

A close-up portrait of a middle-aged man with a shaved head and light stubble, wearing a white button-down shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression, resting his chin on his right hand.

Renata
Červenková /
Pavel Kolář

LABYRINT POHYBU

Vyšehrad **ROZHOVORY**

Labyrint pohybu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Renata Červenková, Pavel Kolář

Labyrint pohybu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.



Renata Červenková / Pavel Kolář
LABYRINT POHYBU



Renata Červenková /
Pavel Kolář

LABYRINT POHYBU

Vyšehrad

V tomto knižním rozhovoru jsme použili některé kresby z dizertační práce výtvarníka Radka Petříčka, absolventa Akademie výtvarných umění, za kterou v roce 2013 získal ocenění rektora. Později vyšla knižně pod titulem *Výtvarná anatomie*; je určena zejména pro výtvarníky a studenty výtvarných škol.

© Renata Červenková, Pavel Kolář, 2018
Photo cover © Anna Kovačič, 2018
Illustrations © Radek Petříček, 2018

ISBN tištěné verze 978-80-7429-975-9

ISBN e-knihy 978-80-7429-996-4 (1. zveřejnění, 2018)

ÚVODEM

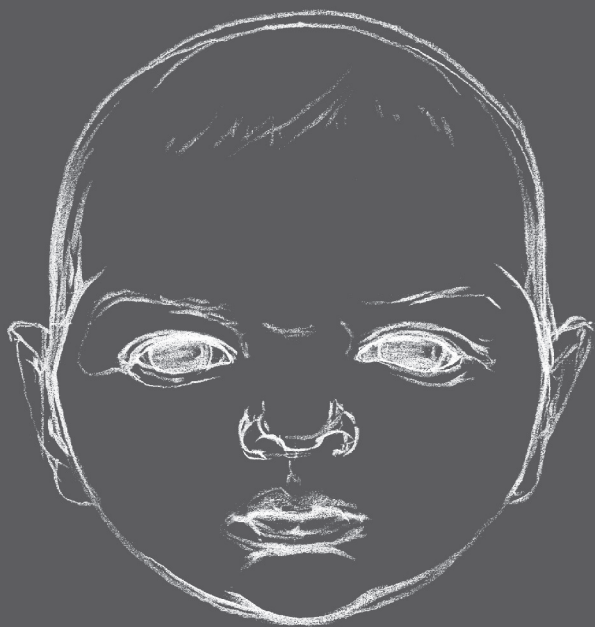
Jestli mi rozumíte... Tohle říkává na přednáškách, kde vykládá o tom, jak funguje lidské tělo, velmi často – a říkával to nějaký čas i při našich hovorech, ale já mu někdy fakt moc nerozuměla, a nejen proto, že tiše ševelí. Zhusta totiž mluví v latině a o úrovni „bazálních“ znalostí má poněkud zkreslené představy. Navíc samotné téma, lidský pohyb, je spletité bludiště, v němž se vyzná pouze ten, kdo toho hodně ví jak o páteři, svalech, kloubech, vazech a šlachách, tak i o mozku, nervech, dechu, srdci, zažívání, kůži, psychice... a v té sumě znalostí dokáže hledat a nacházet neviditelné souvislosti.

To ovšem nebyl můj případ. A právě proto mě před dvěma lety napadlo, že bych na knížku *Všichni žijem' v blázinci*, v níž jsem se v rozhovorech s psychiatrem Radkinem Honzákem snažila poodkrýt nám, laikům, lidskou psychiku, potažmo její úzkou souvislost s tělem, mohla navázat další, která by to brala z druhé strany: byla by o těle, ale vlastně taky o duši. Ono totiž jedno bez druhého není nic. A tak jsem napsala dopis: „Milý pane profesore...“ Souhlasil. Výsledek teď držíte v ruce.

Moc jsme se při tom povídání nenasmáli: svou práci bere zcela vážně. Však aby se k ní dostal, musel se prokousat hodně ploty. A já koneckonců taky, krev, pot a slzy. Předem vás tedy čestně upozorňuji: zábavu v naší knížce nečekejte, byť se tu a tam mihnou oslnivá jména. Budete-li však sdostatek trpěliví a zarputilí, otevrou vám následující stránky obzory, o nichž

jste dosud měli leda mlhavé představy, nebo taky žádné, ač pohyb se týká každého z nás, bez výjimky. Zároveň vám přátelsky doporučuji číst kapitoly pěkně popořadě, nikoli na přeskáčku. Snáz tak pochopíte základní termíny i logické návaznosti. Ostatně, dělení se taky neučíme až po rovnicích o dvou neznámých. A jestli vás při tom čtení napadne, proč jsme se o tom či onom víc neučili už na základní škole, budu to považovat za důkaz čtenářského souznění... jestli mi rozumíte.

Renata Červenková



Trojitým saltem vpřed

Největší trest? Nesmět ven ■ Klukovský
trénink odolnosti ■ Babička: člověk,
co láskyplně nastavuje přísná pravidla ■
Přes salta a veletoleč k samostatnosti
a zodpovědnosti ■ Gymnázium pro pracující,
nejlepší škola života ■ K čemu je člověku víra
■ Dukla – dobrý mezičas k rozhodnutí, co dál ■
Přes vlastní zranění k rehabilitaci druhých

Na následujících stránkách bude řeč o lidském pohybu, protože o ten jde ve vaší profesi v první řadě. Jak jste na tom byl v dětství s pohybem vy sám, pane profesore?

Byl jsem dost hyperaktivní dítě. Proto jsem měl tak rád prázdninové lítání po vesnici u máminých rodičů v Běchovicích nebo u tety a strejdy ve Vrchotových Janovicích. I v Praze jsem byl neustále venku. S klukama jsme hráli fotbal, v zimě hokej, lyžovali jsme, bobovali, pořád jsme sportovali nebo běhali po Šárce, kterou jsme měli za barákem. Největším trestem pro nás bylo, když jsme nesměli ven. Jedli jsme chleba se sádlem, cucali šumák nebo cukr, a nikdo z nás nebyl obézní, protože jsme měli hodně pohybu. Stejně tak jsme se cpali ovocem spadlým na zem, dělili se o limonádu, pili vodu z potoka, odřeniny byly na denním pořádku, koupali jsme se v rybníku za kravínem, a nikdy jsme neměli žádnou infekci.

Dnes se z obav řada těchto věcí nadhodnocuje a naše podvědomí je zpracovává v poloze strachu. Bere nám to „otužilost“ imunitní i emoční. Při současných obavách ze všeho se občas ptám, jak jsme to mohli vůbec přežít. Dnešní maminky jsou obecně hodně úzkostné. Jakmile dítě olízne písek, hned ho otřou vlhkým ubrouskem, odmala ho hodně oblékají a doma přetápějí, hlavně aby nenastydlo, dbají na to, aby dost jedlo a bylo silné, ale ono je pak tlusté. Děti nesmí zaplakat.

Ta naše úporná snaha uchránit potomky od bakterií stejně jako od chladu, od odpovědnosti a od tisíce dalších věcí, které by je mohly ohrozit, vede ovšem k výraznému oslabení celé generace. Bez přirozené ochrany jsou totiž lidé tělesně i duševně mnohem zranitelnější. Angličané tuto schopnost nazývají *life hardness*, životní odolnost. Člověk většinou touží po hédonistické požívačnosti, slasti, úlevě a všemu nepříjemnému má tendenci se vyhýbat, tím spíš ale tělesnou i psychickou odolnost ztrácí. K tomu, abychom objevili to pozitivní, musíme prožít to negativní. Paradoxně si to víc uvědomují primitivní kmeny, které si na iniciačních rituálech ověřují, jak umějí snášet bolest a utrpení. Po dnešním člověku se to nevyžaduje, ale bez tréninku sebeovládání a větší „otužilosti“ proti utrpení se stáváme stále křehčí. I z toho pramení rozmach psychosomatických onemocnění. Děti, ale i dospělí potřebují čas od času připomenout, že utrpení je součástí lidské existence a není možné před ním jen utíkat. Bez prožitku utrpení se ho nikdy nenaučíme sdílet s druhými. To se pak odrazí i v nedostatku opravdové lásky.

Teď jsme se dostali opravdu daleko, zůstaňte prosím u vašeho dětství... Byly rozpožehované i vaše rodinné dovolené?

Ano, i když v jiném smyslu. Byl jsem první vnouče v rodině, a tak jsem byl rozmazlovaný. Přestože jsem byl trochu raubír, na dovolených jsem moc nezlobil, proto mě na ně všichni příbuzní rok co rok brali, a já je miloval. Vzali mě na Balaton, s dědou jsem jezdil na čundr. Měl starého Rapida, škodovku z roku 1939, nádherné auto, dodnes cítím tu vůni. Strašně jsme toho spolu sjezdili a zásadně pod stan. Díky dovoleným jsem byl pokaždé někde jinde a mohl jsem toho hodně vidět, což je pro každé dítě, nejen pro to městské, bezvadné. Bylo fajn, že se mi všichni aktivně věnovali a jen mě nestrčili do školky. Prarodiče pro mě vůbec znamenali hodně, víc než pro bratra Petra, který je o pět let mladší, takže byl už třetí vnouče v pořadí a neužil si je tak jako já. Uvědomuji si na tom rozdíl mezi aktivní a pasivní výchovou, rozdíl mezi ponecháním dítěte pouze počítači nebo mobilu a jeho zaměstnáním činností, která ho všestranně rozvíjí.

V bratrském dvourozhovoru v časopise Forbes jste s láskou vzpomínal na babičku, která vás vychovala.

Ano, prakticky ano. Její muž, tátův otec, se nevrátil z koncentračního tábora, a tak bydlela s námi v 1 + 1 v pražských Vysočanech, kde se ještě topilo v kamnech uhlím. Měl jsem tu výhodu, že se mi plně věnovala: do školky jsem moc necho-
dil. Hodně mi četla, pořád se se mnou něco učila. Někdy si ale se mnou užila. Třeba jednou, byly mi asi čtyři roky, jsem ji zamkl na záchodě a odešel z bytu. Venku se mi to ale rozleželo a zabouchal jsem na sousedy. Musela se cítit strašně, když ve čtvrtém patře přelézala přes světlík ze záchodu do koupelny a nevěděla, kde jsem. Na tu příhodu vzpomínám proto, že jsem se potom hrozně styděl. Bylo to pro mě horší než dostat na zadek. Ani jsem nechtěl potkat ty sousedy, jaké jsem měl výčitky. Ale co bylo ještě důležitější, začal jsem se stydět sám před sebou. Poznal jsem tak novou vlastnost, která bolí v duši, ale pro život je zásadní. Snažím se ji pěstovat dodnes, i když člověk má tendenci ji vytěsnit. Stud je obecně ve společnosti velmi důležitý a jeho ztrátu cítím jako zhoubnou chorobu dnešní doby: pojem hanba začíná být málo srozumitelný a citlivost svědomí postupně hrubne. Absence studu jako jednotky svědomí je typická pro psychopaty. V neurofyziologické řeči můžeme říct, že chybí propojení mezi mozkovým centrem strachu a centrem uvědomění. Jsem rád, že jsem si na této zkušenosti vyzkoušel, že mně toto spojení v mozku snad trochu funguje.

Babička vám nikdy nedala na zadek?

Samozřejmě dala, občas jsem dostal i facku. Víte, i ta je důležitá. Jako dítě si přece potřebujete důsledně vštípit, co je v životě správné. Děti nemohou mít bezmezně tolerantní výchovu. Babička mi prostě nastavovala pravidla, která jsem musel respektovat. Dítě by mělo mít někoho, kdo ho naučí rozlišovat. Navíc doma platí jiná pravidla a hodnoty, než je tomu ve vnějším světě. V ní a v rodičích jsem měl korektiv slušnosti. Stavěli mi vzory chování. A protože mě měli rádi, dostal jsem od nich někdy i tu facku. Pokud jsem něco provedl ve škole a koupil za to od učitele pohlavek, ani jsem to doma neřekl,

protože bych dostal druhý. To jsem se pak taky hrozně styděl. Teď rodiče hned běží do školy a stěžují si na učitele. Jako rodič můžu mít k němu jakékoli výhrady, ale nemůžu ho před dítětem otevřeně kritizovat a oslabovat tak jeho konvenční autoritu. Dnes už postupně respekt z přirozených autorit ztrácíme a zdůvodňujeme to různými právy. Tento liberální přístup nastartovala v šedesátých letech kulturní revoluce.

A co vaši rodiče – jak se vám zapsali do duše?

Maminka sice chodila do zaměstnání, ale jeho výběr podřizovala aktivitám rodiny, aby se nám dětem mohla věnovat. Bratrovi o něco víc, protože byl sice hodně nadaný, ale měl poruchu řeči a trochu dyslexii. Oba jsme dělali sport, chodili do hudebky, bratr ještě do výtvarky.

Tatínka jsem moc neviděl, byl skoro pořád v práci – byl nesmírně pracovitý, žádné padla pro něj neexistovalo. Narodil se v roce 1939, ve válce mu v koncentračním táboře zabili otce, jak už jsem říkal, dětství tedy neměl snadné. I maminka byla z poměrů, kdy si nemohla moc vybírat. Tatínek se vyučil elektrikářem a teprve později si při zaměstnání dodělal další školy. Byl velice technicky zdatný, schopný opravit pračku, auto, televizi, vodu, uměl si uvařit, vyprat. Znal všechna řemesla a zcela nezištně pomáhal jiným. Pamatuji si, že k nám pořád někdo chodil a chtěl něco opravit. Jednou u nás byl nějaký pán kvůli opravě fénu. Byl mi nesympatický, protože nám rušil domácí klid. Když odešel, tak jsem na tátu zavolał: „Aspoň by ti za to mohl něco zaplatit!“ A vtom on zazvonil, že si zapomněl kabát. Musel mě tedy za dveřmi slyšet. Bylo mi trapně. Teď slyším někdy totéž od svých dětí. Tatínek však měl pravdu, člověk musí umět pomáhat nezištně.

Generace mých rodičů to po změně režimu měla složité. Tihle lidé zažili válku, pak celý komunistický režim, a když přišla revoluce, byli už ve věku, kdy pro některé z nich tak velká změna nebyla jednoduchá. Tátovi bylo tehdy vlastně zhruba tolik, kolik je teď mně. Pracoval v Konstruktivě, kde se postupně stal vedoucím všech řemeslníků a pak náměstkem. Většinu času trávil na stavbách, a najednou se téměř v šedesáti musel proměnit v člověka, co v obleku shání zakázky, chodí

po bankách. Moc jsem ho tehdy nelitoval, protože jsem byl rád, že ta doba nastala, ale vím, že to pro něj bylo v práci těžké. Musel se snažit prosadit se proti mladším progresivním podnikatelům a potýkat se s konkurencí a s tím se těžko sžíval. Zemřel v pouhých sedmašedesáti. Pro lidi jeho generace bylo těžké se adaptovat, protože vyšli z jiných poměrů, a najednou se měli přetvélit do životů, které nastavovaly zcela rozdílné stereotypy. O kapitalismu měli jiné představy. Proto se také u řady lidí, kteří cinkali klíči, objevuje frustrace a pocit selhání.

Ve školáckém věku vezme kluky v téhle zemi obvykle za srdce buď fotbal, nebo hokej. Čemu jste propadl vy?

Já chtěl strašně moc hrát fotbal. Jako skoro všichni tehdejší kluci jsem den co den po vyučování hodil tašku do kočárkárny v suterénu, abych se nezdržoval, a utíkal za ostatními si zakopat, v zimě zase na hokej na zamrzlý rybník před domem. V tu dobu táta stavěl elektrické rozvody na nově budované fotbalové Spartě a bral mě tam na každé utkání. Chodili jsme spolu do hlasatelské kabiny, kde jsem musel stát na koši, abych vůbec viděl na hřiště. Za čas se ze mě stal takový talisman. Sport v mé výchově hodně znamenal a je škoda, že dnes už v ní nemá takovou váhu. Před časem jsem dokonce musel bojovat za to, aby u nás na fakultě nezrušili tělocvik: podle názoru některých není pro lékaře potřeba.

Co na vaše sportování říkala maminka?

Proti sportu obecně nic neměla, ovšem fotbal a motoriky bytostně nesnášela. A protože příbuzný naší susedky byl funkcionářem svazu sportovní gymnastiky, slovo dalo slovo a já se někdy v devíti, deseti letech poprvé ocitl Na Poříčí v tělocvičně bývalé YMCA, co téhle organizaci už zase patří, před panem Krátkým. Byl to i v osmdesáti sokol se vším všudy – s napřímenou chůzí, lopatkami staženými k sobě a zataženým vyrýsovaným břichem. Nechal mě udělat kotrmelec a holubičku, pokýval hlavou a prohlásil, že tedy dobrá, ale nejdřív prý musím zhubnout. Vůbec jsem tehdy nevěděl, co je gymnastika za sport, a při touze hrát fotbal jsem si ani neuměl představit, že by mě bavila.

Zhubnout?!

Měl pravdu. Maminka měla pořád pocit, že jsem podvyživený, a tak mě nedlouho předtím dostala do ozdravovny ve Vrchlabí. Tam nás dva měsíce cpali jídlem jak husy šiškami a denně jsme se museli vážit, hrůza, dvanáct dětí na pokoji, devátáci i my malí, no rozhodně to pro mě nebyl dobrý zážitek. Byla to taková socialistická výkrmna.

Ostatně maminky mají snahu děti přejídat i teď, ovšem v éře nadbytku to má horší důsledky, vždyť se podívejte na čísla. Z domácích i mezinárodních šetření vyplývá, že v České republice žije téměř 66 procent lidí s nadváhou či obezitou a 40 procent populace nepraktikuje téměř žádnou sportovní aktivitu. Podíl diabetiků roste každým rokem v průměru o 2 procenta a přímé náklady na jejich léčbu přesahují 20 miliard korun ročně. Medicína tak léčí za obrovské peníze něco, co by měl řešit životní styl. Místo pohybu a lepších stravovacích návyků se cpeme léky na cholesterol a pak se léčíme na úkor těch skutečně nemocných. Nahrazujeme tak to základní: žít střídmě.

Pan Krátký měl dobrý nos: po pár letech dřiny to ten baculatý chlapec dotáhl až do gymnastické reprezentace. Co se dělo mezi tím, pane profesore?

Nakonec jsem u gymnastiky vydržel jedenáct let. Cvičil jsem v oddílu Rudé hvězdy a v páté třídě jsem přešel na sportovní základní školu na Strossmayerově náměstí. Byla od šesté třídy zaměřená právě na gymnastiku, ale naši mě tam dali o rok dřív, protože jsem stejně každý den jezdil z Vokovic až do sportovní haly ve Fučíkárně – tak se říkalo Výstavišti v Holešovicích –, ráno autobusem a tramvají přes půl města do školy, pak rovnou na trénink, večer domů. Už i do YMCY jsem ale jezdil sám s přesedáním, žádné metro ještě nebylo.

Myslím, že důležitá na tom byla hlavně ta výchova k samostatnosti a odpovědnosti. To jsem si z toho odnesl. Což dodnes považuji za velmi důležité. Děti v sobě mají pěstovat odpovědnost za to, co dělají, už od raného věku. My jim sice dáváme prostor k tomu, aby studovali, ale odpovědnost se na ně bojíme přenést s tím, že jim hrozí riziko toho či onoho. Přece je ale nikdy nemůžeme zajistit tak, aby se jim vůbec nic nestalo,

navíc ta úzkost je ve výchově také hendikep. Povím vám jeden hrozný příběh, který to podle mě dokládá.

Asi před třinácti lety jsem měl čtyřiatřicetiletou pacientku, která nemohla přijít do jiného stavu. Opakovaně, avšak neúspěšně zkoušela i umělé oplodnění, a nakonec se s manželem obrátili na nás, zda bychom to nezkusili podpořit intenzivní rehabilitací. Po roce a půl ta paní, která byla celkově úzkostná, skutečně otěhotněla, o vymodlené dítě měla pak ale hrozný strach. Holčičku nikam nepouštěla, ani do školky, stále byla s ní, později dokonce i na škole v přírodě. Tam se stala strašná věc: tehdy asi sedmiletá dcerka utrpěla před jejíma očima vážný úraz, na který zemřela. Po překonání tohoto traumatu se s manželem pracně pokusili o další dítě: v pozdním věku nakonec otěhotněla. V šestém měsíci těhotenství se jí však náhle udělalo špatně a vzápětí zemřela – na embolii, jak se ukázalo. Tenhle tragický příběh ukazuje, jak křehká je úzkost a přílišná fixace pouze na dítě a že na ní nelze postavit všechno. Ukazuje možná také to, že do přírodních věcí nemáme tolik zasahovat.

Vy svým třem dětem trénink zodpovědnosti dopřáváte?

Máme v tom doma někdy trochu spor. Čtrnáctiletého Jakuba, který je nejmladší, žena všude vozí a dost toho za něj zařizuje. Neumí si představit, že by ho pustila do města metrem a tramvají. U starších dětí tak opatrná nebyla. I přes různá nebezpečí to považuji za chybu: zvykne si na to. Dětem obecně v mnohém hodně ulevujeme a tím jim spíš ubližujeme, než pomáháme.

Děti vedeme k tomu, aby byly pořád šťastné, všechno děláme za ně a na jistotu. Myslíme si, že je máme hrozně rádi, jenže to není správná láska. Nebojme se na ně přenést odpovědnost i za cenu rizika. Třeba takové dítě v Indii, Mongolsku nebo v jiných méně vyspělých zemích, kde musí odmala hlídat sourozence a ještě pomáhat rodičům s prací, aby všichni přežili, je nakonec sociálně daleko vyspělejší než to naše, a často i šťastnější. Děti vychovávaných ve velkém blahobytu a s úlevami je mi naopak líto. I když se někteří rodiče snaží, nikdy nedosáhnou autentických podmínek daných ekonomicky těžší dobou a obtížnějšími životními podmínkami, které dítě aspoň někdy

potřebuje k tomu, aby bylo životně „otužilejší“, jak už jsem říkal, a umělo si vážit věcí. Nadbytek vede většinou k pýše. Musíte si umět odepřít, abyste sama sebe poznala, abyste dostala náhled na věc. Musíte se dostat do stresu, abyste se s ním dokázala vyrovnat. I když to je nepříjemné, jsem vděčný za to, že jsem to na vojně, na škole, ve sportu občas mohl zažít. Hodně jsem z toho vytěžil. I ve sportu si musíte umět sáhnout na dno, a pokud si myslíte, že jste si už na něj sáhla, máte ještě velké rezervy.

Coby školák jste si gymnastikou i přivydělával, pokud vím, například ve slavném televizním seriálu Cirkus Humberto, že?

V něm jsem dubloval Jaromíra Hanzlíka, když dělal dvojné salto z koně. Pamatuji si, že jsem tenkrát dostal za natáčení pět tisíc korun a nabídku pracovat ve Varietě U Nováků. Vozili mě na plac šestsetřináctkou jako váženého mistra umění. Různá kaskadérská čísla jsem dělal také v několika filmech, občas jsem ve Smetanově divadle v baletu Broučci skákal na trampolíně nebo zaskakoval v Lucerna baru, dva roky jsem vystupoval v dětské lední revui, tu a tam i na plesích. Mnohem později jsme s mým trenérem založili skupinu Hop Trop, kterou nakonec převzal Jirka Korn. Všechno to byla dobrá zkušenost, protože jsem viděl svět zase z jiné strany.

Kam jste zamířil ze základní školy?

Tím, že mi gymnastika celkem šla a měl jsem dobré vysvědčení, jsem se dostal bez přijímacích zkoušek na sportovní gymnázium Nad Štolou. Gymnastika je ovšem časově náročná na trénink, a tak jsme ještě se dvěma spolužáky přešli v roce 1978 na večerní studium, které nabízelo libeňské gymnázium Na Korábě: dvoufázové tréninky zkrátka s normální školní docházkou sladit nešlo. To samozřejmě vyvolalo velký spor s rodiči; zpětně musím přiznat, že měli pravdu. Mně by se také nelíbilo, kdyby mi dítě v patnácti sdělilo, že teď bude chodit do školy, která nepatří zrovna k nejnáročnějším, navíc jen třikrát týdně po odpoledních. Prý co ze mě bude a že se nedostanu na vysokou. Pro mě to ale bylo jedno z nejdůležitějších období mého života, přímo klíčová doba.

V jakém smyslu?

Jako patnáctiletý puberták jsem se ze dne na den ocitl mezi dospělými, kteří tam chodili proto, že si potřebovali zvýšit kvalifikaci, aby mohli dělat třeba vedoucí, v paralelní třídě byli zase samí policajti, no a pak tu byli ti, které následkem špatného kádrového posudku kdysi na studium nevzali a až po pár letech práce v dělnických profesích zkoušeli aspoň tuhle možnost. Někteří z nich byli hodně vzdělaní: jeden byl filosof, co roznášel poštu, další instalatér, ale umělecky nadaný, bylo tam pár hudebníků, řidič, prodavačka v samoobsluze – rozmanitá společnost. Tihle spolužáci toho v leccěms věděli víc než učitelé. První den se domnívali, že jsem z tamní devítiletky a zůstal jsem tam po škole. Nevěřili, že jsem jejich spolužák, vypadal jsem tak na šestou třídu. Nakonec mě ale po vyučování brávali s sebou na pivo. Myslím, že mě měli rádi a chtěli mě vychovávat. Časté debaty mi hodně daly. Diskutovali jsme o politice, historii, a najednou jsem měl chuť se učit, a ne jen pro známky. Inspirovali mě v tom, co mám číst, jak si řadit informace, jak se orientovat v historii. Vzpomínám na ně moc rád. Poskytli mi sociální kontakt, který bych na normálním gymnáziu neměl. Richard, který se mnou chodil do třídy, se později stal knězem a dokonce i mým kmotrem, to když jsem se v jedenadvaceti rozhodl přijmout křest.

Katolickou víru jste zvolil proto, že váš guru byl tohohle přesvědčení?

Nebyl to guru, ale kamarád. A katolickou víru jsem bral automaticky, byla mi nejbližší a nejpřirozenější. Rodina maminky byla evangelického vyznání a tatínkova strana zase katolická, nikdo z nich však nebyl praktikující věřící. Možná babička. Když se chcete v životě obětovat pro druhé, nemá to smysl, pokud nemáte život opřený o spiritualitu. Pro většinu lidí je to Něco. Věří v něco nadpřirozeného, v něco, co nás přesahuje. To Něco však nezakládá mravní řád a hlavně odpovědnost vůči němu. Přijetí křtu vás k tomu zavazuje, ale také respektuje vaši svobodnou vůli.

Jak na vaše rozhodnutí reagovali rodiče?

Doma jsem to moc nekonzultoval. Když ovšem viděli, co čtu, měli trochu strach, abych se nezamotal do nějaké sekty. Postupně jsme se o tom bavili, i když jsme si v tom moc nerozuměli. Byl jsem tenkrát také přehnaně kritický a náročný na druhé, jak už to v tomhle věku bývá.

Co vás k takovému kroku přivedlo?

Myslím, že v tomto mém směřování hrálo nejdřív roli určité vnitřní vzepření proti komunistickému režimu. Byla to moje forma odboje. Sbližovala mě s lidmi, s kterými jsem si rozuměl. Tehdy jsem ovšem také hodně četl a kladl si otázky. Třeba kde brát motiv k tomu, aby člověk hodně obětoval ze svého pohodlí. Na vysoké jsem už věděl, že budu pracovat s bolestí a mnohdy i utrpením druhých a že k tomu musím najít nějakou vnitřní cestu. Ptal jsem se, kde se bere ten smysl, kde najdu tu sílu, proč existuje utrpení. Intuitivně jsem cítil, že bez spirituality se neobejdu a že pro nalezení vnitřní síly potřebuji víc než vztahovat veškeré své konání k vlastnímu egu. Cítil jsem, že v tom je zakotvena pýcha a ztrácí to pak smysl. Vždyť se podívejte na historii: situace, kdy se člověk stal mírou všeho, vždycky vedly ke katastrofě. Myslím, že se tomu přibližujeme i nyní, kdy nás kulturní a sexuální revoluce na Západě přivedla do stadia, v němž ego dominuje nad vším. Proměňuje se tím i naše víra. Jak píše psychiatr a kněz Max Kašparů, nahradila ji nová „svatá trojice“ – tolerance, korektnost a liberalismus. Ještě k tomu můžeme přidat rovnost, lidská práva a občanské svobody. Určitě se shodneme, že jde o nezpochybnitelné ideály, jenomže bez morálního, ale i bez přirozeného biologického zakotvení v nich vidím velké nebezpečí.

Jaké konkrétně?

Tím, že se dnešní doba odklání od víry a přirozenosti, se v ní ztrácí řád. Postupně se rozpadá a dá se z něj jednodušeji uhnout, protože jeho vznik je nahlížen z pohledu jeho sociální konstrukce. Ztrácíme ho v sobě i kolem sebe a všechno, včetně základních hodnot, relativizujeme. Ve jménu těchto ideálů jsme pak schopni bez pevného zakotvení zcela zdevastovat

fundamentální etické a mravní hodnoty, jako je pravda, rozum a lidská přirozenost. S odkazem na tuto „svatou trojici“ se uvolnila z řetězu lidská práva a občanské svobody a vznikají další a další menšinové skupiny, které s oporou nové „svaté trojice“ vznášejí nové požadavky a nároky, až si na většinové společnosti vynutí svá práva, která jsou mnohdy v rozporu s konzervativními hodnotami. Sledujeme tak pochody různých sexuálních menšin, prosazují se často přehnaná a nesmyslná práva dětí, čteme o právech a nárocích bezdomovců a dalších skupin, zákonně zakotvujeme práva transgenderových osob, kterým je nutno umožnit použít takový či onaký záchod nebo sprchu „v souladu s jejich genderovou identitou“, a tak dále. K prosazení těchto požadavků je nutné hlasitě křičet, stát se menšinovou skupinou a vzít si za štít tu „svatou trojici“. Všichni ostatní vědí, že některé požadavky jsou nenormální, ovšem druhá strana vás obviní, že nejste dostatečně tolerantní, korektní či liberální a že nerespektujete její lidská práva a občanské svobody. Po určité době se tedy těmto požadavkům ustoupí, stanou se normální, až o nich nakonec už nikdo nepřemýšlí. Narušujeme tak tradiční, ale především i přirozené stereotypy, takže chlapeček si hraje s panenkami a holčička opravuje autíčka, muž už není tatínek a žena ztrácí roli maminky, zvyšuje se povědomí o mužích v domácnosti. Největší nebezpečí všech těchto věcí spočívá po mém soudu v jejich plíživosti a postupném přesměrování jejich vnímání v našich myslích. To, co bylo „out“, je po čase „in“. Vadí mi, že tím prolamujeme někdejší jistoty a útočíme tím na základní křesťanské hodnoty a biologickou přirozenost.

Podívejte se, jak je v rámci liberalismu zdevastovaná přirozená rodina. Skoro polovina dětí se v České republice rodí nemanželským párům, přičemž těsně po revoluci to bylo ještě osm procent, a jen patnáct procent dětí nemanželských párů žije ve společné domácnosti s oběma rodiči. Jsme v určité fázi vývoje a uvidíme, co z toho bude dál. Říká se, že chaos je otcem pořádku. Problém ale vidím v tom, že když věci zajdou příliš daleko, změní je pak už jen třesk. Jenže třesk v šestém nebo patnáctém století má jiný dopad než ve století našem či příštím.

Co se vlastně s přijetím víry změnilo ve vás, ve vašem nitru, pane profesore?

Samozřejmě jsem přijal vyšší nároky na mravní stránku svého života s vědomím, že za něj jednou ponesu zodpovědnost. Rozhodně jsem se nestal svatým, byl a jsem hříšný, ale pociťuji jinou odpovědnost za činy, které dělám, a víc rozumím jejich smyslu.

Když jste v roce 1981 maturoval, byl jste už v československé gymnastické reprezentaci. Jak to poznamenalo vaši volbu, co dál?

Věnoval jsem se sportu naplno a celkem mi to šlo, takže jsem přemýšlel, jak s ním skloubit vysokou školu. Nevybíral jsem ji tedy ani tak podle toho, co bych chtěl dělat, ale spíš podle toho, kde bych mohl dál sportovat. Paradoxně fakulta tělesné výchovy, kde by se to nejvíc nabízelo, to až tak neumožňovala. I při individuálním studijním plánu totiž vyžadovala povinnou účast na kurzech, vodáckém, lyžařském a dalších, a to, jak ukázaly zkušenosti několika starších kamarádů, nešlo s tréninkem dohromady. Jeden z nich začal studovat geofyziku, ale po pár semestrech ji musel vzdát, druhý ekonomii, tu jsem dělat nechtěl, další práva, kde mu vcelku vycházeli vstříc, a tak jsem se rozhodl pro ně. Těsně před přijímacími zkouškami mě však přepadl silný pocit, že to není škola ani práce, pro které mám nadání, a že tenhle obor by mě určitě neuspokojoval, a tak jsem se otočil a zamířil domů s tím, že radši půjdu na dva roky na vojnu a rozhodnu se později. Zpětně vidím, že to bylo těžké, ale dobré rozhodnutí.

Rodičům se ovšem vysvětlovalo obtížně. Od dětství dělali všechno pro to, abychom se s bráchou porůznu vzdělali a získali to, k čemu oni tolik šancí neměli. Měli jsme všechno zkusit a pak si vybrat. Musel jsem hrát na klavír, chodit na kroužky... a já jim v osmnácti najednou oznámil, že místo na vysokou odcházím na dva roky na vojnu! Výhodou pro ně bylo snad jen to, že jsem zůstal blízko, v Rudé hvězdě ve Stromovce. Stalo se však, že kamarád z gymnastiky, který šel se mnou i na vojnu, se tragicky zabil a další dostal podmínku za to, že přes hranice převážel zakázanou elektroniku, no a gymnastický oddíl

v Praze zrušili. Hrozilo mi, že mě pošlou sloužit někam na hranice, navíc jsem patřil pod ministerstvo vnitra, zatímco druhý „vojenský“ gymnastický oddíl v Banské Bystrici pod obranu. Moje převelení se však přece jen vyřídilo a já vydržel na Slovensku až do roku 1983. Možná by se mohlo zdát, že to byly ztracené dva roky života, ale jak jsem řekl, беру to jako správné rozhodnutí.

Proč vlastně?

Už jen proto, že jsem tu měl možnost číst víc než kdy předtím. Přečetl jsem hodně knih, ale podstatné bylo, že jsem se konečně naučil, jak číst. Abyste totiž mohla studovat, musíte umět číst opravdu dobře. Čtení je pro vývoj myšlení nenahraditelné, protože člověka nutí, aby o přečteném přemýšlel a abstraktní text si pospojoval a konkretizoval. Bez čtení se tlumí fantazie. Dnes dominuje zjednodušená komunikace přes sms a sociální sítě, čtou se jen dílčí informace, což má negativní odraz v některých kognitivních schopnostech. Ani obrazová informace prostřednictvím televize tyto schopnosti nenahradí. Abyste propojila schopnost analýzy a syntézy, musí spolu obě hemisféry spolupracovat. Jen tak se propojí holá písmena a obsah textu. No a právě čtení knih je ten nejlepší trénink.

Za ty dva roky jsem také uzrál natolik, že jsem se dobral toho, co by mě bavilo dělat a na co můžu být asi nadaný, tedy kam bych měl směřovat. Asi před rokem jsem měl rozhovor se synem Janem, který je hrozně netrpělivý, takže gymnázium považuje za zdržovačku, kde se podle něj musí učit věci, které v praxi nikdy nepoužije. Těžko se někdy chápe, že obecné vzdělání má ještě jiný přesah a že pokud se člověk uvrtná do něčeho moc brzy, často po pár letech zjistí, že to nebylo to pravé, a potom i rychleji vyhoří. Že zrovna teď má jedinečnou možnost přečíst všechny možné knížky, které patří ke klasickému vzdělání, naučit se jazyky i leccos jiného, co se mu může kdykoli hodit, z čeho může čerpat a k čemu se už později nevrátí.

Já na vojně kromě knížek stihl také přípravu na přijímačky. Někdy to ztěžovalo ranní škrábání brambor a odklizení sněhu, služby v kuchyni, trochu mazácká vojna, blbost zelených

mozků všude kolem, ale nelituji toho. Ten prostor k většímu sebezpoznání a vnitřnímu nasměrování za to stál.

Ždá se, jako by tahle pauza byla součástí receptu na životní úspěch. Váš bratr Petr udělal totéž jen s tím rozdílem, že šel na házenkářskou vojnu, a pak teprve na architekturu. Dnes spoluvlastní vyhlášené architektonické studio ADR, staví projekty po celém světě, za které sklízí ocenění, a doma vily těm ze zámožných, kteří mají kromě peněz i vkus. Poučné. Jenže co vrcholová gymnastika, nevzdalovala se vám už?

S tou to opravdu začalo být složitější. Pro tenhle sport jsem měl sice dobrou koordinaci, byl jsem obratnostně talentovaný, ovšem chyběla mi síla. Také jsem měl některé anatomické indispozice, jako například postavení v ramenních kloubech, které omezovalo rozsah pohybu, což mě hendikepovalo. Proto jsem býval často zraněný: v sádře jsem strávil celkem několik měsíců. Díky těm zraněním jsem si ovšem uvědomoval, jak rozdílný přístup ve sportovní medicíně může být, jak moc se pohledy i postupy jednotlivých lékařů liší a jak hodně si člověk může pomoci sám. Existovalo totiž pár vyhlášených lékařů a terapeutů, za kterými tenkrát mířili sportovci z celého Československa. Byla tu fyzioterapeutka Ludmila Mojžíšová, v Bratislavě doktor Běňovský, jeho žák doktor Mračna... Většinou používali k léčbě metody opírající se víc o funkční než o ortopedický přístup. To mě inspirovalo. Měl jsem tři měsíce problémy s Achillovou šlachou nebo s ramenem – a najednou mi od nich někdo během krátké doby pomohl.

Původně jsem chtěl studovat klasickou medicínu, ovšem v roce 1982 se na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy otevřel obor Tělesná výchova a rehabilitace a já intuitivně cítil, že tahle kombinace je pro mě ta pravá. Snoubí totiž klasickou medicínu s pohybem, zabývá se funkcí a má sociální přesah. A já měl odjakživa pocit, že bych měl dělat něco pro druhé.

Jak jste hodlal zvládnout studium a vrcholový sport?

Vystudovat tenhle obor bylo relativně jednoduché, složité bylo zvládnout ho dobře a něco si z něj odnést. Nebyl tak

strukturovaný jako medicína, chyběla literatura a objem učiva byl nesmírně široký, protože rehabilitace zasahuje do všech klinických medicínských oborů a zároveň vyžaduje vysokou úroveň znalostí v některých preklinických oborech. Zatímco tělocvikářské obory jsme absolvovali v Tyršově domě, ty klinické na lékařské fakultě v Motole, tehdy to byla ještě fakulta dětského lékařství, a praxi v tamní velké dětské nemocnici. Problém spočíval v tom, že v relativně krátké době jsme museli vstřebat jak preklinické a klinické obory, tak všechny didaktiky, biomechaniku, antropologii... a marxismus navrch. Měli jsme třeba i předmět lidové a společenské tance či moderní gymnastiku. Nějaký čas jsem u toho sice ještě cvičil, ale to už mi bylo jasné, že moje sportovní kariéra je u konce: už jsem měl jiné zájmy.

Tenkrát jsem se zrovna přestěhoval do maličkého bytu po babičce, takže jsem měl přece jen lepší podmínky k učení než ti, kdo byli na koleji – mohl jsem si vytvořit určitý řád a režim studia.

Jak vypadal?

Především jsem si den co den prošel zápisy z přednášek a podtrhl si v nich informace, které jsem považoval za zcela bazální, a pak jsem si ještě přečetl ty nejpodstatnější informace z minulých dní. Tím, že studium bylo extenzivní, bylo těžké se rozhodnout, co se učit podrobně a co jen okrajově. Nikdo nám v tom nepomohl a často jsme se úzkou specializací učili celý semestr, zatímco základní věci nám unikaly. Ostatně, to je obecný problém studia dnešní doby. Medik se dozví o nádoru či o nemoci, kterými trpí jen malé množství lidí, mnohem víc než třeba o působení chronické bolesti na tělesné, behaviorální a sociální procesy nebo o vlivu pohybu na metabolický a kardiovaskulární systém.

Co nejdůležitějšího vám tedy podle vás vysoká škola dala?

Přinutila mě k tomu, abych se naučil třídit dílčí informace. V našem oboru je to obzvláště složité: zasahuje totiž do všech klinických oborů a je proto otázkou, do jaké hloubky se je učit, co z nich je pro náš obor podstatné a co méně. Musel jsem se

naučit lépe systémově uvažovat a informace systémově vyhodnocovat, třídít a zařazovat, jinak bych se ztratil. Také jsem se musel naučit pracovat s literaturou a naučit se číst úplně jiným způsobem, než jsem byl zvyklý. Musel jsem se naučit sednout ke knížce a učit se do rána, několik dní po sobě, i když to bolelo. To bylo asi to nejdůležitější, co jsem si ze studia odnesl.

A lidsky? Jakou roli jste vlastně hrál mezi svými vrstevníky, pane profesore? Každá třída, studijní kroužek či parta má přece svého komika, šprta, protivu, playboye...

Spíš jsem dělal legraci. Na vysoké jsme měli strašně fajn kruh a hodně jsme toho prožili i mimo školu. Stíhali jsme pivo i večírky, jezdili na vodu, na hory a vůbec jsme spolu trávili dost času. Hodně jsme debatovali o medicíně a kolikrát jsme se i pohádali, protože jsme měli různé učitele a ti na nás přenášeli své teorie. Každý pak obhajoval toho svého a tím se jejich názorové rozpory přenášely i na nás. Také jsme sami na sobě trénovali různé techniky, prostě se posouvali navzájem. Na některých školách se ale dnes studenti vůbec neznají, nemají sociální kontakt s ostatními, tedy ani sociální trénink. Navíc se nic nepřiučí od ostatních v kruhu či ročníku jako kdysi my. Je důležité, aby tam byl jeden, dva tahouni, nějaký komik, ale důležitý je i ten šprt. Myslím, že to my měli a tím se nám dobře studovalo. S řadou spolužáků se setkáváme dodnes a naše diskuse pokračují, jako by se čas zastavil.

Jak byste charakterizoval okamžik, kdy jste po promoci, v září roku 1987, vstoupil na kliniku rehabilitace už ne jako student, ale jako asistent?

Pokaždé, když si tu dobu vybavím, mi naskočí v hlavě zcela jasný fakt: skončila hra na odpovědnost, začala skutečná odpovědnost. Uvědomil jsem si také, co všechno se budu ještě muset naučit, ač už k tomu nebudu mít zdaleka tolik času.

O co jste dnes moudřejší?

Už vím, že kaluž se nemusí jen přeskočit, může se i obejít. Hodně jsem ubral ze svých vášní, méně odsuzuji, spíš se snažím být soudný. Také už vím, že nelze usilovat jen o to, aby

byl každý den příjemný. V životě je důležité mít nějakou vizi a směr, z nichž nesmíte ustoupit. Důležité také je, aby člověk nebyl životními událostmi vláčen, aby se naopak podílel na jejich tvorbě. Jinak vás to odtáhne někam, kam třeba vůbec jít nechcete. Je dobré si občas najít chvílku a zeptat se sám sebe, zda tam, kam míříte, vůbec chcete a hlavně proč a zda to má skutečný smysl. Podstatné je to, abychom své cesty jednou ve svém svědomí nelitovali.



Od svalů a kostí k mozku

Jakou kapitolu připsala rehabilitaci válka ■
Za co může sestra Kenny, nejobdivovanější žena
USA roku 1951 ■ Co to je, když se řekne...
Pražská škola ■ Proč převratný objev
neuroplasticity mozku převrátil i celý obor
■ Jak je možné, že v medicíně neplatí: kde vás to
bolí, tam je i příčina ■ Dokáže kapka, co za čas
vyhloubí díru i do betonu, udělat totéž i s kostí?
■ Odkud se vzalo medicínské zneuznání
pacienty uznávané paní Mojžíšové ■
Proč je vlastně Vojtova metoda tak slavná
■ Kdy fyzioterapie přestala být šarlatánstvím

Posteskla si tuhle mladá fyzioterapeutka, co se snažila přivést k rozumu má záda, že kromě rodičů si stejně všichni myslí, že dělá jen masáže. Já vím, že nedělá, ale zase nevím, jak ji vlastně oslovovat. Pracuje na rehabilitačním oddělení ortopedické kliniky, ovšem „slečno rehabilitační sestro“ je krkolomné, navíc je vůbec ještě sestra jako její předchůdkyně, když je fyzioterapeutka, co za dva roky bude promovat na vysoké? Mám v tom zkrátka guláš, a nejen já. Možná to je doklad toho, že jsme rehabilitaci coby obor mladý – vždyť odborná společnost vznikla teprve v roce 1954 a první rehabilitační klinika až v roce 1970 – dosud zcela nevstřebali. Jen ti po vážných úrazech a nemocech mají asi jasno. Kde se rehabilitace zrodila?

Rehabilitace, jejíž součástí je i fyzioterapie, se rozvinula hlavně po první světové válce, kdy se domů vraceli vojáci s úrazy či s jejich vážnými následky a bylo jasné, že s těmito lidmi je nutné dělat kromě medicínské léčby ještě něco jiného. Snahou bylo dopomoci jim k tomu, aby se navrátili do aktivního života. Proto vznikl už v roce 1918 *Soldiers Rehabilitation Act* – zákon o rehabilitaci vojáků – a v návaznosti na něj o dva roky později dokonce *Civilian Rehabilitation Act*, zákon pro všechny občany. To bylo první z klíčových období. Zhruba v té době vznikl v Praze Jedličkův ústav, který byl také jakýmsi rehabilitačním ústavem. Lidem se zdravotním hendikepem,

a zvláště dětem, poskytoval i vzdělání a kvalifikaci odpovídající jejich možnostem a tím šanci na životní uplatnění. To položilo základy sociální rehabilitace.

Pro vznik rehabilitace léčebné byla zase významným mezníkem světová epidemie poliomyelitidy, dětské obrny, v padesátých letech minulého století: tehdy udělala léčebná rehabilitace velký pokrok.

Promiňte, pane profesore, tady musím odvyprávět pozapomenutý příběh jisté Elisabeth Kenny. Narodila se v roce 1880 na australské farmě. V ordinaci lékaře, ke kterému ji dovezli v sedmnácti se zlomeným zápěstím po pádu z koně, poprvé uviděla učebnice anatomie a model kostry. Ta chvíle rozhodla o celém jejím životě. Řadu let pracovala jako venkovská sestra, ač jediný zdravotní „kurs“ jí udělila místní porodní bába, takže sesterská uniforma, kterou si nechala ušít, byl podfuk – však jí to její odpůrci vyčítali až do smrti. Tehdy se poprvé setkala s postiženými dětmi. V první světové válce dobrovolně sloužila na vojenských lodích převážejících mezi Austrálií a Anglií raněné vojáky. Své zkušenosti uplatnila později při péči o oběti epidemie dětské obrny. V léčebných centrech, které zakládala v Austrálii a od roku 1940 i ve Spojených státech, se pacientům snažila vrátit schopnost pohybu opačně než medicína: ochrnuté svaly neznehybňovala sádrovým krunýřem, ale mobilizovala je pohybem. V anglosaském světě vznikly desítky klinik nesoucích její jméno. Podporu našla sestra Kenny, jak jí všichni říkali, také u amerického prezidenta Roosevelta, který byl sám následkem dětské obrny odkázán na invalidní vozík. I slavní američtí herci Alan Alda a Martin Sheen tvrdí, že je z následků obrny prodělané v dětství postavily na nohy právě metody této nediplomované sestry. Každopádně se v roce 1951 v anketě Gallupova ústavu o nejobdivovanější ženu Spojených států ocitla na prvním místě a po deseti letech tak vystřídala oblíbenou Eleanor Rooseveltovou. Jak jste na tom se sympatiemi ke kurážné Australance vy?

Dá se říct, že sestra Kenny se skutečně stala zakladatelkou novodobé léčebné rehabilitace, respektive fyzioterapie.

Využívala znalostí neurofyziologie té doby a z metod zvolila takzvanou facilitaci neboli stimulační podporu poškozené funkce svalu. Poliomyelitida je totiž virový zánět těch nervových buněk v míše, které ovládají svaly. Některé z nich umírají a jiné zůstanou naživu a změní se ve spící nervové buňky; sestra Kenny jim říkala alienované. A právě ty potřebují probudit, a to pomocí cílených podnětů.

Její koncept mnoha lidem hodně pomohl a výsledky odstartovaly zájem o rehabilitaci jako o novou oblast medicíny. Neměla to ovšem vůbec lehké: její metody i v samotné Austrálii považovali tenkrát mnozí lékaři za příliš novátorské a kontroverzní, ovšem bezesporu otevřely širší diskusi, ze které vzešly další nové postupy, například u nás dříve hodně využívaná metoda Kabatova, také založená na myšlence probuzení svalové aktivity, ale jiným typem stimulace. Navíc právě v té době se zlepšila úroveň neurofyziologických poznatků o řízení pohybu.

Co tak důležitého neurofyziologové vlastně odkryli?

Jedním ze zásadních objevů pro rehabilitaci, který ale přišel ještě o něco později, bylo, že pokud jedna oblast mozku selže, převezme její funkci jiná jeho část. Tuto schopnost označujeme termínem neuroplasticita.

Odhálil ji, pokud vím, Američan Paul Bach y Rita, kterého, pro zajímavost, inspiroval případ otce Pedra, katalánského básníka a literárního vědce. V pětadesáti letech mu mozková mrtvice znehybnila půlku těla a vzala mu řeč. Lékaři ho už víceméně odepsali, ne tak ale jeho dva synové. Medik George, budoucí psychiatr, si ho vzal domů do Mexika a hrál si s ním stejně jako s malým dítětem, které se postupně učí lézt po čtyřech, brát do ruky věci, sedět, chodit a mluvit. Výsledkem oboustranné trpělivosti a důvěry bylo, že za dva roky se Pedro vrátil za středoškolskou katedru a dokonce se znovu oženil. Zemřel v plné síle o sedm let později, když ho při lyžování v Andách postihl infarkt. Pitva lékaře šokovala. Prokázala totiž, že rozsáhlé části mozku zasažené mrtvicí se nezregenerovaly, ale jejich funkci

převzala asi tři procenta vláken spojujících mozek s míchou. A tak se Bach y Rita pustil do bádání.

A prokázal, že prostřednictvím cíleného tréninku může mozek měnit svou strukturu a reorganizovat své funkční okruhy tak, aby lépe odpovídaly aktuálnímu úkolu. Jestliže tedy budeme několik týdnů trénovat různé dovednosti s míčem, zvýší se hustota šedé hmoty v některých oblastech zrakové kůry, které se podílejí na vizuálně-prostorovém zpracování informací. Zároveň se zvýší hustota bílé hmoty v mozkové oblasti odpovědné za vizuálně-prostorovou paměť.

Tyto strukturální změny mozku lze odhalit pomocí moderních zobrazovacích metod, například funkční magnetické rezonance. Dosud není úplně jasné, co je způsobuje, ale jedním z možných vysvětlení je schopnost tvorby nových spojů mezi neurony a schopnost funkční reorganizace bílé hmoty mozku. Tímto revolučním objevem padla doktrína neměnnosti mozku, která jednou provždy zatracovala lidi narozené s postižením mozku nebo ty, u nichž se mozek poškodil v pozdějším věku.

Zpočátku vědce prosazující myšlenku, že mozek dokáže měnit svou strukturu a funkci, považovali jejich kolegové za poblouzněné. Když tenkrát Václav Vojta, budoucí profesor, na jedné přednášce pro neurology konstatoval, že dětská mozková obrna je potencionální stav, přisoudili mu jeho posluchači diagnózu *paranoia inventoria*, což je psychiatrická nálepka pro šílené vynálezce. Chtěl tím ale vyjádřit jen to, že při včasné zahájení rehabilitační léčby nezůstanou děti s lehkým postižením mozku doživotně limitované nebo postižené. To ovšem bylo v té době nepředstavitelné.

Jak se ty revoluční neurofyziologické poznatky promítly do rehabilitační praxe?

Uplatnily se například v technikách, které využívají smyslové náhrady. Vezměme si třeba situaci, kdy má nemocný narušenou funkci vestibulárního systému vnitřního ucha, což vede k problémům se stabilitou, protože mozek nedostává z vnitřního ucha informace o poloze a pohybu hlavy. V tomto případě lze využít přístroj, který ztracenou vestibulární funkci nahrazuje pomocí elektrotaktilní stimulace jazyka.

Promiňte, pane profesore, to se vymyká nejen laickým znalostem, ale i předstávám.

Pokusím se to vysvětlit. Neurofyziolog Bach y Rita přišel s hypotézou, že v případě ztráty funkce jednoho sensorického systému lze mozek přeučit tak, aby využíval jiného systému, který funguje. Třeba nevidomý by mohl „vidět“ pomocí propriocepce – tedy informací z čidel našich svalů či kloubů, pacient s poruchou rovnováhy může použít pro vnímání polohy svého těla třeba jazyk... A právě díky tomu teď při tréninku rovnováhy využíváme přístroj, co snímá polohy hlavy a tyto informace následně převádí do vzorce elektrických impulsů, které nemocný vnímá na jazyku prostřednictvím speciální elektrody. Stimulaci jazyka volíme hlavně kvůli vysoké „hmatové“ citlivosti tohoto orgánu a také proto, že tím využíváme přímou stimulaci struktur mozku, kterou zajišťují vlákna hlavových nervů. Tyto nervy zásobují právě i jazyk. Nejnovější poznatky dokonce ukazují, že v důsledku této terapie dochází v mozku k funkčním změnám v oblastech mozkové kůry, která je za kontrolu stability zodpovědná, a tyto změny přetrvávají i po skončení léčby. Mimochodem, na klinice sledujeme pacienta, kterému téměř chybí jedna mozková hemisféra, a přesto vidí na obě oči a normálně chodí. To je důkaz obrovské plasticity našeho organismu.

To zní až podezřele ideálně.

Neuroplasticita samozřejmě přináší i negativní důsledky. Některé z našich rigidních návyků vzniklých plastickými změnami mozku mohou totiž silně bránit výskytu jiných změn. Typické je to u postižených dětí. Jestliže se v jejich motorickém chování fixují nižší vzory, které má dítě k dispozici v rané fázi vývoje, je v pozdějším věku těžké je rozbít. Neuroplasticita tedy na jedné straně představuje flexibilitu v chování, ale na straně druhé je důsledkem rigidního chování.

Jaké další neurofyziologické objevy posunuly rehabilitaci dál?

Třeba ty, které odhalil výzkum bolesti. Experimenty prokázaly, že lokální bolest není pouze mechanické varování před skutečným nebo hrozícím nebezpečím, ale komplexní,

mnohohvrstevný děj zahrnující emoční procesy, neurochemické děje a s nimi spojené děje hormonální a imunitní.

Dnes se tedy ví, ale ne vždy respektuje, že s obranou proti bolesti a také s emočními procesy se vždy pojí obecné neurolátkové regulace, které mají na náš organismus celkový dopad. Například přes podvěsek mozkový se uvolňuje celá řada hormonů: ty, které řídí činnost štítné žlázy nebo vylučování, kortikosteroidy z kůry nadledvin, růstový hormon a také hormony, které stimulují činnost pohlavních žláz a vylučování steroidních pohlavních hormonů. Proto v řadě případů nestačí bolest pouze tišit, ale je nutné ji i léčit. Byl také popsán vratkový mechanismus kontroly bolesti a ukázalo se, že mozek sám dokáže produkovat opiodní látky, které ovlivňují vnímání bolesti. To nově vysvětlovalo, proč může vzniknout bolest i bez poškození tkáně a proč lidé se stejným rozsahem poškození necítí stejnou bolest.

Všechno jsou to děje, které ukazují na význam integrované funkce organismu. Tyto poznatky jsou známé relativně dlouho, ale v našem uvažování stále přetrvává onen zakořeněný pohled lineárního vztahu: tady mě bolí, tak tady je příčina bolesti. Je to stereotyp myšlení, který se těžko nabourává, paradoxně i v rehabilitaci.

S neurofyziologickými poznatky v klinických postupech u nás kdysi nejvýrazněji pracovali lékaři na pražské neurologické klinice, kterou od roku 1937 vedl profesor Kamil Henner, zakladatel české neurologie. Proč se vůbec rehabilitace zrodila zrovna na neurologii?

Zřejmě proto, že tehdejší neurologie se hodně opírala o klinickou diagnostiku. Ukazuje to příklad spolupráce profesora Hennera se stejně uznávaným neurochirurgem Zdeňkem Kuncem v době, kdy ještě nešlo vyšetřit pacienta magnetickou rezonancí či jinými zobrazovacími metodami. Tehdy neurolog zjišťoval, kde se nádor nachází a jak je velký, pouze podle příznaků – reflexů, výpadku citlivosti, charakteru poruchy rovnováhy, změn svalového napětí, třesu, způsobu chování.

Asi to bylo také proto, že koncepce neurologie akademika Hennera byla velmi široká, takže zahrnovala mimo jiné i cévní

onemocnění a onemocnění pohybové soustavy s neurologickými příznaky. Díky tomu si uvědomoval, že bez rehabilitace to nepůjde a že i ta se ve svých přístupech opírá o příznaky onemocnění. Proto první rehabilitační oddělení vzniklo tady a Henner řadu svých lékařů, z kterých se později staly uznávané osobnosti léčebné rehabilitace ve světě, orientoval tímto směrem. Například Karla Lewita k manipulační léčbě. Zjistil totiž, že spousta pacientů s bolestmi zad sice přichází na kliniku za lékařskou péčí, ale nakonec je někde ve sklepech chiroprakticky, tedy vlastníma rukama, zlepšuje jakási sestra Čápová. A tak vyslal Lewita, aby zjistil, co s nimi ta paní vlastně provádí.

Na tomhle přístupu se mi líbí ta vstřícnost: ješitnost šla stranou a v popředí stál skutečný zájem o pacienta. Mnoho lékařů by se proti takovým postupům vymezilo a považovalo by je za nevědecké, šarlatánské, zatímco Henner pověřil Lewita, aby dobré věci odkoukal a zkusil jim dát nějaký odborný základ. Vyplatilo se to: viděli první úspěšné pokusy o napravování kloubů, avšak bez medicínského základu. Ten pak Lewit dodal a rozvinul.

Byl tu také neurolog Vladimír Janda: jeho směřování ovlivnila vlastní zkušenost s dětskou obrnou a nakonec založil ve Vinohradské nemocnici první rehabilitační kliniku.

I když žáci akademika Hennera šli každý svou cestou, téměř všichni se hodně prosadili i v zahraničí. Vytvořili tím základy rehabilitačnímu směru, který se pak ve světě vžil pod názvem Pražská škola.

Mimochodem, víte, že když v roce 1947 přijela do Prahy sestra Kenny, tlumočil jí coby čerstvý medik právě Vladimír Janda, kterého obrna v sedmnácti znehybnila na celé dva roky a do konce života se pohyboval s výrazným omezením?

Vím. Profesor Janda nás učil, ale naše vztahy byly v úvodu hodně napjaté, měl jsem i problém složit u něj státnici. Nabídl mi totiž místo na své klinice, a já ho odmítl, protože jsem se předtím už domluvil v konkurenčním Motole, což nedobře nesl. Navíc patřil k těm, který tvrdil, že rehabilitace jako obor patří lékařům. Dokonce ani po letech, když jsem se měl stát