

## Cvičení proti onemocnění páteře

EVA BRICHTOVÁ  
neurochirurgka



Onemocnění páteře jsou dnes velmi častá, bolestmi zad trpěla alespoň jedenkrát za svůj život většina naší populace. Rozvoj degenerativních změn páteře má různé příčiny, jež jsou u každého zastoupeny v různé míře. Společnou příčinou se však kvůli životnímu stylu stává minimální používání svalstva trupu a nesprávné návyky při zatěžování svalů, které se rozvíjejí a fixují již v dětském věku. Bolesti zad se tak stávají téměř běžným jevem.

### OČIMA LÉKAŘKY

Pravidelné cvičení jógy představuje vhodnou prevenci a do značné míry i nápravu těchto onemocnění páteře.

Jóga se nezaměřuje přímo na léčení chorob, ale na zlepšení souhrny systémů a funkce organismu s cílem dosáhnout nejvyšší možnou tělesnou a duševní zdatnost. V józe se neklade důraz na zvyšování síly kosterního svalstva, za podstatné důležitější se pokládá dosažení pružnosti a ohebnosti celého těla, zdokonalení ovladatelnosti svalů a zabezpečení správné funkce zad.

Jógové cviky (ásany) pozitivně ovlivňují tělesné systémy a následně i mysl, rozum a emoce. Působí na svalové napětí, na vnitřní orgány i na psychiku člověka. Proto například kvalitně sestavený systém Jóga v denním životě svámího Mahéšvaránandy mluví o vlivu jógy na zlepšení zdraví nejen tělesného, ale také duševního, sociálního a duchovního.

Účinky jednotlivých ásany se mohou plně projevit až při tělesném a duševním uvolnění. Významnou roli hraje též dech. Sladíme-li dech s pohybem, je průběh pohybu harmonický, dýchání se prohlubuje a dochází k povzbuzení krevního oběhu a látkové výměny. Ásany provádíme pomalu, abychom je mohli vědomě prociťt.

Neexistuje žádný zdravotní stav nebo choroba, při níž by byla jóga zakázána jako celek. Jsou však choroby, při kterých se některé ásany a jógové techniky nedoporučují. Postupujeme-li zvolna, nenásilně a bez bolesti, se soustředěným vnímáním pocitů v těle, nemůžeme si jógou uškodit. Správně prováděná jóga nemá kontraindikace a vede člověka k aktivnímu způsobu života.

Autorka je zástupkyní přednosti Neurochirurgické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně

S jógou se můžete seznámit nejen v tělocvičně. Do své praxe ji stále častěji začleňují už i někteří lékaři.

IVANA MATYÁŠOVÁ

Význam jógy ocenil v prosinci i výbor UNESCO, který ji zařadil na seznam nehmotného kulturního dědictví. „Především proto, že ve své ryzí podobě představuje tisícileté praktické zkušenosti a možnosti, jak dosáhnout kvalitního fyzického i duševního zdraví,“ říká docent Martin Repko z ortopedicko-rehabilitačního centra Recens v Brně. „Jógové techniky mají zejména výrazný vliv na psychosomatickou rovnováhu člověka, a tím významně pomáhají zvládnout některá současná civilizace onemocnění související se zvýšeným stresem a sníženou pohybovou aktivitou.“ Proto budou podle jeho názoru nacházet v medicíně stále větší uplatnění.

### Pomoc pro bolavá záda

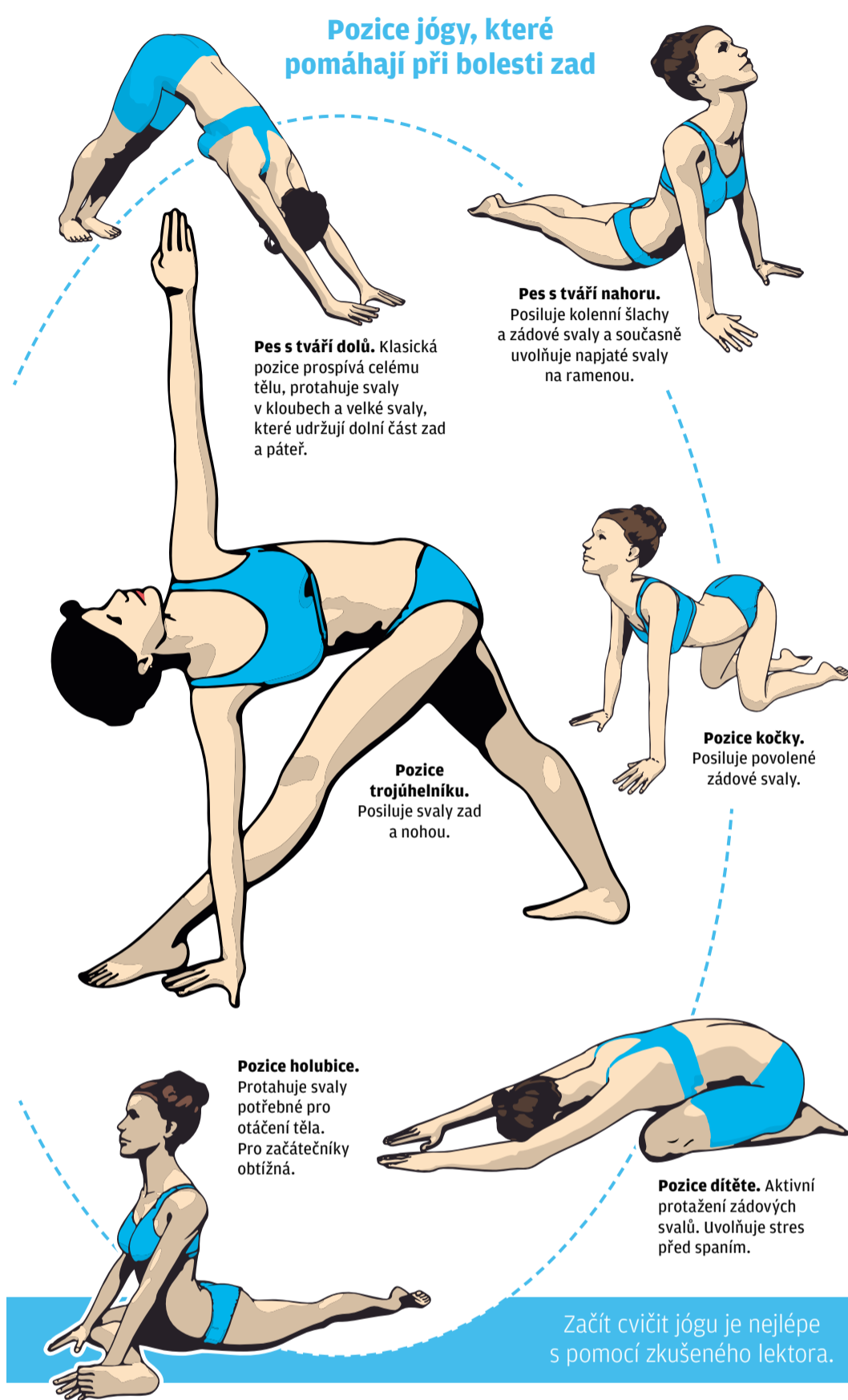
V Indii se začala jóga praktikovat přibližně před pěti tisíci lety, ale užitečné služby může prokázat i současným. Velkou zásluhu na tom má indický jógový mistr višvaguru paramhans svámí Mahéšvaránanda, kterému se podařilo starší učení přizpůsobit potřebám dnešního člověka. V sedmdesátých letech minulého století představil svůj systém Jóga v denním životě v Evropě. A mimo jiné i v tehdejší Československu.

„V té době se tu už jóga cvičila, ale většinou jen fyzické pozice,“ řekl indický jógový mistr při své nedávné návštěvě Prahy. „Ve skutečnosti však k ní patří i dechové techniky a relaxace.“ Dnes jeho systém využívají v řadě nemocnic, rehabilitačních, sportovních a vzdělávacích zařízení nejen v Evropě, ale i v Asii, Americe nebo v Austrálii.

„Jóga pomohla řadě mých pacientů trpících především takzvanými funkčními bolestmi zad,“ uvádí docent Repko. „Velmi efektivně se projevila například u bolestí bederní páteře.“ Během své praxe se setkal s pacienty, kterým se podařilo vlastním cvičením jógy efektivně uvolnit napětí ve zkrácených svalech podél páteře, cíleně posílit břišní svalstvo, napravit svalové nerovnováhy a zbavit se bolestivých potíží. Mnohdy toho dosáhli „jen“ díky tomu, že se zbavili stresové zátěže a osvojili si správná pravidla relaxačního břišního dechu.

Dlouholeté zkušenosti s jógou mají také na rehabilitačním oddělení nemocnice v Banské Bystrici. „Naši fyzioterapeuti začali jógové prvky při léčbě pacientů uplatňovat už v osmdesátých letech,“ říká zdejší lékař Roman Bednár. „A my jsme se nedávno

# Lékaři chválí jógu



Ilustrace Shutterstock / Šk

rozhodli tyto poznatky objektivizovat prostřednictvím studie.“

Sedesáti zdravotním sestřám ze zdejší nemocnice, které trpěly častými bolestmi zad a stresem, nabídli program, který by jim mohl pomoci se těchto obtíží zbavit. Absolvovaly současně školu zad i nácvik manipulace s imobilním pacientem a dvakrát týdně navštěvovaly kurzy jógy podle systému Jóga v denním životě. Po třech měsících se ukázalo, že největší vliv na jejich obtíže mělo právě jógové cvičení. Bolesti zad díky němu poklesly u čtyřiceti procent sestřiček. Kromě toho se

Bolesti zad díky cvičení jógy poklesly u čtyřiceti procent zdravotních sester. Zlepšila se jim také pohyblivost páteře a svalová rovnováha.

”

u nich zlepšila pohyblivost páteře a svalová rovnováha. Zájem o cvičení jógy byl nakonec tak velký, že nemocnice i dnes umožňuje všem svým zaměstnancům navštěvovat jednou týdně tyto kurzy.

### Zbraň proti poruchám paměti

Jógu ve své praxi využívá i Kateřina Sheardová z 1. neurologické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, vedoucí centra pro poruchy paměti. Také ona se často u svých pacientů setkává s mnoha zdravotními potížemi, které souvisejí s moderním životním

stylem. Nejčastěji to bývají právě bolesti zad způsobené nedostatečným pohybem a sedavým zaměstnáním.

„Mou hlavní náplní ale jsou pacienti s poruchami paměti a demencí, která je nejčastěji způsobena Alzheimerovou nemocí,“ říká doktorka Sheardová. „Studie prokázaly, že pravidelný pohyb je nejdůležitějším ochranným opatřením, které může významně zpomalovat úbytek paměti.“

Správně prováděné ásany mohou podle ní zlepšit koncentraci a uvolnění u lidí s poruchami paměti. Zpočátku svým pacientům doporučovala pouze jednotlivé techniky či jógové pozice. Po čase však zjistila, že nejlepší a neefektivnější je postupně absolvovat celý soubor systému Jóga v denním životě.

Pro posílení kardiovaskulárního aparátu a aerobní pohybovou aktivitu je možné pak využít systém dynamických cvičení, jako je například pozdrav slunci. Jednoduchá dechová cvičení mohou zase pomoci pacientům s demencí ke zklidnění a odstranění úzkosti a deprese, které toto onemocnění často doprovázejí.

### Snížit vysoký tlak

Na pracovišti doktorky Sheardové nyní zahajují studii, která by měla ověřit účinky jógy u lidí s poruchami paměti. Jednoduchý osmitýdenní program využívá především jógové techniky, jako je cvičení a meditace, které jsou založeny na všímavosti. Začlenění těchto technik do každodenního života zlepšuje podle dosud dostupných studií paměť, ale i imunitní profil pacientů, snižuje stresovou zátěž a ovlivňuje deprese.

Jóga ovšem může pomoci nejen pacientům s bolestmi zad a poruchami paměti, ale i lidem s hypertenzí. Důkazy přinesla před šesti lety americká studie, jež sledovala dvě skupiny pacientů s vysokým tlakem, které se věnovaly odlišným pohybovým aktivitám. Lidé z první skupiny trénovali aerobní cvičení, ve druhé cvičili jógu. Cvičení z první skupiny po roce sice poněkud zhubli a vylepšili si fyzickou výkonnost, jejich tlak však zůstal prakticky beze změn. Na rozdíl od lidí z druhé skupiny, u nichž došlo k výraznému poklesu nadměrného krevního tlaku.

Podobnou zkušenost má kardiolog Martin Frolo, který spolu s docentem Štefanem Farským už druhým rokem pořádá v jeho soukromé kardiologické ordinaci v Martíně kurzy jógy. „Nikomu neslibujeme, že díky cvičení nebude muset brát léky,“ říká doktor Frolo. „Jóga však může přispět k normalizaci vysokého tlaku či zabránit jeho výkyvům, a tak postupně snížit užívání léků.“

Výrazné zlepšení může očekávat jen ten, kdo bude nejen navštěvovat jednou týdně kurzy, ale i cvičit pravidelně doma. A navíc je ochotný změnit životní styl.

Autorka je spolupracovnicí redakce

## Události týdne ve vědě a zdravotnictví

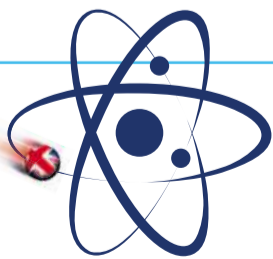


### 1 Signály od temné hmoty?

■ Vesmírný dalekohled Chandra zachytil rentgenové signály pocházející z okrajů Mléčné dráhy. Vědci zvažují, zda jde o záření z rozpadu tzv. temné hmoty. Ta neodráží světlo a tvoří podle propočtů asi pětinu hmoty vesmíru. Nikdo však přesně neví, co to vlastně je.

### 2 Pozvánky na vyšetření zabírají

■ Celkem 400 000 klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny využilo loni pozvánku na včasné preventivní protinádorové vyšetření tlustého střeva. Je to téměř o 50 000 víc než v roce 2013, ještě než projekt adresných pozvánek začal. O tisíce žen víc přišlo i na vyšetření prsu a děložního čípku.



### 3 Británie odchází z Euratomu

■ Britští vědci se náhodně dozvěděli, že jejich země chce opustit Evropské společenství pro atomovou energii (Euratom). Británie se prostřednictvím Euratomu podílí na vývoji světového experimentálního fúzního reaktoru ITER ve Francii, který má najít způsob výroby energie z vodíku.

### 4 Vesmír ovlivňuje lidské geny

■ Pobyt v kosmu ovlivňuje délku lidských chromozomů a také projevy genů, ukázaly první výsledky porovnání DNA kosmonauta Scotta Kellyho, který se vrátil z vesmíru po 340 dnech pobytu, a DNA jeho dvojčete Marka. Vliv na zdraví zatím není jasný.



### 5 Umlčení vědci

■ Vědci z amerických vládních agentur nevědí, co smějí říkat veřejnosti. Administrativa prezidenta Trumpa vydává příkazy, jež omezují poskytování informací na oficiálním webu, sociálních sítích či médiích. Agentura pro ochranu životního prostředí musí rovnou přehodnotit celou informační strategii.



Zdroj: ČTK, EV