

# Fyzioterapie aneb jak správně používat svaly

**S civilizačními chorobami a stárnutím populace přibývá také nemocí pohybového aparátu. Všichni se čím dál častěji potýkáme s bolestmi zad či páteře, trápí nás svaly a klouby. Na pomoc přichází rehabilitační a fyzikální medicína. Její základy sahají až do starověku. Dnes nabývá stále více na významu.**

**Jako první na světě** popsal svalové dysbalance (oslabení svalů, která se odrážejí v nerovnoměrném zatěžování kloubů a vadném držení těla) zakladatel oboru léčebné rehabilitace v Čechách, profesor MUDr. Vladimír Janda, DrSc. Dysbalance mohou vznikat i u zcela zdravých lidí a znepříjemňovat jim život. „Stačí, když máte vytvořený špatný stereotyp – návykový nebo civilizační. Například sedíte u počítače a hrbíte se, vzniká skolióza. Přitom jednou rukou bez přestání pracujete s myší, čímž se vytvářejí zase další dysbalance,“ říká doc. MUDr. Dobroslava Jandová, přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství FN Královské Vinohrady.

## Proč potřebujeme fyzioterapii

Příčinou nevhodných stereotypů je zřetězení poruch funkcí. Lidský mozek uvažuje v celcích, proto nedokáže zapojit jednotlivé svaly. „Určitě jste narazili na mail, ve kterém jsou záměrně špatně napsaná slova: SJENTĚ TO PČETŘETE SRÁVPNĚ. Ale lidský mozek je stejně dokáže dobře přečíst, protože má vytvořený stereotyp a stačí mu, že počáteční a koncová písmena jsou na správném místě. Podobně funguje i zapojení svalů – mozek dává pokyn k tomu něco uchopit, ale jaké svaly se zapojí, je už pohybový stereotyp. Když si tělo z nějakého důvodu vybuduje nevhodný pohybový stereotyp, ve výsledku se to projevuje poruchami funkcí, bolestí nebo jinými příznaky.“

Fyzioterapie se zabývá diagnostikou a léčbou pohybového systému, používá řadu metod (cvičení dle Vojty, dle Mojžíšové...) včetně senzomotorické stimulace, kdy na informaci například z plosky nohy nebo z kloubů se reflexem zapojí správné svaly ve správný čas.

## Vývoj oboru rehabilitační a fyzikální medicíny

Dnešní rehabilitační a fyzikální medicínu (obor RFM) tvořily zhruba do roku 1970 tři samostatné různé obory se zkratkou FBLR: tedy fyziatrie (léčení fyzikálními energiemi, zpravidla uměle přístrojově generovanými), balneologie (lázeňství)

a léčebná rehabilitace (dnes se léčebná rehabilitace označuje pojmem fyzioterapie, využívá kinetickou energii – kinezioterapii na neurofyzikologickém podkladě).

Fyzioterapie v dnešní podobě se zformovala v sedmdesátých letech minulého století. Největší zásluhu na její zařazení mezi léčebné obory měl výše jmenovaný prof. MUDr. Vladimír Janda, DrSc., který v roce 1970 založil rehabilitační kliniku 3. LF Univerzity Karlovy a FNKV v Praze a třicet let byl jejím přednostou. Nesmazatelně ji také ovlivnil nestor neurofyzologie doc. MUDr. František Věle, CSc.

Balneologie jako integrální součást oboru RFM má tisíciletou tradici a historicky se řadí k nejstarším klinickým oborům medicíny. První popisy forem hydroterapie nacházíme již kolem roku 3700 před Kristem v čínské literatuře, nejstarší dochovaná učebnice zaměřená na tuto problematiku pochází rovněž z Číny z roku 2837 před Kristem. Vedle hydroterapie a léčivých masáží popisuje také termoterapii, manipulace a trakce, cviky. Lázeňství má v České republice dlouholetou tradici. Lůžková kapacita lázní tvoří téměř padesát procent všech lůžek následné péče oboru RFM.

Nejmladší součástí rehabilitační a fyzikální medicíny je fyziatrie, neboli léčebné používání fyzikální energie generované přístroji. K rozvoji tohoto oboru docházelo na přelomu šedesátých a sedmdesátých let minulého století. Patří sem používání ultrazvuku, elektroléčby, termoterapií a fotoléčby, nejnovějším trendem v této oblasti je využívání léčebných laserů a také magnetoterapie. ■

### Statistiky: rehabilitace v ČR\*

Rehabilitace pacientů celkem	2 236 103
Počet pacientů ambulantních	1 790 916
Počet pacientů hospitalizovaných	445 187
Počet vyšetření celkem na 10 000 oby.	2927

\*zdroj: data z roku 2008 od ÚZIS ČR