

O lázních, endorfinech a kondici

Co dobrého si člověk může odvézt z lázní? Jak si i po návratu z lázní udržet zlepšenou kondici? Jak mohou nemocnému s roztroušenou sklerózou pomoci počítače a různé fyzioterapeutické přístroje? A hlavně, jakou roli hraje aktivita samotného pacienta a jeho pocit zodpovědnosti za vlastní zdravotní stav? O tom všem jsme si povídaly s Mgr. Romanou Holaňovou, vedoucí fyzioterapie Sanatorií Klimkovice.

Jakým pacientům v klimkovických sanatoriích pomáháte? Na co se specializujete?

Specializujeme se na pomoc lidem, kteří mají především nějaký pohybový problém. Naše pacienti můžeme rozdělit na ty s traumatologicko-ortopedickou problematikou a pacienty neurologické, mezi které patří i nemocní s roztroušenou sklerózou.

Jaké symptomy RS tyto pacienti mají nejčastěji a jak jim mohou rehabilitace v lázních prospět?

Nejčastěji trpí pohybovými potížemi, projevuje se u nich snížená svalová síla, horší koordinace pohybu, mají obecně problémy s rovnováhou, a to nejen ve stoji nebo v chůzi. Typické bývají také poruchy kognitivních funkcí, potíže s pozorností či pamětí. Pacienti s diagnózou RS mívají i psychické problémy, depresivní nálady. Proto se jim u nás vedle fyzioterapeutů a ergoterapeutů věnují také psychologové a speciální pedagogové, kteří jsou součástí našeho týmu.

Co je z vašich zkušeností ještě důležité pro úspěšnou léčbu v lázních?

Za léta, co tuto práci dělám, jsem vyzorovala, že jsou dva základní typy pacientů. Ti, co se rádi sdružují s druhými lidmi, kteří mají obdobný zdravotní problém, sdílejí svá trápení a pomáhá jim nebýt na svou nemoc sami. Jsou rádi v prostředí, kde je normální mít nějaký handicap. Zároveň si tady v lázních odpočinou od problémů všedního dne. Těm pobyt u nás svědčí. Pak jsou ale takoví, kteří o své nemoci nechťejí s nikým mluvit, raději se s tím perou sami, mnohdy ji i popírají a potíže se snaží vytěšňovat. Pohybují se raději mezi zdravými lidmi. Přijedou-li do lázní krátce poté, co se dověděli svou diagnózu a ještě informaci nestihli pořádně zpracovat, může se stát, že tu na ně dolehne smutek, jejich psychický stav se zhorší. Obzvláště se to může stát, pokud potkají pacienty se stejnou nemocí, ale v horším stádiu. Rada – nesrovnávejte se s ostatními – většinou nezabírá. Někteří z těchto pacientů proto raději volí ambulantní pomoc fyzioterapeu-

ta. Nebo přijíždějí až později, kdy už svou nemoc alespoň částečně přijmou, a my jsme pro ně těmi odborníky, za kterými jedou pro praktické rady. Chtějí vědět, jak řešit své zdravotní problémy a jak se udržet v kondici. Důležité tedy je správně načasovat lázeňskou léčbu.



Čtyři týdny v lázních, to je docela dlouhá doba. Co se děje v průběhu pobytu a jak vypadá závěr?

Naším společným cílem, tedy pacienta i zdravotního personálu, je celkové zlepšení zdravotního stavu klienta. Velkým problémem pacientů s RS je ale únava a lázeňský pobyt samozřejmě organismus zatěžuje zcela jiným způsobem než běžný život. Proto se stává, že se pacient při odjezdu z lázní třeba cítí i o něco hůře. Ale tento stav velmi brzy přejde, tělo si odpočine a pacient začne teprve po čase profitovat z práce, kterou na sobě během lázeňského pobytu udělal.

V léčbě pohybových problémů je základem individuální terapie s fyzioterapeutem a různé typy skupinových cvičení v kombinaci se cvičením na přístrojích a elektroléčbou. Máme kvalitní přístrojové vybavení, které umožňuje nejen samotný trénink pacienta, ale mnohdy také jeho testování. Díky tomu dostáváme my i pacient přesnou představu o tom, jak se určité parametry zlepšily. Jedná se například o práci s těžištěm, typicky u potíží s rovnováhou. Testuje se v sedu nebo ve

stoji, s otevřenými i zavřenými očima. Speciální pomůckou pro cvičení jsou feedbackové systémy, při kterých pacient využívá pro trénink různé počítačové hry, přičemž je ovládá tou částí těla, kterou chceme terapeuticky ovlivnit. Mnohdy je to velmi zábavné, takže si mozek nově získané pohybové dovednosti daleko lépe zapamatuje a dokáže je pak využít ve spontánní motorice během dne. Dále má pacient možnost účastnit se individuálních konzultací s psychologem nebo skupinové relaxace. Speciální pedagog mu pomáhá řešit již zmiňované potíže s kognicí, pamětí, se schopností koncentrovat se. Velmi zajímavým konceptem je práce ve snozelen-multisenzorické místnosti, v níž se využívají pro terapii veškeré smysly pacienta, takže se nám daří oslovovat i nejzazší části mozku.

Procedury pro každého pacienta se volí individuálně podle jeho potíží a s ohledem na jeho možnosti. Lékař při vstupní prohlídce zjistí, jaké problémy pacient potřebuje vyřešit a podle toho mu naordinuje terapie, zkombinuje, co je pro něj nejlepší. Pacienta lékař sleduje po celou dobu pobytu. Podle toho, jak se po procedurách a cvičení cítí, může dále celý program různě modifikovat.

Co je největším přínosem pobytu v lázních?

Myslím, že největším benefitem lázeňského pobytu je, že se u nás pacient věnuje jenom sám sobě. Je vytržen z denní reality, tráví čas v příjemném prostředí, má daleko více pohybových aktivit. Zkrátka, když se organismus více hýbe, má dostatek specifických podnětů zvenčí, a to platí i u zdravého člověka, zlepšuje se kvalita pohybu, kondice a další redukováné funkce, které během pobytu trénuje.

Jak je důležité pro nemocného RS, aby se udržoval v kondici?

Je to nesmírně důležité. Je to důležité u každého člověka, ale v případě nemocných RS mnohonásobně více. Neříkám, že by měl nemocný denně cvičit hodinu či půlhodinu. Hlavní je, aby cvičení bylo pravidelné. A pokud možno, aby zvolená

pohybová aktivita dotyčného člověka alespoň trochu bavila.

Někteří pacienti berou lázně jako odpočinkovou dovolenou, kde se pouze relaxuje. Je to dobrý přístup?

Pacienti s RS potřebují mít i tu relaxační složku, neměla by ale být tou hlavní, kvůli které do lázní jedou. Hlavní by měla být aktivní pohybová terapie. U nás není lázeňská terapie standardizovaná, skladba procedur se různí podle potřeb pacienta. Sanatoria Klimkovice se profilují jako neurorehabilitační centrum. To znamená, že u nás je základem terapie aktivní složka. Snažíme se vést pacienta k tomu, aby i on sám chtěl, byl aktivním článkem a cítil zodpovědnost za svůj zdravotní stav.

Kromě vašeho vzdělání a zkušeností pomáhá jí vám i dalším terapeutům při práci s pacienty i různé přístroje. Co například dovedou?

Velmi zajímavé a užitečné jsou pro nás přístroje, které nám dávají nějakou zpětnou vazbu. A v rámci terapie poskytují i zábavu. Pacient například hraje počítačovou hru a ovládá ji tou částí těla, kterou potřebujeme terapeuticky ovlivnit. Krásné na tom je, že nejde o nějaké drilování, ale pacient se baví a přitom cvičí. Má díky tomu při cvičení úplně jiné prožitky a tělo si daleko lépe fixuje nové pohybové dovednosti. Získává nové pohybové vzory.

Jakou roli v získávání těchto nových dovedností hraje radost z tréninku, tedy endorfiny?

Samozřejmě pozitivní. Při takovýchto činnostech se ale také aktivuje limbický systém, který se podílí na tom, že fixace nových dovedností je díky prožitě emocí daleko silnější a lepší.

Když si to trochu zjednoduším, tak třeba pro pacienty s problémy jemné motoriky by bylo fajn, kdyby po návratu z lázní uspořádali třeba turnaj v cvrnkání kuliček, u kterého by se všichni bavili?

Ano i to je možnost.

Měl by vztah pacienta a lékaře v lázních být vztahem dvou partnerů, kterým jde o zlepšení pacientova stavu?

To je optimální, tak se to snažíme v praxi dělat.

Lékař má svou vizi, svůj cíl, kterého by se chtěl v léčení pacienta dobrat a pacient má také svou představu. Při vstupním vyšetření by se měli shodnout na společném cíli. Někdy lékař navrhuje proceduru nebo cvičení, které pacient nezná. Pak je důležité, aby mu vysvětlil, proč mu ji chce předepsat a co od toho očekává. Nemám pocit, že by u nás v těchto dohodách mezi pacientem a lékařem nastávaly nějaké problémy. Jsou pacienti, kteří chtějí větší intenzitu cvičení, než je v základní lázeňské nabídce. Chtějí z pobytu v lázních vytěžit maximum. Pak si mohou za příplatek objednat balíčky zaměřené na různé typy obtíží. Samozřejmě u pacientů s RS bývá problémem únava, proto by si měli hlídat své hranice, nepřeceňovat síly a případně svůj stav i aktivity konzultovat i v průběhu pobytu s lékařem.

Jak uhlídat rovnováhu, aby pacient dostal z pobytu v lázních co nejvíce a zároveň se příliš neunavil?

Únava je subjektivní symptom pacienta. Měl by být pozorný k tomu, jak se cítí. Je-li člověk během roku minimálně aktivní, první týden v lázních si musí zvykat na úplně jiný režim. Pak bude zákonitě unavenější než pacient, který trénuje pravidelně i doma.

Je důležité, aby si pacient mezi terapiemi zkoušel nové věci, nové pohybové aktivity, které se naučí?

Určitě. Pacienti u nás jsou k tomu vedeni. Je velmi užitečné, má-li pacient třeba odpoledne volno, aby si některé cvičební postupy opakoval. Jedna věc je kondičně si pohyb procvičovat, druhá věc je zapamatovat si ho a vybavit si ho i po čase. Když si nemocný nebude nové cviky opakovat, po měsíci přijede domů, bude vtažen do svého běžného života a polovinu informací zapomene. Cítí-li se pacient unavený a potřebuje-li mezi procedurami odpočívat, je dobré, aby si nové informace alespoň zapsal, nebo nějak zaznamenal.

Co pacientům podle vaší zkušenosti nejlépe funguje, aby si správně zapamatovali to, co se v lázních naučili?

Musí hlavně přijmout režimová opatření. Nová

cvičení musí co nejdříve zařadit do svého každodenního života. A měl by se rozhodnout i pro jednoduché nové postupy. Třeba vystoupit o stanici dříve a jít pěšky, nejednat výtahem, večer nebo ráno se protáhnout, zacvičit si.

Mám pacienty, kteří cvičí dlouhodobě, pravidelně a třeba po dvou měsících přijedou, abychom zkontrolovali, zda vše dělají správně. Dříve nebo později si většina pacientů některé cviky modifikuje, pak třeba cvik neplní svůj účel. Nebo se pacientovi změní kondice, potřebuje třeba nastavit větší intenzitu cvičení. Nebo naopak se po atace stav zhorší a pacient potřebuje jinou variantu cvičení. Ideální je, když má pacient možnost se pravidelně vídat s nějakým svým terapeutem, který zná kontext.

Jak můžete pomoci po atace nemoci?

Bezprostředně po atace se člověk cítí většinou hůře, je unavený, takže by na nějaké cvičení a procedury neměl energii. Záleží na rozhodnutí neurologa, zda a kdy usoudí, že by pacientovi lázně prospěly. Podle aktuálního klinického obrazu pacientovi nastavíme individuální program. Přicházejí k nám pacienti i s těžšími pohybovými problémy a i s těmi pracujeme. Například zde pro ně máme robotický přístroj na trénink hrubé motoriky, různé typy vertikalizačních přístrojů a podobně.

Co je tedy značka ideál, aby pacient získal co nejvíce z pobytu v lázních?

Každý klient Sanatorií Klimkovice dostane od našich zdravotníků rady, vyzkouší si různé procedury a cvičení a na základě těchto prožitků a zkušeností si může vybrat, co je pro něho největším přínosem. Podle této analýzy pak může zařadit do svého života to, co mu vyhovuje a prokazatelně pomáhá. Je to známka toho, že pacient přijímá zodpovědnost za svůj zdravotní stav, že se na tom procesu aktivně podílí. My můžeme podat pomocnou ruku, ale nemůžeme to udělat za něj.

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou

 **800 100 444**


RS KOMPAS

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9.00 do 16.00** hodin v pracovní dny vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.