysvětlit, že je nutná změna profese.

Existují preventivní metody, jimiž lze problémům zamezit, nebo je omezit na únosnou míru?

Pro lidi se stereotypně zaměřenou profesí je prevence zcela zásadní. To, jak je využívána, je opět velmi individuální. V tomhle směru mám zkušenosti především se špičkovými sportovci – Honza Železný, Kateřina Neumannová, Jarda Jágr, Roman Šebrle. Moc dobře si uvědomují, jak jsou na zdraví závislí a myslím, že vědí, jak si ho zachovat.

Jenže to jsou hvězdy světového kalibru, které vědí, že už mají tzv. vyděláno. Jak je tomu u mladých sportovců nebo umělců, u nichž lze spíše předpokládat, že mohou svou profesi vykonávat až do pozdního věku?

Povědomí, že by se z hlediska prevence měli něčím zabývat, většinou nemají.

O to víc by je měli mít lidé kolem nich, především trenéři. Platí to i pro učitele v uměleckých školách – prevence v baletu či u muzikantů je obzvláště důležitá.

Jak preventivní program vypadá?

V něčem jsou všechny programy obecné a v mnohém individuální. Třeba klavírista: záleží na tom, jak u nástroje sedí, ale důležitý je například i odpor kláves. Z krátkodobého hlediska je to zanedbatelné, ale když si spočítáte, kolik hodin sedí u klavíru a kolikrát prsty během cvičení udeří do kláves, tak jsou to



Doc. PaedDr. Pavel Kolář (1963)
 Originálním způsobem rozvinul problematiku motorického pohybového vývoje a léčení poruch hybného systému. Ve fyzioterapii vyniká v oblasti vrcholového sportu, mezi jeho pacienty patří také přední hudebníci a umělci. On sám ale říká, že celebrity nepředstavují ani desetinu jeho pacientů, a zdůrazňuje svůj zájem o nemocné děti, na jejichž pohybových stereotypch vybudoval úspěšnou léčebnou metodu. V roce 1999 byl jmenován přednostou Kliniky rehabilitace ve FN Motol. Přednáší na českých i zahraničních univerzitách. Založil pětiletý studijní obor rehabilitace na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Loni na konci října převzal z rukou prezidenta republiky medaili Za zásluhy o stát v oblasti výchovy a vědy.

věci zcela zásadní. V dětství, když se se hrou na klavír nebo se sportem začíná, existuje velké nebezpečí, že se některé návyky nesprávně zafixují, a tím dochází k potížím, které by nemusely vznikat.

Kdy za vámi pacienti přicházejí?

Většinou když už mají nějaký problém. Přitom potíže, které vzniknou z dlouhodobého chronického přetížení, nelze ovlivnit mávnutím kouzelného proutku. Sportovec těžko chápe obtížnost léčby a obchází různé speciality. Proto se snažím o jistou osvětu. Kladu důraz na vstup prevence do metodiky tréninku u nejmladších kategorií. A podnikám kroky, aby vzniklo centrum zaměřené právě na prevenci.

Pokud už k nějakému problému dojde, jakou strategii léčby volíte?

Je nutné rozlišit, zda problém vznikl akutně a co je problém chronický. Natíráte plot a začne vás bolet loket. To je akutní záležitost. Někdy začne bolet v důsledku dlouhodobé a chybné stereotypní činnosti. Tehdy léčba musí zasáhnout i do ergonomie, do způsobu metodiky tréninku nebo přípravy. Pokud klavíristu bolí loket, nejde o to poskytnout mu nějakou léčbu, předepsat fyzikální terapii, píchnout injekci a podobně, ale zjistit, jakým způsobem hraje, jaké má držení těla u klavíru, jestli nezměnil nástroj. Je třeba vyhodnotit způsob pohybu.

Martina Navrátilová před lety prohlásila, že se „naučila poslouchat svoje tělo“ a to jí umožnilo udržet se na špičce žebříčku i ve vyšším věku...

To je zásadní věc. My jsme odmalička zvyklí trénovat výkonnostně: měříme čas, počítáme body, chceme po dětech, aby udělaly deset kliků a dvacet sklapovaček. A zapomínáme na trénink pocitu těla a pohybu. Tím skvěle disponuje například Jaromír Jágr. Má velmi dobře vycvičenou kinestezii, tedy vnímání svého těla v pohybu. Dokáže rozlišit nejen svalové

... a zcela zapomínáme na *trénink pocitu těla a pohybu*.

napětí, ale rozezná, když vzniká nějaký pohybový problém, a lépe se s ním umí vypořádat. Trénuje s prožitkem, a proto má lepší „vhled“ do svého těla.

Má to vliv na výsledný výkon?

Každopádně. Řada sportovců disponuje silou a rychlostí, ale má špatnou představu o svém tělesném schématu. To platí i pro profesionální hudebníky, kteří se soustředí pouze na ruce, ale prožitek pohybu zbytku těla je mizivý. Chybí jim schopnost dobré selektivní hybnosti a tím pádem i zásadní věc – relaxace. Takový člověk není schopen uvolnit některé svalové oblasti, které jsou pak chronicky přetěžovány. Pokud je sval neustále v činnosti, nese to s sebou neblahé následky.

Jak má relaxovat hudebník?

Nejde o relaxaci typu „umět se celý uvolnit“, jde v principu o to, co řekla

Martina – poslouvej svoje tělo. Houslista se naučí špatnému držení, postupně si ho zafixuje a pak už ho není schopen změnit, protože ho má tak nastavené v mozku. A když ho chce změnit, tak není schopen hrát. My se proto musíme učit nejen pohybům, které vykonávají vlastní činnost, ale i jejich zázemí. I muzikant musí cvičit s představou svého těla, měl by umět uvolnit svalové skupiny, které nadměrně a zbytečně zatěžuje. Ideální je třeba tai-či. Nejde o cviky jako takové, ale o uvědomění si tělesného schématu. A to už je předpoklad relaxace. Představu svého těla musí trénovat hudebník, hokejista, malíř i člověk pracující s počítačem. Jen tak je možné předcházet obtížím pohybového aparátu. Jde o umění selekce, nebo jak já říkám, o umění diferencovat pohyb. K němu nelze přistupovat pouze z pohledu kostí a svalů. Mnohem důležitější je mozek. Ten jim dává funkci.

Jak vidno, centrální nervová soustava ovlivňuje v lidském organismu prakticky vše. Dal jste už někdy dohromady nějakého pacienta na jeho výslovnou žádost, avšak učinil jste to proti své vůli? V situaci, kdy jste si byl vědom, že postižení je tak závažné, že by ve své profesi už neměl dále pokračovat?

U některých závažných poškození samozřejmě zvažují, kam až můžu jít s konzervativní léčbou, kdy operovat, kdy ten člověk už riskuje. Je to velmi složitá otázka. Každopádně si hlídám jednu věc – pokud by to mělo ohrozit jeho zdraví do budoucna, vždycky mu to řeknu. A to i přesto, že by mohl absolvovat dejme tomu důležité fotbalové utkání. Ale s obrovským rizikem. Tak mu raději doporučím, aby nehrál a byl opatrnější. A čím mám více zkušeností, tím se mi to stává častěji. ■