



JAMES DAVIES

Jednoduché
techniky
na udržanie
zdravia
a obnovu
energie

„James je úžasný –
zohral dôležitú úlohu
v mojom zotavení
sa zo zranenia aj
v nastavení môjho
fitness plánu.“

DAVID BECKHAM



JAMES DAVIES

Pre moju mamu, bratov,
– tím „JET“ –
pre moju manželku a deti.

LEKÁRSKA POZNÁMKA

Táto kniha obsahuje informácie a rady týkajúce sa zdravia. Kniha by vám mala slúžiť iba ako doplnok a v žiadnom prípade nemôže byť náhradou za rady vášho ošetrojúceho lekára alebo iného zdravotníckeho pracovníka. Pri podozrení na možné zdravotné komplikácie sa dôrazne odporúča najprv návšteva ordinácie všeobecného lekára a konzultácia zdravotného stavu prv, než sa začne s liečbou. Autor vyvinul maximálne možné úsilie, aby všetky informácie obsiahnuté v tejto knihe boli presné a správne a zodpovedali vedeckým poznatkom dostupným ku dňu publikácie tejto knihy. Vydavateľ a autor sa zriekajú zodpovednosti za zdravotný stav pacienta, ktorý môže byť následkom dodržiavania postupov opísaných v tejto knihe. Niektoré mená a skutočnosti uvedené v tejto knihe boli pozmenené, aby bolo chránené súkromie zainteresovaných osôb. V niektorých prípadoch autor opísal skutočné udalosti a uviedol skutočné mená, ak k tomu mal písomný súhlas dotknutých osôb. Niektoré z udalostí vylíčených v tejto knihe sú vymyslené a slúžia čisto len na ilustračné účely.

ÚVOD: VŠETKO JE MOŽNÉ 11

Ako používať túto knihu 22

Kľúčové pojmy 26

PRVÁ ČASŤ: SILA VEDOMOSTÍ 31

PRVÁ KAPITOLA: PÔVOD BOLESTI 32

Ako opísať bolesť 35

Bolesť a nečinnosť 40

Chronická bolesť 42

Zdravá bolesť 47

DRUHÁ KAPITOLA: MÝTY A MYLNÉ PREDSTAVY 50

Príbehy pacientov: Čím som starší, tým viac to bolí 52

Príbehy pacientov: Bolí ma ruka, aj keď som si ju nezranil 55

Príbehy pacientov: Trpím chronickou bolesťou. Asi by som mala obmedziť pohyb 57

Príbehy pacientov: Nauč sa žiť s bolesťou 59

Príbehy pacientov: Lieky na celý život 60

Príbehy pacientov: Všetko je vo vašej hlave 62

Príbehy pacientov: Je lepšie, ak to nebolí 64

Príbehy pacientov: Ak to bolí málo, nie je to vážne 67

Operácia ako najlepšie riešenie 68

DRUHÁ ČASŤ: ČASTI TELA: DIAGNÓZA A LIEČBA 73

TRETIA KAPITOLA: OD HLAVY PO PÄTY 74

Natiahnutia a natrhnutia svalov 74

Šľachy a väzy 78

Mazové vaky (burzy) 80

Artritída 81

Horúčka 83

Akútna a chronická bolesť 83

ŠTVRTÁ KAPITOLA: HLAVA A TVÁR	84
Najrozšírenejšia diagnóza: bolesť hlavy	87
Migrény	91
Zápal prínosových dutín (sinusitída)	93
Temporomandibulárna porucha (porucha čeľustného kĺbu)	95
Masáž hlavy a tváre	98
PIATA KAPITOLA: KRK	100
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnuté krčné svaly	104
Problémy s kĺbmi	108
Vyskočená platnička a podráždenie nervového koreňa	112
Strečing a cviky na krčné svaly	116
ŠIESTA KAPITOLA: RAMENÁ	118
Najrozšírenejšia diagnóza: subakromiálny impingement syndróm	124
Nestabilita	128
Artritída	130
Strečing a cviky na ramená	133
SIEDMA KAPITOLA: VRCHNÁ ČASŤ CHRBTY	136
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnutý sval	140
Rebrá	143
Strečing a cviky na vrchnú časť chrbta	147
ÔSMA KAPITOLA: LAKEŤ	150
Najrozšírenejšie diagnózy: tenisový lakeť a golfový lakeť	154
Tenisový lakeť	155
Golfový lakeť	156
Vykĺbenia a pretrhnutia v lakťovej oblasti	158
Strečing a cviky na lakťe	160

DEVIATA KAPITOLA: ZÁPÄSTIE A RUKA	162
Najrozšírenejšia diagnóza: artritída	166
Syndróm karpálneho tunela	170
Strečing a cviky na ruky a zápästia	174
DESIATA KAPITOLA: BRUŠNÁ DUTINA	176
Najrozšírenejšia diagnóza: syndróm dráždivého čreva (IBS)	179
Zápcha	182
Poruchy trávenia a reflux pažeráka	185
Strečing a cviky na oblasť brušnej dutiny	192
JEDENÁSTA KAPITOLA: SPODNÁ ČASŤ CHRBTY	194
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnutý sval a natrhnutý väz	198
Problémy s kĺbmi	202
Problémy s platničkami	206
Podráždenie nervového koreňa	210
Bolesť krížovobedrového kĺbu	214
Strečing a cviky na oblasť spodnej časti chrbta	217
DVANÁSTA KAPITOLA: BEDRÁ	220
Najrozšírenejšia diagnóza: osteoartróza	224
Impingement bedrového kĺbu	227
Natiahnutie alebo natrhnutie svalov a šliach	230
Zápal mazových väčkov (burzitída)	233
Strečing a cviky na bedrá	236

TRINÁSTA KAPITOLA: KOLENO 238

Najrozšírenejšia diagnóza: bežecké koleno (patelofemorálny syndróm) 242

Poškodenie väzov 245

Poškodenie chrupky 251

Osteoartróza 254

Ďalšie bežné ochorenia kolien 256

Strečing a cviky na kolená 257

ŠTRNÁSTA KAPITOLA: CHODIDLO A ČLENOK 258

Najrozšírenejšia diagnóza: plantárna fascitída 264

Natiahnutia a pretrhnutia väzov v členku 267

Achillova šľacha 270

Strečing a cviky na chodidlá 276

TRETIA ČASŤ: TERAPEUTI A LIEČBA 279

PÄTNÁSTA KAPITOLA: U TERAPEUTA 280

Osteopat 285

Chiropraktik 286

Fyzioterapeut 287

Masér 288

Podológ 290

ŠESTNÁSTA KAPITOLA:
ZÁKLADNÉ LIEČEBNÉ METÓDY 292

Naprávanie a mobilizácia	294
Metóda suchej ihly a elektroakupunktúra	297
Neinvazívna liečba poškodených tkanív	300
Ultrazvuk	300
Terapia studeným laserom	301
Terapia rázovými vlnami	302
Terapia TECAR	302
Prístroj na transkutánnu elektrickú nervovú stimuláciu (TENS)	303
Masáž	304
Analgetiká	306
Výkonnostná terapia	309

SEDEMNÁSTA KAPITOLA: ĎALŠIE LIEČEBNÉ METÓDY 310

Akupunktúra a akupresúra	313
Črevná sprcha	314
Kraniosakrálna terapia	315
Bankovanie	316
Pilates	317
Tok sen	318
Joga	319

ŠTVRTÁ ČASŤ: REŠTART A OSLOBODENIE TEĽA 321

OSEMNÁSTA KAPITOLA: STRES A ÚZKOSŤ 322

Čo je stres?	324
Dobrý a zlý stres	326
Čo sa stane, ak sa stresu nezbavíme?	330
Čo je úzkosť?	334
Ako liečiť stres a úzkosť prostredníctvom terapie	336
Ako liečiť stres a úzkosť v domácom prostredí	339

DEVÄTNÁSTA KAPITOLA: UNIVERZÁLNY PRÍSTUP 342

Spánok	345
Držanie tela	352
Pohyb	361
Pokoj	362
Energia	364

DVADSIATA KAPITOLA: POHYB 368

Multitasking	370
Ranná rutina (v posteli)	371
Ranná rutina (mimo postele)	375
Sed	376
Šoférovanie	379
Stoj	382
Večer	384
Kardio	386
Čas na zotavenie	387

DVADSIATA PRVÁ KAPITOLA: MESAČNÁ GENERÁLKA TELA 390

Masážna pištoľ	390
Masážne loptičky	395
Masážny valček	398
Asistovaný strečing	400
Masáž	403

Doslov	406
Zdroje	407
O autorovi	408
Poďakovanie	409
Register	412



ÚVOD:

Všetko je možné

TALENT

Keď som mal dvanásť rokov, mal som plán. Skvelý plán. Budem reprezentovať Veľkú Britániu na olympijských hrách.

Určite si o mne pomyslíte, že som len obyčajný rojko s hlavou v oblakoch. Vtedy to však bolo viac než reálne. Keď som mal sedem, vyhral som prvú školskú športovú súťaž a vedel som, že som najrýchlejší v triede. Netrvalo dlho a uvedomil som si, že som najrýchlejší nielen v triede, ale aj na celej škole. Obedné prestávky sme s kamarátmi trávili na ihrisku a uzatvárali sme stávky, či ma niekto dokáže predbehnúť. Nikomu sa to nepodarilo.

Po jednom futbalovom tréningu na strednej škole si ma môj učiteľ telesnej pán Raicevic zavolať a povedal mi, že by som mal začať s riadnym tréningom. Videl vo mne talent. Tvrdil, že som všestranný, ale podľa neho by ma mohla čakať skvelá bežecká budúcnosť. To, že si ma takto vybral môj učiteľ, ma neskutočne hnalo dopredu. Začal som rozmýšľať o svojej budúcnosti a o tom, kam sa môžem dostať za päť rokov. Mojm idolom bol Linford Christie. Nedokázal som sa odlepiť od televíznej obrazovky, keď v roku 1992 bežal na olympijských hrách v Barcelone svoj zlatý beh. Predstavoval pre mňa vzor, čo môže obyčajný človek ako ja dosiahnuť, ak má talent a odhodlanie tvrdo pracovať. Chcel som sa stať druhým Linfordom Christiem.

Beh bol mojou radosťou, prvou láskou, vášňou. Vďaka nemu som pociťoval slobodu, akú mi trieda nikdy nedokázala poskytnúť. V škole som sa trápil, ale nemyslite si, že som bol obyčajný lajdák. Problém nebol v tom, že som nedokázal sledovať učivo a nerobil si úlohy, bolo to oveľa osobnejšie: zajakával som sa. Nikdy som nevedel, kedy sa znova prihlási ten starý známy dusivý pocit. Niekedy som zo seba celé minúty nedokázal dostať ani slovka. Pociťoval som úzkosť, keď som mal na angličtine čítať nahlas. Mal som pocit, že prečítať jednu stranu mi trvá celé roky. Spolužiaci ma nikdy nešikanovali, ale niektorí sa mi

ODHOD

smiali. Snažil som sa nepripúšťať si to, vedel som, že sa mi nechcú vysmievať. Preto ma ešte viac nakoplo, keď mi povedali, že mám nadanie na niečo, čo skutočne milujem. Chcel som dokázať, že na to mám.

V tejto dobe som bol presvedčený, že talent mi otvorí všetky dvere. Trénoval som poctivo, po škole som sa nikdy neflákal. Bol som si istý, že ma čaká úspech. Mal som predsa talent – čo viac treba?

Moje telo bolo stavané na rýchlosť, vynikal som v krátkych šprintoch na 100 a 200 metrov, ale rovnako ma bavil basketbal, futbal a dokonca aj vytrvalostný beh. Keď som mal trinásť, začal som pri behu na dlhšie trate pociťovať bolesť v spodnej časti chrbta. Povedal som si, že to nič nie je. Nedokázal som si predstaviť, že by som robil nejakú chybu pri tréningu či sa zle staral o svoje telo. V škole sme sa vždy štandardne rozcvičili, ale teraz viem, že tieto cviky pre mňa neboli

NEZNIČITEĽNÝ

ani vhodné, ani účinné. Behával som napriek bolesti, alebo som pár dní netrénoval, kým sa tupá pulzujúca bolesť v mojom chrbte nevytratila. Mal som trinásť. Bol som neporaziteľný.

Všetko vychádzalo podľa plánu, ale keď som dovŕšil šesťnásť rokov, môj plán sa zrútil ako domček z karát. Bol to jeden z tých jesenných dní, keď je vzduch taký svieži, až vidíte vlastný dych. Behal som na mieste. Snažil som sa udržiavať v teple, kým som čakal na svoju chvíľu. Mal to byť deň, keď oslním učiteľa telesnej a získam cenné body na záverečné hodnotenie. Trénoval som aj mimo školy, v miestnom bežeckom klube, a vyhŕaval som okresné kolá atletických súťaží, ale nemal som to správne vedenie ani tréningový proces.

Nadišiel môj čas. Zasunul som nohy do blokov, rozťahol prsty na štartovacej čiare, jemne som zaoblil chrbát a boky zarovnal k palcom. Trénoval som tak nespočetnekrát, až som sa nad svojimi pohybmi nemusel zamýšľať. Učiteľ zapískal a ja som vyštartoval. Navreli mi paže. Vedel som, že sa mi darí a že bežím rýchlo.

LANIE

Po desiatich krokoch som do stehna, tesne nad kolenom, dostal krč. Nikdy som ešte takú bolesť nezažil – bola intenzívna a mal som pocit, akoby ju sprevádzal elektrický výboj. Spravil som ďalší krok a zviezol som sa na zem. Chvíľu som ležal na zemi, šok som ani nevnímal. Trápilo ma len jediné: ako pred všetkými svojimi kamarátmi ležím na zemi ako masťný flak. Keď som sa pozviechal na nohy, chcel som to vybehať. Myslel som si, že je to rozumné, veď predsa v minulosti mi to zabralo. Dostal som však ďalší krč do nohy a bolo mi jasné, že si musím dať od tréningu na pár dní pauzu. Dokrival som k fyzioterapeutovi. Povedal mi, že si na to mám dať niečo teplé. Dnes už viem, že to bola tá najhoršia vec, akú som mohol urobiť.

A odvtedy to išlo dolu vodou.

Keď sa poškodí sval a nesprávne sa lieči, môže svalové tkanivo vápenatieť – akoby sa začalo formovať kostné tkanivo. Táto diagnóza sa volá *myositis ossificans*. Vtedy však nikto nevedel, že ňou trpím. Nikto sa ani len nepokúsil zistiť, v čom je problém, namiesto toho ma rovno začali liečiť. Najprv ma poslali k masérovi. Jeho prístup bol však príliš agresívny a môj problém len zhoršil. Potom som bol u niekoľkých fyzioterapeutov, ktorí mi povedali, aby som cvičil. No cvičenie môjmu svalu ublížilo ešte viac. Je nad slnko jasnejšie, že ak sa nestanoví správna diagnóza, môžete zavrieť oči a hádzať pomyselné šípky do terča s možnými liečebnými postupmi. Možno trafíte a možno nie.

Nakoniec som absolvoval vyšetrenie magnetickou rezonanciou. Ukázalo sa, že som mal trhlinu v svalovej hmote a tá zväpenatela. Mal som

dve možnosti: steroidové injekcie alebo operácia. Rozhodol som sa pre operáciu. Bolo to najhoršie rozhodnutie v mojom živote. Prišiel som o veľkú časť svalu a po prepustení z nemocnice sa mi nedostalo starostlivosti, ktorú som potreboval. Vždy, keď som napol sval, videl som, že časť z neho chýba.

Stále som však mal nádej. Mal som len šesťnásť a bol som si istý, že čoskoro budem v poriadku. Rodina aj priatelia všetkým hovorili, že pôjdem na olympiádu. „James tam bude medzi nimi. O chvíľu

„MAL SOM LEN
ŠESTNÁSŤ A BOL
SOM SI ISTÝ, ŽE
ČOSKORO BUDEM
V PORIADKU.“

JE TO MOŽNÉ

sa už naňho budete pozeráť len v televízore, tak si radšej vypýtajte jeho podpis už teraz!“ Vychutnával som si pozornosť, pridával sa k vtípkovaniu a dúfal, že všetkým raz ukážem, že mali pravdu.

Z týždňov sa stali mesiace a ja som začal s tréningom do britskej reprezentácie. Stále som bol zranený, napriek tomu som nevynechal ani jeden deň. Vtedy som prvýkrát prehral. Mal som sedemnášť a už nikto viac nehovoril o mojej bežeckej budúcnosti.

Keď sa do reprezentácie začali dostávať športovci, proti ktorým som kedysi vífazel, ale ja nie, voľky-nevoľky som sa vzdal sna, s ktorým som prežil celú pubertu. Vtedy som zistil, že iba talent nestačí. Aby ste skutočne uspeli, potrebujete správny tréning, postupy, trénerov a terapeutov, ktorí vás podporujú.

Mal som sedemnášť, chorú nohu a nemal som žiadny plán či predstavu, kto vlastne som. Pre niekoho, kto bol presvedčený, že talent a tvrdá práca ho dotiahnu kamkoľvek, to vôbec nezní ako dobrá východisková situácia. Popravde, bolo to veľmi temné obdobie. Moji rodičia sa rozviedli, starší bratia odišli študovať na vysokú školu a ostal som bývať s mamou sám. Mám veľmi milujúcu rodinu, ale aj tak som mal pocit, že musím držať všetko v sebe a jednoducho ísť ďalej. Netrvalo mi dlho, kým som zistil, že potrebujem nový plán.

Vedel som, že práca pri počítači nie je pre mňa a rovnako by som sa pre zajakávanie trápil aj pri práci, ktorá by vyžadovala celodenné rozprávanie. Myšlienky na olympiádu ma stále neopúšťali, ani keď som ju už nemal na dosah. Vtedy som sa na to všetko pozrel z iného uhla: nikdy síce

nevyhrám olympijskú medailu v behu, ale môžem pomôcť ostatným športovcom, aby si svoj sen splnili. A už vonkoncom som nechcel, aby si niekto musel prejsť tým, čím som si prešiel ja. Mal som pred sebou dlhú cestu a na jej konci nový cieľ: budem pracovať ako terapeut pre športovcov z britskej reprezentácie.

Začal som sa zaujímať o to, ako môžem pomôcť ľuďom a aký druh liečby by sa najviac hodil k mojim schopnostiam. Čoskoro na mojom zozname zostali len tri možnosti: lekár, osteopat a fyzioterapeut. Keď som sa zahĺbil do štúdia, prišiel som na to, že mojím poslaním bude osteopatia. Osteopatia je uznávanou diagnostickou metódou už vyše dvesto rokov. Osteopati štyri roky študujú anatómiu, neurovedu, farmakológiu a patológiu a na diagnostikovanie používajú svoje ruky. Pomocou metód manuálnej terapie zmierňujú zranenia a predchádzajú im, či všeobecnému zhoršeniu stavu. Najdôležitejšie však je, že na telo nahliadajú ako na celok. Chápu, že všetko je prepojené a nekoncentrujú sa iba na jednu oblasť, akou sú chrbtica, mäkké tkanivá či nervový systém. Práve tento holistický prístup ma presvedčil, že som si vybral správne.

Mal som osemnásť a mal som plán.

Pohrúžil som sa do štúdia ľudského tela a ani som si neuvedomil, ako rýchlo prebehli tie štyri roky na univerzite. Stále som sa zajakával, stále som sa bál prezentovať pred triedou, ale nevzdal som sa. A to napriek tomu, že kdesi vnútri sa skrýval strach, či si o mne ľudia nebudú myslieť, že som nevzdelaný, lebo nedokážem vyjadriť svoje myšlienky. Počas štúdia som sa veľa naučil aj o vlastnom zranení. Zistil som, že bolesti v spodnej časti chrbta mali byť pre mňa varovaním. Pochopil som, ako jednotlivé časti tela fungujú v spoločnom rytme a že aj najmenšia odchýlka v jednej časti tela môže naznačovať devastačné následky na inú časť tela.

Hneď ako som doštudoval, začal som pracovať – ďalší z dôvodov, prečo som si vybral toto povolanie. Moji rodičia ma vychovali tak, aby som pracoval desaťkrát usilovnejšie než ostatní, preto som takmer okamžite začal s budovaním vlastnej ordinácie. Môj cieľ bol jasný: pomôcť zbaviť ľudí bolesti. A chcel som ho naplňovať s každým pacientom – či už to bol deväťdesiatročný dôchodca alebo žena v poslednom trimestri tehotenstva. Keď sa na to obdobie pozriem spätne, nechá-

„MAL SOM
OSEMNÁSŤ
A MAL SOM
PLÁN.“

pem, ako som mohol vydržať štrnásťhodinové služby, ale presne pri nich sa mi remeslo dostalo pod kožu. Popri vlastnej ordinácii som sa venoval aj mladým športovcom, ktorí sa nachádzali na dôležitej životnej križovatke, keď sa mali vydať na cestu k profesionálnemu športu. Ponúkal som im pomoc s nádejou, že ich kariéru neukončí podobne fatálne zranenie ako to moje.

Asi vás to neprekvapí, ale stále som poškúľoval aj po olympiáde. V čase, keď som so svojou praxou začínal, bolo neslýchané, aby sa osteopat stal súčasťou športového tímu. Toto miesto bolo rezervované striktne pre fyzioterapeutov. Keď som si teda zaumienil pracovať so športovcami, išiel som hlavou proti múru. Napriek tomu som sa na túto cestu podujal. Vo svojej súkromnej ordinácii som začal ošetrovať dorastencov z reprezentačného družstva a neskôr ku mne začali prichádzať aj ich starší kolegovia. Slovo dalo slovo a mnohí z nich ma odporučili aj svojim americkým či karibským súperom, ktorí ku mne zavítali počas zápolenia na britských ostrovoch.

Vďaka mojim výsledkom si ma všimol aj Britský atletický zväz. Bol v tom však háčik – teda skôr riadny hák. Musel by som zatvoriť svoju ordináciu, len aby som dostal šancu byť vybraný do tímu olympijských terapeutov. Bolo to obrovské riziko, ale odhodlal som sa ho podstúpiť, aby som si splnil svoj sen. Naplno som sa venoval športovcom, snažil sa zlepšovať ich výkonnosť, liečil ich zranenia a snažil sa im predchádzať.

A potom nadišla chvíľa, na ktorú som po celé tie roky čakal. Britský reprezentačný tím mi ponúkol miesto terapeuta na olympiáde v Riu de Janeiro 2016. Mal som sa starať o športovcov, ktorých som pravidelne porážal, keď som mal šesťnásť rokov. Iba vtedy som si začal uvedomovať, že všetok ten risk, obetovanie sa, stres, práca, kompromisy a tlak skutočne stáli za to.

Dokázal som to.

ÚLOHA
SPLNENÁ.

Mal som tridsať a práve som si splnil svoj najväčší sen. Tak prečo som nebol spokojný so svojím životom?

Keď som sa vracal z olympiády v Riu naspäť domov do Veľkej Británie, v lietadle som premýšľal nad svojím životom. Mal som dve malé deti a manželku, rodinu, ktorú nesmierne milujem. Keby som sa naďalej naháňal za prácou v medzinárodnom prostredí či na olympiáde, prišiel by som o všetky tie vzácne chvíle s deťmi a nevidel by som, ako dospievajú. Približne v tom čase mi, bohužiaľ, zomrel otec. Pracoval ako stavebný inžinier v Indii a bol stelesnením vorkoholika. Centrom jeho života bola práca a nevyvažoval ju ničím iným. Opustil sám seba a zaplatil za to tú najvyššiu cenu.

Uvedomil som si, že si z neho musím vziať ponaučenie a vyvážiť svoj život. Stále som toho mohol dosiahnuť veľa, ale rozhodol som sa na to ísť rozumnejšie. Stiahol som sa z medzinárodnej scény a začal som sa obzerať po tom, čo by som mohol robiť doma v Spojenom kráľovstve. Znovu som otvoril svoju ordináciu a chýry sa rýchlo rozniesli.

Vždy ma charakterizovalo spojenie „*všetko je možné*“. Stalo sa mojím východiskom. Ak sa môj klient zranil pri behu, nepoviem mu, že už nikdy behať nebude, ale pracujem s ním a spolu objavujeme spôsoby, ako si môže znova zaviazať šnúrky na teniskách a ísť si zabehať. Prišlo ku mne mnoho ľudí, ktorým terapeut povedal, že sa už nikdy nebudú venovať aktivitě, ktorú tak milovali. S týmto kategoricky nesúhlasím – je to tá najľahšia cesta. Namiesto striktného „nie“ preto chcem preskúmať, či je to ešte stále možné. Ak klientovi poviete, že sa o to stále môže pokúsiť, pracuje na sebe s väčšou radosťou.

„MAL SOM
TRIDSAŤ
A PRÁVE SOM
SI SPLNIL SVOJ
NAJVÄČŠÍ SEN.
TAK PREČO
SOM NEBOL
SPOKOJNÝ
SO SVOJÍM
ŽIVOTOM?“

MENTÁL N

„AK BY SOM
ĽUĎOM
DOKÁZAL
VYSVETLIŤ,
PREČO MAJÚ
BOLESTI,
PRISTUPOVALI
BY K SVOJEJ
LIEČBE OVEĽA
HORLIVEJŠIE.“

Čoskoro som ošetroval futbalistov z Premier League, filmové hviezdy, ale aj tých, ktorých mená nie sú verejnosti známe, no ich bolesti a liečba pre mňa mali rovnaký význam. Raz ku mne napríklad prišiel požiarnik s bolesťami v spodnej časti chrbta. Rýchlo som si uvedomil, že bolesti môže spôsobovať rakovina prostaty a chorobu sa nám podarilo zachytiť v ranom štádiu. Za tie roky som mal to šťastie na klientov ako David Beckham, Kylie Minogue či Eva Mendes. Pomyslel by si len desaťročný ja, keď sledoval, ako David Beckham skóruje zo stredovej čiary, že ho bude jedného dňa ošetrovať?

Zlatým klincom mojej kariéry bola spolupráca s mojím detským idolom Linfordom Christiem počas šesťtýždňového tréningového sústredia národného tímu v Kapskom Meste. Keď vstúpil do ošetrovateľskej miestnosti, znova sa vo mne prebudil ten sedemročný chlapec, ktorý prvýkrát uveril, že všetko je možné.

Po olympiáde v Riu som sa začal venovať mentálnemu trénerstvu. Klientom som pomáhal plniť si sny, počnúc odbehnutím prvého maratónu až po prestup do vysnívaného rugbyového tímu. Našiel som pre nich vhodných trénerov či terapeutov. Dostali odo mňa kompletný balíček, kompas, ktorý im vždy ukázal tú správnu cestu. Viedol som ich a pomohol im vybudovať ten najlepší tím, vďaka ktorému mali svoje sny na dosah. Môj diár praskal vo švíkoch a bolo mi jasné, že ak sa budem denne venovať desiatim klientom, kvalita mojich služieb poklesne. Som len obyčajný človek, nedokážem sa rozštvrtiť. Ale ako potom pomôcť čo najviac ľuďom?

Y TRÉNER

Rozhodol som sa napísať knihu. Ak by som ľuďom dokázal vysvetliť, prečo majú bolesti, naučiť ich, ako byť súčasťou diagnostického procesu, odporučiť im rôzne dostupné spôsoby liečby, pristupovali by k svojej liečbe oveľa horlivejšie. Spravil som si prieskum a nič podobné som na trhu nenašiel.

Mojím cieľom je aj to, aby si ľudia uvedomili, ako fungujú ich telá a že aj z malých úkonov – napríklad pohyb počas dňa – môžeme mať obrovský úžitok. Naše telo je jedinečný a vzácny výtvor, o ktorý sa treba starať. A na to občas zabúdame. Zároveň je aj komplexným systémom, ku ktorému treba pristupovať s rešpektom. Vo všeobecnosti predpokladáme, že čím sme starší, tým menej sa hýbeme, ale to nie je pravda. Existujú spôsoby, ako takémuto zmýšľaniu zamedziť. Mal som šťastie a vďaka svojej práci som precestoval svet. Spoznal som rôzne spôsoby života, ktoré pomohli vykreslať môj svetonázor. Ľudia, ktorých som na svojich cestách stretol, možno neboli bohatí, ale boli zdraví a vydržali čupieť celé hodiny. S údivom som sledoval, ako sa osemdesiatnici rezko zohli a chytili si prsty na nohách. Priznajte si, koľkí z vás to dokážu?

„NEMUSÍTE
BYŤ ŠTÍHLI
AKO PRÚTIK
ANI MAŤ
TEHLIČKY
NA BRUCHU,
ABY STE BOLI
ZDRAVÍ.“

Ale dokážete to zmeniť. *Všetko je možné.* A nemusíte tomu vôbec obetovať hodiny svojho života – uvedomujem si, že pre väčšinu z nás je to nemožné. Roky praxe mi ukázali, že najlepší spôsob, ako niečo zmeniť, je napasovať zmenu do každodennej rutiny. Mne sa takto podarilo zabojovať so zajakávaním sa: bol som príliš zaneprázdnený a nedokázal som si nájsť čas na niekoľko hodín terapie týždenne, tak som dychové cvičenia vykonával ráno pri obliekaní.

Rovnako nevidím zmysel koncentrovať sa iba na chudnutie či naberanie svalovej hmoty. Väčšinou od všadiaľ počúvame, že na to, aby sme boli zdraví, musíme schudnúť. Toto tvrdenie je, samozrejme, pravdivé, ak máte extrémnu nadváhu. Ale chcem vás uistiť, že nemusíte byť štíhli ako prútik ani mať tehličky na bruchu, aby ste boli zdraví. Dôležité je to, čo sa odohráva vo vašom vnútri. Nech už máte

akúkoľvek postavu, ak sa nedokážete plnohodnotne hýbať, je potrebné niečo napraviť. A ja vám viem ukázať, ako na to.

Moje zajakávanie sa prešlo za posledných desať rokov výraznou premenou: zo statusu „otvorené“ na „utajené“. Väčšina ľudí, ktorých v súčasnosti stretávam, si ani neuvedomí, že sa zajakávam. To však neznamená, že moje zajakávanie sa navždy zmizlo. Stále je skryté niekde vnútri, číha na svoju príležitosť a ustavične si naň musím dá-

„ZO SVOJEJ
NAJVÄČŠEJ
SLABOSTI
SOM SPRAVIL
SILNÚ
STRÁNKU.“

vať pozor. Vie to byť veľmi vyčerpávajúce a väčšinou ma prekvapí v tie dni, keď som príšerne unavený či vystresovaný. Nedá mi sa nepousmiať, vždy si vyberie perfektné načasovanie. Aj keď sa zajakávania nikdy nezbavím, stal sa zo mňa dobrý spoločník, pri ktorom sa ľudia cítia uvoľnene. Neboja sa mi zdôveriť či sa ma opýtať na radu. Zo svojej najväčšej slabosti som spravil silnú stránku. A v tie

dni, keď sa mi zajakávanie naplno zapletie do života, môžem ľuďom pomáhať vďaka písaniu – slová vtedy plynú a pristávajú na papieri s ľahkosťou.

A toto je len jeden z radostných príkladov toho, že *všetko je možné*, ak využívame tie správne metódy.

VŠETKO JE
MOŽNÉ

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Ktokoľvek, kto so mnou strávil nejaký ten piatok, vie, že sa vyžívam v plánovaní a riešení problémov. Tvrdá práca mi pomohla dosiahnuť všetky ciele, ktoré som si vytýčil, či už to bola účasť na olympiáde, ošetrovanie futbalistov z Premier League a hráčov z americkej futbalovej ligy NFL, alebo príprava hercov na ich roly. Najpodstatnejšie je, že som sa naučil, ako čo najefektívnejšie pristupovať ku klientom tak, aby som im pomohol zbaviť sa bolesti a napredovať ďalej v ich životoch.

Bol som úspešný, zaneprázdnený, každý týždeň som letel do inej destinácie. Uvedomoval som si, že mám obrovské šťastie cestovať a spoznávať svet, ale niečo nebolo v poriadku. Každý rok, približne v rovnakom čase, keď som bol s rodinou v Nórsku na pobyte, ktorý by sa dal označiť za dovolenku, ma potrápil podráždený žalúdok alebo vracanie. Stávalo sa mi to aj po dlhej atletickej či futbalovej sezóne. Keď nastal čas odpočinúť si, moje telo jednoducho nezvládlo, že som ho prestal zásobovať adrenalinom. Trvalo mi niekoľko rokov, kým som si uvedomil, že mi v živote chýba rovnováha.

Musel som vyriešiť nový problém: seba.

Práve preto som spravil krok vzad a zamyslel sa nad tým, čo je pre mňa skutočne podstatné: čas strávený so sebou samým, čas strávený s rodinou, pracovať s rozumom, ale nie tvrdo. Keď som sa pozrel na vlastný život, pochopil som, že nie som jediný človek na svete s nevyváženým životom. Počas tých pätnástich rokov som spoznal mnoho ľudí, ktorí rovnako ako ja šliapali na plné obrátky. Každý z nich hovoril to isté:

„Nemám čas.“

„Pauzu si spravím budúci rok na dovolenke.“

„Oddýchnem si na dôchodku.“

Presne viem, čo by som im poradil, ale sám som sa svojich rád nedržal. Preto som si začal každý deň užívať ľadové kúpele, saunu či vírivky a vymyslel tento návod, o ktorý sa s vami rád podelím. Prvýkrát v živote som sa staral v prvom rade o seba a zrazu všetko zapadlo na svoje miesto.

Túto knihu som napísal na mieru vášmu uponáhľanému spôsobu života. Nesnažím sa pridať do vášho života ďalšie povinnosti či nechcené záväzky, naopak, chcem vám poskytnúť pomocnú ruku a pomyselnú barličku, za ktorou sa môžete kedykoľvek načiahnuť a nechať si poradiť. Každému vyhovuje pri učení niečo iné, kniha preto obsahuje mnoho ilustrácií, textových polí s detailnejšími informáciami a symbolov, ktoré vás upozornia na najdôležitejšie fakty. Nižšie nájdete hlavné symboly, ktoré vás budú sprevádzať celou knihou:

Tento symbol zobrazuje varovné signály, pri ktorých by ste mali spozornieť. Môžu byť znakom závažnejšieho problému vyžadujúceho si okamžitú lekársku starostlivosť.



Symbol „Pozor na symptómy“ je nástrojom, ktorý vám pomôže zistiť, či sa za vašim symptómom skrýva potenciálna hrozba.

Tento symbol využívame pri zisťovaní intenzity bolesti či obmedzeniach pohybu.



Lupa predstavuje rýchly samodiagnostický test konkrétneho ochorenia.



Tento symbol vám krok za krokom pomôže diagnostikovať konkrétne ochorenie.

Náplasť symbolizuje spôsoby liečby, ktoré vám pomôžu prekonať zranenie alebo ochorenie. Rozdeľujú sa na dve skupiny: tie, ktoré zvládnete aj doma, a tie, pri ktorých bude potrebná pomoc terapeuta.



Nádejam sa, že si moja kniha nájde miesto vo vašej knižnici a spomeniete si na ňu vždy, keď vám niektorý z vašich priateľov či blízkych povie, že ho začalo pobolievať rameno či pichať v boku. Spolu môžete v knihe nalistovať tú správnu kapitolu a zistiť, aká diagnóza sa za bolesťou môže skrývať. Aby vám táto kniha mohla poslúžiť ako odborná príručka, rozdelil som ju do štyroch sekcií:

PRVÁ ČASŤ

SILA VEDOMOSTÍ

V tejto časti nájdete všeobecný prehľad o bolesti. Tvorí pomyselný základ, ktorý potrebujeme, aby sme pochopili všetky signály, ktoré nám naše telá vysielajú. Zároveň vám v tejto časti predstavím nástroje na opísanie a posúdenie bolesti, ktoré nám pomôžu pri diagnostike jej príčin.

DRUHÁ ČASŤ

ČASTI TELA: DIAGNÓZA A LIEČBA

Pre potreby tejto sekcie som rozdelil ľudské telo do jedenástich kategórií. Môžete si tak pohodlne vybrať tie oblasti, ktoré vás zaujímajú najviac, či tie, v ktorých práve pociťujete bolesť. Po prečítaní daných kapitol sa podľa môjho pôvodného zámeru môžete presunúť na tretiu sekciu o odborníkoch a možnostiach liečby. Samozrejme si môžete prečítať aj všetky kapitoly, rozhodnutie je na vás.

TELO

TELO

TRETIA ČASŤ

TERAPEUTI A LIEČBA

V tejto časti sa spoločne zamyslíme nad tým, aká liečba je pre nás najvhodnejšia a u ktorého špecialistu ju máme vyhľadať. Zamysleli ste sa už niekedy nad tým, čo presne znamená naprávanie a bankovanie a kedy by ste ich mali vyskúšať? Poznáte rozdiel medzi fyzioterapeutom a chiropraktikom? Táto sekcia zodpovie aj tieto otázky.

ŠTVRTÁ ČASŤ

REŠTART A OSLOBODENIE TELA

Táto sekcia vám ukáže niekoľko jednoduchých krokov, pomocou ktorých udržíte svoje telo v dobrej kondícii a zároveň si plnými dúškami vychutnáte pôžitok z pohybu a zo života bez bolesti. Pretože je jednoduchšie chorobám predchádzať, ako ich liečiť, ukážem vám, ako môžu aj malé, jednoduché zmeny zapadnúť priamo do vašej každodennej rutiny.

Aby som mohol rýchlejšie a lepšie opísať vašu bolesť, určiť jej príčinu, liečbu či spôsob, ako jej predísť, pripravil som pre vás zoznam kľúčových pojmov, s ktorými sa budete stretávať na stránkach tejto knihy. Takto sa k nim môžete vždy jednoducho vrátiť a nemusíme sa zbytočne zdržiavať ich opakovaným vysvetľovaním (a uznajte, takú dlhú knihu by ste čítať nechceli). Takto nájdeme riešenie vašich problémov so zdravím rýchlejšie a vy si budete môcť vychutnávať novozískanú životnú rovnováhu.

KĽÚČOVÉ POJMY

Akupunktúra:

Liečebná metóda, pri ktorej sa pod kožu vpichujú tenké ihly. Cieľom je prinavrátiť rovnováhu toku životodarnej energie *čchi*. Akupunktúra sa využíva na zmiernenie bolesti, pri bežných ochoreniach alebo na riešenie špecifických problémov, napríklad pri závislosti od fajčenia.

Chiropraktik:

Odborník, ktorý sa špecializuje na nervový systém, diagnostikuje a lieči choroby svalov a nervov. Najčastejšie sa venuje problémom s chrbticou alebo krkom, ale pod jeho expertízu spadajú aj zvyšné časti tela. Chiropraktická liečba spočíva prevažne v mobilizácii a naprávaní (t. j. manipulácii) kĺbov, ale zahŕňa aj masáže.

Naprávanie:

Liečebná metóda, ktorá sa používa pri obmedzenej pohybovej schopnosti kĺbov. Odborník pomocou krátkeho trhnutia „napraví“ kĺb a obnoví tým jeho prirodzenú funkciu a pohyblivosť. Táto metóda je taktiež známa aj pod pojmi kĺbová manipulácia či mobilizácia kĺbov rýchlymi pohybmi.

LLLT terapia:	Nízkoúrovňová laserová terapia, resp. terapia studeným laserom, využíva účinky nízkoúrovňového (studeného) svetla a stimuluje obnovu tkanív a krvného obehu.
Črevná sprcha:	Pri črevnej sprche, alebo inak povedané preplachovaní čriev, sa do konečníka vloží tenká trubička a do čreva sa napustí vlažná voda. Voda spolu s akýmikoľvek nečistotami a odpadovými látkami z čreva vytečie.
Bankovanie:	Liečebná metóda, pri ktorej sa na kožu prisaje malá nádoba (banka) a vytvorí sa tak vákuum. Podtlak banky popraská drobné cievky v koži, čo zlepšuje krvný obeh.
Metóda suchej ihly:	Liečebná metóda, známa aj ako medicínska akupunktúra, sa považuje za „západnú“ verziu tradičnej čínskej akupunktúry. Jej princíp spočíva v aplikovaní tenkej ihly pod kožu. Mozog tak dostáva signál, že v mieste vpichu prišlo k zraneniu. Dané miesto sa viac prekrví, čím sa efektívne zníži citlivosť napnutých svalov.
Osteopat:	Odborník, ktorý lieči telesnú schránku pomocou masážnych techník či mobilizácie a naprávania kĺbov. Zároveň podporuje krvných obeh cez celé telo do všetkých tkanív. Osteopati považujú telo za jeden celok, preto dbajú na to, aby kostra, svalstvo, väzy a spojivé tkanivá spolu dobre spolupracovali.
Výkonnostná terapia:	Druh terapie, ktorej cieľom je zlepšiť schopnosť pacienta vykonávať nejakú činnosť či zručnosť. Sedenie je väčšinou rýchle, efektívne a vedie ho skúsenejší terapeut.

Fyzioterapeut:	Odborník, ktorý sa pozerá na človeka ako na celok a zameriava sa na obnovenie funkčnosti a pohyblivosti tela pomocou cvičenia, masáží či naprávania a mobilizácie kĺbov. Pacientom často predpisuje cvičenia, v ktorých môžu pokračovať aj v domácom prostredí.
Pilates:	Druh cvičenia, ktorého cieľom je posilnenie tela, so špecifickým zameraním na držanie tela, rovnováhu, ohybnosť a posilnenie brušného svalstva.
Podológ:	Odborník, ktorý sa špecializuje na ochorenia chodidla a členka. Podológ vám môže operačne odstrániť zarastený necht, ale takisto vám pomôže aj pri bežných problémoch, akými sú bradavice, kurie oká, plesňové infekcie či diabetická noha.
Povrchová anatómia:	Študuje povrch ľudského tela a skúma vnútorné orgány bez potreby pitvy.
Terapia TECAR:	Liečebná metóda, pri ktorej sa využíva elektrický prúd na zníženie bolesti a zápalu. Výrazne skracuje aj čas hojenia.
TENS prístroj:	Prístroj na transkutánnu elektrickú nervovú stimuláciu (TENS) uvoľňuje bolesť pomocou slabého elektrického prúdu. Pomáha pri rekonvalescencii po zranení, ale aj pri intenzívnej tréningovej príprave na športové podujatie.

Trakcia:

Vykonáva sa potiahnutím kĺbu s cieľom uvoľniť a znížiť tlak na tkanivá, ktoré sa spájajú v kĺbe.

Ultrazvuk:

Liečebná metóda, ktorá pomocou zvukových vĺn pomáha pri problémoch s krvným obehom, znižuje bolesť a skracuje rekonvalescenciu. Odrazy zvukových vĺn taktiež vytvárajú obrazce vnútorných orgánov a pomáhajú tak pri diagnostike.

Joga:

Druh cvičenia, ktorého jednotlivé pozície a správne dýchanie pomáhajú zvýšiť ohybnosť tela. Cvičenie jogy je tiež pomocníkom pri meditácii.



PRVÁ ČASŤ:

Sila vedomostí

PRVÁ KAPITOLA:

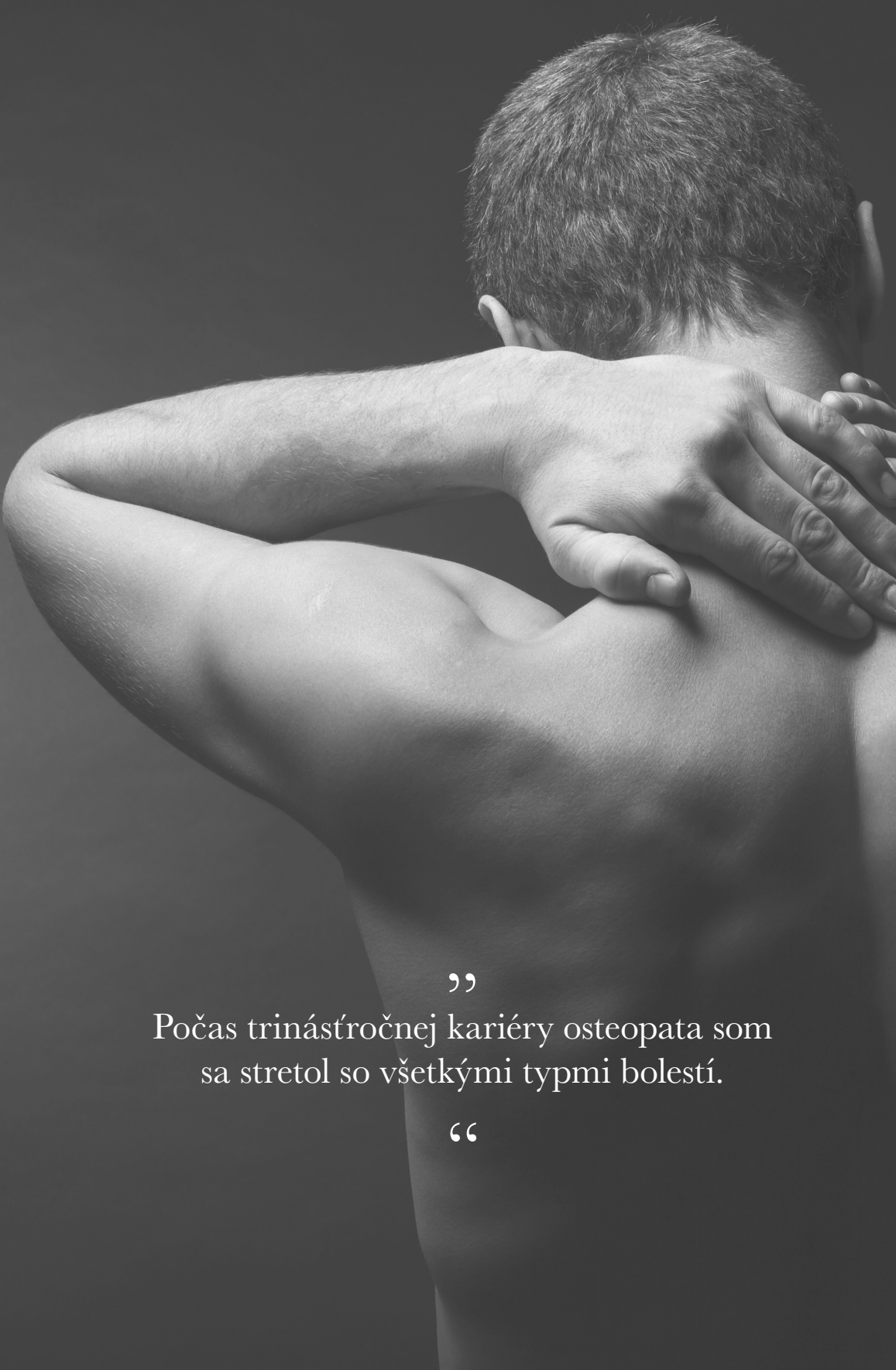
Pôvod bolesti

Vždy, keď nás niečo bolí, naše telo sa nám snaží vyslať signál, že sa deje niečo, čomu by sme mali venovať zvýšenú pozornosť. Veľmi často sa nad bolesťou ani nepozastavíme a točíme sa ďalej v každodennom kolotoči povinností. Niekedy možno užijeme proti bolesti tabletku, ale úplne sa nám jej zbaviť nepodarí.

Neuvedomujeme si totiž, že sme vynechali jeden zásadný krok: diagnostiku. Nemôžeme očakávať, že naša liečba bude úspešná, pokiaľ nám nebola stanovená správna diagnóza. A práve v tomto bode vstupujem do hry ja: pomôžem vám stať sa detektívom, pátrajúcim po príčine bolesti.

Pocit bolesti predstavuje prvotný varovný signál, ktorý nás má upozorniť, že sme v ohrození. Už našich prapredkov bolesť upozornila, aby si nelíhali na ostrú skalú či odtiahli ruky od sálajúceho ohňa. náš nervový systém využíva bolesť ako obranný mechanizmus, ktorý nám má zabrániť ublížiť si ešte viac a prinútiť nás zastaviť sa, postarať sa o seba a napokon sa vyliečiť. Celý život nás učili, že bolesť je zlá, možno až diabolská, ale v konečnom dôsledku vám bolesť môže zachrániť život.

Ale čo všetky tie nenápadné bolesti? Presne tie, ktoré sa k nám prikradnú a pri všetkej našej zaneprázdnenosti sa im ani nestíhame venovať. Alebo tie, ktoré si radšej ani nevšímame, lebo dúfame, že takto sa zázračne stratia. Aj tieto bolesti pre nás predstavujú rovnako



”

Počas trinástročnej kariéry osteopata som
sa stretol so všetkými typmi bolestí.

“

dôležitý signál. Varujú nás, že sa s nimi môžeme stretávať častejšie, alebo nás prekvapí intenzívnejšia bolesť. Žijeme v neustálom strachu z bolesti, no napriek tomu nepodnikáme všetky kroky, vďaka ktorým by sme jej mohli predísť.

Na druhej strane spektra zas leží chronická bolesť. Jej zdroj často vôbec nepoznáme. Môže postihnúť hociktorú oblasť nášho života, nabúrať nám spánkový cyklus, obráť nás o radosť z našich najobľúbenejších aktivít, ale takisto naštrbiť našu duševnú a emocionálnu pohodu. Pokiaľ sa nám nepodarí rozlúštiť, čo sa nám naše telo snaží povedať, nemôžeme začať s liečbou.

Počas trinásťročnej kariéry osteopata som sa stretol so všetkými typmi a stupňami bolesti, aké si len viete predstaviť. Každou jednou z nich nám telo odkazuje, že niečo nie je v poriadku, niečo treba zmeniť či vyliečiť. Problémom však je nájsť zdroj bolesti. Keď vám stanovia správnu diagnózu, otvorí sa vám aj cesta k liečbe.

Stanoviť správnu diagnózu však nemusí byť otázkou niekoľkých dní. Prebytok rôznych informácií treba pretriediť a vyfiltrovať. Na všetko treba čas a toho nemajú zdravotnícki pracovníci naviac. Prepúšťanie a škrtý v britskom zdravotníctve nútia zdravotníkov podať najlepší možný výkon v obmedzenom časovom horizonte. S dôsledkami tohto problému sa s mojimi pacientami boríme dlhodobo. Mnohí za mnou prídu po tom, čo sa roky neúspešne snažili dostať k správnej diagnóze či riešeniu zdravotných komplikácií.

Z tohto dôvodu som sa začal zamýšľať, ako si môže pacient pomôcť sám. Ako študent osteopatie som sa štyri roky učil, ako rozoznať zdravý a problematický sval iba pomocou dotyku. Nikto však nepozná pacientovo telo lepšie ako sám pacient. Ten však často nevie, aké otázky si má položiť a aké diagnózy sa môžu skrývať za odpoveďami. Ľudia dokážu stráviť hodiny vyhľadávaním svojich symptómov na internete, výsledkom je však jedna potenciálna diagnóza za druhou. Výsledky pátrania môžu byť mnohokrát také odstrašujúce, že pacienti radšej jednoducho vypnú počítač a už ho viac nezapnú. Ich problém sa tak pochopiteľne dostáva do úzadia, potichučky čaká na svoju príležitosť

„ZAČAL SOM
SA ZAMÝŠĽAŤ,
AKO SI MÔŽE
PACIENT
POMÔCŤ SÁM.“

a vráti sa oveľa agresívnejší. A potom už neostáva iná možnosť, ako vyhľadať pomoc.

Usiloval som sa nájsť spôsob, ako môže pacient prispieť k svojej diagnostike a podniknúť kroky k nájdeniu správnej liečby. Mojim cieľom je vyriešiť *váš* problém tak, že sa pozrieme na každý jeden aspekt vášho života a rozličné liečby, ktoré sú vhodné pre *vaše* ťažkosti. To posledné, čo by som chcel, je, aby ktokoľvek míňal svoje ťažko zarobené peniaze na niečo, čo mu nepomôže. Na stránkach tejto knihy vám preto ponúknem aj návod, ako sa zotaviť doma, bez ohľadu na rozpočet či spôsob života.

Ak raz okúsíte život bez bolesti, nebudete sa ho chcieť vzdať. Existuje nespočetne veľa spôsobov, ako si udržať obratnosť a rezkosť. A ako veľmi dobre vieme, je lepšie bolesti predchádzať, ako ju liečiť.

Aj keď vás môže pokúšať stanoviť si diagnózu hneď a zaraz, nemieme vynechať zopár dôležitých krokov a najprv spoznať nepriateľa, ktorému čelíme. Ani na klavíri by ste sa nezačali učiť bez toho, aby ste si vypočuli čo i len jednu klavírnú skladbu. Aj keď je strach z bolesti prirodzený, nádejam sa, že ak pochopíte, čo bolesť je a prečo je súčasťou našich životov, už pre vás nebude predstavovať neprekonateľného strašiaka. Zo zložitého problému sa stane oveľa menší, ktorý sa vám nevymkne spod kontroly – už ho budete vedieť usmerniť, dopasovať sa s ním, či nad ním dokonca aj zvíťaziť.

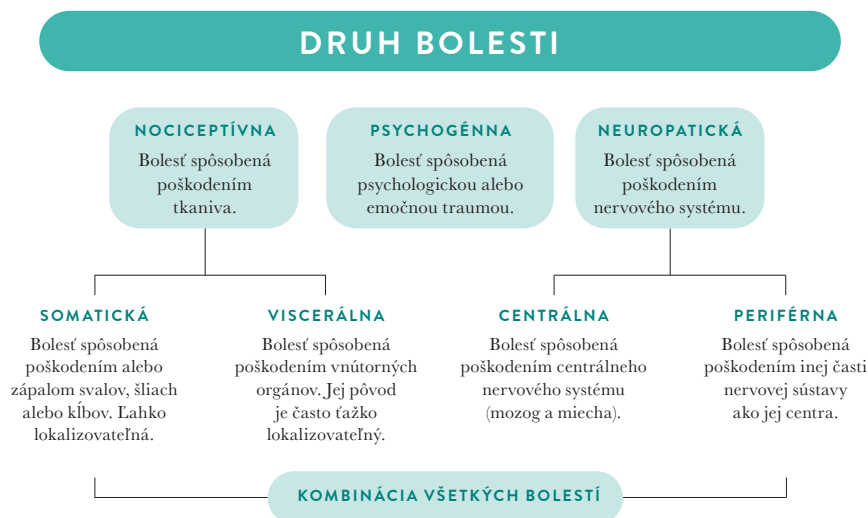
AKO OPÍSAŤ BOLEST'

Prenikavá, pálčivá, elektrizujúca, tupá, intenzívna, vyčerpávajúca... Vieme ju opísať mnohými prívlastkami, ale čo je vlastne bolesť? Skúsme sa pozrieť na mozog ako na náš hlavný kontrolný systém a na bolesť ako na správu. Prostredníctvom bolesti komunikuje nervový systém a miecha mozgu, že niečo nie je v poriadku. Mozog túto informáciu spracuje a my pociťujeme bolesť.

Existuje mnoho spôsobov, ako klasifikovať bolesť, no mne sa najviac osvedčilo rozdeliť ju do štyroch kategórií (pozri Obrázok 1.1).

Toto je odpoveď hodná učebnice a dobrý východiskový bod. Ale nazdávam sa, že je možné opísať bolesť *každého jedného* pacienta. Ak mám správne opísať *vašu* bolesť, v prvom rade budem potrebovať stupnicu bolesti. Nie, naozaj to nerobím preto, aby som mal dôvod pridať do svojej knihy pekný diagram. A rovnako si nemyslím, že ste sa nikdy nepokúsili priradiť svojej bolesti hodnotu na stupnici od je-

OBRÁZOK 1.1 ŠTYRI HLAVNÉ DRUHY BOLESTI



NOCICEPTÍVNA BOLEST':

Tento druh bolesti je spôsobený poškodením mäkkých tkanív (napríklad aj sval, ktorý som si natrhol v šestnástich rokoch). Jej najčastejšou príčinou je zranenie alebo choroba. Patria sem zlomeniny, vyklbenia, syndróm podráždeného čreva (IBS) či gastritída. Tieto bolesti najčastejšie opisujeme ako prenikavé, intenzívne či pulzujúce a môžeme pri nich pociťovať aj mravčenie.

KOMBINÁCIA BOLESTÍ:

Často sa stáva, že pacienti bojujú s viacerými vyššie spomínanými bolesťami. Takýto stav sa zvykne objaviť pri fibromyalgii, rakovine alebo po operačnom zákroku.

PSYCHOGÉNNÁ BOLEST':

Tento druh bolesti spôsobuje psychologická alebo emočná trauma. Pociťujeme ju ako skutočnú bolesť, aj keď ju nezapríčiňuje fyzické poranenie.

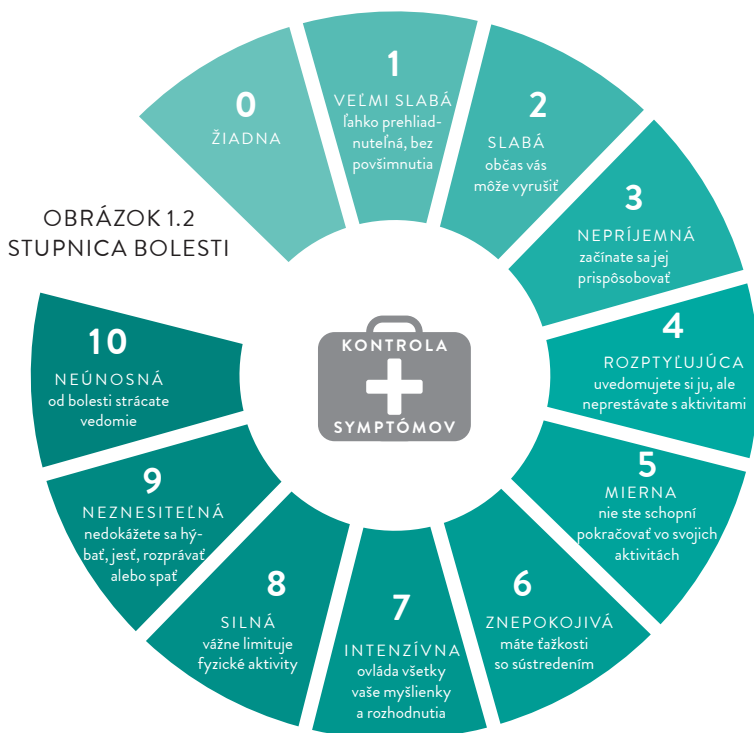
NEUROPATICKÁ BOLEST':

Neuropatickú bolesť spôsobuje poškodenie alebo podráždenie nervov. Vo svojej ordinácii sa s touto prenikavou bolesťou stretávam najčastejšie pri vyskočenej platničke alebo zaseknutom nerve v krčnej oblasti. Môže ju sprevádzať trpnutie, pálenie alebo precitlivosť na dotyk.

den do desať. Dôvod je prozaický: všetci musíme byť na jednej lodi. To, čo niekomu spôsobuje utrpenie, druhý nemusí ani pociťiť. A takto je to úplne v poriadku. Účelom nie je vynášať súdy či sa hrať na odvážnych. Musíme si byť istí, že všetci hodnotíme bolesť rovnako, aby sme vedeli posúdiť, či si váš stav vyžaduje lekárske ošetrovanie alebo či budete môcť počas rekonvalescencie cvičiť.

Zároveň vám to uľahčí návštevu lekára. Koľkokrát ste boli u lekára a nedokázali ste opísať svoje ťažkosti, akú bolesť pociťujete či aká je jej intenzita? Nedokázali ste zo seba dostať viac ako napríklad: „Viete, niekedy je to zlé, myslím tým veľmi zlé, a niekedy zas trochu lepšie“? Nebolo by lepšie namiesto improvizácie pri odpovedi prísť na vyšetrenie s vlastnou stupnicou a vopred premyslenou odpoveďou? Len si predstavte, že v ordinácii povieť niečo ako: „Keď sa dobre vyspím, ráno je to trojka, keď cez deň veľa pracujem, zvýši sa na päťku. Keď zdvihnem niečo veľmi ťažké alebo sa náhle pohnem, zvykne vystreliť ako šesťka.“

Nižšie nájdete stupnicu bolesti, ktorú som pre vás vytvoril (pozri Obrázok 1.2). Je to zároveň prvý nástroj zo série „Pozor na symptómy“,



ktorý vám pomôže bližšie určiť vašu bolesť. Väčšina ľudí našťastie nikdy nepocíti bolesť na úrovni deviateho alebo desiateho stupňa, ale aj tak musím do stupnice zahrnúť každú intenzitu bolesti.

Najväčšia bolesť, akú som kedy zažil, sa podľa stupnice vyšplhala na hodnotu osem. Privrel som si vtedy ruku kufrom auta. Asi si budeme vedieť predstaviť, že zo začiatku bola bolesť taká intenzívna, až som sa rozplakal (už len pri pomyslení na ten incident sa chvejem). Následné poškodenie nervu sa rovnalo ôsmemu stupňu bolesti. Od bolesti som nemohol spať či akokoľvek hýbať rukou.

Ak sa budete snažiť ohodnotiť svoju bolesť, robte tak v momente, keď je najintenzívnejšia. Ak dosahuje vaša bolesť prvý alebo druhý stupeň, stačí, ak sa budete pozorne sledovať. Ak takúto bolesť nepocítujete dlhodobo, zrejme nejde o nič závažné a podrobnejšie skúmanie nie je potrebné. Ak však bolesť nezmizne ani po pár mesiacoch, mali by ste navštíviť lekára. Aj pri bolesti platí: vždy dôverujte svojim inštinktom. Ak si myslíte, že by sa na váš problém mal pozrieť lekár, určite ho navštívte. Je lepšie problémom predchádzať, ako sa borieť s ich následkami.

Keď som si v šestnástich pretrhol stehenný sval, bolesti by som priradil hodnotu päť. Pri takejto bolesti je potrebná bezodkladná zdravotná starostlivosť. Bolesti chrbta, ktoré som začal pociťovať ako 13-ročný, dosiahli hodnotu tri. Moje telo sa mi snažilo naznačiť, že potrebuje moju pozornosť, no ja som si ho nevšimol.

Ak trpíte bolesťami na úrovni tretieho stupňa a začínate svoj život *prispôbovať* bolesti, je načas začať tento problém riešiť. Aby ste znížili bolesť v jednej časti tela, začnete namáhať iné časti tela ako kompenzáciu. Ak sa napríklad často nedokážete spoľahnúť na pravú ruku, automaticky očakávate, že celú záťaž preberie ľavá ruka bez toho, aby ste ju na to pripravili. Alebo ak vám robí ťažkosti našľapovanie, predsuniete boky a prenesiete váhu na druhú nohu. Akonáhle začnete meniť držanie tela, spôsob chôdze, životný štýl či – ako v mojom prí-

„KEĎ SOM SI
V ŠESTNÁSTICH
PRETRHOL
STEHENNÝ SVAL,
BOLESTI BY
SOM PRIRADIL
HODNOTU PÄŤ.“

pade – bežeckú techniku, je načase vašu bolesť poriadne preskúmať. Každá jedna zmena vám môže neskôr privodiť ďalšie problémy. Aj keď k svojim bolestiam takto pristupujete už roky, je lepšie pokúsiť sa zabojovať a znížiť alebo úplne zvrátiť všetky škody. Zatváranie očí vám nepomôže.

Prvý krok pri liečbe bolesti je priradiť jej číselnú hodnotu. To však ešte nie je všetko. Ešte musíme opísať *charakter* bolesti. Potrebujeme ju opísať podrobne, rozobrať na drobné, pretože rôzne druhy bolesti poukazujú na rôzne druhy problémov.

Mnemotechnické pomôcky síce nemusia vyhovovať každému, ale tú, ktorú vám ponúkam nižšie, používam rád, aby som sa uistil, že som nezabudol na niektorý z aspektov bolesti. Ak dokážeme načrtnúť celistvý obraz o bolesti, ľahšie prídeme na to, či si náš problém vyžaduje bezodkladné riešenie. Zároveň tým uľahčíme prácu aj zdravotníkom, ktorí tak budú môcť venovať viac času vašej liečbe.

Pacientov, ktorí mi opisujú svoju bolesť, sa pýtam nasledujúce otázky:

MNEMOTECHNICKÁ POMÔCKA STOP: AKO OPÍSAŤ BOLEŠŤ



S

Site – Miesto:

Kde presne vás to bolí?
Vzniká bolesť na jednom mieste a potom prechádza inam, alebo sa viaže ku konkrétnemu miestu?



T

Type – Typ:

Je vaša bolesť bodavá, pulzujúca, intenzívna, tupá, pálčivá alebo elektrizujúca?
Pocítujete ju na povrchu tela alebo vychádza z jeho vnútra?



O

Onset – Nástup:

Kedy vás to začalo bolieť a ako dlho bolesť trvala? Prišlo to náhle, alebo postupne? Ako sa bolesť vyvíja – zlepšuje sa to, alebo zhoršuje? Ak sa bolesť opakuje, je jej nástup a priebeh rovnaký?



P

Provoked – Spúšťač:

Vykonávali ste nejakú činnosť, špecifický pohyb alebo ste zaujali polohu, keď bolesť vznikla? Narastá bolesť pri niektorej z týchto činností?

Ak sa nám podarí presne určiť Miesto bolesti, dostaneme sa bližšie aj k samotnému zraneniu. Napovie nám to aj, či ide o bolesť spôsobenú zranením tkanív alebo nervov. Ak si poraníme nervy, bolesť často prechádza z jedného miesta na druhé. Rovnako dôležité je určiť aj Typ bolesti. Ak je bolesť ostrá alebo bodavá, značí vážnejší problém a vyžaduje si okamžité lekárske ošetrovanie. Ak opíšete bolesť slovami ako „pálčivá“, „elektrizujúca“ alebo „rezavá“, zrejme máte dočinenia s bolesťou po poškodení nervov. Príznaky „ostrá“, „tupá“ či „prenikavá“ zas naznačujú, že bolesť spôsobuje poranenie tkaniva. Nesmieme podceňovať ani Nástup bolesti, pretože, ako uvidíme neskôr, ani bolesť na prvej úrovni stupnice, ktorú pociťujete už niekoľko mesiacov, nesmie uniknúť vašej pozornosti. Spúšťač bolesti nám takisto napovie veľa o tom, či naše problémy spôsobilo svalové alebo nervové poškodenie.

„A TERAZ UŽ POZNÁTE PRVÉ KROKY PRI DIAGNOSTIKE BOLESTI.“

Ak vás práve teraz niečo bolí alebo vás nedávno niečo bolelo, skúste svojej bolesti priradiť hodnotu podľa stupnice a opíšte ju pomocou mnemotechnickej pomôcky STOP. Nezabúdajte, že by ste bolesť mali posudzovať vtedy, keď je najintenzívnejšia. Je dôležité osvojiť si spoločné používanie týchto dvoch nástrojov kedykoľvek, keď pocítite, že vás niečo začalo bolieť.

A teraz už poznáte prvé kroky pri diagnostike bolesti.

BOLEŠŤ A NEČINNOSŤ

Za najčastejší dôvod bolesti pokladáme akúkoľvek aktivitu – bolí nás napríklad, keď stúpime na klinec alebo narazíme laktom do zárubne. Ale rovnako dôležité je zamyslieť sa nad tým, čo sme *neurobili*. Ľudia sú naprogramovaní byť aktívni. Máme telá lovcov a zberačov. Naše telá od nás očakávajú, že budeme chodiť šesť hodín denne a občas vydáme obrovské množstvo energie, lebo potrebujeme utiecť pred tigrom.

My však žijeme v dobe, keď ráno vstaneme, nasadneme do auta alebo električky a potom sedíme osem hodín na rovnakom mieste. Ak čas dovoľí, možno rýchlo vybehne von a kúpime si niečo na jede-

nie. Potom znovu nasadneme do auta a neskutočne vyčerpaní čakáme uväznení v dopravnej zápche.

Vyčerpáva nás dlhá jazda autom, ale aj deň obzvlášť naplnený stresom. Cítíme sa síce vyčerpaní, ale keď sa obzrieme na svoj deň, vlastne sme sa ani *nepohli*. Nevyčerpáva nás fyzická námaha, ale nutnosť celý čas sa sústrediť.

„BOLEŠť SPÔSOBENÁ NEČINNOSŤOU SA POČAS POSLEDNÝCH PÄŤDESIATICH ROKOV ROZŠIRUJE ČORAZ VIAC A VIAC.“

Bolesť spôsobená nečinnosťou sa počas posledných päťdesiatich rokov rozširuje čoraz viac a viac. Pandémia COVID-19 jej výskyt ešte znásobila. Všetci o tom vieme. Stratili sme každodennú rutinu dochádzania za prácou či šancu prejsť niekoľko kilometrov a namiesto toho teraz sedíme dlhé hodiny pri provizórnych pracovných stoloch. Náhle vzrástli počty pacientov s bolesťami krku a spodnej časti chrbtice. Dôvodom sú zlé držanie tela a nečinnosť. Tí, čo pravidelne navštevovali posilňovne, prestali s cvičením, a keď sa k nemu znovu vrátili, zranili sa.

Naše telá sa vyvinuli s jediným cieľom: hýbať sa a podrobovať sa každodennej záťaži. Musíme sa hýbať na dennej báze, pretože pohyb ovplyvňuje aj náš krvný obeh a telesnú reguláciu. To, že cítime potrebu ísť do posilňovne, naznačuje, že pre svoje telo toho počas dňa nerobíme dostatočne veľa. Väčšina z nás si uvedomuje, že sa počas dňa hýbeme málo, preto sa v posilňovni snažíme vytrestať a za dve hodiny chceme dohnať šesť hodín bez pohybu. Ak sa nad tým trochu zamyslíme, namiesto striedameho cvičenia, ktoré naše telo potrebuje, utekáme dve hodiny pred tigrom.

Aj niekoľko malých zmien dokáže spraviť zázraky na počkanie a v mojej knihe nájdete tie, ktoré vášmu telu prospejú najviac. Ak sa napríklad zopárkrát natiahnete predtým, než sa posadíte, zmiernia sa každodenné bolesti a pocit súženia. Ponaťahovať si krčné a ramenné svaly môžete dokonca aj v aute. Do svojich životov potrebujeme vrátiť radosť zo slobody pohybu. Musíme sa zbaviť strachu z toho, že na