

NOVĚ

TÝDENÍK

# květy

Časopis pro celou rodinu s TV magazínem

18/2016  
30 Kč / 1,79 €  
Předplatné 26 Kč

**+ ZDARMA  
UVNITŘ  
KAŽDÝ TÝDEN**

**TV**  
magazín

**NEJČTENĚJŠÍ  
TV PROGRAM**

Reportáž

## ŽIVOT NA KOLEJI

Co se změnilo  
a co se nikdy  
nezmění

**JAK PORAZIT**

# BOLEST ZAD

NOVÉ LÉKAŘSKÉ  
METODY SI PORADÍ  
I S BOLESTÍ TRVAJÍCÍ  
MNOHO LET

Sonda

**POZOR  
NA MLADÉ  
ŘIDIČE!**

Rozhovor  
s šéfem  
dopravní  
policie

**TIP**  
ODHALTE  
SAMI  
NEJČASTĚJŠÍ  
PŘÍČINY



Rozhovor: Pořádně  
vytížený Pavel Batěk

Hurvínek slaví  
devadesátku



9 770862 898008

18



Téma týdne

KDYŽ UŽ NEVÍTE, JAK DÁL.  
NOVINKY V LÉČBĚ, KTERÉ FUNGUJÍ

# S BOLESTÍ V ZADECH

Celosvětově je jednou z hlavních příčin invalidity. Známe ji skoro všichni, přinejmenším jsme všichni jejími potenciálními adepty. Dokáže znervóznit, znejistit, otrávit život i udělat z něj hotové peklo.



Vás bolí záda? To mě taky. Zdá se vám to povědomé? Nebo vám také už lékař, když jste si stěžovali na bolest zad, řekl, abyste se zapsali na jógu? Doporučil to i jedné mé kolegyni. „Už skoro v práci nemůžu sedět,“ popisovala mu své obtíže. „Musím celý den číst texty. Chvilí pomůže polštářek, ale pak už to opravdu bolí dost. Nikdy jsem problémy se zády neměla. Ale poslední dobou je to dost hrozné.“

„No to se nedivte, sedavé zaměstnání vám jen přitěžuje,“ konstatoval lékař. „Zkuste se více hýbat. Dobrá je jóga. A jestli chcete, napíšu vám rehabilitaci...“

Chtěla. Udělala by cokoli, aby se bolesti zbavila. Poctivě cvičila, ačkoli bolest byla horší a horší. Na rehabilitaci se jí snažili rozhybat, jak jen to šlo. Během jedné noci najednou zcela ochrnula. Za dva měsíce zemřela. Diagnóza? Rakovina. Metastatické postižení kostí....

## NEŠTĚSTÍ CHRONICKÉ BOLESTI

V drtivé většině se našťestí na bolesti zad neumírá. Snad proto ji mnohdy i odborníci berou na lehkou váhu. – Vezměte si brufen. Snažte se více hýbat. Někdy to pomůže. Jindy ne. Bolest trvá měsíc, rok, 10 let. Postižený ztrácí vůli i schopnost pracovat a vůbec společensky fungovat. Často se pyšníme tím, že problém bolesti současná medicína zvládla a lidé jí už nemusí trpět. Přesto jsou situace, kdy jsme na ni krátkí.

Na pražské klinice Euro-PainClinics (kde jako jediní u nás provádějí tzv. epiduroskopii – diagnostický zákrok, při němž lze do postiženého místa vpravit léčivou látku) se zabývají rozvojem metod léčby bolesti, především bolesti zad. Zdejšími pacienty jsou lidé, které bolest zad sužuje také třicet, někdy i čtyřicet let. Někteří jsou po operacích, a přitom

žádnou úlevu nezaznamenali. Začínají tady úplně znovu.

„Dnes jsme tu měli na kontrole mladou, ani ne 40letou pacientku. Dostala se k nám před druhou operací,“ říká zdejší specialista MUDr. Robert Tirpák. „Na první operaci byla s výhřezem, který se jí posléze udělal znovu, tentokrát o úroveň výš. Byl 12 milimetrů velký. To už je opravdu velký výhřez. Jenže ona se z té první operace velmi dlouho zotavovala a druhou už za žádnou cenu nechtěla. Když k nám přišla poprvé, tak jsme jí k postiženému a utlačenému nervu zavedli farmaka, nastavili rehabilitační plán. Slibili jsme jí, že pokud by se do příští návštěvy výhřez alespoň o něco zmenšil, mohla by jít na náš, přece jen méně invazivní, výkon. Teď přišla, a výhřez je o půlku menší...“

Paní měla štěstí. Ale podobně pozitivních příkladů tu mají více. I když jde často o složité a dlouhodobé

## Nejčastější příčiny bolesti zad



### ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA

Záležitost, již je možné celkem snadno ovlivnit v dětství, ale v dospělosti už mnohdy neřešitelná.



### SEDÁVÉ ZAMĚSTNÁNÍ

Páteř je v nepřírozené pozici, velmi namáhaná. Negativní vliv s sebou navíc přináší nevhodná židle či špatně umístěné přístroje.



### JEDNOSTRANNA ZÁTĚŽ

Nemusí jít jen o jednostranné zatížení pracovní. Svě dokáže způsobit i kabelka nošená pravidelně na jednom rameni.

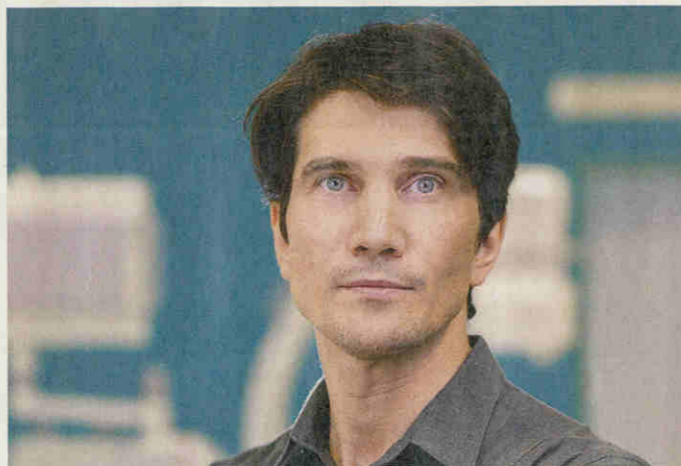
### TĚLESNĚ NAMÁHAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ

Časté zvedání těžkých břemen, zvláště s nesprávnou technikou, je pro páteř hotová pohroma.

# Pohled odborníka

## Vnímat signál těla

Rozhovor s algeziologem **MUDr. Robertem Tirpákem**



### ► Jak důležitým problémem je dnes pro medicínu bolest zad? A jak by podle vás důležitá být měla?

Mnoho lékařů má dnes tendenci bolest zad bagatelizovat. Na druhé straně vznikají pracoviště, jako třeba to naše, kde jsme přesvědčeni, že bolest zad je zásadní problém zdravotní i společenský. V Německu je například druhou nejčastější příčinou hospitalizací pacientů a převažujícím důvodem invalidity. Na to samozřejmě společnost ekonomicky nesmírně doplácí. Nutnost prevence bolesti zad tak už v Německu začínají vnímat jako prioritu.

### ► Co uděláte, když k vám přijde člověk s bolavými zády?

Pečlivě vnímáme signál jeho těla, který se pokoušíme správně rozkódovat. Ideální je samozřejmě rozkódovat ho v okamžiku, kdy lze ještě postižené místo opravit co nejméně invazivně.

### ► Pro vás je tedy ideální pacient ten, který ještě není úplně zničený bolestí, ale přesto ho bolest zad začíná v životě omezovat?

To je doba ideálního záchytu především pro samotné pacienty. Když ještě mají kupu možností, sil a energie. Nemohou se třeba předklonit, a jejich lékař je posílá „rozcvičit“ na jógu. Jenže když se nemohou předklonit, na žádné cvičení nejdu. „Když vás už nic bolet nebude, začnete chodit na tu jógu?“ zeptám se. No, a oni vehementně slibují, že ano. Jenom ať už se mohou normálně hýbat. To je skvělá situace. My jim pomůžeme od bolesti, a oni začnou cvičit.

### ► Jak jim pomůžete? Co jim nabídnete?

Pacienta musím samozřejmě vyšetřit. Zjistit anamnézu bolesti. Jak začala, co se stalo, trošku s ním zahýbat, zjistit rozsahy pohybů. Co je

v bolesti zad zrádné, je fakt, že její zdroje se ve své symptomatologii mohou překrývat. A často není na první pohled zřejmé, z čeho problém vychází. Proto je důležité nasát co nejvíce pacientových pocitů – poznat, co ho nejvíc brzdí, limituje, jakou přesnou podobu bolest má. Na základě toho si stanovíme „pracovní diagnózu“, kterou nám tělo buď potvrdí, nebo vyvrátí.

### ► Jak?

Intervenčními testy, kterými si otestujeme jednotlivé struktury páteře. Některé z nich jsou už i diagnosticko-terapeutické. Když bolí „esíčko“, tedy křížokýčelní kloub, jsem schopný do toho místa zároveň podat léčivou látku, jejímž působením může bolest ustoupit, tedy v případě, že za ní opravdu může zmíněný kloub. Pak máme výkony, jako např. v případě facetových kloubů, kde si nejprve postiženou oblast vytestujeme, a posléze jsme schopní nerv, za bolest zodpovědný, spálit.

### ► To už jsou poměrně invazivní výkony, ne?

Zrovna to spálení zas tak zásadní zákrok není. Jde o velmi malinký nerv, který ovlivňuje jediný kloub, a to z hlediska citlivosti, ale už ne jeho hybnosti. Jenže zároveň dokáže člověka invalidizovat natolik, že ten už společensky naprosto nefunguje. Je to v jeho případě příliš invazivní zákrok, když za pomoci jehly

nepotřebný nerv spálím? Samozřejmě si to pacient musí rozhodnout sám.

### ► Jaká jsou rizika?

Medicína má vždy rizika. Hned jakmile projdeme kůží... Ale troufám si tvrdit, že u menších zákroků minimální a u větších se výrazně minimalizují správnou technikou provedení, jako při každém medicínském zákroku. Všechny zákroky probíhají pod zobrazovacími přístroji (RTG přístrojem nebo ultrazvukem). Nic neděláme naslepo. „Rizikem“ pro pacienta, i když pro mě v podstatě přínosem, je třeba tohle: Zavedu pacientovi do esíčka léčivou látku, a úleva se přesto nedostaví. Pacient je zklamaný a já řeknu: Je to super. Dostali jsme odpověď, že křížokýčelní kloub za bolest zodpovědný není. Můžeme se posunout a hledat příčinu jinde.

Přicházejí k nám pacienti sužovaní bolestí i 30 let. Tam je situace velmi komplikovaná, zdrojů bolesti je více, překrývají se a není jednoduché je odhalit. I negativní odpověď při intervencích je pro nás významná. Této páteřní struktury se už nemusíme věnovat...

### ► Takže se věnujete struktuře, která je kousek dál?

Spíš struktuře, která statisticky vytváří podobný způsob bolesti.

### ► Překvapuje mě, že v době dokonalých

### zobrazovacích metod, magnetických rezonancí se tu takhle musíme „ručně“ pít kousek po kousku...

Já vím. Před chvílí tu byla paní: „Tak co kdybychom udělali tu magnetickou rezonanci?“ Každý takhle uvažuje. Jenže magnetická rezonance nám ukáže, co je na zádech špatné. Ale to není nevyhnutelně to, co bolí. Měl jsem pacienta trpícího neuvěřitelnými bolestmi, a na magnetické rezonanci se neobjevilo vůbec nic. To jsou potom situace. – Pacient má ukrutné bolesti, které jsou evidentní. My ho přece nemůžeme poslat na psychiatrii s tím, že když je podle všech vyšetření v pořádku, tak ho nic nebolí a je blázen. Zásada algeziologa je pacientovi věřit. A věřit klinické symptomatologii, nikoli jen nálezu na zobrazovací metodice. A tak, byť byl nemocný prověřen nejvyspělejšími technologiemi, spolu opět skončíme u „základního“ vyšetření, povídání, manuální diagnostiky. „Co vás bolí?“ „Jak vás to bolí?“ Páteř je jeden nádherný funkční orgán. Nemůžete jeden obratel oddělit od druhého. Fungují jen dohromady. Jde o klasický princip „fetězení“. Jeden velký řetěz příčin a následků. A tak musíte postupovat opravdu kousek po kousku.

### ► Stává se vám, že i člověka, kterého sužují bolesti 30 let, jich zbavíte?

Není to ojedinělé. Vždycky v takových případech přirovnávám bolest k cibuli. – Po prvním zákroku pacient přijde a říká: „Nemůžu říct, že by mě nic nebolelo, ale už to bolí jinak. Ty velké bolesti vpravo zmizely, ale zase cítím tlak tady výš.“ No ano. Protože tu dominující bolest jsme zrušili. Pod ní byla vrstva něčeho jiného, bolesti, kterou přes tu dominující ani nevnímali. To je jen potvrzení toho, že vše probíhá v součinnosti. Bolí vás

něco, začnete si ulevovat. Bolí vás pravý bok, začnete chodit tak, abyste si ho nenamáhali. Tím si zničíte i levý bok. Pak začnete chodit tak, abyste si nenamáhal bok ani jeden, a zničíte si koleno...

### ► Kdo je rizikový pacient z hlediska bolesti zad?

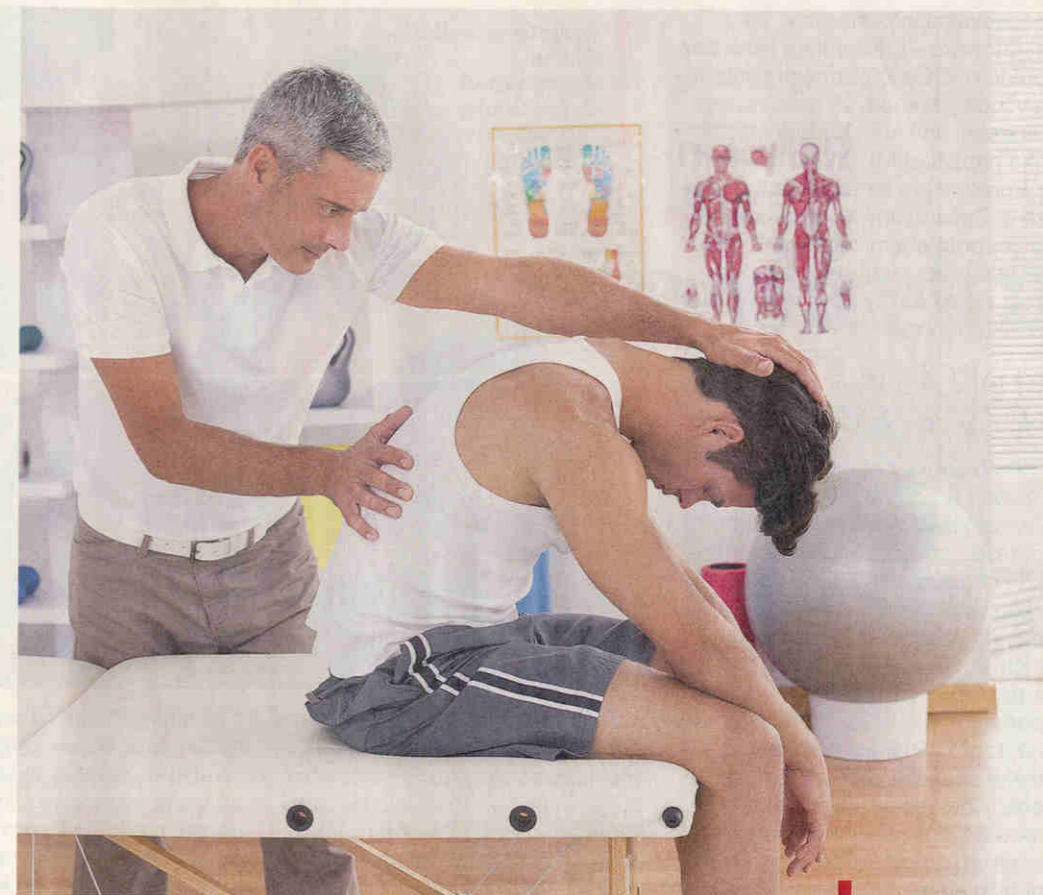
Myslím, že taková kategorie pro nás jednoznačně neexistuje. Bolesti zad připisujeme velký význam a riziko vnímáme spíše v kontextu neodhalení nějakého patologického stavu, při náhlém vzniku nebo zanedbání problému. Měl jsem třeba 21letého zapáleného sportovce věnujícího se bojovému umění s obrovským výhřezem. Nezranil se při žádném velkém sportování. Při nenáročném vyjíždě s rodinou na kole udělal špatný pohyb a začala ho bolet záda...

### ► Který typ bolesti lze bagatelizovat a kdy být ostražitý?

Nedá se to říci. Kdybych to chtěl opravdu moc zjednodušit, pak bych za méně závažné označil ty, od nichž si člověk dokáže sám pomoci, rozhybat je. Pozornost však určitě zasluhuje bolest jednoznačná, vystřelující, spojená se ztrátou citlivosti, brněním, mravenčením, ztrátou svalové síly... Ta už je s velmi velkým vykřičníkem, a pokud tak nebylo dosud učiněno, je opravdu nejvyšší čas vyhledat odbornou pomoc.

### ► Hovořil jste o spálení nervu, píchnutí znečítlivující látky přímo ke kloubu, jak ještě dokážete pacientům pomoci?

Používáme různé metody. Nerv dokážeme ovlivnit i pulzní radiofrekvencí. Při větších výhřezech dokážeme endoskopicky uvolnit prostor uvnitř páteřního kanálu. Pomocí epiduroskopie zase zavádíme otvorem v křížové kosti endoskop napojený na speciální kameru. Ta nám umožní vidět, v kterých místech se nachází případná fibróza, a odstranit ji laserem. Provádíme mini-invazivní zákroky v případě postižených meziobratlových plotének tam, kde nebyla úspěšná konzervativní léčba, ale nemocní ještě nejsou připraveni na složitou operaci.



záležitosti, u nichž je prognóza úplného vyléčení už nereálná. „Míváme pacienty, jimž nepomohly ani operace. Snaží se najít pomoc, a ona stále nepřichází. To je neštěstí chronické bolesti. Pacienti s ní zůstávají dlouho a sami. Pět let chodí tam, tři roky tam. Bezvýsledně. Jsou omezení pracovně. Společensky. Mohou mít narušené vztahy v rodinách. Sebevědomí. Už proto je dobré bolest zad nebagatelizovat a dát jí váhu, kterou si zasluhuje.“

### ► NAPŘÍČ SVĚTEM

Podle Americké chiropraktické asociace je jednou z hlavních příčin invalidity po celém světě bolest dolní části zad. Je nejčastějším důvodem pracovních absencí. A druhým nejčastějším důvodem návštěv lékařských ordinací (hned za infekcemi horních dýchacích cest). Postihuje nejen obyvatele vyspělých zemí, pověstné pohodlností, dlouhým sezením a nedostatkem pohybu, ale i lidi ze zemí rozvojových – těžce pracující, kteří si například jen pro vodu chodí k několik kilometrů vzdálené studni. Podle Světové zdravotnické organizace je bolest zad onemocněním s pravděpodobně nejvyšším ekonomickým dopadem. – Jen ve Velké Británii může za více než 100 milionů

ztracených pracovních dní ročně. Podobně znepokojující situace panuje v celé Evropě, USA i dalších zemích světa. Ve zprávě WHO o „prioritních nemocech současného světa“ se mimo jiné píše: „Bolest dolní části zad je závažným zdravotním problémem na celém světě. Její příčiny jsou jen zřídka řešeny. Základním léčebným postupem bývají analgetika, alternativní způsoby léčby zahrnují fyzioterapii, rehabilitaci, spinální manipulaci. Operace bývá poslední možností, když už jiné strategie selhaly, ale její výsledky bývají často zklamáním...“

Odborníci odhadují, že bolesti zad trpí někdy ve svém životě 85 % světové populace. Většina z nich přitom není způsobena závažnými stavy typu artritida, zlomenina či rakovina. Snad i proto bývá mnohdy podceňována.

Záda přitom tvoří složitou strukturu kostí, kloubů, šlach a svalů. Její jakékoli narušení může vést k dlouhotrvající a výrazné bolesti. Nemusí jít zrovna o ošklivý sportovní úraz. Někdy stačí, když se ohnete, abyste zvedli ze země spadlou propisku. K tomu řekne své špatné držení těla, obezita, psychické vypětí...

„Bolest dnes v hojně míře ovlivňuje civilizace – náš stres, špatné životní návyky, absence masového sportu, bičování

**Jednou z hlavních příčin invalidity po celém světě je podle lékařů bolest dolní části zad**

Více informací na:  
[www.mariezemankova.cz](http://www.mariezemankova.cz)  
[www.europainclinics.com](http://www.europainclinics.com)  
[bolestizad.info](http://bolestizad.info)

Instrukci můžete zhlédnout na:  
[www.prevencebolestizad.cz/video.html](http://www.prevencebolestizad.cz/video.html)