

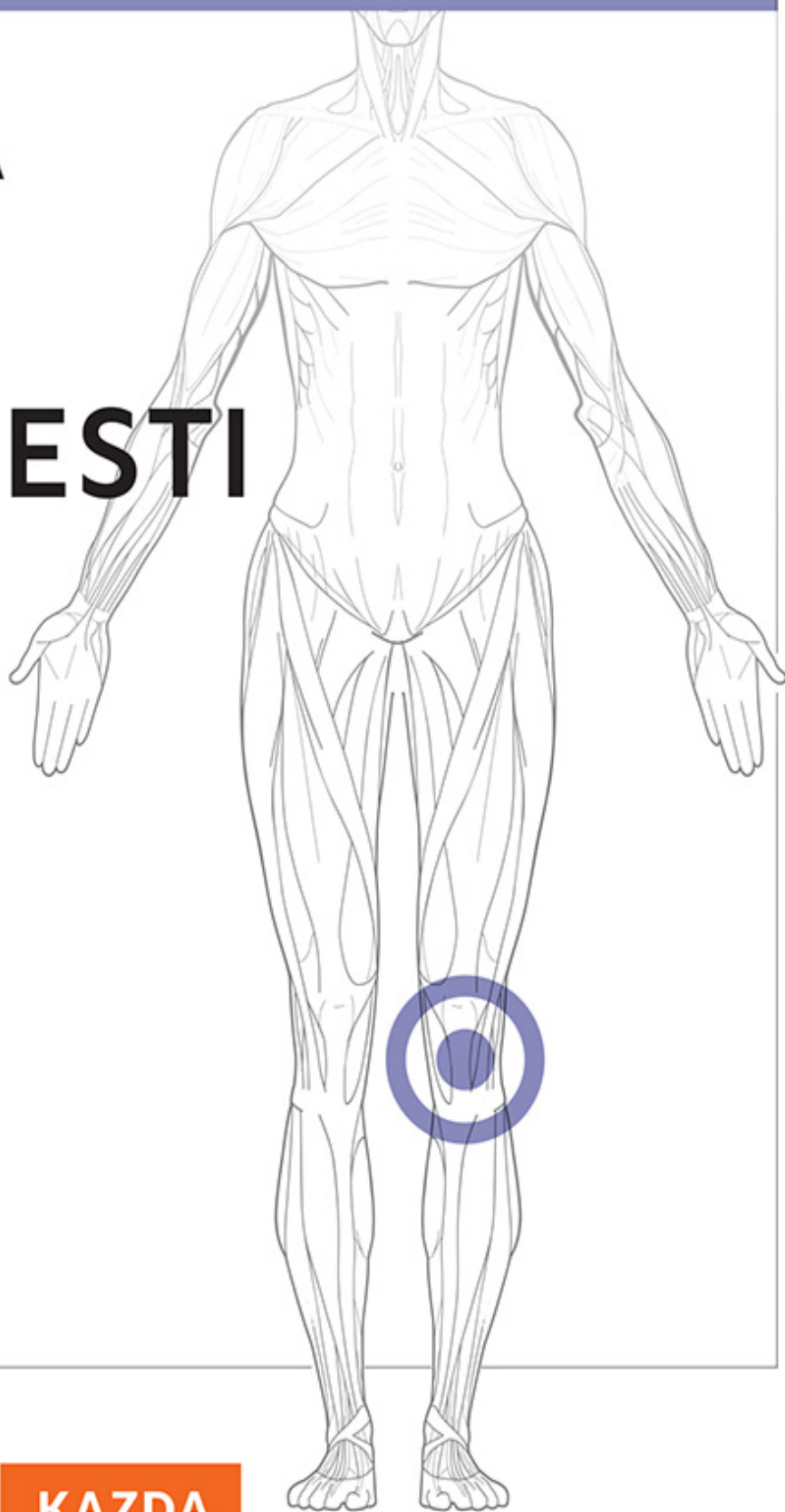
KOLENO A MENISKUS

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Poškození menisku
Artróza kolenního kloubu
Poranění vazů
Bakerova cysta



SE CVIČENÍM LIEBSCHER & BRACHT®



KAZDA

KOLENO A MENISKUS

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Poškození menisku
Artróza kolenního kloubu
Poranění vazů
Bakerova cysta



Všem lidem chceme umožnit dlouhý život bez bolesti,
v co nejlepším zdraví a plné pohyblivosti.
To je to, pro co žijeme a pracujeme. Naším zvláštním zájmem
je poskytnout lidem znalosti o tom, jak si mohou sami pomoci.

Roland Liebscher-Bracht

Vystudoval strojní inženýrství, ale celý život trénoval a vyučoval asijská bojová a pohybová umění. To mu spolu s jeho ženou umožnilo vyvinout zcela novou a vysoce účinnou léčbu bolesti. Od roku 2007 školí v této terapii podle Liebschera & Brachtové lékaře, lékaře alternativní medicíny a fyzioterapeuty. Od té doby podle této metody léčí více než 3000 partnerských terapeutů v Německu, Rakousku a Švýcarsku.

Dr. med. Petra Brachtová

Je praktická lékařka a naturopatka. Již přes 30 let se věnuje nutriční a ortomolekulární medicíně a vede své soukromé zdravotní centrum Liebscher & Bracht (Gesundheitszentrum Liebscher & Bracht) v německém Bad Homburgu. Hlavním cílem její léčby je aktivovat silné samoléčebné mechanismy, které jsou vlastní každému člověku. Největšího účinku dosahuje optimalizací stravovacích a pohybových návyků svých pacientů.

NADĚJNÉ VYHLÍDKY!

Bolestmi kolen trpí mnoho lidí, a to často i po jeho operaci. Bolestivé kolenní klouby nejenže snižují kvalitu života, ale – zejména starší populaci – mohou ohrozit na životě, protože čím méně můžeme chodit a hýbat se, tím pomalejší je náš metabolismus. To by měl být dostatečný důvod k tomu, abychom se s bolestí kolenního kloubu snažili něco udělat. Dobrou zprávou je, že řešení držíte ve svých rukou.

Podle našeho názoru je třeba přehodnotit tradiční představy. Bolesti kolenou a osteoartróza se vyvíjejí zcela jinak, než se obvykle předpokládá. Poznat skutečnou příčinu – totiž nevědomě „natrénované“ zkrácení a napětí svalů a fascií – je základem pro odstranění bolesti a obnovu původní chrupavky. Zásadní je pak kompenzace každodenních nevhodných poloh – jako je mnohahodinové sezení nebo spánek v poloze na boku s pokrčenými koleny – našimi cviky. Této prevenci se dnes věnuje jen málokdo, a proto se většina lidí postupem času začne potýkat s problémy způsobenými opotřebením kolenních kloubů.

Po přečtení této knihy budete nejen znát příčiny bolesti kolenou, ale budete také přesně vědět, co můžete udělat pro to, aby vás znovu nebolela. Dozvíte se o samoléčbě pomocí lehké osteopresury, speciálních cviků a masáží fasciálními válci. Speciálně vyvinuté pomůcky vám cvičení maximálně usnadní a zajistí optimální účinnost.

Jakých výsledků lze s naší terapií dosáhnout, ukazuje naše první klinická studie se 40 pacienty, kterou jsme nedávno publikovali. Více informací najdete na našich webových stránkách (v němčině).

Přejeme vám mnoho úspěchů a radosti z nově nabyté mobility!



KONEČNĚ BEZ BOLESTI!

Ať už jste se už dávno vzdali naděje, že se zbavíte bolesti a budete moci znovu v klidu chodit na delší vzdálenosti, nebo teprve zažíváte šok nad tím, že vás bolí kolena, my víme, že máte šanci na zlepšení.

VAŠE CESTA K OSVOBOZENÍ OD BOLESTI

JAK BOLESTI KOLENOU DOOPRAVDY VZNIKAJÍ?

CO KOLENU POMÁHÁ A CO NE?

SPRÁVNÁ STRAVA PROTI BOLESTI



VAŠE CESTA K OSVOBOZENÍ OD BOLESTI

Vstáváte ráno s bolestí kolena, máte nepříjemné pocity při každém kroku a nepřejete si nic jiného, než aby vám bylo konečně lépe? Tomu dobře rozumíme – a miliony dalších lidí s vámi toto přání sdílejí. Možná jste již obdrželi diagnózu: osteoartróza, poškození nebo opotřebením menisku, poranění vazů, Bakerova cysta...

Nebo jste už možná vyzkoušeli různé způsoby léčby, podstoupili operaci, ale byli jste na tom podobně jako mnozí pacienti s bolestmi: současné metody bohužel často nejsou ověřeny dlouhodobým úspěchem. Odpočinek, léky proti bolesti, pasivní terapeutická opatření ani operace nezaručují, že se bolesti zbavíte, a to navzdory nejmodernějším lékařským technikám. V terapii Liebschera a Brachtové vidíme příčinu v tom, že se obvykle léčí pouze symptomy, ale ne skutečná příčina. Své tvrzení můžeme

opřít o dlouholeté zkušenosti s léčbou pacientů, které trápí bolesti kolenou a jiných částí těla.

Více než 30 let výzkumu a praxe nám ukázalo, že příčina bolesti je téměř ve všech případech stejná: nepoddajné svaly a fascie, které se (příliš) napínají. To stlačuje klouby takovým způsobem, že dochází například k přetržení menisků nebo opotřebení chrupavky. Bolesti kolenou mohou být samozřejmě způsobeny i úrazy nebo nehodami, ale ve většině případů jsou příčinou zkrácené svaly a fascie a z toho plynoucí napětí.

Bolest je způsob, jakým vám tělo signalizuje, že vaše koleno je poškozeno a že byste neměli pokračovat v aktivitách nebo pohybu jako dosud. A přestože se vám kvůli bolesti nemusí chtít vůbec hýbat, (správný) pohyb v podobě cvičení je pro řešení skutečné příčiny vašich potíží zásadní.

Touto knihou bychom vám rádi ukázali cesty, jak se bolestí zbavit, protože naším cílem je, aby každý člověk mohl vést život bez bolesti, bez pohybových omezení – a to bez léků a operací!

Nejprve bychom vás rádi zbavili strachu. Diagnóza, jako je gonartróza, není začátkem konce, ale šancí naučit se lépe porozumět signálům svého těla a zbavit se svých potíží.

Koneckonců, nikdo jiný vám dosud nedokázal opravdu pomoci, že? Bez ohledu na předchozí diagnózy nebo operace vám nabízíme konkrétní pomoc pro samoléčbu metodou Liebschera a Brachtové. V následujících kapitolách vysvětlíme, jak to funguje. Dozvíte se, jak vlastně bolest kolene vzniká, jak můžete odstranit skutečnou příčinu a nyní se konečně od bolesti aktivně osvobodit.

LÉČBA BOLESTI PODLE LIEBSCHERA A BRACHTOVÉ

Léčbě bolesti se společně věnujeme od poloviny 80. let. Podařilo se nám vyvinout novou terapii, která dokáže pacienty trvale zbavit bolesti, a to přirozenou cestou. Jejím cílem je, aby všichni lidé mohli žít bez bolestí, zdravě a s plnou pohyblivostí až do vysokého věku. Mezitím stále více přispíváme k pochopení bolestí v lidském těle, jejich funkcí a úkolů a samozřejmě i jejich „vyléčení“. Díky našemu biologicko-přírodnímu přístupu, který nemá žádné negativní vedlejší účinky, ale zato velmi pozitivní vliv, nacházíme stále více jedinců, kteří jsou otevřeni tomu, naši metodu vyzkoušet.

Na začátku našich vzdělávacích aktivit na podzim 2007 byla situace zcela jiná. Účastníky našich školení o léčbě bolesti jsme museli nejprve přesvědčit, že je účinnost opravdu tak velká, jak tvrdíme. Obvykle to však trvalo jen jeden den, pak jsem (Roland) zbavil bolesti tolik zúčastněných lékařů a terapeutů, že nemohli dělat nic jiného než uznat, že naše metoda má pozitivní účinky. Stejně to bylo i s našimi pacienty. Mnozí přišli jen proto, že neviděli jiný způsob, jak se zbavit nesnesitelných bolestí. Ale i oni byli zpočátku skeptičtí, protože za sebou měli několikaletou cestu, během níž vyzkoušeli „všechno“, aby jim nakonec bylo řečeno, že jim není pomoci: „Máte to v rodině.“ „Ve vašem věku se s tím nedá nic dělat.“ „U vás je to dáno psychikou.“ „Dokud nezhubnete 50 kilo, nikdo vám nepomůže...“ To byla prohlášení, která k nám přiváděla zoufalé pacienty.

A proto nevěřili, že bychom jim mohli pomoci, protože léta jen slýchali, že se s tím nedá nic dělat.

Dnes to vypadá úplně jinak. Postupem času jsme se proslavili, a to především díky tomu, že dokážeme pacienty relativně rychle zbavit většiny bolestí – dokonce i těch chronických, anebo bolestí, které jsou v konvenční medicíně považovány za neléčitelné. Stále více lékařů, fyzioterapeutů a léčitelů se u nás vzdělává, protože jejich pacienti by se naší terapií Liebschera a Brachtové rádi léčili. Mezitím podle naší metody léčí pacienti více než 3 000 námi vyškolených lékařů a terapeutů v Německu, Rakousku a Švýcarsku, kteří využívají naše směrnice pro zajištění kvality, aby prováděli terapii podle námi zavedeného zlatého standardu.

POMOC TERAPEUTA

V zásadě doporučujeme, aby se všichni lidé se silnou akutní nebo chronickou bolestí, s anamnézou silných bolestí, např. po několika operacích nebo jiných okolnostech zhoršujících zdravotní stav, před zahájením svépomocných cvičení doporučených v této knize poradili s některým z našich partnerských terapeutů či konzultovali obsah knihy s vaším lékařem nebo fyzioterapeutem Po prvním ošetření budete moci posoudit, zda vám naše metoda může pomoci a jak chcete

dále postupovat. A pokud si zatím nejste jisti, že cvičení zvládnete sami, máte-li dotazy ohledně cvičení nebo jiných svépomocných technik, nebo pokud byste prostě chtěli mít po svém boku odborníka, který vám s cvičením pomůže, obraťte se na svého lékaře či fyzioterapeuta.

Naším hlavním úkolem je trvale rozšiřovat počet terapeutů vyškolených naší metodou a neustále zlepšovat kvalitu jejich léčby. Chceme, aby žádný pacient trpící bolestí nemusel za naší terapií cestovat daleko a aby se mohl co nejrychleji zbavit svého – většinou zcela zbytečného – utrpení.

Naše vize života bez bolesti pro všechny

Touto knihou bychom chtěli všem postiženým umožnit, aby se zbavili bolesti kolenou. Každá z příruček o bolesti (viz strana 121) nás zase o kus přibližuje k naší vizi umožnit každému vést život bez bolesti, o kterém z velké části rozhoduje sám.

Po přečtení této knihy budete vědět, jak většina bolestí v oblasti kolen vzniká, jak jim předcházet, co musíte udělat, pokud se bolest objeví, a jak můžete zajistit, abyste se jí trvale zbavili.

Prostřednictvím teoretických znalostí, propracovaných cvičebních technik a praktických pomůcek se můžete opět uvolnit a vlastní zodpovědností přispět k celoživotnímu zdraví a osvobození od

bolesti. Kromě jednoduchých tělesných cvičení se seznámíte s masáží pomocí fasciálních válců a lehkou osteopresurou. Za tímto účelem jsme vyvinuli pomůcky pro samoléčbu: masážní soupravu na válcování fascií, smyčku na cvičení, masážní set na osteopresuru a výživové doplňky proti bolestem. Mnoho dalších informací najdete na našich webových stránkách www.liebscher-bracht.com (pokud budete potřebovat asistenci, obraťte se na Nakladatelství KAZDA). Nezapomeňte také navštívit náš kanál na YouTube s více než 500 motivačními videi o cvičení, abyste s cvičením vytrvali (viz strana 121).

Nebylo by krásné se opět pohybovat bez bolesti
a znovu si užívat sport?!



NÁŠ PŘÍBĚH

Lékařsko-naturopatické a strojírenské znalosti v kombinaci s celoživotními pohybovými zkušenostmi z bojových umění – to byly základy nové léčby bolesti.

V roce 1985 jsem (Roland) otevřel svou první školu bojového umění WingTsun a opakovaně jsem se přesvědčil, že se bolesti účastníků kurzů zlepšily nebo zcela vymizely. Podle lékařské diagnózy – artróza, vyhřezlá ploténka nebo zánět – nemělo být vůbec možné tyto bolesti nijak zmírnit, zejména ne pohybovými cvičeními, která se obvykle nedoporučovala. Pro mě jako vystudovaného strojního inženýra, který si z bojového umění udělal profesi, byly tyto úlevy od bolesti stejně obtížně vysvětlitelné a pochopitelné jako pro Petru, lékařku všeobecného lékařství a naturopatie, nebo pro ostatní lékaře a fyzioterapeuty, kteří se se mnou školili.

V následujících letech jsem na základě těchto zkušeností vyvinul nový systém pohybu proti bolestem, později systém manuální terapie, který jsme nazvali osteopresura. Bylo nám stále jasnější, že doktrínu konvenční medicíny a fyzioterapie ohledně vzniku a léčby většiny bolestí je třeba nutně reformovat, protože zjevně obsahuje zásadní chyby.

V následujících 20 letech daly naše poznatky vzniknout zcela novému, revolučnímu modelu příčiny bolesti. Výsledná terapie dovede odstranit většinu bolestí pohybového aparátu zcela přirozenou cestou bez léků proti bolesti nebo chirurgického zákroku, tj. dokáže léčit v tom nejlepším slova smyslu.

Od roku 2007 školíme v naší *léčbě bolesti podle Liebschera a Brachtové* lékaře všech specializací, fyzioterapeuty, léčitele, osteopaty a další terapeuty. Naše znalosti a dovednosti šíříme na přednáškách, v knihách,

televizi, rozhlase, novinách, cvičeních, v podpůrných videích na YouTube a prostřednictvím aktivit na mnoha sociálních sítích. Naším cílem je umožnit všem lidem život bez bolesti. Zvláštní důraz klademe na to, abychom naučili ty, kteří trpí bolestí, čím dál více se „samo-léčit“ a pomáhat si pomocí speciálně vyvinutých cviků, fasciální masáže a lehké osteopresury.



JAK BOLESTI KOLENOU DOOPRAVDY VZNIKAJÍ?

Nikde se nekládá tolik umělých kolenních kloubů (kolenních protéz) jako v Německu: jen mezi lety 2003 a 2009 se počet protéz kolenních kloubů zvýšil o více než 50 procent¹ (v České republice je to zhruba 12 000 operací ročně). Děsivé je, že většina operací je zcela zbytečná, jak dokazuje rozsáhlá studie Bertelsmannovy nadace². Podle našich zkušeností stačí k odstranění potíží speciální, ale jednoduché cviky a účinná léčba – a to i v případě, že jste již podstoupili operaci či terapii nebo vám byla diagnostikována osteoartróza.

Díky cvikům *podle Liebschera a Brachtové* jsme vyvinuli terapii, která vás může rychle a trvale zbavit bolesti kolen –

bez operace nebo léků.

MOMENTÁLNÍ STAV

V současné době trpí v Německu bolestmi kolenou asi 20 milionů lidí, ale mnoho lékařů doporučuje operace a terapie, které často vykazují jen malý účinek: k nejčastějším zákrokům v případě bolestí v kolenou patří artroskopie, i když několik studií dokázalo, že nemá žádný význam³. Ve většině případů jsou tato léčebná doporučení doprovázena – z našeho pohledu – nedostatečnou edukací pacientů: Lidé jsou stále mylně přesvědčeni o tom, že bolest kolene pochází z opotřebované kloubní chrupavky, a to i v případě, že je artróza ve stadiu 1 až 3, tj. v němž se kost o kost ještě netře. Chrupavka však nemá žádné receptory bolesti, a proto nemůže být zdrojem bolesti.

Vysvětlení, které se často uvádí jako odpověď na tuto námitku, tedy že bolest je způsobena zánětlivými procesy, které se vyskytují při osteoartróze, také neodpovídá našim zkušenostem, protože bolest lze obvykle výrazně snížit nebo zcela odstranit naší terapií během prvního ošetření.

To samozřejmě neznamená, že tím to končí, protože pak začíná skutečná práce – další léčba a cvičení. Pacient však nyní ví, že toto je správná cesta.

Překvapivě se nám často podaří snížit bolest i v případě, že se jedná již o osteoartrózu 4. stupně, ve kterém jsou kosti ve vzájemném kontaktu. Toto je obtížné vysvětlit, protože na povrchu kostí jsou receptory bolesti, a proto se musíme opřít

o vědecké studii. Ale samozřejmě již nyní v těchto případech uplatňujeme naši metodu, abychom pacientům alespoň trochu pomohli.

Protézy kolenního kloubu se také používají příliš často a příliš rychle, zatímco jiné možnosti léčby jsou vyloučeny. Mezinárodně uznávaný odborník na kolenní klouby prof. Dr. med. Hans Pässler považuje v průměru tři ze čtyř doporučených operací kolenního kloubu za zbytečné⁴. Studie zde ukazují, že velmi mnoho pacientů s protézami kolenního kloubu trpí bolestí kolene i po operaci⁵. To nás nepřekvapuje: příčinou bolesti jsou téměř ve všech případech ztuhlé svaly a fascie, které se příliš napínají. A tyto problémy mohou přetrvávat i po operaci. Bolest může například zmizet v případě, že anestetikum snížilo napětí ve svalech, protože obsahuje i relaxans, nebo pokud byly při operaci přerušeny svaly či fascie, které byly příliš napjaté, ale bolest nezmizí díky kolenní protéze nebo samotné „opravě“.

NÁŠ NOVÝ POHLED NA PŮVOD BOLESTI

Podle tradičních názorů je bolest kolene často přisuzována trvalé nesprávné zátěži, nadváze, opotřebení chrupavky kolenního kloubu v souvislosti s věkem nebo intenzivní sportovní aktivitou. Mnohým lidem to připadá logické, protože se u nich bolest kolene objeví například krátce po sportovní aktivitě. Podle našich zkušeností to však nemá se samotným sportem nic společného! Nepoddajné svaly a fascie a sportem způsobené zvýšené napětí v nich spíše vyvolané, že chrupavka v kolenních kloubech je silně

stlačena a v důsledku jednostranného tlaku se opotřebovává. Mozek proto vyšle poplašný signál v podobě bolesti, aby zabránil dalšímu poškození chrupavky a kolenního kloubu: bolest nám říká, abychom nepokračovali ve stejných pohybech jako dosud.

Tělo kvůli nadměrnému napětí spouští poplach

Receptory v celém kolenním kloubu, okostici, svalech, šlachách, fascii a pouzdře zaznamenají hrozbu takového nadměrného napětí pro chrupavku, menisky a další struktury kloubu.

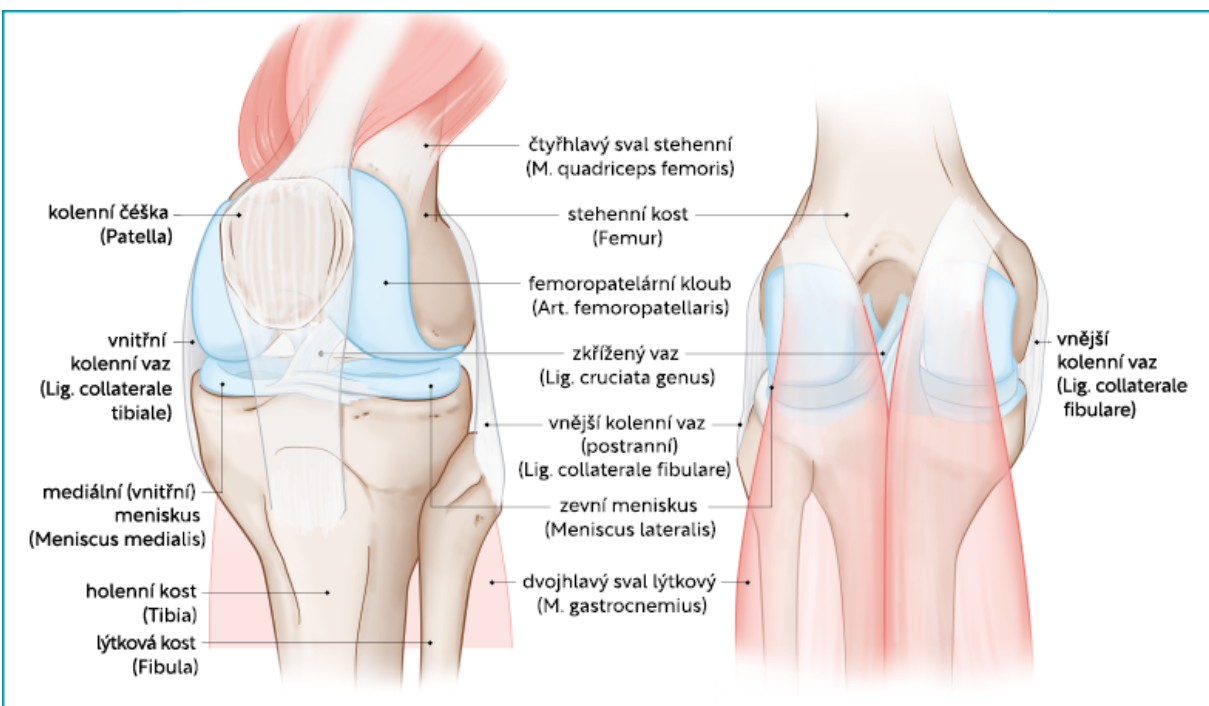
Receptory přenášejí informace prostřednictvím nervového systému do mozku. Tam jsou zpracovány a během tohoto procesu vzniká pocit bolesti, pokud z vyhodnocení informací vyplyne, že je třeba tělo chránit: mozek vyšle poplašnou bolest do oblastí, které jsou opotřebením ohroženy, aby před hrozícím reálným opotřebením ochránil kolenní kloub.

Pokud tedy nedojde k normalizaci nadměrného svalově-fasciálního napětí, nepřestanou ani bolesti kolen a opotřebenění kloubů – ať už máte kolenní protézu, nebo ne.

Naše léčba bolesti pomocí cviků podle *Liebschera a Brachtové* je proto speciálně navržena tak, aby toto napětí snížila a umožnila vám opět žít bez bolesti. Jedině tak je možné ji skutečně trvale odstranit. V praktické části této knihy vám podrobně ukážeme, jak funguje samoléčba a jak se můžete navždy zbavit bolesti kolenou pomocí jednoduchých cviků, masáží fascií a lehkou alternativou osteopresury (laická verze osteopresury pro samoléčbu).

**Pokud se v současné době cítíte
velmi nepohybliví nebo se raději**

vyhýbáte zatěžování kolen ze strachu z bolesti, můžete mít při pohledu na fotografie v knize dojem, že cviky vůbec nemůžete provádět. Pak si prosím nezapomeňte přečíst, co píšeme na straně 51/52!



Podíváte-li se na koleno zepředu (vlevo) a zezadu (vpravo), je zřejmé, jak důležité jsou pružné svaly.

SLOŽITÉ A DŮMYSLNÉ: KOLENNÍ KLOUBY

Kolenní kloub je spojení mezi stehenní kostí, holenní kostí a čéškou. Zaručuje pevný postoj, umožňuje rotaci a odpružuje

pohyby. Aby toto bylo možné, jsou jeho jednotlivé části složitě uspořádány.

Chrupavka: Konce stehenní a holenní kosti jsou pokryty 3 až 5 milimetrů silnou „nárazníkovou“ vrstvou z hyalinní (= transparentní) chrupavky. Ta v kombinaci s kloubní tekutinou umožňuje pohyby bez tření.

Meniskus: Mezi stehenní a holenní kostí leží jako nárazník mediální meniskus na vnitřní straně a zevní meniskus na vnější straně. Menisky se skládají z vazivové chrupavky. Kromě tlumicí funkce patří k úlohám menisku lépe rozložit tlak mezi stehenní a holenní kost tím, že zvětšuje styčné plochy.

Vazy (křížový vaz, postranní vaz): Kolenní kloub je zajištěn čtyřmi složitými vazivovými strukturami. Patří mezi ně dva postranní vazy a přední a zadní křížový vaz. Postranní vazy (vnitřní, případně vnější vaz slouží ke stabilizaci kolenního kloubu ze strany. Podle jejich názvů probíhají vnitřní vazy na vnitřní straně a vnější vazy na vnější straně kolenního kloubu. Křížové vazy probíhají uvnitř a stabilizují dolní část končetiny vůči její horní části ve směru dopředu nebo dozadu a při rotačních pohybech.

Svaly a šlachy: Jsou předpokladem aktivního pohybu kolene. Svaly jsou zakončeny šlachami a jejich prostřednictvím jsou spojeny s kostmi. Při napětí se svaly zkracují a kosti se pohybují ve směru napětí. Svalový tah zároveň zajišťuje kloub v jeho poloze.

Kolenní česka (patella): Je to kostěná součást českové šlachy, která spojuje čtyřhlavý stehenní sval (musculus quadriceps femoris) s holenní kostí. Při každém pohybu „klouže“ po kloubu. Na zadní straně má silný povlak z chrupavky.

Kloubní pouzdro, sliznice a tekutina: Jako každý kloub je i kolenní kloub obklopen pevným kloubním pouzdem, které je z vnitřní strany vystláno sliznicí. Ta produkuje kloubní tekutinu, která vyživuje chrupavku a promazává kloub.

Bursa (tíhový váček): Kolenní kloub obklopují četné bursy. Slouží jako nárazníky a ochranná vrstva, takže jednotlivé části kloubu po sobě mohou klouzat bez opotřebení.

PROČ JSOU NAŠE SVALY A FASCIE ČÍM DÁL ZTUHLEJŠÍ?

Zdravý člověk má 656 svalů, které jsou prostoupeny fasciemi (strana 18). Při každém natažení nebo ohnutí kloubu se svalové partie a okolní fascie smršťují, zatímco ostatní, působící v opačném směru, povolují a natahují se.

Pokud kloub pravidelně neohýbáme, podílející se svaly a fascie ztrácejí pružnost, jsou napjaté a čím dál ztuhlejší. Kloubní úhly, které můžeme využít, se stále zmenšují a naše pohyblivost se snižuje.

Takto funguje ohýbání a protahování

Pro ohýbání a natahování kolene jsou důležité zejména tři svaly: čtyřhlavý a zadní stehenní sval a lýtkový sval.

Čtyřhlavý stehenní sval (musculus quadriceps femoris) je extenzor kolena (tzn. sval, který provádí napřímení či natažení (extenzi) v určitém kloubu, pozn. red.) a skládá se ze čtyř

svalových hlavic, které sahají nad kolenní kloub a v případě potřeby jej natahují. Pokud se postavíte vzpřímeně a pokrčíte jednu nohu dozadu tak, aby se pata co nejvíce dotýkala hýždí, čím více se koleno ohne, tím více se sval natáhne. Je-li koleno natažené, je kvadriceps v nejkratší poloze.

Jakkoli je struktura kolenního kloubu složitá – jeho stav (natržený meniskus, poškozené vazy, artróza...) obvykle není příčinou bolesti kolene.

FASCIE

Fascie je stabilizující trojrozměrná síť, která obklopuje a zahrnuje úplně vše, propojuje veškeré z přibližně 90 bilionů buněk v našem těle. Proto můžeme mluvit o tom, že fascie je vlastně jen jedna – není nikde přerušena. Všechno drží na svém místě, každou buňku, každý orgán, každý sval. Dříve se jí říkalo pojivová tkáň, a tyto termíny jsou až na drobné detaily synonyma. Tato vše prostupující „pavučina“ se neustále proměňuje. A „staviteli“ fascie jsou pohyby.

Naše svaly jsou také prostoupeny

fasciálními vlákny. Pokud jíte maso, znáte je jako bílé složky, které se špatně žvýkají. V závislosti na zátěži a změně délky svalů se fasciální vlákna spojují a posilují, oddělují a znovu větví. Pokud se určité rozsahy délky nepoužívají, vlákna se časem spletou a ztrácejí na poddajnosti jako vlněný svetr, který vyperete v příliš horké vodě. Nejdůležitější je, že stejně jako svaly reagují fascie na trénink, na pohyb – a to po celý náš život.

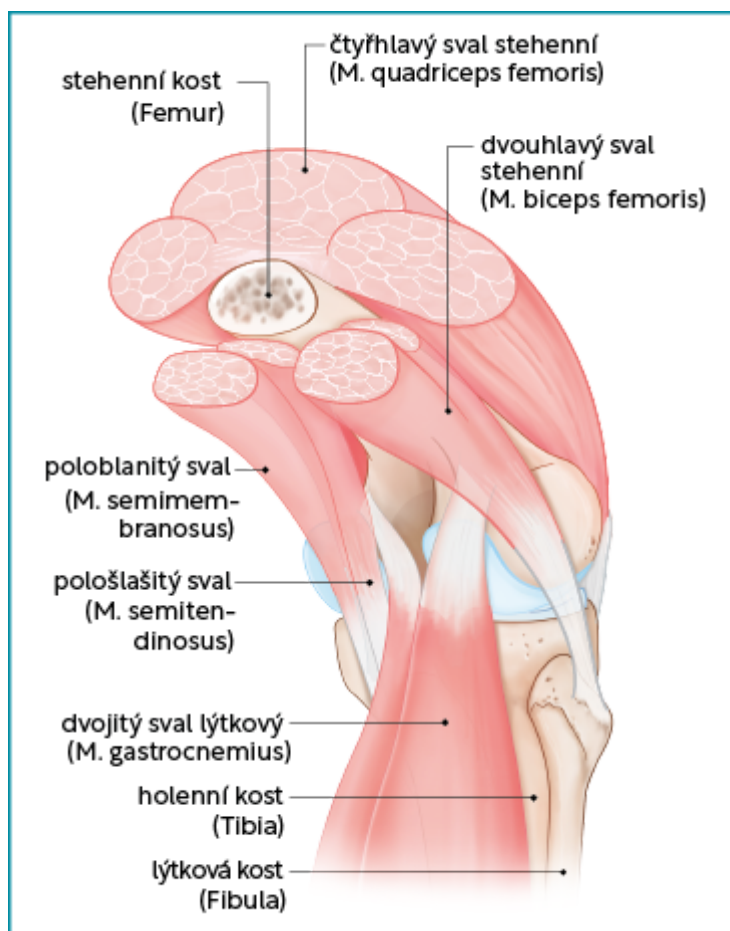
Zadní stehenní svaly (ischiokrurální svaly) pracují společně jako flexory kolene. Jsou natažené ve chvíli, kdy se snažíte prsty dotknout palců na chodidle, zatímco máte nohy natažené. Flexory nohou jsou v nejkratší poloze, pokud se paty dotýkají hýždí.

Dvojitý sval lýtkový (Musculus gastrocnemius) tvoří lýtko, vybíhá také nad kolenní kloub a je rovněž zodpovědný za ohyb. Nakláníte-li se vestoje dopředu, je natažený, vsedě je zkrácený.

V důsledku častého sezení, stání nebo chůze se některé úhly kloubů svírají velmi často, jiné zřídka. Tento „trénink“ způsobuje, že se postižené svaly stále více zkracují. Zvyšuje se napětí, fascie se zamotávají. Svaly s fasciemi tak jsou čím dál ztuhlejší.

Nepoužívání kloubních ohybů vede k nepoddajnosti svalů a fascií

Pohyb kolenních kloubů je v dnešní době každodenním životem značně omezen a kvůli malému ohybu není příliš vyvážený. V Německu lidé sedí v průměru sedm hodin denně⁶, některé studie hovoří dokonce o 10 až 12 hodinách (Češi prosedí dokonce průměrně přes 8,5 hodiny – pozn. red.). A ti, kteří spí v poloze na boku s pokrčenýma nohama, si udržují tentýž úhel v kolenou i v noci. Kromě toho chodíme téměř výhradně s nohama jen mírně pokrčenýma nebo téměř nataženýma. Kolena s přibývajícím věkem ohýbáme stále méně, nebo se to dokonce kvůli údajnému riziku přetížení výslovně nedoporučuje.



Dobře vidíme, jak volně se kolenní kloub, který drží pouze svaly a vazy, pohybuje.