



téma čísla

ÚNAVA PŘI RS A JAK NA NI

Únava trápí při RS spoustu lidí. Jenomže taková únava může mít mnoho příčin. O tom, kdo, nebo co jsou ti zloději energie, jsme si povídali s psycholožkou Janou Tomanovou, ale i neuroložkou MUDr. Olgou Zapletalovou a rehabilitačním lékařem MUDr. Tomášem Baukem.

Nezapomněli jsme ani na příběh pacientky. Jistě zde najdete hodně inspirativních podnětů.

Šárka Pražáková

obsah

TO ŠPATNÉ POUŠTÍM, TO HEZKÉ SI NECHÁVÁM str. 2-3

S Janou Noskovou o tom, jak se dá únavě utéct

Jak si všimat toho, co nás povzbudí

ZLODĚJI ENERGIE str. 4-5

S psycholožkou Janou Tomanovou,

jak opustit to, co nás vyčerpává

ÚNAVA A JAK NA NI STR. 6-7

S neuroložkou MUDr. O. Zapletalovou a primářem sanatorií Klimkovice

MUDr. Mgr. T. Baukem

Co lékaři a pacienti mohou

TO ŠPATNÉ POUŠTÍM, TO HEZKÉ SI NECHÁVÁM.

Možná to zní jako protimluv, ale Jana Nosková únavě doslova utekla; zpočátku jí dělalo problémy vyjít do schodů, pak trochu upravila svou životosprávu, a hlavně se pustila do běhání a dnes už běhá mnohakilometrové trati a únava jí už klepe na dveře daleko méně. I když jsme se k tématu únavy dostaly až uprostřed našeho rozhovoru, dá se říci, že celý tento příběh je návodem, jak se vyhnout únavě a melancholii, jak říkat všem příležitostem ano, jak běžet i odpočívat a jak si užívat přítomnost. Celý text článku zveřejníme na www.rskompas.cz.

Jak jste žila před tím, než přišla RS?

Žila jsem úplně normálně. Skoro bych řekla až nudně. Od školy jsem pracovala jako bankovní poradce, vídala jsem stále stejné klienty a nabízela jim podobné produkty. Přestože to byla stereotypní práce, odvíjela se v rychlém tempu a byla často stresující. Pak jsem poznala manžela, hned jsme chtěli mít děti, takže když jsem se vdávala, byla jsem už ve třetím měsíci těhotenství. Bohužel po svatbě jsme o miminko přišli. Pak jsme běhali po různých vyšetřeních, povedlo se to znovu, a opět jsem dítě nedonosila. V té době jsem cítila velikou beznaděj, a proto, abych odklonila svou mysl od černých myšlenek, jsem začala hledat novou práci, a v momentě, kdy jsem to nejméně čekala, jsem otěhotněla opět, a za devět měsíců se nám narodil zdravý kluk Matýsek.

Kdy se u vás poprvé projevila RS?

Když byl synkovi necelý rok, všimla jsem si, že mě občas brní prsty u nohou, ale moc pozornosti jsem tomu nevěnovala. Říkala jsem si, že jsem často ve stresu, unavená, možná jsem si ukopla prsty, když jsem běhala po městě v letních botách. Když mě ale začala brnět celá noha a také část té druhé, šla jsem na vyšetření, kde mi udělali i magnetickou rezonanci a lumbální punkci – a bylo vymalováno. Sdělili mi, že mám RS.

Nicméně ono se přece jenom na výsledky různých vyšetření nějakou dobu čeká, lidé cítí často nejistotu... Jak to bylo u vás?

U mne to od prvních příznaků do nasazení léčby na RS trvalo tři měsíce. Je pravda, že ta nejistota byla horší, než když jsme se konečně dozvěděli, co mi je. V první chví-

li jsem paradoxně pocítila úlevu. Na jednu stranu jsem nečekala, že by to skutečně mohla být RS, na druhou stranu jsem ale věděla, že to je jedna z možností. Když mi lékaři sdělili diagnózu, ulevilo se mně i celé mé rodině, protože jsme věděli, že to má řešení.

Co vám pomáhalo se s nejistotou vyrovnat?

Syn, který zrovna začal chodit. My jsme se na jeho první krůčky moc těšili, takže vidět chlapečka, jak se usilovně snaží udržet rovnováhu, mě neskutečně motivovalo, abych se nevzdávala, neřešila to, nemyslela na to. Pomáhalo mi, že jsem neustále musela kolem něj běhat a zaměřit na něj plnou pozornost. Samozřejmě ne vždy se mi to dařilo, a pak mi v hlavě naskakovaly černé myšlenky. Vůbec jsem si nedovedla před-

stavit, že to takto bude pořád, že budu stále zakopávat, strašně mi to vadilo. Syn mě z tohoto přemítání vyvedl, protože dítě neřeší, že vám není dobře, je mu to úplně fuk, chtěl prostě pozornost, a tak ji měl.

Našla jste si vlastní způsob vyrovnávání se s nejistotou... Když přijdou černé myšlenky, napřete je vědomě jinam?

Přesně tak. A všem bych to vřele doporučila. Tehdy jsem se vnitřně rozhodla, že to chce změnu, a paradoxně mi nemoc žádné dveře nezavřela, naopak mi otevřela nové. Když přijde nemoc, máte pocit, že vám čas utíká, ale nevíte, jestli to tak skutečně je. Říkáte si, zda byste neměla více plánovat – jenže já nikdy nic moc neplánovala, a tak jsem si řekla, že ani teď nebudu ztrácet čas přemítáním o budoucnosti a budu dělat to, co mě baví. Nevím, jestli jste viděla film *Yes Man* s Jimem Carreym, tak takhle nějak si teď připadám. Zatímco dříve jsem na spoustu věcí říkala ne, tak nyní na vše říkám ano. Zkousím vše, co ke mně přijde, a i když je to sebevětší hloupost, jdu do toho. Začala jsem sportovat a rozhodla jsem se, že pořádně zhubnu, protože jsem po porodu, a také po intenzivní léčbě, kterou mi nasadili po atace nemoci, měla sto kilo.

Jak se vám to podařilo? Jak moc jste změnila životosprávu?

Protože jsem na mateřské, měla jsem více času si připravovat zdravé jídlo, starat se o sebe a sportovat, začala jsem intenzivně běhat. Co se týká jídla, prolétla jsem internet a vybrala jsem to, co by mi nejvíce vyhovovalo a co mě bude nejméně omezovat. Věděla jsem, že nebudu chtít změnit výběr jídel, že nebudu chtít vynechávat přílohy, protože bych to dlouho nevydržela. Zkusila jsem tedy oddělit tuky od sacharidů. Ráno jsem jedla sacharidy a večer tuky, samozřejmě ty zdravé. Například večer jsem si nedala rýži ani pečivo, ale jedla jsem to během dopoledne a k obědu. K večeři jsem udělala maso a zeleninu, mohla jsem i jogurty apod.

Jak to zabralo?

Sama jsem byla překvapená, jak rychle to zabralo a jak moc mi to prospělo. Také jsem zjistila, že jím vlastně málo. I když mě vy-

plňování různých přehledů nebaví, prvních deset dní jsem ze zvědavosti studovala kalorické tabulky a vedla si záznamy, a tak jsem zjistila, že nejím mnoho. Možná to byl ten problém – mé tělo mělo zkrátka hlad, a tak si drželo zásoby. Začala jsem více jíst, dodržovala jen jednu jednoduchou zásadu, a přesto jsem hubla.

Je to také o pravidelnosti? A kdy jste k tomu přidala sport?

Ano, snažím se jíst pravidelně. Nejdříve jsem chtěla zhubnout pomocí změn v jídelníčku, protože kdybych začala se sportem hned, bolelo by mě celé tělo. Tehdy mi totiž dělalo problém i vyjít do schodů, bolely mě klouby a svaly. Proto jsem se nejprve zaměřila na stravu, jedla jsem hodně zeleniny a hodně bílkovin. Samé maso, maso a zase maso, a také je velmi důležité hodně pít. Do sportu jsem se pustila, až když jsem shodila deset kilo, to byl takový můj závazek. A když se to zlomilo, tak jsem začala ostřejší chůzí, polochůzí-poloběhem, pomáhaly mi i rychlejší procházky se synem. To se člověk někdy pěkně zapotí a zadýchá. Pak jsem se do toho obula pořádně a dnes už běhám dvakrát až třikrát týdně deset kilometrů.

Tématem tohoto čísla je únava; byla jste před stanovením diagnózy a na počátku nemoci unavená?

Byla jsem hrozně unavená, všechny ty průvodní jevy na začátku nemoci byly hodně krušné; nejprve mi pomohl syn, protože dítěti se prostě věnovat musíte. A také mne hnalo dopředu mé odhodlání, že prostě nechci sedět doma a strávit zbytek života tím, že se budu litovat a říkat si, že tamhle a tuhle mně bolí; takhle jsem skončit nechtěla.

Pomohla vám tu únavu překonat strava a potom i to běhání, o kterém jsme mluvily?

Ano, určitě. Strava a pak ten běh mi hodně pomohly. Když jsem překonala první překážky, zjistila jsem, že stačí vyběhnout na půl hodinky svým tempem a cítím se ohromně. Vyvětrala jsem si hlavu, tu půlhodinu jsem byla a i dnes při běhu jsem úplně bez starostí; čím více jsem unavená, tím více do toho jdu, protože vím, že až se vrátím, budu nadopovaná cukrem

a budu se cítit výborně. Běh mi hodně, a nejen proti únavě, pomáhá.

Stane se vám někdy, že jste tak unavená, že běh není to pravé? Co pak děláte?

Někdy to samozřejmě, jak se říká, přepísknu, a to si pak prostě lehnu do postele, nic neřeším, odpočívám a třeba jím čokoládu.

Jste nyní na mateřské dovolené se synem; co vás ještě nabíjí kromě sportu a někdy čokolády?

Určitě je to rodina a kamarádi. Zpočátku jsem se bála jejich reakcí, že se něco změní, protože jsem nemocná, ale nebylo to tak. Zatímco hodně lidí, když onemocní, začne hledat informace na internetu, já se tomu vyhýbám. Zpočátku, když jsem nakoukla na některé webové stránky, působilo to na mě depresivně. Nyní už nic nečtu, nezapojuji se do žádných patientských skupin, protože RS se u každého člověka projevuje jinak a na prožívání cizích starostí nemám sílu, i když bych tomu člověku možná pomohla. Já raději zaměřuji svou pozornost na vše hezké, obklopuji se tím, co mě povzbuzuje. To špatné zkrátka pouštím, to hezké si nechávám.

Zmiňovala jste se, že před onemocněním jste novým příležitostí spíše říkala ne a nyní všemu, co přichází, říkáte ano. Jak to vypadá?

Je to hodně zajímavé. Na počátku RS jsem zhubla a začala běhat, pak se o mně dozvěděla paní z internetového magazínu *Běhy srdcem*, a protože v září minulého roku pořádali stejnojmennou akci, na které se běžel závod na deset kilometrů noční Prahou, vyzvali mě, abych také běžela. Cílem akce bylo povzbudit lidi, kteří mají nějaká omezení, a to se mi moc líbí. Také o mně už v tomto časopise vyšel článek. Letos mě čeká happy run s Color run, to je běh na 5 km bez měření času. Nedávno mě oslovila kamarádka z dalšího časopisu a pozvali mě na změnu image. Byla to opět zajímavá zkušenost; předtím jsem se například skoro vůbec nelíbila a bála jsem se barevného oblečení, teď jsem se o tom dost naučila. A nedávno mě oslovila modelingová agentura, kde potřebují typy maminek, jako jsem já; byla jsem dokonce už na jednom konkurzu, který sice nedopadl, ale zase to byl zážitek. Také se chystám do nové práce a na ni a nové lidi se moc těším.

Kdybyste měla shrnout, co je nejdůležitější pro to, aby člověk uměl s RS žít, co by to bylo?

Neplánovat, užívat si přítomnost a na něco se pořád těšit. Já se zrovna teď těším na Velikonocce.

Šárka Pražáková

24H MARATON S RS MARS 2015 SE VYDAŘIL

- Cvičily týmy pacientů, zdravotníků a jejich přátel
- 876 lidí z 12 měst u nás i v zahraničí
- Vybralo se více než 116 tisíc Kč, které pomohou při léčbě RS
- Akci pořádal Nadační fond IMPULS

ZLODĚJI ENERGIE

S psycholožkou Janou Tomanovou jsme si povídaly o zlodějích energie, kteří způsobují únavu, a jak se jim vyhnout. A také o tom, že odpočinek není ostuda. Celý rozhovor zveřejníme na www.rskompas.cz.



Jana Tomanová

Zejména na počátku nemoci si mnozí pacienti často stěžují na únavu. Takovou, že se nemohou zvednout ani ze židle. Jak se s tím vyrovnat z vašeho pohledu?

Únava bývá zkrátka nedílnou součástí této nemoci. Přichází a často s sebou přináší nějakou informaci, ale pacienti tu informaci nechtějí vnímat jako sdělení těla, duše, srdce, emocí nebo vlastní intuice a pochopit, že je třeba něco udělat jinak. Únava představuje určitou startovní čáru, na které je třeba chvíli spočinout, zastavit se, podívat se, co se kolem nás a v našem životě děje, jaká nás čeká cesta, a teprve pak vykročit dál. Bývá nezbytné uvědomit si, jak na té životní cestě člověk zachází s energií. Pro pacienty nemocné RS je typické, že neumějí moc rozlišit mezi tím, co je naléhavé, a tím, co může počkat nebo co je možné vypustit.

Říkala jste, že je to jakási promluva těla, duše, intuice apod., že něco má být jinak. Jakých témat se to týká?

Většinou to bývá o nutnosti zpomalit; většinou jsou to lidé, kteří ve svém životě nasadili tak hrozné tempo, že si ho ani nedokážeme představit. Jsou zahlceni činnostmi, které často slouží jako filtr, jako izolace proti informacím z podvědomí, které připomínají, že je třeba věnovat pozornost něčemu jinému. Když totiž toho hodně dělají, a dělají relativně méně důležité věci, nemusí tolik přemýšlet o tom, co je skutečně důležité, co je třeba aktuálně v životě řešit. Typickým příkladem jsou domácí práce, kdy ženy přes míru, dny a noci přerovnávají věci, prádlo, vymývají kuchyňské linky, myjí okna, vytírají neustále podlahy apod., čímž se vlastně odpojují samy od sebe. Témata, na která se nechtějí dívat a přemýšlet o nich, bývají z oblasti partnerských vztahů nebo vztahů v užší rodině, může se jednat i o vztah k sobě samé, o pocit nějaké frustrace z toho, že nedosáhly toho, čeho dosáhnout chtěly. Může se jednat i o odmítání vlastního těla, a protože dnes žijeme v kultu těla, je to pro mnoho lidí docela velké téma. Jako další filtr mohou sloužit i závislosti, třeba závislost na jídle či nakupování; kvůli tomu si postaví takovou zeď ze zbytečných nebo z pohledu okolí

méně důležitých činností. Tím vším se zahltní, přesytí; ve své praxi vídám, že tyto činnosti pramení z vnitřního hladu a nedosycení, tito lidé mívají emoční hlad, vztahový hlad, hlad po vlastním přijetí sebe sama, zkrátka se někdy ženou a nikdy nejsou spokojeni ani se sebou, ani s tím, co dělají; je to takový běh v bludném kruhu.

RS někdy donutí člověka podívat se i na to, co vidět nechce?

Já to vidím tak, že RS je záležitost komplexní medicíny, a osvětlení neurologové vědí, že je potřeba tuto nemoc těla vnímat minimálně v psychosomatickém kontextu. Spouštěčem atak jsou stresy, stres může být i spouštěčem samotné RS, a stres a únava s ní jdou ruku v ruce. Buď jedno za druhým, nebo jdou spolu. Často se vídám s lidmi, kteří nechtějí něco vidět, něco slyšet, něco přijmout, něco si uvědomit, něco změnit. A ta nemoc je z mého pohledu informace, stejně tak únava je informace. Bezpochyby je RS způsobena zánětlivým procesem, který se v těle odehrává, ale podle mě nedílnou součástí, důležitou ingrediencí, která se k té nemoci váže, je, že člověk není schopen přechítst informaci, kterou mu to tělo prostřednictvím nemoci, prostřednictvím únavy, depresí atd. dává.

Co je ještě zpočátku léčby důležité?

Důležité je, aby všichni lékaři a specialisté dávali pacientovi informace, které na sebe navazují, doplňují se, prostě mluvili pro něj stejnou řečí. Aby si dobře předávali informace. Důležité je pacientovi sdělit, že k RS únava patří – zvláště zpočátku, když se tělo vypořádává s novou léčbou apod., ale že se s ní dá něco dělat a tři pilíře, na kterých její zvládnutí stojí, jsou: léčba, péče o fyzickou kondici a péče o duši – včetně toho, že si člověk dobře projde i tou první fází zlobení se, smutku, frustrace atd., vším, co ke smířování se s RS a k jejímu přijetí patří, protože podle mé zkušenosti bývají více unaveni ti, kteří svou nemoc úplně nepřijali, protože hodně energie věnují i na to stěžování si na život a na nemoc, vztek, hledání viníků apod.

Smíření se s nemocí je jedním z klíčů, jak zvládnout únavu?

Přesně tak. Zrovna včera u mě byla jedna pacientka, která se s nemocí ještě úplně nesmířila. Je unavená, a ještě k tomu přiznává, že cítí agresi vůči sobě i nejbližšímu okolí. Někdy se také chová tak, že druhým nebo sobě ubližuje (slovně, odmítáním, neplněním slibů apod.). Je zajímavé, že se zde potkávají dvě energie – únava, což je spíše útlum, a agrese, která ve své pozitivní podobě je vlastně síla, známe přece takové to zdravé naštvání vedoucí obvykle k pozitivním změnám, nicméně proměňuje-li člověk tuto energii do negativní agrese, tak svými zdroji energie plýtvá, a je logické, že je pak unavený. Někdy mi to připadá, jako by nemoc dávala lidem za uši, protože chce, aby poslouchali více své tělo, které jako by říkalo: Jo, ty chceš dnes vygruntovat celý byt a umýt všechna okna? To já tě prostě už nebudu poslouchat, takhle to už fungovat nebude!

Máte příklady, jak se s únavou lidé naopak naučili zacházet?

Jedna pacientka, maminka malých dvojčat, si dlouho stěžovala

na únavu; pak se velmi rychle naučila odpočívat ve správnou chvíli, upravila svůj životní styl a už tak unavená není. Pomohlo jí, když ji konzultantka patientského programu RS Kompas jemně upozornila, že je přesně ten typ, který běží vysokým tempem stále kupředu a že je zkrátka potřeba zvolnit. Vysvětlila jí, že bude-li se trochu šetřit a odpočívat, tak tu pro své děti bude bez problémů, ale pokud energií šetřit nebude, může to být mnohem horší. Paní tedy snížila své nároky na to, jaká má být uklizená domácnost, i počet kroužků a akcí, na které rodina chodila, a naučila se odpočívat. Když se zastavila a pozorovala své tělo, zjistila, že si zkrátka po obědě potřebuje na chvíli lehnout. A děti, i když byly velmi malé – kolem dvou let –, si pomalu zvykly, že po obědě maminka leží a ony se dívají na pohádky. Zpočátku samozřejmě bylo vítězství, když ji nechaly v klidu deset minut, ale postupně se podařilo prodloužit tento čas až na půl hodiny. Ono totiž nejde o to usnout hlubokým spánkem, ale spíše lehnout si, dát si nohy nahoru a na nic nemyslet. Jde o to naučit se hospodařit se svou energií lépe. Při našich sezeních jsme s touto paní přišly na jeden docela hezký přírůstek: když žena otevře ledničku, tak na první pohled vidí, na jak dlouho jí zásoby pro rodinu vydrží; a stejně tak se potřebujeme podívat i do sebe na zásoby energie, které nám zbývají, a najít způsob, jak tu energii doplnit. Jsou lidé, kteří téměř nejsou schopni odpočívat; jakmile si třeba lehnou, tak se necítí dobře. Takoví lidé se potřebují naučit různé relaxační techniky, a ty jim může ukázat fyzioterapeut. Někteří lidé, aby se odpojili od světa, si dávají špunty do uší nebo šátek přes oči – způsoby jsou různé.

Může ten čas pro sebe vyplňovat i nějaká aktivnější činnost, než je ležení?

Jistě. Mnoho žen například kypří květinám hlínu, rosí je, nebo třeba doplňují koření do kořenek, protože si u toho odpočívají. Nebo zavolají kamarádce, prohlížejí si fotky, chlapi jdou na chvíli do dílny nebo vezmou psa a jdou se projít, někdo chodí do kavárny a pozoruje lidi, to je také dobrá zábava. Důležité je, aby to člověk dělal uvědoměle a užíval si přítomnost. Mám jednu pacientku, která před onemocněním žila velmi aktivním životem; nyní říká, že je žije tak třicet procent toho, co stíhala předtím, ale pořád je to velký cval. Ona ví, že zítra pojede na lyže, pozítří jde kina, pak na oslavu jedněch a druhých narozenin, její myšlenky se odehrávají stále v tom, co má před sebou; to ji sice uklidňuje, ale zároveň ji to velmi vyčerpává.

Napadla vás při čtení článku nějaká otázka?

Chcete vědět víc?

Chcete s něčím pomoci v souvislosti s RS?

PIŠTE NÁM NA WWW.RSKOMPAS.CZ

ODKAZ VAŠE DOTAZY

Mohlo by vás zajímat na WWW.RSKOMPAS.CZ

V RUBRICE O DUŠI PRO DUŠI

Rozhovor s psychoterapeutkou R. Malinovou,

Když tělo slyší

Nicméně mnozí pacienti jsou velmi aktivní lidé a jistě je RS trochu zastaví, ale oni přesto chtějí i nadále skloubit rodinu, vztahy, profesi, a také to, čím žije jejich já; dá se to zvládnout zdravě?

Z mé zkušenosti tito lidé mají docela neuklizenou v těch třech pilířích, na kterých stojí náš život. A to jsou vztahy, profese a naše já. Oni jsou ve všech těch oblastech jakoby zahlcení, přesycení. Je to jako přeplněná skříň, kde máte oblečení ještě ze základní školy a spoustu věcí, které jste už mnoho let nevzali na sebe, a někde vzadu je skryté to, co byste rádi nosili. Ta skříň potřebuje zkrátka uklidit. Například si necháváme v životě vztahy, které nám nic nepřinášejí, a možná nás i unavují, ať jsou telefonické, e-mailové nebo osobní. Takové to: já jsem toho Karla už dlouho neviděl, měl bych se mu ozvat, nechce se mi, ale sejdu se s ním... Jsou to lidé, se kterými jsme kdysi něco zažili, ale nyní je to jinak a my můžeme tyto vztahy udržovat tím, že si jednou za rok zavoláme, nebo je zrušíme. Typicky jsou to u žen vztahy s muži, o kterých vědí, že z toho nikdy nic nebude, nebo setkávání s kamarádkami, které šly v životě po jiných cestách než ony a už si s nimi nemají moc co říci; někdo jde cestou práce, jiný cestou rodiny, a potkáváme-li se ze zvyku s lidmi, se kterými už nenacházíme společná témata, může nás to hodně vyčerpávat.

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.

ÚNAVA A JAK NA NI

Nejen o únavě jsme si povídali s MUDr. Olgou Zapletalovou, vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu RS Neurologické kliniky Fakultní nemocnice v Ostravě, a primářem sanatorií Klimkovice MUDr. Mgr. Tomášem Baukem. Celý text naleznete na www.rskompas.cz.



MUDr. Olga Zapletalová

Dá se únava přesně změřit na magnetické rezonanci?

MUDr. Zapletalová:

Na magnetické rezonanci se únava změřit nedá. My musíme především pacientovi věřit, protože únava se skutečně těžko měří. Nicméně nám pomáhají různé sofistikované škály, třeba vizuální analogová škála VAS nebo další škály, které jsou sestaveny nejčastěji pacientem podle hodnoceného omezení rozmanitých denních aktivit. Mezi pacienty je pak známý test horkou lázní, protože po horké lázni se únava pacientů s RS zvyšuje, což je však také jen subjektivní údaj.

MUDr. Bauko

Jsou různé druhy únavy. My se nyní bavíme spíše o nefyziologické únavě, protože po zátěži je určitá míra únavy normální. Hlavně musíme rozlišit, jestli ta únava nevzniká na základě nějakého patofyziologického děje, zánětu, nemoci. Konkrétně u RS je důležité, abychom si uvědomili, co se pod tou únavou může skrývat. U pacientů s RS to je velice často nějaký typ deprese nebo se ta únava zaměňuje za dekonkci, zkrátka člověk je na tom po fyzické stránce špatně, vnímá to jako únavu, ale je to dekonkce.

MUDr. Zapletalová

Na úvod by se hodilo ještě říci, že únava doprovází onemocnění RS skoro v devadesáti procentech případů. Každá únava toho konkrétního jednotlivce je jiná, únava může být i projevem ataky. Tato únava se objevuje kvůli změnám, které vznikají na mozku, jde o poruchy všech nervových elementů, porušení myelinu, změny v rámci celé struktury mozku a další patologické imunologické pochody, které jsou stále ještě nedokonalé prozkoumány.



MUDr. Tomáš Bauko

Navíc pod pojmem únava se často skrývá deprese. A lékař často pátrá po tom, co z toho je deprese, co únava a co pacienta oslabuje více. Protože se deprese vyskytuje u asi padesáti procent nemocných, prolínají se příznaky deprese a únavy a velmi špatně se odlišují. Proto s informací od pacienta „já jsem unavený“ musíme pracovat i s tímto vědomím.

Když se podíváme na únavu, která není ovlivněná depresí, jak můžete pacientovi s RS, který přijde a říká, že je unavený, pomoci?

MUDr. Bauko

Pacienti s RS nejsou stejní, každý má trochu jiný problém. Proto se snažíme předem udělat poměrně hloubkovou analýzu, absolvují vyšetření, vedeme s nimi podrobné rozhovory, abychom jim nastavili program, který jim skutečně může pomoci. Obecně u pacientů s RS jsou důležitá různá aerobní a posilovací cvičení vedoucí ke zvyšování kondice, a pak specializovaný pohybový a rehabilitační program připravený přímo na míru. Pacient by měl také chápat, proč volíme tu či jinou metodu. Například proti únavě mohou pomáhat známé tzv. skotské střiky, střídání teplé a studené vody nebo střídavé koupele teplé a studené vody na dolní končetiny, lidé mají pocit povzbuzení a prokrvení. Součástí rehabilitace je i psychoterapie, cvičení ve skupině, skupinová relaxace, při které se lidé učí techniky, jak zvládat únavu. Chce to trochu trénink, ale lidé se mohou naučit i techniky, jak se uvolnit během krátké chvílky, pěti minut, a to jim pomáhá lépe zvládnout únavu, stres i další nepříjemné pocity.

Kdy je mezi vámi nejtěsnější spolupráce?

MUDr. Bauko

Nejtěsněji spolupracujeme při léčbě po atace nemoci. Neurolog rozpozná, že se jedná o ataku, léčí ji, a pak pacienta co nejrychleji předá k nám a on začne co nejdříve po atace nemoci cvičit.

MUDr. Zapletalová

Pacienta přeléčíme, pak ho necháme rozvíjet tu část, která je postižená, a současně se snažíme, aby rehabilitace vedla ke zlepšení celkové kondice – a v tomto rámci samozřejmě i ovlivnění únavy. I fyzioterapie a ergoterapie se musí týkat celého těla a povzbuzovat psychiku, duši.

MUDr. Bauko

To jsem právě chtěl poznamenat. Rehabilitace je zaměřená komplexně. Určitě nemůžeme oddělit jen „rehabilitaci únavy“, řešíme celkový zdravotní stav pacienta. Můžeme mu ale i poradit, jak na únavu.

Co radíte?

MUDr. Bauko

Probereme s pacientem jeho denní rytmus, jde o to, aby si uměl rozdělit činnosti do dílčích částí, nebo se ho snažíme vést k tomu, aby se nebál říci si o pomoc, aby tam, kde je to možné, s energií i trochu šetřil. To, jak dobře zvládá pacient únavu, není pouze o cvičení, musíme se podívat i na činnosti v jeho běžném životě, to je ta praktická stránka rehabilitace, kterou se zabývá ergoterapeut.

MUDr. Zapletalová

Já vždy těm lidem říkám: Když jste unavení, musíte si najít čas na odpočinek. Pokud máte zkrácenou pracovní dobu nebo částečný invalidní důchod, je to lehčí, ale i jinak si ten čas musíte opravdu vytvořit. Po návratu z práce nebo po činnosti v domácnosti je dobrý krátký odpočinek, chvíli si lehnout, přečíst noviny, poslechnout hudbu, rádio. Až přijdou děti a členové rodiny domů, budete mít dost energie na to, abyste se o ně postarali. Dávkování zátěže je velmi důležité, když si činnost lidé dobře naplánují a rozdělí, zvládnou mnoho. Jde o to neuhýbat zátěži, ale nepřetížít nemocný organismus – střední zátěž, která je samozřejmě individuální.

Mezi lidmi, kteří onemocněli RS, jsou často úspěšní lidé, kteří se své profesi nechtějí vzdát a dostávají se do více stresujících, tedy i unavujících situací. Existuje rychlá pomoc, aby na ně stres tolik nepůsobil?

MUDr. Bauko

Dá se to naučit, ale není to o tom, že bychom s nimi jednorázově něco nacvičili. Taková dovednost je výsledkem pravidelného tréninku. Pomáhají některé relaxační techniky, například autogenní trénink, ale je třeba, aby se tomu pacient nějakou dobu věnoval. Pak teprve je schopen jakési autoterapie, kdy například pomocí zklidnění dechu zvládne stresovou reakci na problém snadněji.

Ještě se podívejme na chronickou únavu – to je únava, kdy je člověk doslova unavený pořád? Co se s ní dá dělat?

MUDr. Zapletalová

Ta únava kolísá. Pokud bychom si to představili jako křivku, není to jedna souvislá linka, ale spíše únava přichází ve vlnách, kdy se pacient cítí hodně špatně, a pak je mu zase chvíli dobře. Dny dobré a špatné se střídají a to je dobře. Horší by bylo, kdyby stav byl setrvalý. Zaleží také na roční době a počasí, nejhorší bývají přechody mezi ročními obdobími, nikoliv třeba zima. Je zajímavé, že někteří pacienti si jako prostředek proti únavě chválí tzv. polárium, ve kterém se člověk pohybuje v minusových teplotách. Měla jsem pacienta, který popisoval situaci, kdy si říkal, že se snad nedokáže zvednout, jak byl unavený, pak se zvedl, dal si studenou sprchu a bylo mu lépe. Od té doby používá studenou lázeň vždy před vycházkou a je s tím spokojen.

MUDr. Bauko

To jsou ty iritační procedury pomáhající proti únavě, o kterých jsem už hovořil. Navíc chlad aplikovaný lokálně nebo i celkově snižuje spasticitu, což je častý příznak trápící pacienty s RS. Potkal jsem ve své praxi i pacienta, který praktikuje extrémní otužování, protože ho také trápí spasticita. Má doma venkovní bazén, do kterého se chodí pravidelně koupat, nehledě na roční dobu a počasí, takže v zimě si už prosekává díru v ledu.

Někomu skutečně dělá dobře otužování, někomu cvičení v horké sauně. Je to z vašeho pohledu v pořádku?

MUDr. Bauko

Je. Někomu pomáhá chlad, někomu teplo, nedá se to paušalizovat. Každý si musí vypořádat, co mu prospívá. Chlad, otužování působí jako stimu-

lace imunitního systému, teplo může na někoho působit relaxačně a proti bolesti. Ale jak jsem před tím říkal, i chlad může působit na snižování spasticity, snížení napětí, skutečně každý člověk je trochu jiný.

Hovořili jsme o tom, že únava může přicházet ve vlnách. Dají se ty vlny nějak rozlišit, jinak k nim podle toho přistupovat?

MUDr. Bauko

To se úplně takto specifikovat nedá. My se můžeme spolehnout na to, co nám pacient říká, případně si to ověřit na nějaké vizuální škále. Můžeme také vysledovat spolu s pacientem, po čem, po jakých aktivitách a činnostech je pacient unavený. Je pro mě také důležité, aby pacienta vyšetřil i neurolog, jestli tam není nějaká somatická příčina únavy, metabolický problém, infekce, zánět například zánět močového měchýře. Pokud tento zánět odezní, únava odezní také.

Je podstatné, aby lékař s pacientem objevil, po čem nebo proč je tak unavený.

MUDr. Bauko

Z mého pohledu je nejdůležitější, aby měl lékař na pacienta čas. Protože jak se říká, dobrá anamnéza je sedmdesát procent diagnózy. Proto je tak důležité, aby měl lékař čas pacienta vyslechnout. Mám zkušenost, že to nejdůležitější obvykle padne až při odchodu pacienta z ordinace. Oni si to ti lidé někdy nechávají jako žolíka nakonec. Samozřejmě někdy se lékař, když má za dveřmi dvacet pacientů, ocitne v časovém presu, a pak se může stát, že to důležité vůbec nezazní. Je také dobré, když si pacient předem napíše, co chce s lékařem probrat. Vše je to hlavně o komunikaci.

Někteří pacienti po zjištění diagnózy hledají zdravější způsob stravování, drží i různé diety. Jak se k tomu stavíte?

MUDr. Zapletalová

Já vždy říkám, že když vám to dělá dobře, tak se toho držte, ale já pro to nejsem. Jsem pro běžnou zdravou stravu. Není prokázáno, že by nějaká speciální dieta měla vliv na léčbu RS – kromě dostatečného přísunu vitamínu D a vitamínu B.

Mohly bychom si přiblížit, co je z vašeho pohledu běžná zdravá strava?

MUDr. Zapletalová

Má v ní být dostatečné zastoupení důležitých částí potravy, především proteinů, dostatek vitamínů, čerstvé zeleniny a ovoce. Nemám ráda extrémní přístupy ke stravování, jako je vegetariánství, pro-

tože tam chybějí nosiče pro různé další vitaminy, pacienti mívají deficit vitamínů jako B₁₂, folátů... Může se projevit chudokrevnost a tím opět se může zvýšit únava. Na to nesmíme zapomenout, únava může být způsobena také nedostatkem důležitých živin, solí a jednotlivých prvků. Před ještě extrémnějším veganstvím bych pacienty s RS varovala. Znovu zdůrazňuji, že je nutné dbát na hladinu vitamínu D, jehož poddávkování zhoršuje autoimunitní zánětlivé pochody. Zde platí dostatek ryb, strava bohatá na vápník, hořčička a dostatek denního a slunečního svitu.

Jak to vnímáte vy, pane doktore?

MUDr. Bauko

Já jsem také pro rozumný přístup ke stravování, žádné extrémy. Zastávám názor, že strava má být pestrá a mimo jiné má být zdrojem jistého potěšení a estetického zážitku a kaloricky má odpovídat fyzické aktivitě toho člověka.

Jak by měla vypadat z pohledu rehabilitace ideální prevence pacienta s RS proti únavě?

MUDr. Bauko

Únava tuto nemoc provází, ale pokud pacient pracuje na obecném zlepšování kondice, má přiměřený pohybový režim, dodržuje obecně zdravý životní styl, může únavě docela dobře předcházet. A nejde jen o to, aby byl v dobré tělesné kondici, důležitá je i duševní hygiena, souvisí to s tím, aby člověk měl nějaké zájmy, působil v nějakých rolích v životě, aby se cítil potřebný. To vše člověku dává určitou jistotu a energii a odsouvá to do pozadí projevy nemoci, jako je únava či deprese.

Co je z vašeho pohledu neurologa důležité jako prevence únavy?

MUDr. Zapletalová

Prevencí únavy, jak říkal pan primář, je aktivita. Důležité je také vyhybat se infekcím, nezhoršovat svůj imunitní systém, upravit životosprávu tak, aby byla zdravá, nespolehat se na kávu, nekouřit apod. To, co mně připadá velmi důležité, jsou aktivity v kolektivu, kolektivní cvičení, kolektivní rehabilitace, protože to je důležité jak pro zvyšování fyzické kondice, tak je to forma duševní hygieny. Proto spolupracujeme a vidíme rádi aktivity ostravského sdružení ROSKA, kdy oni přesně tohle spolu dělají, jezdí na koních, plavou, chodí po horách atd. Když se jednomu nevede dobře, druzí ho podpoří – a v tom je ta síla, která pomáhá překonat nejen únavu.

ÚNAVA A DÝCHÁNÍ PŘI RS

Martina Gallischková má RS už 26 let. Kromě jiného je cvičitelka pracující s lidmi se zdravotním postižením a ve svých cvičeních kombinuje cviky z jógy s prvky z pilates, ale přijímá i podněty odjinud. Právě proto, že se s RS učí žít už přes dvě desetiletí, požádali jsme ji, aby napsala něco o sobě a poradila nám pro lepší vyladění celého těla i nějaká dechová cvičení, která pomáhají proti únavě a dokážou člověka aktivovat nebo ho naopak zklidnit. Více cvičení s Martinou naleznete na www.rskompas.cz.

OČIMA MARTINY

Biologická léčba mě minula. Z těch těžších atak v prvních deseti letech mi jednoznačně pomohla jóga a víra v jógu. Pomalý kontrolovaný pohyb a řízené dýchání, propojené s představou, mě vždy znova postavily na nohy. Jóga mě naučila, jak pracovat s psychikou a dechem, což mělo pro mě v průběhu dalších let velký význam. Jsem vděčná za to, že jsem se časem mohla stát cvičitelkou lidí se zdravotním postižením, ale také těch zdravějších a pracujících. Nejsem ortodoxní jogínka, ráda přijímám nové podněty i odjinud, a pokud se mi osvědčí, zařazuji je do cvičení nebo do svého života. Před pěti lety, kdy jsem byla již dávno v tzv. fázi sekundární progresy, jsem začala cvičit metodu pilates. Po několika měsících tohoto cvičení jsem si začala uvědomovat, že se mi znatelně zpevňují hluboké vnitřní i vnější svaly trupu a výrazně se zlepšuje držení těla. Prohloubila se flexibilita páteře, která je energetickou

osou těla. Myslím si, že propojení jógy a pilates může výrazně zlepšit jak tělo, tak také psychickou pohodu – a nejen u lidí s RS. Tato cvičení se mohou vzájemně velice dobře doplňovat. Při pilates tělo i dech pracují spíše silově a dynamicky. Jóga naopak dokáže tělesně i duševně krásně uvolnit, odbourat napětí z těla i mysli. Cílem je koncentrace a psychosomatické vyladění. Možná je škoda, že zatím tyto metody nebyly nějak systematicky zařazeny do klasické lékařské rehabilitace. Metody jógového dýchání byly již vyzporovány a praktikovány před tisíci lety. Z medicínského hlediska dnes se dá zjednodušeně říci, že epitel nosní sliznice má nervová zakončení, která vedou nejkratší cestou k mozkovým hemisférám. Můžeme takto ovlivnit psychické rozpoložení, vnitřní energii, prohlubovat koncentraci, odbourávat stres a psychosomatickou únavu. Zde je malý návod na dechová cvičení, která můžete cvičit, kdykoliv máte trochu soukromí.

DECHOVÁ CVIČENÍ

1

Nejprve celé tělo protáhneme, lehce procvičíme prsty na ruce i na nohou, zapojíme zápěstí a kotníky – poté ruce i nohy uvolníme. Ať už sedíme nebo ležíme, zkusíme se zavrtět a uvolnit trup.

2

Jemným pohybem uvolníme ramena, šíji a obličej. Zavřeme oči, pokud chceme, olízeme si rty a polkneme.

3

Poté svou pozornost zaměříme na dech a naplníme jím prostor trupu od kyčlí až k ramenům. Potom pomalu a zhluboka vydechneme. Několikrát opakujeme. Pak necháme dech volně plynout, pozorujeme a uvědomujeme si studený nádech v nosní sliznici a horní polovině hlavy a teplý výdech, který nos zase prohřívá.

4

Zkusíme přidat představu barvy. Studený modrý nádech, –teplý červený výdech a stále si to v mysli opakujeme. Tohoto nácviku využíváme v níže uvedených cvičeních. Prožíváme vjemy modrého studeného nádechu a teplého červeného výdechu v nosních dírkách a hlavě, ale dýcháme zároveň do celého trupu.

5

Když toto zvládneme, zkusíme přejít k dýchání, které nás aktivuje po duševní i fyzické stránce. Pokusíme se nadechnout pravou nosní dírkou (PND) a levou (LND) vydechnout. Dáme si pravou ruku před obličej, prsteníkem uzavřeme LND a nadechneme pravou. Při výdechu palcem uzavřeme PND a levou vydechujeme. Opakujeme stejným způsobem, ukazováček a prostředník volně míří na střed čela. S trochou trpělivosti se brzy naučíme nepoužívat ruku a mít oči otevřené a toto dýchání se stane velmi jednoduché a praktické pro život – můžeme se jím nastartovat, kdykoli cítíme zvýšenou únavu.

6

Stejným způsobem můžeme nadechnout levou a vydechnout pravou nosní dírkou. Tento opačně vedený dech nás zklidňuje – např. v situacích zvýšeného stresu. Z harmonizačních dechů, které nás mohou vyladit třeba před spaním, je nádech LND, výdech pravou – nádech pravou, výdech LND, a stále je v tomto pořadí střídáme. Zkrátka: kde vydechujeme, tam také nadechujeme. Tato dechová cvičení se nazývají Nádí Šodhana, ale to pro nás není důležité. Důležitý je vlastní prožitek!

DÝCHÁNÍ ZDAR A JARNÍ ÚNAVĚ ZMAR PŘEJE MARTINA!