

Jak pomůže fyzioterapeut?

S fyzioterapeutkou Klárou Novotnou z MS centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze jsme probraly, jak může i fyzioterapie pomoci při bolestech, které následně provází únava, jak může cvičení prokázat dobrou službu i lidem, kteří se potýkají s depresí, a jak se bránit únavě v kanceláři. Mluvily jsme ale i o mnohém jiném.

Některým pacientům způsobují únavu léky, které berou proti bolesti. Můžete pacientovi pomoci od bolesti? A od jakých bolestí lidem pomáháte?

S bolestmi různých částí těla za námi pacienti samozřejmě chodí. Často je bolí svaly na dolních končetinách, kolena anebo záda. Tato bolest určitě přispívá k celkové únavě pacienta. Nejdříve zjistíme, kde a proč tato bolest vzniká, a poté můžeme vyzkoušet různé cvičební a relaxační techniky pro odstranění této bolesti. Naučíme pacienty, jak svaly správně protahovat, aby nebolely, a posilovat, aby bylo tělo v lepší kondici. Pokud člověk se cvičením teprve začíná, nastavíme mu nižší cvičební dávky, protože pokud je člověk oslabený, nemůže se okamžitě pustit do nějakého náročného tréninku. Postupně je však vhodné dávky cvičení zvyšovat. Někdy si pacienti kvůli postižení způsobenému RS vytvoří špatný pohybový návyk. Ten následně vyvolá bolestivou reakci těla. V tom případě se snažíme naučit pacienta, jak se hýbat optimálním způsobem, a díky tomu se bolest zmírní nebo ho klouby svaly, záda či jiná část těla bolet přestanou. Samozřejmě záleží na každém pacientovi, zda naše doporučení dodržuje, protože pro efekt cvičení je důležitá pravidelnost.

Můžete nějak pomoci i pacientovi s depresí? I některá antidepressiva mohou přispívat k únavě.

Jde-li o těžkou depresi, tak zde lidé musí brát léky – to je akutní stav. Má-li ale pacient třeba nějakou střední či lehčí formu deprese, v tom případě je cvičení dobrým pomocníkem. Při každé pohybové aktivitě dochází k vyplavení endorfinů. Musí to být ale pohyb, který člověku dělá radost. Navíc, pokud člověk sportuje ve společnosti sobě blízkých lidí, je to ještě další pozitivní prvek navíc. Opět je důležité, aby člověk cvičil pravidelně – alespoň dvakrát týdně ve střední intenzitě. Nemusí to být právě aerobik, klidně může zvolit pomalejší formy cvičení, jako jsou jóga anebo tai-či. Jóga má, jak známo, i dobře

propracované meditace, které také významně pomáhají k duševní pohodě.

Někteří pacienti si stěžují, že zejména brzy odpoledne je přepadne taková únava, že někteří z nich třeba i usnuli v práci za počítačem. Uměla byste zde poradit nějaké cvičení?

Většina běžných lidí – i bez chronického onemocnění, jako je RS – bývá po obědě unavená, takže zde podle mne vůbec není od věci, pokud je tomu zaměstnavatel nakloněn, aby si onen člověk zkrátka chvíli někde odpočinul či dokonce zdříml. V některých firmách mají i relaxační zóny. Je samozřejmě, že by pacienti s RS, a nejen tedy oni, měli více dbát na to, co jedí, aby následné trávení příliš nezatěžovalo jejich žaludek. S plným žaludkem asi nelze provádět nějaká velká aerobní cvičení, ale je možné se obrátit na fyzioterapeuta, který se věnuje již výše zmiňované józe či tai-či. Ten může pacientovi poradit některé jemné cviky a prodýchávání, které by mu také pomohlo. Dalším možným stimulem, se kterým mají pacienti dobré zkušenosti, je hudba. Někteří specialisté se již zabývají muzikoterapií pro lidi nemocné RS. Takže může pomoci i poslech nějaké svižné rytmické, tzv. nabíjecí hudby.

Pokud je to možné, může pomoci proti únavě nějaká změna životního režimu? Naplánovat si den s pravidelnými přestávkami?

Ano, to je jedna z doporučovaných strategií. Člověk by měl vyzorovat, kdy má nejvíce energie. Většina lidí jí má nejvíce po ránu, ale jsou i typické „sovy“, kterým to nejvíce myslí po 22. hodině. Člověk nemusí cvičit nějakou speciální sestavu, stačí si jen dojít pro dobrý čaj nebo kávu. Protáhnout si krk, záda... Dobrým pomocníkem jsou i různé míče s bodlinkami, kterými si člověk promasíruje chodidla a třeba i ruce. Na nohou i rukou máme spoustu reflexních bodů. Někdy se nás lidé ptají, zda je vhodné při práci sedět na velkých míčích, na kterých člověk balancuje. Na takovém míči by se měl pacient soustředit,

aby seděl rovně, což se však moc neslučuje s tím, že by měl být soustředěný na práci. Spíše, když to zaměstnavatel nebude proti mysli, mít tento balon někde v rohu kanceláře připravený, a když si děláte přestávku, pak se na něj posadit, krátce se na něm protáhnout, „zahopsat“ si; to je přínosnější než dlouhé sezení na něm.

Co by měli pacienti dělat před spaním, aby se jim lépe usínalo a spalo?

Protáhnout před spaním části těla, kde se objevuje bolest. Často to bývají svaly na dolních končetinách. Případně použít i nějaká dechová cvičení, kde se snažíte prodýchat celé tělo a s výdechem můžete vypustit starosti všedního dne. Někomu se osvědčuje i počítání délků dechu. Pak člověka neobtěžují starosti a může na ně před spaním na chvíli zapomenout. Doporučuje se spíše tvrdší postel, aby člověk nezapadl do nějakého proleženého dolíku, a samozřejmě vyvětrat před spaním ložnici.

Je-li člověk po atace, kdy se léčil kortikoidy, jak se opět nastartovat?

Pokud léčba kortikoidy ještě probíhá, potom je lepší se cvičením počkat. Ale pokud třeba pacient i přibral na váze, je užitečné začít cvičit tak, jak člověk cvičil před atakou. Nebo si nechat sestavit trénink od fyzioterapeuta, např. kruhový trénink, ve kterém se střídají aerobní cviky s cviky posilovacími. Někteří lidé rádi plavou, někdo chodí na procházky anebo jezdí na kole; to jsou další možné a vhodné pohybové aktivity. Při RS je hlavně důležité nepřestat se hýbat, i když je někdy potřeba ten pohyb vzhledem k chorobě mírně upravit.

A to je návod nejen k tomu, jak zvládnout únavu, ale i obecné doporučení, jak na RS?

Ano. Důležité je najít si – ideálně po dohodě s fyzioterapeutem – nějakou příjemnou formu pohybové aktivity, které se budete pravidelně věnovat a která bude pacientovi dělat dobře.



HLEDÁTE REHABILITACI VE SVÉM OKOLÍ?

Kontakty najdete na www.msrehab.cz.

CHCETE CVIČIT TZV. KRUHOVÝ TRÉNINK?

Obraťte se na fyzioterapeutku na e-mail: novotna.klara.k@gmail.com