

cii. Nevyhnutná je aj návšteva neurológa. Dĺžka rekonvalescencie je približne 8 – 12 týždňov. Počas tohto obdobia musí pacient postupne zaťažovať organizmus a rehabilitovať tak, aby sa po uplynutí tohto obdobia mohol plynule vrátiť do bežného života alebo do práce. MUDr. Róbert Rapčan patrí k prvému tímu lekárov, ktorí pred dvoma rokmi na Slovensku operovali novým spôsobom formou endoskopického zákroku. A aké sú najväčšie rozdiely tohto spôsobu operácie oproti klasickej metóde? „Určite najväčšími pozitívami je minimálne poškodenie okolitých tkanív chrbtice a s tým spojená rýchla rekonvalescencia. V rukách rutinného endoskopistu je to aj krátky operačný čas a minimálna záťaž anestéziou, lebo výkony sa robia prevažne v lokálnej anestézii s analgosedáciou,“ vysvetľuje MUDr. Rapčan, ktorý týmto spôsobom operoval napríklad aj známeho režiséra a choreografa Jána Ďurovčíka. „Ide o jednoznačný prínos pre všetkých tých, ktorí musia podstúpiť stabilizačnú operáciu a doteraz boli nútení znášať pomerne veľké a neprijemné „vedľajšie efekty“ klasického otvoreného prístupu,“ dopĺňa MUDr. Vladimír Vozár.

#### AKO PREBIEHA OPERÁCIA?

Nový spôsob vykonávania zákroku znamená pre pacientov fakt, že nemusia užívať dlhodobé lieky, alebo ísť na tradičnú náročnú operáciu. Ide o pomerne rýchly zákrok, po ktorom je pacient schopný v priebehu pár hodín odísť do domáceho liečenia. Odporúčaný návrat do zamestnania je po 4 – 6 týždňoch, podľa typu zamestnania pacienta. „Ak hovoríme striktno o endoskopickú operáciu vyklenutia platničky, kedy pod kontrolou kamery odstraňujeme vyklenutú časť platničky, pracujeme cez 8 mm pracovný kanál. Znamená to 8 mm rez na koži, ktorý na konci operácie uzatvárame jedným až dvoma stehmi. Pri výkone je minimum poškodenia okolitých tkanív a pacient ide domov v deň operácie,“ opisuje MUDr. Rapčan. Operácie prebiehajú podľa presne načasovaného plánu. „Naším krédom je fungovať na princípe medicínskych centier excelencie v USA, čiže robiť výkony pravidelne, s rovnakým tímom a v maximálnej kvalite. Každá minúta, ktorú pacient u nás strávi, je vopred presne naplánovaná – od jeho príchodu cez pobyt na sále až po jeho prepustenie. Pacient dostáva detailnú pooperačnú brožúru s informáciami, čo robiť po operácii, 24 hodín po výkone je kontrolovaný telefonickou kontrolou, následne v pravidelných intervaloch

6 týždňov, 6 mesiacov a 12 mesiacov. Pacientske dáta zbierame do medzinárodne registrovaných nezávislých štúdií, aby sme vedeli naše výsledky objektívne analyzovať,“ hovorí. A ako sa k novému postupu operácie dostal? „Naše pracoviská ju začali robiť preto, že sme medzinárodná sieť lekárskeho zariadení a v rámci miniinvazívnej liečby bolesti chrbta robíme všetko, čo sa robí aj na iných renomovaných zahraničných pracoviskách. Je to logický dôsledok môjho dlhodobého pracovného pôsobenia v zahraničí a tiež dôsledok toho, že náš tím lekárov je z Nemecka, Švédska, Veľkej Británie, Chorvátska, Poľska, Rumunska, Slovenska a Českej republiky,“ dodáva MUDr. Rapčan. Operáciu dnes využívajú pacienti po celom svete, no na zákrok si musia často počkať aj dlhšiu dobu. „Keďže naším cieľom je operovať v rámci zdravotného poistenia, operujeme v rozmedzí limitov zdravotných poisťovní, čo je približne 30 – 32 pacientov mesačne v rámci SR. V zahraničí operujeme aj na priame platby. Čo sa týka SR, určite by nám pomohlo, keby sme mohli operovať v rámci poistenia aj 3- až 4-násobné množstvo pacientov mesačne,“ myslí si.

#### ČO SPÔSOBUJE POŠKODENIE PLATNIČEK?

Pacientov s bolesťami chrbta neustále pribúda. Dôvodom je nielen fyzická námaha, ale aj momentálny trend práce za počítačom, kvôli ktorému ľudia trávajú hodiny sedením v nesprávnej polohe. Chrbtica je však len jednou z častí tela, ktoré lekárske tímy MUDr. Rapčana rieši v rámci bolesti tela. „Pracoviská EuroPainClinics sú zamerané na komplexnú diagnostiku bolesti chrbta, ale aj iných typov bolesti, ako je tvárová bolesť, určité bolesti hlavy a bolesti veľkých kĺbov. Poškodenie platničky je len určitým segmentom, ktorý riešime pri bolestiach chrbta. Ide o izolovanú bolesť chrbta, bez vyžarovania do končatín, kde špeciálnym diagnostickým vyšetrením zvaným diskografia potvrdíme bolesť z platničky. Ďalej ide o vyklenutie platničky, čím dochádza k dráždeniu príslušného nervového koreňa. Vtedy pacient vníma bolesť najmä v končatine,“ hovorí MUDr. Rapčan a dodáva, že okrem toho sa venujú aj pacientom, ktorí už sú po operácii chrbtice v iných zariadeniach, ale stále sa nemajú dobre.

## Rozhovor s Jánom Ďurovčíkom:

### Vďaka operácii dnes môžem chodiť!

Oberovskými problémami a neznesiteľnými bolesťami, ktoré mu zabráňovali v bežnom každodennom živote si prešiel aj režisér a choreograf Ján Ďurovčík. Pre časopis *Moje zdravie* o tom prezradil podrobnosti.

#### Ako u vás došlo k poškodeniu medzistavcovej platničky?

Problémy u mňa začali v podstate rovnako ako u každého tanečníka. Je to taká choroba prechodu od tanečníka k choreografovi, čo má svoju logiku, pretože kým je človek tanečník, svoje telo primerane pripravuje na záťaž a nemá žiadny problém. U choreografov nastáva jeden zásadný zlom v tom, že keď tanečníkov usmerňujete, tak sa na nich pozeráte, menej sa rozvíjate a pripravujete, a tak sa stane, že chcete predviesť názornú ukážku, ale telo už nie je pripravené, pretože svaly stuhli. Vy to síce ukážete, ale nastane malý sek. Keď takýto scenár opakujete niekoľko rokov, tak sa jednočoho zhumpľujete. Nedá sa nepripravovať na výkon a ukazovať ho, napríklad nerozvíjate, aby ste robili dvíhačky a pod.

#### Vtedy sa u vás začali prvé problémy?

Dostal som sa do prvej fázy, kedy som nechočil. S tancom som skončil veľmi mladý, len dvadsaťdvaročný, a keď som mal dvadsaťpäť – tridsať, začal som chodiť k pánovi profesorovi Traubnerovi raz za dva týždne na infúzie a vpičky. Dokonca to vyvrcholilo tak, že mi hrozila operácia. Bolo to v čase, keď som v Čechách robil Pomádu. Jedni experti mi odporúčali operáciu a český producent mi dohodil ďalšieho doktora, ktorý mi povedal, že ak sa len trochu dá a vydržím to, nech sa nenechám operovať.

#### Čo ste urobili?

Vtedy nastal môj prvý životný zlom, kedy som sa na pol roka zastavil a odišiel na celé leto, vrátane septembra, do Michaloviec. Od piky som začal postupne cvičiť, najskôr s kilovými váhami, potom dvojkilovými, a vnútorný chrbát. Počas troch mesiacov som sa dostal do takeho stavu, že som mohol normálne existovať, pretože mi svaly držali platničky tak, ako bolo potrebné. Týmto spôsobom som v podstate fungoval ďalších desať rokov. Ale nič netrvá večne... Prišiel som do obdobia, že som