



**DANIELA
STACKEOVÁ**

JAK POROZUMĚT

BOLESTEM ZAD

Psychosomatika
z pohledu
fyzioterapeuta

C PRESS

Jak porozumět bolestem zad

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Daniela Stackeová
Jak porozumět bolestem zad – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

ALBATROS  **MEDIA**

**DANIELA
STACKEOVÁ**

JAK POROZUMĚT

BOLESTEM ZAD

**Psychosomatika
z pohledu
fyzioterapeuta**

 P R E S S

*„Vaše záda jsou pro mě klíčem k té dimenzi
vaší duše, jež může být skryta i vám samým.“*

— Daniela Stackeová

Obsah

Poděkování	8
Úvodem	10
Bolesti zad jako fenomén současné doby	14
Příčiny bolestí zad	22
Svalové dysbalance a vadné držení těla	26
Co jsou svalové dysbalance	27
Horní zkřížený syndrom	36
Dolní zkřížený syndrom	38
Vrstvový syndrom	39
Důsledky svalových dysbalancí a možnosti jejich redukce	40
Svalové dysbalance a držení těla	42
Hluboký stabilizační systém páteře	47

Stranová asymetrie pohybového systému	52
Syndrom kostrče a pánevního dna	58
Konstituční hypermobilita	62
Statická a stereotypní zátěž pohybového systému	
a ergonomické faktory ovlivňující pohybový systém	68
Statická a jednostranná zátěž	68
Ergonomie sezení a práce na počítači	69
Ergonomie spánku	70
Ergonomie obuvi	72
Nevhodná a jednostranná sportovní zátěž včetně	
kondičního cvičení	74
Cvičení ve fitness centrech a bolesti zad	79
Strukturální poruchy pohybového systému	81
Výhřez meziobratlové ploténky	82
Degenerativní kloubní změny	83
Osteoporóza	85
Scheuermannova nemoc	86
Dechové obtíže a onemocnění dýchacího systému	87
Nadváha a obezita	92
Psychický stres	94

Bolesti zad u dětí	95
Moje cesta – studium fyzioterapie a psychosomatika	98
Psychosomatická medicína	104
Psychosomatika a její vnímání v průběhu let	105
Komunikace	107
Psychosomatický přístup	108
Psychosomatická medicína	109
Psychosomatika bolestí zad	110
Jak předcházet bolestem zad	130
Pohybový režim	132
Relaxace a management stresu	133
Regenerace a wellness	136
Sebepoznání a osobnostní rozvoj	137
Seznam bibliografických zdrojů	141
O autorce	143

Poděkování

Výčet těch, díky nimž jsem na své cestě za poznáním došla až sem, k sepsání této knihy, by byl velmi dlouhý. Při studiu jsem potkala skvělé pedagogy, potkala jsem také vynikající odborníky a kolegy z praxe, inspirací pro mě byli i někteří výjimeční studenti, s nimiž jsem pracovala, a v neposlední řadě jsem se naučila mnohé od klientů, kterým jsem se snažila pomoci a se kterými jsem sdílela jejich životní příběhy. Všem vám, kdo jste byli jedním z nich, náleží můj dík, psali jste se mnou řádky této knihy a měla jsem v životě velké štěstí, že jsem se mohla setkat právě s vámi. Kdo mě ale na počátku všeho nasměroval na to, věnovat svou kariéru zdravotnické profesi (i když částečně jako pedagog vzdělávající zdravotníky a další specialisty), pomáhat druhým lidem a vnímat to jako poslání, se vši pokorou, to byli moji rodiče, kterým

patří největší dík. Oba byli lékaři, každý sice v jiném oboru, společné ale měli to, jak přistupovali k pacientům. Teoreticky nic o psychosomatice, které se ve své odborné práci věnuji a o které pojednává velká část této knihy, nevěděli, přitom byla přirozenou součástí jejich přístupu k pacientům. A věřím, že skutečný zájem o druhého člověka, snaha pomoci mu a ulevit od trápení jsou často to hlavní, co spouští proces uzdravování.

Úvodem

Dostává se vám do rukou publikace, kterou vnímám ve své autorské tvorbě jako zcela výjimečnou. Nezabývá se složitými vědeckými teoriemi, není plná citací uznávaných autorit ani není určena pouze pro vzdělané odborníky. Je určena pro kohokoli z vás, koho trápí, více či méně, bolesti zad, případně další problémy s pohybovým aparátem, které s nimi souvisejí, protože u pohybového systému je vše funkčně provázáno a problémy na jedné jeho části se odrážejí i na částech jiných.

Psaní textu této knihy pro mě nebylo z jednoho důvodu snadné. Při své práci na akademické půdě píšu většinou odborné texty, a proto bylo v tomto případě psaní spojeno s neustálým váháním, jakou terminologii volit, aby text nebyl příliš náročný a byl pro všechny čtenáře pochopitelný, ale aby na druhou stranu nebyl

ani až příliš jednoduchý a povrchní. Snad se mi podařilo zvolit správnou formu a kniha vám přinese to, co je jejím záměrem, a to je pochopení problematiky bolestí zad spojené s lepším porozuměním nejen vlastnímu tělu, ale také sobě samotnému, včetně své vlastní psychiky.

Nemohu vám však slíbit jednoduché návody, které vyřeší problémy se zády navždy. Ony ani neexistují, i když jste na ně už možná narazili, protože stoprocentní návody, jak vyřešit bolesti zad, jsou vděčným komerčním artiklem, ať už se jedná o prodej knih, farmak a doplňků stravy, zdravotních a cvičebních pomůcek, ergonomických postelí, židlí apod. Zájem o ně svědčí mimo jiné o tom, kolik lidí trápí bolesti zad a další problémy s pohybovým systémem.

Porozumět fungování pohybového systému není vůbec snadné, sama se o to snažím již řadu let a pořád je to objevný proces a mám se stále čemu učit. Stav a funkce pohybového aparátu včetně případných bolestí jsou totiž výsledkem interakce řady faktorů, od jeho anatomické struktury až po vliv emocí na svalové napětí a řízení pohybových funkcí centrální nervovou soustavou. To vše se vám budu snažit v textu této knihy popsat a vysvětlit. Jsem přesvědčena, že pro účinnou léčbu bolestí zad je velmi přínosné, a domnívám se, že i nezbytné, těmto principům porozumět a být schopen vnímat je na

svém vlastním těle. Sama jsem v mládí, když jsem začínala s výkonnostním sportem, na vlastní kůži zažila to, jak významné je vnímání vlastního těla a respektování jeho možností. Brala jsem tělo čistě jako prostředek sportovního výkonu, který je ovládán vůlí, a jakoukoli bolest jsem se snažila překonat. Výsledkem byly problémy se zády, horší výkon a nakonec i pocity selhání. Podobnou zkušenost má jistě řada sportovců, především těch mladých. Vnímat své vlastní tělo, přijímat je jako součást sebe sama, rozumět tomu, co se s ním děje, a být připraven respektovat jeho limity, to je důležité nejen pro sportovce, ale pro kohokoli, kdo chce žít ve zdraví a v rovnováze. Několikrát jsem od svých klientů slyšela zajímavý postřeh, že je pro ně přítomnost bolesti zad ukazatelem toho, zda jsou psychicky „v pohodě“. Když je začnou bolet záda, vnímají to jako signál psychického přetížení a stresu. To je pro psychosomatické obtíže typické, že nevnímáme a neprožíváme emoce, které v danou chvíli přicházejí, ale ty mají rovnou formu tělesného příznaku, v tomto případě bolesti zad. Pokud jsme schopni si uvědomit tento vztah mezi emocemi a tělesnými ději, je to ten lepší případ. Ne vždy se to daří. Naše prožitky a případné psychické problémy může provázet vznik tělesné nemoci včetně onemocnění pohybového systému, aniž bychom mezi nimi vnímali souvislost. Tak to zpravidla

bývá u závažnějších psychosomatických onemocnění, u kterých je pak i léčba složitější než v prvním zmíněném případě.

O bolestech zad pojednává mnoho publikací, i já sama jsem autorkou jedné z nich, obsahující návod, jak cvičit při bolestech zad. Jejich autoři popisují toto téma z různých úhlů pohledu, nezdědka zaujatě preferují pouze jeden přístup či účelově prosazují pouze jednu terapeutickou metodu. V této knize se snažím o komplexní a nezaujatý náhled na problematiku bolestí zad s důrazem na psychosomatický přístup a popis možných psychosomatických souvislostí u bolestí zad. Tímto tématem se již dlouho zabývám a podle zájmu odborné i laické veřejnosti vnímám jeho zpracování jako velmi potřebné. Ráda bych vám ukázala, že nejde o nic nepochopitelného ani neuchopitelného, ale naopak o věci přirozené, které řada z nás vnímá, jen je není schopna verbálně pojmenovat. Ráda bych ve vás podnítila zájem jim porozumět a zprostředkovala radost z jejich poznání. Nezapře se tedy ve mně má pedagogická profese – pokud chcete, staňte se na chvíli mými studenty a dovoluňte mi zprostředkovat vám objevení a pochopení této zajímavé problematiky.

Bolesti zad jako fenomén současné doby

Bolesti zad jsou bezpochyby jednou z nejčastějších zdravotních obtíží současné populace, a to jak u nás, tak celosvětově. Odhaduje se, že jimi u nás trpí až 80 % dospělých (toto číslo chápejte jako orientační, bývá uváděno v odborné literatuře, vztahuje se ale k počtu těch, kteří potřebují zdravotnickou péči – nemusí nutně znamenat, že 20 % dospělé populace netrápí bolesti zad vůbec). Někteří odborníci je označují jako tzv. civilizační onemocnění, spojují je tedy se životním stylem moderní vyspělé společnosti. Čím je určitá země vyspělejší, tím je u jejích obyvatel výskyt civilizačních onemocnění, a tudíž i bolestí zad vyšší. V rozvojových zemích je tak výskyt těchto onemocnění menší než v evropských státech

včetně České republiky, a pokud se vyskytují, dá se předpokládat, že spektrum jejich příčin bude jiné. Civilizační onemocnění jsou spojována také s vyšší hladinou stresu, jenž je v příčinách vzniku bolestí zad v poslední době rovněž často zdůrazňován, takže i to skóruje pro zařazení bolestí zad do této skupiny onemocnění (záleží však samozřejmě na příčině bolesti zad u konkrétního jedince).

Zkuste například udělat malou anketu ve svém okolí. Ptejte se lidí, zda je bolí záda a jak často, a uvidíte, že tento problém se týká téměř každého. Těžko byste našli někoho, kdo by vám odpověděl, že bolest zad nikdy nezažil! S bolestmi zad a s nimi také často souvisejícími bolestmi hlavy či dalších částí těla, jako jsou typicky ramena, loketní a kyčelní či kolenní klouby a také chodidla a zápěstí, se setkáváme u mužů i žen, u starších i mladších lidí, a dokonce dnes už i u dětí na základní škole.

Bolesti zad u nás patří také k nejčastějším důvodům návštěvy lékaře a jejich léčba tvoří nemalou část výdajů zdravotních pojišťoven. Bývají dokonce nezřídka i příčinou invalidity. A patří také bohužel k těm zdravotním potížím, jejichž léčba často nebývá příliš úspěšná. Buď nedochází k úlevě, anebo se obtíže opakovaně vracejí. I když nás bolesti zad zpravidla neohrožují na životě, jsou závažné v tom, že mohou významně snižovat jeho