

Mechanik chrbta

TAJOMSTVO ZDRAVEJ CHRBTICE, KTORÉ VÁM VÁŠ LEKÁR NEPOVEDAL

Návod, ako sa
zbaviť bolesti
chrbta pomocou
McGillovej metódy

Stuart McGill, PhD.

Stuart McGill, PhD. Mechanik chrbta

TAJOMSTVO ZDRAVEJ CHRBTICE, KTORÉ VÁM VÁŠ LEKÁR NEPOVEDAL.
Návod, ako sa zbaviť bolesti chrbta pomocou McGillovej metódy.

Stuart McGill, PhD.
Mechanik chrbta

Vydalo Vydavateľstvo Bajkal v roku 2025 ako svoju 17. publikáciu.

Zodpovedná redakcia: Katarína Bartoňová,

Stuart McGill, PhD.
Mechanik chrbta

Vydalo Vydavateľstvo Bajkal v roku 2025 ako svoju 17. publikáciu.

Preklad: Katarína Bartoňová

Zodpovedná redakcia: Martina Kusá

Jazyková úprava: Jana Novomestská

Odborná korektúra: Mgr. Linda Sekereš Petková, Mgr. Marcel Sekereš, PhDr. Dávid Líška PhD.

Grafická úprava: Ján Hanušovský

Tlač: FINIDR, s.r.o.

Copyright: © Stuart McGill, 2015

All rights reserved.

ISBN: 978-80-99975-56-0

www.knihybajkal.sk

vydavatelstvo@knihybajkal.sk

Pod'akovanie

Toto je moja tretia kniha. Myslel som si, že mi jej písanie pôjde ľahšie než tých predchádzajúcich, ale bolo to náročnejšie. Chcel som, aby táto kniha bola čo najstručnejšia, no zároveň obsahovala všetky podrobnosti potrebné na to, aby sa jej čitatelia dokázali zbaviť svojich bolestí chrbta. Na toto komplikované zadanie najviac doplatili ľudia, ktorí sú mi najbližší. Hlavný nápor musela zvládať moja manželka Kathryn. Ako väčšina manželov, ani ja nie som dokonalý. Ale pracujem na sebe a snažím sa postupne zlepšovať.

Tím ľudí podieľajúcich sa na tejto knihe bol skutočne medzinárodný. Skvelé ilustrácie vytvoril veľmi talentovaný Jiří Hlaváček z Prahy. Jeho obrázky vystihujú držanie tela a pohyby s krištáľovou jasnosťou. Návrh obálky je dielom Paala Hawka, nadaného grafického dizajnéra z nórskeho Hamaru. Pravdou je, že môj rukopis posudzovali dvaja redaktori, ale návrhy ani od jedného z nich sa mi nepozdávali. Bolo pre mňa ťažké od-

strániť z knihy lekársky žargón a nahradiť ho bežným každodenným jazykom. S tým som potreboval pomôcť. Raz, keď som bol pracovne v Los Angeles, som dostal email od syna Johna, ktorý momentálne žije v New Yorku. Stálo v ňom: „Ocko, videl som tvoj rukopis na kuchynskom stole. Prečítal som si prvú kapitolu a prepísal ju. Čo si o tom myslíš?“ Do očí sa mi nahrnuli slzy priamo v tej hotelovej izbe. Ten, koho som hľadal, bol celý čas priamo pod mojím nosom. Ďakujem ti, synu!

Materiál obsiahnutý v tejto knihe vychádza z vedeckých poznatkov, ktoré sme získali na našej klinike a v laboratórium. Chcem oceniť vyše štyridsať postgraduálnych študentov a hosťujúcich vedcov, ktorí prispeli k vybudovaniu tohto základu. Chcem sa tiež poďakovať všetkým pacientom, ktorí navštevovali našu univerzitnú kliniku, konzultovali s nami svoje bolesti chrbta a veľa nás toho naučili. Napokon ďakujem i vám čitateľom, ktorí ste si kúpili túto knihu. Ďakujem vám všetkým.

Obsah

Ako z tejto knihy vyťažiť čo najviac	6
Úvod: Tajomstvo zdravej chrbtice, ktoré vám váš lekár nepovedal	8

Časť prvá: „Prečo práve ja?“ Pochopenie svojej bolesti

KAPITOLA 1: Vyvrátenie mýtov	12
KAPITOLA 2: Späť k základom. Spoznajte svoj chrbát a príčiny bolesti	24
KAPITOLA 3: Je pre vás vhodná operácia? – základný zoznam	44
KAPITOLA 4: Súbor pravidiel a usmernení na zdravý chrbát	50

Časť druhá: Samodiagnostika: nájdite zdroj svojej bolesti

KAPITOLA 5: Ako nájsť spúšťače svojej bolesti pomocou McGillovej metódy	56
KAPITOLA 6: Vaša samodiagnostika	60

Časť tretia: Oprava chrbta: ako byť aktívny bez bolesti

KAPITOLA 7: Odstránenie príčiny bolesti. Naučte sa základné pohybové nástroje	80
KAPITOLA 8: Hygiena chrbtice. Rozšírenie vašich bezbolestných možností pohybu	96
KAPITOLA 9: Budovanie odolného chrbta. Nevyhnutná „veľká trojka“ cvikov	106
KAPITOLA 10: Chôdza. Prírodný balzam na chrbát	120
KAPITOLA 11: Základný program rehabilitácie	124
KAPITOLA 12: Obnovenie funkcie bedrových kĺbov	126
KAPITOLA 13: Ďalšia úroveň tréningu. Vráťte sa späť k aktívnemu životnému štýlu	132

Časť štvrtá: Vyladenie motora na najlepší výkon

KAPITOLA 14: Zohľadnenie špecifických diagnóz	138
KAPITOLA 15: Riešenia, ktoré pomôžu: prípadové štúdie a vzorové programy.....	148
KAPITOLA 16: Čas na rozhovor s Mechanikom chrbta	158
KAPITOLA 17: Na záver	168

Glosár pojmov	169
Prílohy.....	171

Ako z tejto knihy vytážiť čo najviac

Ak si chrbticu predstavíte ako vozidlo a autora tejto knihy ako mechanika, potom považujte túto knihu za manuál. Tento text by vám mal postačovať pri určovaní vlastnej diagnózy ochorenia chrbtice aj výbere najvhodnejšieho liečebného plánu. Na rozdiel od manuálu k autu vám však odporúčam, aby ste si túto knihu prečítali celú od začiatku až po koniec, nielen rýchlo prelistovali jej stránky s cieľom nájsť jeden alebo dva odseky, ktoré sa vás týkajú. Pravda je taká, že ak trpíte bolesťami chrbta, týka sa vás naozaj celá táto kniha! Na rozdiel od auta, kde výmena jednej súčiastky môže problém vyriešiť, bolesť chrbta je komplikovanejšia, pretože problém je zvyčajne vo viacerých častiach. Keď už začnete vyvodzovať špecifické závery o svojom stave chrbtice, možno občas narazíte na časť, ktorá sa vás netýka a ktorú preskočíte, ale vo všeobecnosti vám odporúčam prečítať si celý postup od A po Z. Čím lepšie porozumiete tejto téme, tým vyššia bude vaša šanca na úspech.

Aby ste si tento text čo najlepšie zapamätali a dokázali ho efektívne aplikovať, odporúčam vám prečítať si celú knihu dokonca dvakrát! Pri prvom čítaní strávte informácie a poznačte si tipy, ktoré považujete za obzvlášť užitočné, a nápady, ktoré chcete začleniť do svojho každodenného života. Pri druhom prečítaní túto knihu čítajte aj fyzicky! Oblečte si pohodlné oblečenie, nájdite si vhodný priestor vo svojom domove a počas čítania v reálnom čase skúšajte diagnostické testy aj rehabilitačné cvičenia. Toto čítanie na dvakrát je obzvlášť dôležité pri procese samodiagnostiky, ktorý nájdete v časti II.

V tejto knihe sa stretnete s dvoma typmi „príbehov z praxe“. Poďme sa s nimi v krátkosti zoznámiť.

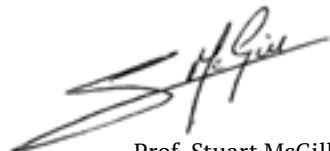
Skúsenosti pacientov: V týchto častiach nájdete príbehy skutočných pacientov, ktorých som liečil, a ich tipy a triky, ktoré objavili na svojej individuálnej ceste k uzdraveniu. Hoci ich mená boli z dôvodu zachovania ich anonymity zmenené, každý z týchto ľudí prešiel dverami mojej ordinácie niekedy v období ostatných tridsiatich rokov. Rovnako ako oni, aj vy môžete mať vlastný príbeh úspešného uzdravenia.

Poznatky z pódia: Počas svojej kariéry som mal príležitosť pracovať so športovcami na rôznych profesionálnych úrovniach – od súťažiacich stredoškôľakov cez profesionálnych športovcov až po zlatých olympijských medailistov. V týchto príbehoch nájdete vyjadrenia a skúsenosti šampiónov zo širokej škály atletických disciplín. Je pravda, že nie všetci sa usilujeme o svetové rekordy, no títo jednotlivci dokázali prekonať ťažkosti s chrbticou napriek tomu, že v priebehu svojej kariéry posúvali svoje telo na hranicu možností. Majú skúsenosti vychádzajúce z extrémnej fyzickej úrovne, no ich zistenia môže využiť každý, kto chce zlepšiť zdravie svojej chrbtice.

Je dôležité poznamenať, že hoci niektorí lekári poznajú moju prácu, mnohí pravdepodobne nie. Ak budete počas čítania tejto knihy alebo neskôr hľadať odbornú pomoc, odporúčam vám vziať si túto knihu so sebou na konzultácie, aby ste si vy aj váš lekár správne rozumeli.

Ak po prečítaní tejto knihy zistíte, že by ste sa chceli do témy zdravia chrbta ponoriť hlbšie, a dozvedieť sa viac o našom výskumnom laboratóriu a jeho zisteniach, odporúčam vám prečítať si moje ďalšie knihy. Prvá z nich má názov *Low Back Disorders*

(Poruchy dolnej časti chrbta) a druhá *Ultimate Back Fitness and Performance* (Maximálna kondícia a výkonnosť chrbta). Ak je vaším cieľom pochopiť vlastnú bolesť chrbta a zmierniť ju tak, aby ste sa mohli vrátiť k obľúbeným aktivitám, potom nemusíte hľadať ďalšiu literatúru. Som presvedčený, že v závere tejto knihy budete mať pocit, že som vám ako autor úspešne ukázal, ako sa stať mechanikom vlastného chrbta.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stuart McGill', with a stylized, sweeping flourish at the end.

Prof. Stuart McGill,
Waterloo, Canada

Úvod

Tajomstvo zdravej chrbtice, ktoré vám váš lekár nepovedal

Možno vás zaujíma, čím je táto kniha taká výnimočná. Prečo by práve táto spomedzi mnohých dostupných kníh mala zmeniť váš život k lepšiemu. Pravda je jednoduchá: informácie obsiahnuté v tejto knihe sa opierajú o vedecké zistenia. Odstrániť bolesť chrbta nie je jednoduché. Mnohí mi odporúčali, aby som napísal knihu s názvom „5 jednoduchých krokov k odstráneniu bolesti chrbta“ alebo niečo podobné, čím by som mohol dosiahnuť masový úspech. Nebola by to ale pravda. Rád sa s vami podelím o to, čo viem, ale na oplátku potrebujem vaše odhodlanie, naozaj sa riadiť odporúčaniami obsiahnutými v tejto knihe.

Od začiatkov môjho profesionálneho pôsobenia v oblasti biomechaniky chrbtice pred vyše tridsiatimi rokmi, keď som si robil doktorát, až po revolučné objavy, ku ktorým sme dospeli v laboratóriu a na klinike na Univerzite vo Waterloo, snažil som sa vybudovať si reputáciu, ktorá ku mne dnes privádza pacientov z celého sveta, ako aj lekárov a vedcov žiadajúcich o radu. Dávno pred producentmi filmu Avatar som používal *Motion capture technology** v spojení s monitorovaním biofyzikálnych signálov tela, aby som pochopil, ako telo funguje, ako aj to, kedy sa pohyb stáva bolestivým. Môj tím využíva mnoho prístupov vrátane práce s chrbticami z mŕtvych tiel s cieľom dešifrovať mechanizmy zranení a poškodení. Pracujeme tiež s ľuďmi, ktorí trpia bolesťami chrbta, so zámerom odhaliť príčinu ich bolesti. Vykonávame skupinové štúdie, aby sme zistili, čo funguje, a bežne spolupracujeme s niektorými z najlepších svetových športovcov z profesionálnych futbalových, hokejových, basketbalových líg, z Federácie silového trojboja, s milovníkmi

extrémnych športov aj s desiatkami olympijských športovcov. Tieto rozmanité metódy nám pomáhajú objavovať lepšie spôsoby obnovy fyzických schopností. Prečo je dobré spolupracovať aj so športovcami? Jazda na Ferrari vás naučí, čo všetko je možné v oblasti elitnej automobilovej technológie a zručnosti. Naše zistenia nám umožnili vyliečiť aj pomerne rozsiahle poškodenie chrbtice profesionálnych športovcov do takej miery, že boli nielen schopní vrátiť sa k svojmu športu, ale dokonca v ňom vytvoriť aj ďalší svetový rekord. To sú dôkazy, na ktoré by sme nemali zabúdať.

Mnohí ma žiadali, aby som napísal laickú verziu mojich učebníc, ktorá by bola ľahko zrozumiteľná aj pre širšiu verejnosť. Byť úspešný pri liečení chrbta nie je jednoduché a rovnako nie je ani jednoduché toto poznanie zjednodušiť. Ale nakoniec som to spravil. Všetky svoje vedomosti zozbierané za dlhé obdobie som sa snažil zhrnúť do jednoduchých faktov, do bezprostrednej pravdy o bolestiach chrbta, ich príčinách a postupoch, ktoré ich dokážu odstrániť. Nemám žiadnu politickú agendu, nezasťupujem žiadne lekárske združenia ani farmaceutické spoločnosti, ani spoločnosti vyrábajúce chirurgické prístroje, žiadnu vládu, ktorej by som sa chcel zapáčiť. V tejto knihe vám ponúkam pravdu, ktorú ste hľadali, návod, ktorý by ste si želali, aby vám dal váš lekár, ako aj vedecké poznatky, ktoré by ste si želali, aby váš odborník na chrbát poznal predtým, ako vám povedal, že operácia je vaša jediná možnosť.

Bohužiaľ, sa stáva až príčasto, že lekári „odborníci“ odbijú bolesti chrbta rýchlymi výrokmi typu: „bolesti v driekovej časti vašej chrbtice sú neznámeho pôvodu“ alebo „všetko je to vo va-

* Pomocou senzorov je zachytený pohyb reálnej osoby, ktorý je potom prevedený do 3D digitálneho modelu (pozn. prekl.).

šej hlave“, alebo „máte len malú šancu na zlepšenie, tu sú nejaké lieky proti bolesti...“ Znie vám to povedome? Môžem vám povedať, že tieto rady vám dal človek, ktorý prekročil rámec svojich kompetencií a odborných znalostí. O rôznych zavádzajúcich radách počúvam od svojich pacientov denne. Väčšine z nich sa dramatickylepší stav len o niekoľko týždňov po absolvovaní nášho programu. Moja metóda pomôže 95 percentám z vás. Viem to, pretože našich pacientov dlhodobo sledujeme.

Na stránkach tejto knihy nájdete podrobný postup, ktorý vám pomôže dostať vašu chrbticu späť do špičkovej kondície. Dozviete sa:

1. Rôzne príčiny a priebeh bolesti chrbta, od vysunutej platničky až po ischias.
2. Možné činnosti vo vašom každodennom programe, ktoré spôsobujú alebo zhoršujú bolesti chrbta.
3. Zdravé pohybové vzorce, ktoré podporia život bez bolesti a umožnia vám naďalej sa venovať obľúbeným aktivitám.
4. Stratégie a cvičenia, ktoré vám pomôžu dosiahnuť a udržať si zdravú a pevnú chrbticu.
5. Kontrolný zoznam povinných bodov, na základe ktorého odhadnete, či vám operácia pomôže alebo situáciu skôr zhorší.

Táto kniha je určená pre všetkých, ktorí chcú získať späť svoju pohyblivosť, či už ide o ženy v domácnosti, ktorým chýba svižná chôdza a chcú byť schopné bez bolesti vyvenčiť svojho psa, až po bývalých profesionálnych hráčov futbalu, ktorých trápia také chronické bolesti chrbta, že len ťažko nachádzajú vôľu vstať z postele. S oboma typmi pacientov som sa osobne stretol. A po prečítaní tejto knihy pochopíte vedeckú teóriu, ktorá stojí za mojou vysokou mierou úspešnosti u pacientov, a budete môcť navrhnuté techniky aplikovať aj na seba.

Zaslúžite si môcť si znova kľaknúť na zem a hrať sa s deťmi s rovnakou ľahkosťou ako kedysi. Nie je snáď základnou ľudskou potrebou mať možnosť prespať celú noc bez toho, aby ste sa pri každom prevrátení budili v dôsledku neznesiteľnej bolesti? Žiť tak, ako žijete teraz, nie je veľká zábava. Dať svoju chrbticu do poriadku nie je ľahké. Vyžaduje si to disciplínu a odhodlanie. Budete musieť zlomiť svoje staré návyky a vytvoriť si nové. Dfíte to však sami sebe, aby ste zistili, aké to je prežiť deň bez bolesti a nepohodlia. Je čas prevziať zodpovednosť za svoj život. Je čas začať odznova a dopriať svojej chrbtici generálnu opravu. Je čas získať späť svoj svižný krok.

Tak začneme.

Časť prvá:

„Prečo práve ja?“

Pochopenie svojej bolesti

Prvá kapitola rozoberá informácie a názory, ktoré ste počuli o bolesti chrbta. Ktoré z nich sú pravdivé a čomu by ste mali veriť? Druhá kapitola vám predstaví chrbticu, aké funkcie majú jej jednotlivé časti a čo spôsobuje bolesť. Poradie, v akom sa rozhodnete si tieto dve kapitoly prečítať, závisí od vášho štýlu učenia. Ak vás viac zaujíma, prečo vám nepomohli metódy, ktoré pomohli priateľovi, prečítajte si najprv prvú kapitolu. Ak chcete najskôr pochopiť fungovanie chrbtice, začnite s druhou kapitolou.

KAPITOLA 1

Vyvrátenie mýtov

Vyvrátenie mýtov

Cieľom týchto prvých dvoch kapitol je uistiť sa, že si rozumieme v tom, čo je chrbtica a ako funguje. Chcem oddeliť fakty od fikcie a vyvrátiť niektoré rozšírené mýty týkajúce sa chrbtov. Bohužiaľ, je možné, že ste verili mnohým mýtom, ktoré mohli byť príčinou vašich ťažkostí a boľavého chrbta. Len ak začnete úplne od nuly, osvojením si základných poznatkov, budete schopní sa posunúť vpred a dokážete správne zhodnotiť vlastný stav a aj sa vyliečiť.

Mnohí lekári venujú pri vyšetrení bolesti chrbta pacientovi príliš málo času a ten potom často odchádza bez akejkoľvek diagnózy alebo až s priveľmi špecifickou diagnózou, ku ktorej vyšetrujúci dospeje pri pohľade na snímku z magnetickej rezonancie (MRI) alebo CT (počítačovej tomografie). Podľa môjho názoru takéto vyšetrenie nestačí. Určiť niekomu zdroj bolesti na základe letmého pohľadu na snímku je ako pozrieť sa na obrázok auta a bez akýchkoľvek ďalších informácií určiť, prečo motor nechce naštartovať. Dokonca aj v prípade, ak sa dospelo k jasnej diagnóze – napríklad syndróm sedacieho nervu (ischias) alebo vysunutá platnička (hernia disku) – toto zhodnotenie sotva pomôže správne nasmerovať pacienta k vyliečeniu. Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré by ste si mali z tejto knihy odniesť, je, že namiesto toho, aby ste sa zamerali na názov svojho ochorenia, musíte hľadať príčiny svojich symptómov. Ich spoznanie a vyriešenie je prostriedkom na uzdravenie.

Namiesto toho, aby sa lekárska komunita zamerala na túto filozofiu, radšej sa sústreďí na „rýchle riešenia“ v podobe chirurgických zákrokov alebo na úľavu od bolesti vo forme tabliet, čím sa tento problém takpovediac zamedá pod koberec. Mýty a klamstvá nahrádzajú diagnostikovanie adekvátnej a presnej príčiny bolesti. Niektorí odborníci a autori kníh napríklad tvrdia, že väčšina bolesti „je len vo vašej hlave“. Bolesť má takmer vždy fyzickú príčinu. Ignorovanie tohto faktu alebo

obviňovanie seba samého vám neprinesie úľavu. Neodporúčam vám vyhľadávať psychoterapiu na liečbu bolesti chrbta. Psychosociálne faktory, ako napríklad to, či má jednotlivec svoju prácu rád alebo je neurotický, môžu vplývať na mieru bolesti, ale nie sú jej pôvodnou príčinou. Aj keď vám lekár tvrdí, že príčinu vašej bolesti nie je možné objasniť, buďte si istí, že príčina existuje a dá sa odstrániť.

Ďalším pretrvávajúcim mýtom je, že bolesť je niečo, na čo si časom zvyknete a vaša citlivosť na bolesť časom klesá. Nezmysel! Pravdou je, že čím dlhšie sa bolesťou nebudete zaoberať, tým viac ju budete vnímať a budete na ňu citlivejší. Predstavte si túto situáciu: Ak by som si opakovane udieral kladivom do palca, zvýšil by som citlivosť palca na bolesť. Nakoniec by som si citlivosť na bolesť zvýšil do takej miery, že aj ten najľahší dotyk, akým je napríklad obyčajné oštiepnie ruky o nohavice, by mi spôsoboval veľkú bolesť. V tomto prípade by nepomohlo cvičenie, ale odstránenie kladiva jednoznačne áno. Prvým krokom k zotaveniu, ktorým sa budeme zaoberať v tejto knihe, je odstránenie týchto „bolestivých kladív“. Ukážeme si, že je možné a potrebné nahradiť bolestivé činnosti bezbolestnými pohybmi. Skutočné riešenie, ako znížiť citlivosť na bolesť, je postupne rozširovať repertoár bezbolestných činností.

Je škoda, že ak je pravda zahalená mýtmi a dezinformáciami, trpia tým najmä samotní pacienti. Ich vyliečenie sa predlžuje a doterajšie skúsenosti s neúspešnou terapiou ich len utvrdzujú v presvedčení, že nič okrem operácie im nedokáže zmierniť ich bolesť. Často majú strach a aj historky ich známych, ktorí bez liekov nedokážu prežiť deň bez bolesti, ich sotva utešia. Stracajú nádej a zmierujú sa s myšlienkou, že sa bolesti nikdy nezbavia.

Je čas oddeliť fakty od fikcie a zamerať sa na informácie, postoje, prístupy a perspektívy, ktoré demystifikujú bolesť

a ukážu nám, prečo predchádzajúca terapia zlyhala a ako možno správne liečiť bolesti chrbtice.

ZVYČAJNÉ PREKÁŽKY

Začneme identifikáciou niektorých prekážok alebo osobných bariér, ktoré nám bránia v uzdravení a nájdením možných riešení na ich prekonanie na ceste ku konečnému cieľu – životu bez bolesti:

Prekážka: Moja bolesť sa zhoršila, keď som začal s fyzioterapiou.

Riešenie: Nájdite si fyzioterapeuta, ktorý porozumie príčine vašej bolesti a bude riešiť priamo príčinu. Ale s najväčšou pravdepodobnosťou to dokázate urobiť aj vy sami podľa inštrukcií v tejto knihe.

Prekážka: Vždy, keď cvičím, nasledujúce tri dni za to trpím.

Riešenie: Po preskúmaní detailov cvičenia, pohybov, ktoré spúšťajú vašu bolesť, a všetkých vašich ostatných každodenných aktivít pravdepodobne nájdeme istú súvislosť. Potom môžeme „vyladiť“ iritačné aktivity tak, aby sme vám uľavili od bolesti. Konkrétnejšie pokyny k tomu uvádzam neskôr.

Prekážka: Povedali mi, že bolesť je len v mojej hlave.

Riešenie: Dokážte si, že máte schopnosť užiť si bezbolestné chvíle. Táto kniha vám ukáže, ako tieto chvíle postupne rozšíriť na dlhotrvajúcu úľavu.

Prekážka: Hovoria mi, že mám myslieť pozitívne.

Riešenie: Je to síce dobrý návrh, ale takmer nikdy nie je účinný, ak sa používa ako jediný nástroj na zníženie bolesti. Radšej zamerajte svoje úsilie na určenie a odstránenie príčiny svojej bolesti.

Prekážka: Lekár mi odporučil, aby som si zaznamenával bolesť na stupnici od 1 do 10.

Riešenie: Radšej svoju pozornosť zamerajte na objavovanie a užívanie si bezbolestných aktivít. A ten papier, ktorý ste dostali na „zaznamenávanie“ úrovne svojej bolesti, radšej zahodte.

ODDEĽOVANIE FAKTOV OD FIKCIE

Už sme sa venovali dvom hlavným mýtom, ktoré kolujú o bolesti chrbta, a to, že existuje len vo vašej hlave a že sa časom citlivosť na bolesť zníži. Pozrime sa spolu na niektoré ďalšie výmysly a uveďme veci na pravú mieru.

Mýtus: Ak sa moja chronická bolesť chrbta nevylieči pomocou pokynov od fyzioterapeuta, operácia je mojou poslednou možnosťou.

Pravda: Počuli ste niekedy vetu „Keď máte v ruke kladivo, všetko vyzerá ako klinec“? Väčšina chirurgov vychádza z toho, že všetko sa dá vyliečiť skalpelom, ak im dovoľíte vašu bolesť „vyrezať“. Málokedy je však tkanivo, ktoré sa má odstrániť, jedinou príčinou bolesti. Aby sa počas operácie chirurg dostal k chrbtici prereže (a teda poškodí) aj zdravé tkanivá. Situácia sa zhoršuje, keď sa občas pri zákroku preruší nerv, čo negatívne ovplyvňuje rehabilitáciu. Okrem toho akýkoľvek kovový predmet, ktorý sa pridá do chrbtice počas operácie, môže po čase spôsobiť odumretie lokálnej kosti a uvoľnenie implantátu. Riziká spojené s operáciou často neprevyšujú potenciálne výhody, najmä v prípadoch, v ktorých sa nerieši pôvodný zdroj bolesti. V týchto prípadoch sa pacient často po niekoľkých rokoch vracia s podobným poškodením tkaniva buď nad, alebo pod predchádzajúcim miestom operácie. Niekedy sa pôvodná bolesť objaví znovu, len intenzívnejšie. Chirurg na tieto výsledky príliš často

reaguje slovami: „Už pre vás nemôžem nič urobiť“. Mnohým z týchto pacientov som dokázal pomôcť prostredníctvom rehabilitačných cvičení zameraných na zdroj bolesti, no niektorým z nich následky po operácii spôsobili taký stupeň poškodenia, že im už nedokážem pomôcť. Prečítaním tejto knihy robíte správny krok k preskúmaniu aj iných možností, skôr než sa rozhodnete pre chirurgický zákrok. Celá tretia kapitola sa zaoberá rozhodovaním o chirurgickom riešení a tým, ako určiť, či a kedy je to skutočne jediná zostávajúca možnosť.

Mýtus: Lekári mi dokážu poskytnúť dlhodobé riešenie bolesti prostredníctvom liekov.

Pravda: Manažovanie bolesti prostredníctvom liekov je presne to, ako to znie: manažment. Zaoberá sa symptómami namiesto toho, aby riešil a zmierňoval pôvodnú príčinu. Keďže bolesť je nervový vnem registrovaný v mozgu, liečenie prostredníctvom tabletiiek nie je naozajstné riešenie. Pacient len dostane silné lieky proti bolesti, ktoré sú vysoko návykové. Aj toto je častý príbeh, s ktorým sa stretávam u pacientov, u ktorých lekársky systém zlyhal tým, že bolesť potieral liekmi a skutočné príčiny zanedbal.

Skúsenosti pacientov: Brad sa stal silne závislým od liekov proti bolesti. Predpísal mu ich lekár, keď mu už nedokázal pomôcť s chrbticou a určil mu klasickú nesprávnu diagnózu, že „všetko je to v jeho hlave“. Pre bolesť, ktorú pociťoval v jednom chodidle, mu tiež odporučil amputáciu nohy. Brad za mnou prišiel so samovražednými myšlienkami a vyhlásil, že ak si túto vyčerpávajúcu bolesť naozaj len vymyslel, potom musí byť blázon a nezaslúži si žiť. Povedal mi, že máme týždeň na to, aby sme spolu skúsili zmierniť jeho bolesť, inak sa zabije. Tomu sa už povie pracovať pod tlakom! Dôkladne som sa mu počas nasledujúceho týždňa venoval a podarilo sa mi dokázať mu, že jeho stav je liečiteľný. Ako sa ukázalo, jeho nohy boli úplne zdravé a bolesť, ktorú pociťoval, bola dôsledkom stlačeného nervu v dolnej časti chrbtice. Liečenie sme začali vyháňaním sa pohybom, pri ktorých ohýbal chrbticu, a zvyšovaním kondície svalov zodpovedných za kontrolu tohto pohybu. Počas nasledujúcich troch mesiacov prekonal svoju závislosť od opiátových liečiv proti bolesti a priamo riešil stav svojej chrbtice, čím opäť získal kontrolu nad svojím životom. Dnes je celkom šťastný a užíva si plnú funkčnosť svojej chrbtice spolu s nohou, ktorú mu chcel chirurg odstrániť.

Mýtus: Chrbát sa dá zrehabilitovať za 6 – 12 týždňov. Záznaky poisťovní sú toho jasným dôkazom.

Pravda: Štúdie, na ktoré sa poisťovne odvolávajú, aby určili trvanie regenerácie, sa opierajú o údaje z výskumu liečby poškodených svalov u hlodavcov. Štúdie vykonané na ľudských zraneniach chrbta však ukazujú, že v závislosti od poškodenia je často pri zotavovaní potrebné prijať široký súbor opatrení, a tak skutočné uzdravenie môže nastať až o desať rokov. Neznamená to, že musíte nasledujúcich desať rokov trpieť bolesťami chrbta – znamená to len, že ak si chcete udržať stav bez bolesti, musíte dlhšie obdobie regulovať správne zaťažovanie svojho chrbta.

Mýtus: Bolest chrbta je dedičná. Moja matka trpela bolesťami chrbta, odkedy si ju pamätám – čaká ma to isté?

Pravda: Bolest chrbta nie je doživotná záťaž ani osud. Hoci genetika môže spôsobiť, že niektorí jedinci sú náchylnejší na zdravotné ťažkosti s chrbticou ako iní, sú liečiteľní a vo väčšine prípadov sa dajú ich bolesti úplne odstrániť. Mnohí ľudia sa domnievajú, že ich bolesti chrbta sa budú s vekom len zhoršovať. Pritom je zaujímavé, že väčšina ľudí okolo dôchodkového veku subjektívne pociťuje menšie bolesti. Viacerí uvádzajú, že najväčšie bolesti pociťovali ako tridsiatnici a štyridsiatnici. Vo vyššom veku im príroda kľbové spojenia chrbtice spevnila natoľko, že znížila bolesť prameňiacu z mikropohybov. Koľko starších ľudí sa sťažuje na bolesti chrbta? V skutočnosti len veľmi málo. Aby ste sa uistili, že nebudete jedným z nich, spravte kroky na odstránenie bolesti už dnes.

Mýtus: Vysunutá platnička znamená koniec športovej kariéry.

Pravda: Je pravda, že vyliečenie poškodenej platničky je oveľa neistejšie a zložitejšie ako napríklad liečba zlomenej nohy. Mnohí športovci považujú problémy s chrbticou za to najhoršie, čo sa im môže prihodiť, ale so správnym regeneračným programom sa dajú aj tieto ťažkosti zvládnuť. Často pracujem s elitnými športovcami zo širokého spektra rôznych športov. Stovky z nich sa vrátili k úspešnej kariére v profesionálnom športe aj na olympiádu. Mnohí z nich si šikovne vymysleli vlastné systémy na zvládanie svojich problematických chrbtov, a to aj napriek záťaži a stresu, ktorému vystavujú svoje telo pri tréningu a súťažení. Pri práci s týmito športovcami ako pacientmi som im dokázal poskytnúť nový súbor nástrojov na rehabilitáciu ich poškodených platničiek tak, aby sa vrátili

späť k športu a mohli opäť súťažiť na svojej najvyššej výkonnostnej úrovni.

Poznanky z pódia: Jeden olympijský vzpierač, ktorý bol mojim pacientom, nikdy nedosiahol svetový rekord pred zranením chrbtice. Teraz je držiteľom troch. Zranenia sa stali jeho „učiteľom“ a poskytli mu cenné znalosti, o ktoré sa podelil aj so mnou.

„V istom zmysle boli pre mňa zranenia chrbtice požehnaním – prinútili ma osvojiť si absolútne dokonalú techniku: Nemohol som si dovoliť trénovať s chybnou alebo narušenou formou pohybu. Teda mohol som, ale tým by som raz a navždy ukončil svoju kariéru.“

Keď tento svetový rekordér začal opäť trénovať, sľúbil si, že svoje pravidlo „dokonalejšie techniky“ nikdy neporuší. Jeho výkonnosť raketovo stúpala a svoj vlastný svetový rekord prekonal ešte dvakrát. Namiesto toho, aby pre zranenie odišiel do športového dôchodku, využil ho ako zdroj energie na zmenu orientácie a zvýšenie svojej výkonnosti.

Mýtus: Výsledky z magnetickej rezonancie poskytnú lekárovi všetky informácie, ktoré potrebuje vedieť na určenie mojej liečby.

Pravda: Snímky z magnetickej rezonancie (MRI) a počítačovej tomografie (CT) sú veľmi obmedzené v tom, čo nám dokážu povedať o príčinách bolesti chrbta. Tieto „fotografie“ vášho chrbta ukážu zmeny a vlastnosti, ktoré môžu, ale nemusia byť zdrojom vašej bolesti. Zdrojom bolesti sú najčastejšie funkčné tkanivá. Chybné pohybové vzorce, ktoré sa znovu a znovu opakujú, senzibilizujú tkanivá chrbtice a vedú k tomu, že sú bolestivé aj pri veľmi nízkej záťaži.

Nemôžem podporiť zdravotnícky prístup, v ktorom sa pozerá výlučne na snímky z magnetickej rezonan-

cie a/alebo počítačovej tomografie ako na rozhodujúci faktor toho, či potrebujete alebo nepotrebujete operáciu. Toto posúdenie sa musí vykonávať osobne s lekárom, ktorý má skúsenosti s diagnostikovaním a liečením chrbta prostredníctvom provokačných testov na bolesť. Snímky sa môžu ukázať ako užitočné len v prípade, ak je operácia jedinou možnosťou (čo je zriedkavé). Treba ich vnímať len ako jeden zo vstupov použitých pri vytváraní optimálneho liečebného plánu pre pacienta.

Mýtus: Bolesť chrbta súvisí s napätím v zadných stehenných svaloch.

Pravda: Náš výskum zistil, že vo väčšine prípadov sú napnuté zadné stehenné svaly (*hamstringy*) skôr príznakom ťažkostí s chrbtom než ich príčinou. Zaujímavé je, že s ustupujúcou bolesťou chrbta sa často znižuje aj napätie zadných stehenných svalov. Napriek tomu, ak je jeden sval napnutejší ako druhý, asymetria má mierny vplyv na bolesti chrbta najmä u športovcov. Táto kniha vás naučí správne pohybové vzorce pri každodenných činnostiach, ako napríklad zaväzovanie topánok. Naučíte sa, že aj tí z vás, ktorí majú stuhnuté zadné stehenné svaly, sú schopní vykonávať takéto činnosti a zároveň šetriť svoj chrbát.

Mýtus: Tmavý odtieň platničky na magnetickej rezonancii znamená, že mám „degeneratívne ochorenie platničky“.

Pravda: Vo väčšine prípadov je „degeneratívne ochorenie platničiek“ chybnou diagnózou. Tmavé zatienenie platničiek viditeľné na magnetickej rezonancii alebo počítačovej tomografii je znakom straty obsahu vody v chrbtici. To sa s pribúdajúcim vekom stáva každému z nás a podobá sa to vzniku vrások na tvári. Označovať

to za „degeneratívne ochorenie“ je zbytočne dramatické a nijako to nepomáha určiť správny liečebný postup. Ak sa však len jedna platnička líši od ostatných svojou zjavnou tmavosťou, je pravdepodobné, že ide o poškodenú platničku v dôsledkom úrazu – nie starnutia. Ak sa takáto platnička nechá na pokoji (a nie je tlačaná do neprirodených polôh, ako napríklad pri joge), časom spevnie a bolesť ustúpi. Keď dôjde k prirodzenému procesu zahojenia, platnička sa na magnetickej rezonancii ukáže prirodzene tmavšia.

Mýtus: Ležanie v posteli je vhodné pri bolestiach chrbta.

Pravda: V skutočnosti nadmerné ležanie v posteli spôsobuje bolesti chrbta. Pozrime sa na to bližšie. Málo známym faktom je, že všetci sme v skutočnosti ráno po prebudení vyšší ako večer pred zaspáním. Vďaka platničkám. Platničky medzi našimi stavcami sú naplnené skoncentrovanými reťazcami bielkovín, ktoré milujú vodu. Vo vedeckej terminológii ich nazývame „hydrofilné“. Keď ležíme vo vodorovnej polohe, medzistavcové platničky sa naplnia tekutinou a jemne odtláčajú od seba stavce, čím predlžujú chrbticu. Dôvod, prečo máme ráno často stuhnuté chrbty, je ten, že medzistavcové platničky sú naplnené tekutinou ako balóny pripravené prasknúť. Keď ráno vstaneme a naše chrbtice sú opäť vo vertikálnej polohe, prebytok tekutiny v každej platničke začne miznúť a hodinu až dve po vstávaní sa navraciame k svojej normálnej výške. Tento prirodzený príliv a odliv je zdravý a umožňuje platničkám získavať výživu. Problémy však vznikajú, keď chrbtica zostáva v horizontálnej polohe prídlho. Príbližne osem hodín v posteli je zdravých, ale zostávať ležať dlhšie už nie, pretože chrbtica sa môže naďalej zväčšovať a spôsobovať bolesti platničiek. Pomôcť vám môže obmedzenie času stráveného v posteli, ako

aj výber matraca vhodného na vašu chrbticu. Viac informácií k tomuto nájdete v knihe neskôr.

Mýtus: Každodenné cvičenie v posilňovni ma zbaví bolesti chrbta.

Pravda: Kľúčom k úspechu je správne cvičenie, ktoré váš chrbát chráni namiesto toho, aby ho ničilo. Často sa stretávam s pacientmi zmätenými z toho, že majú bolesti, hoci sa starajú o svoje telo, pritom nejaký ich „lenivý sused“, ktorého poznajú, nerobí nič a ani ho netrápi boľavá chrbtica. Pravda je taká, že človek, ktorý denne chodí do posilňovne bez toho, aby počas tréningu používal techniky šetriace chrbticu, nechtiac si vytvára kumulatívne zranenie platničiek. Opakované ohýbanie chrbta v posilňovni, po ktorom nasleduje dlhé sedenie v práci, ako aj nesprávne vykonávané každodenné úlohy, ako je obliekanie alebo práca v záhrade, spoločne zapríčiňujú opotrebovanie (delamináciu) vlákien platničiek. „Lenivý sused“, ktorý celý deň sedí, svoj chrbát pravdepodobne nezaťažuje tak veľmi ako „superhviezda z posilňovne“, ktorá si pri každom nesprávnom cvičení nechtiac zhoršuje zranenie platničiek. Pokiaľ ide o bolesť, susedova chrbtica je na tom lepšie. Riešením nie je prestať cvičiť! Riešením je zmeniť svoje bežné pohybové vzorce tak, aby ste si mohli užívať výhody cvičenia bez toho, aby ste ohrozovali svoj chrbát.

Mýtus: Joga a pilates sú skvelé spôsoby, ako zmierniť bolesti chrbta.

Pravda: Hoci mnohí lekári a terapeuti odporúčajú svojim pacientom tento typ cvičenia kvôli jeho „terapeutickým“ vlastnostiam, naše štúdie tieto tvrdenia nepodporili a v skutočnosti naznačili opak. Aj keď niektoré pozície a pohyby môžu byť prospešné alebo prinášajú cvičiacim v danom momente príjemné pocity, v oboch systé-

moch existujú cviky, ktoré môžu zhoršiť stav u jedinca s ochorením chrbtice. Neexistuje cvičebný program, ktorý by bol prospešný pre všetkých ľudí trpiacich bolesťami chrbta, a preto paušálne predpisovať pacientovi s bližšie neurčenými bolesťami chrbta jogu alebo pilates je podľa môjho názoru nezodpovedné. Každý jeden cvik by mal byť odôvodnený a podľa potreby upravený tak, aby vyhovoval konkrétnemu človeku.

Jedna z mojich zásadných výhrad voči pilatesu sa týka jedného zo základných cvikov v ľahu na chrbte, keď treba vyrovnávať chrbticu a „vtlačiť“ spodnú časť chrbta do podlahy. Táto snaha o „vyrovnanie“ chrbtice z jej prirodzeného zakrivenia v neutrálnej polohe nie je vhodná a môže priamo simulovať mechanizmus zranenia u mnohých jedincov. Niektorí ľudia pri tomto pohybe zažívajú falošný pocit úľavy, pretože tento cvik stimuluje receptory na natiahnutie chrbta. No v skutočnosti je táto úľava len dočasná a symptómy bolesti sa v dôsledku zaťaženia vašich platničiek zvyčajne pomstychtivo vrátia.

Ďalšou základnou súčasťou pilatesu je tzv. „rolovanie chrbta“. Tento pohyb je v podstate zdvíhanie sa z ľahu do sedu cez postupné rolovanie cez každý kĺb chrbtice. Naše výskumy potvrdzujú, že sed-ľah nie je vhodné cvičenie na posilnenie zdravia chrbtice a „rolovanie chrbta“ je v podstate ešte škodlivejšie. Vykonávanie tohto cviku kladie dôraz na pohyb cez chrbticu, čím zbytočne zaťažuje a namáha platničky. Skutočným cieľom by malo byť minimalizovať (pohyb) chrbtice a namiesto toho používať bedrové kĺby ako primárne zdroje pohybu. Pohyb vychádzajúci z bedrových kĺbov umožní zastabilizovať bolesti chrbta.

Ako sme už hovorili, je potrebné odporučiť terapeutické cvičenie, ktoré korešponduje s výsledkami podrobnej diagnostiky. Mnohí lekári bezmyšlienko-