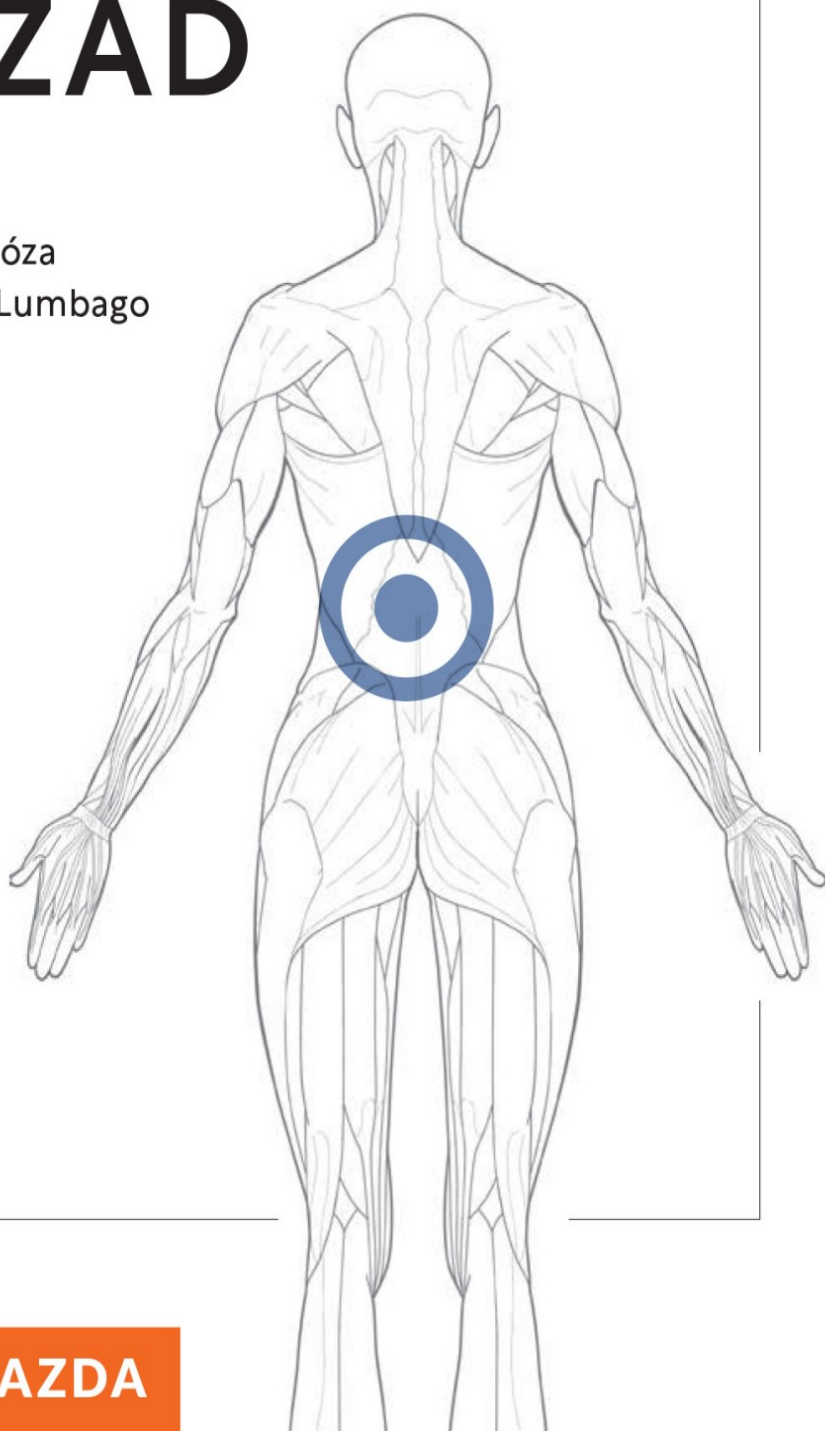


PÁTEŘ & PLOTÉNKY

JAK SE ZBAVIT BOLESTI ZAD

Kulatá záda | Lumbální spinální stenóza
Spondylolistéza | Facetová artróza | Lumbago



KAZDA

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHTOVÁ

PÁTEŘ & PLOTÉNKY

JAK SE ZBAVIT BOLESTI ZAD

Kulatá záda | Lumbální spinální stenóza
Spondylolistéza | Facetová artróza | Lumbago

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2024.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: červen 2024

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-185-4

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2024

Papírové vydání:

Původní název: *Rücken & Bandscheiben: Schmerzen selbst
behandeln*

© 2020 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková úprava: Eva Děrglová, Jitka Bajgarová

Odpovědná redaktorka: Hana Borovská

Sazba a úprava obálky: Kristýna Franková

Tisk a vazba: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN: 978-80-7670-143-4

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích
nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

OBRAZOVÝ MATERIÁL

Obálka: Independent Medien-Design, GmbH, Horst Moser

Fotoprodukce: Liebscher & Bracht

Ilustrace: Florian Hauer

Další fotografie:

Getty Images: str. 32, 36; Istockphoto: str. 3, 8, 14, 16, 24, 38;

Shutterstock: str. 126;

Katharina Werner: portrét autorů na str. 4.

Syndikace: www.seasons.agency

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorů. Autoři je připravili podle svého nejlepšího vědomí a prověřili je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.







Přejeme si, aby měl každý člověk možnost prožít dlouhý život bez bolesti, v co nejlepším zdraví a v plné pohyblivosti. V tom vidíme smysl své práce i našich životů. Naším hlavním cílem je poskytnout lidem znalosti o tom, jak si mohou pomoci sami.

Roland Liebscher-Bracht

vystudoval strojní inženýrství. Celý život trénoval a vyučoval asijská bojová umění a tělesnou výchovu. Díky tomu mohl společně se svou ženou vyvinout zcela novou, vysoce účinnou metodu léčby bolesti. Od roku 2007 školí lékaře, fyzioterapeuty a alternativní terapeuty. V současné době využívá metodu Liebscher & Bracht k léčbě bolesti více než 3500 terapeutů v Německu, Rakousku a Švýcarsku.

Petra Brachtová

je doktorkou všeobecného lékařství a naturopatie. Již více než 30 let pracuje jako nutriční terapeutka a specialistka na ortomolekulární medicínu (pozn. red.: obor zabývající se léčbou pomocí řízených změn látek, které se běžně vyskytují v lidském těle). Vede soukromé Centrum zdraví Liebscher

& Bracht v Bad Homburgu. Hlavním cílem jejího přístupu je aktivovat v těle samoléčebné mechanismy, které jsou vlastní každému člověku. Díky optimálnímu vyladění stravovacích a pohybových návyků dosahují její klienti vynikajících výsledků.

NEZTRÁCEJTE NADĚJI!

Bolesti zad dnes trápí velmi mnoho lidí a často přetrvávají i po operaci. Bolavá záda nejen výrazně omezují kvalitu života a způsobují muka, ale mohou také – zejména u starších lidí – působit život ohrožující problémy, protože nedostatek pohybu zpomaluje metabolismus. To jsou jistě dostatečné důvody k tomu, abyste se bolesti zad zbavili co nejdříve. Dobrou zprávou je, že řešení máte na dosah ruky. Bolesti zad totiž vznikají úplně jinak, než se běžně předpokládá. Budete-li znát jejich skutečnou příčinu – podvědomě udržované stažení a napětí svalů a fascií – dokážete se bolesti natrvalo zbavit. Základem léčby bolesti je aktivní kompenzace každodenních nevhodných poloh a pohybů, jako je dlouhé sezení, spaní s pokrčenými koleny, případně přetěžování svalů či jejich zkrácení. To však dělá jen málokdo, proto jsou bolesti zad velmi rozšířeným problémem.

Až si přečtete tuto knihu, budete vědět nejen to, jak bolesti zad vznikají, ale také co můžete udělat pro to, aby vás už záda nebolela – ať už máte poškozené meziobratlové ploténky, nebo ne. Získáte mnoho informací o samoléčbě pomocí lehké osteopresury, speciálních terapeutických cvičích a masáži plantárních fascií. Vyvinuli jsme speciální pomůcky, abychom vám péči o vaše záda co nejvíce usnadnili.

Přejeme vám mnoho úspěchů a radosti z osvobození se od bolesti a z nově získané pohyblivosti!

Dr. Petra Fracht Roland Liebscher-Fracht



KONEČNĚ ZASE BEZ BOLESTI!

Ať už trpíte bolestmi zad léta, nebo vás tyto potíže sužují teprve od včerejška, ať už vám byl diagnostikován ischias nebo výhřez ploténky, víme, že máte naději.

NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ ZAD

8

ZÁDA JAKO SYSTÉM

16

JAK SKUTEČNĚ VZNIKÁ BOLEST ZAD

24

JAK SE ZBAVIT BOLESTI

32

ZDRAVOU STRAVOU PROTI BOLESTI

38



NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ ZAD

Bolestmi zad trpí více lidí než kdy dříve.^[1] V dnešní době je bolest zad nejčastějším onemocněním – daleko před kardiovaskulárními chorobami, obezitou, cukrovkou nebo rakovinou. Celkem 75 % zaměstnanců uvádí, že trpí bolestmi zad, každý sedmý z nich dokonce chronickými.^[2] To samozřejmě nezůstává bez následků – bolest zad je příčinou téměř 10 % případů pracovní neschopnosti,^[3] což přináší komplikace celému národnímu hospodářství: 50 miliard eur (2 % HDP), připadá na léčbu bolesti zad.^[4] A toto číslo neustále roste. V roce 2003 si na bolest zad stěžovalo „pouze“ něco málo přes polovinu zaměstnanců, v roce 2017 to byly již tři čtvrtiny. Za necelých deset let vzrostl počet hospitalizací o 80 %, počet urgentních příjmů

v poměru k hospitalizacím o 160 %.[\[5\]](#) A neustále se zvyšuje i počet operací zad.[\[6\]](#)

(Pozn. red.: Podle údajů ÚZIS z roku 2014 je v ČR každá třetí pracovní neschopnost způsobena bolestí zad. Potýká se s ní bezmála 300 tisíc lidí v produktivním věku. Nejčastěji kolem 45. roku života.)

Tato čísla jasně ukazují, že bolest zad není problémem jen starších nebo těžce pracujících lidí. Trpí jí stále častěji i mladí lidé a děti. A co proti tomu dělá klasická medicína? Selhává!

A jak jsme na tom s hledáním příčin tohoto stavu? Zatím je neúspěšné - stejně jako léčba klasickou medicínou nebo pomocí naturopatie (pozn. red.: celostní přírodní medicína, která propojuje přírodní léčitelství se znalostmi západní medicíny), fyzioterapie či manuální terapie. Lékaři a terapeuti se shodují pouze v jednom: téměř nikdy nelze říci, odkud bolest pochází a jak ji lze léčit, aby se jí pacient definitivně zbavil. A tak posledním krokem bývá často operace páteře – přestože ani tento závažný zákrok nezaručuje zlepšení stavu, ale naopak s sebou nese značná rizika.

Co se týče preventivních opatření, nevypadá situace o nic růžověji: navzdory široké škále preventivních programů, jež nabízejí zdravotní pojišťovny, nepomáhá ani škola zad, ani gymnastika páteře. Naopak to vypadá, že tato opatření situaci ještě zhoršují.[\[7\]](#) Opravdu bolest patří k životu, jak tvrdí v rozhovoru pro časopis *Die Zeit* z počátku roku 2018 ředitel berlínského Centra pro léčbu bolesti Jan-Peter Jansen?[\[8\]](#)
V naprosté většině případů zní odpověď zcela jasně: ne!

TRADIČNÍ POHLED

Klasičtí lékaři rozlišují při diagnostice mezi specifickou a nespecifickou bolestí zad:

- **Specifická bolest zad** má zdánlivě jasnou příčinu. To znamená, že je následkem pádu, nehody, organických nebo strukturálních změn, jako je výhřez meziobratlové ploténky, facetová artróza (pozn. red.: artróza meziobratlových kloubů) či stenóza páteře (pozn. red.: postižení nervových vláken v páteři vlivem zúžení páteřního kanálu).
- **Nespecifická bolest zad** nemá žádnou strukturální příčinu. Na rentgenovém snímku nebo snímku z magnetické rezonance lékař (obvykle ortoped) nevidí žádné známky poškození. Nespecifická bolest zad často po určité době sama odezní.

Pád nebo nehoda mohou samozřejmě způsobit mimo jiné i zlomeniny kostí. Příčinou organických změn mohou být nemoci jako například rakovina. Pokud trpíte častými nebo zesilujícími se bolestmi zad, nechte se důkladně vyšetřit u lékaře, aby tyto příčiny vyloučil.

V 85 až 90 % případů však nejsou potíže způsobeny úrazem nebo nemocí, ale výše zmíněnou nespecifickou bolestí zad.[\[9\]](#) Za příčinu tohoto typu bolesti zad se obecně považuje svalové napětí, špatné držení těla či podráždění svalů. Po těchto příčinách však nikdo nepátrá ani je nezohledňuje při terapii.

Akutní nebo chronická bolest?

Klasická medicína rozlišuje nejen specifické a nespecifické bolesti zad, ale také rozděluje bolest do tří kategorií podle délky jejího trvání:

- **Akutní bolest zad** trvá méně než šest týdnů. Objevuje se buď poprvé, nebo po šesti měsících bez bolesti a může být specifická nebo nespecifická.
- **Subakutní bolest zad** trvá šest až dvanáct týdnů.
- **Chronická bolest zad** trvá déle než dvanáct týdnů, může dokonce trvat několik let. Rozlišuje se také chronická přetrvávající bolest a chronická opakující se bolest. Lékaři hovoří o chronizaci a vzniku „paměti bolesti“. Intenzita bolesti může být různá.

Klasická medicína zatím nedokázala vyvinout účinné strategie léčby ani pro specifickou, ani pro nespecifickou bolest zad. To platí zejména pro výhřez meziobratlových plotének a spondylolistézu. Ani tato zranění, která jsou obvykle považována za „jistou“ příčinu bolesti, nemají ve většině případů s bolestmi zad nic společného. Podle našich zkušeností a z nich vyplývajícího modelu vzniku bolesti je možné úspěšně vyléčit až do úplného odstranění každou bolest, ať už specifickou, nebo nespecifickou. Podrobněji se o tom zmíníme později.

ÚDAJNÉ PŘÍČINY BOLESTI ZAD

Mezi klasickými lékaři a fyzioterapeuty je ohledně příčin bolesti zad mnoho neshod a rozporů. Místo toho, aby zpochybnili běžné

teorie, se však drží zažitých vysvětlení a přístupů, podle nichž vždy rychle identifikují obvyklé příčiny bolesti.

Poškození páteře

Nezáleží na tom, zda se jedná o vyhřezlou ploténku, stenózu páteřního kanálu nebo jiné poškození, lékaři automaticky předpokládají, že bolest jednoznačně souvisí právě s tímto poškozením. I když záda bolí na úplně jiném místě, jen lapidárně utrousí: „Prostě to vystřeluje.“ Ani skutečnost, že bolest je někdy silnější, jindy slabší, nebo dokonce po nějaké době zcela zmizí, nehraje v této diagnóze zřejmě žádnou roli – stejně jako to, že se bolest často znovu objeví i po operaci. Jak je to možné, když byla příčina údajně „odoperována“?

Dědičné faktory

Možná vám lékař řekl: „Trpěli vaši rodiče bolestmi zad? No tak to není divu, že je máte také!“ Bohužel se mýlí. Díky epigenetice dnes už víme, že genetické predispozice jsou za nemoci odpovědné mnohem méně, než jsme dosud předpokládali. Pravděpodobnost, že člověk bude trpět stejnou nemocí jako jeho rodiče, je maximálně 5 %.[\[10\]](#) Naopak mnohem větší roli hraje životní styl. Náš životní styl je zjevně schopen zapínat a vypínat geny, jež vyvolávají určité nemoci, ale mohou také podporovat naše zdraví.

Věk

„To je ve vašem věku naprosto normální.“ Tuhle větu jste už určitě také slyšeli. Ale normální to rozhodně není. Podobné výroky

mohou být míněny nanejvýš jako útěcha, pokud žádná léčba nezabírá. Nejsou však pravdivé. Na jedné straně existují lidé, kteří až do vysokého věku netrpí žádnou bolestí, a na druhé straně si na bolesti zad stěžují stále mladší pacienti.

Nadváha

Shazování nadbytečných kilogramů je pro vaše zdraví jistě prospěšné. S tím plně souhlasíme. Ale myšlenka, že příčinou bolesti zad je nadváha, protože záda nezvládají zátěž, je stejně jako přesvědčení, že za všechny obtíže může vyšší věk, pouze lékařským mýtem. Mezi vysokou tělesnou váhou a bolestmi zad neexistuje žádná prokazatelná souvislost. Spoustu lidí s nadváhou záda nebolí, zatímco mnoho hubených lidí bolestí trpí.

Psychika

Protože v mnoha případech neexistují žádné zjevné fyzické příčiny bolesti, lékaři nakonec došli k závěru, že bolest musí být v těchto případech způsobena traumatem, potížemi ve vztahu nebo v práci nebo nějakým jiným psychickým problémem a že pomoci může pouze psycholog nebo psychoterapeut. V 90. letech 20. století přišli se zcela novým klinickým obrazem (pozn. red.: souborem příznaků, subjektivních i objektivních): fibromyalgií (pozn. red.: bolestivý syndrom pohybového aparátu, který často zahrnuje i další projevy: slabost, únavu, poruchy spánku, psychické obtíže). Pacient trpí bolestí, kterou nelze vysvětlit a podle klasické medicíny ani vyléčit, lze ji pouze zmírnit. Bolest se tak stala samostatným klinickým obrazem, jehož příčiny

není třeba dále hledat. Lékařská diagnóza pak zní jednoduše: bolest.

V souvislosti s diagnostikovanou bolestí, kterou nelze vyřešit běžnými metodami, vznikla také teorie, že bolest může začít žít vlastním životem a zafixovat se v mozku. Takzvaná „paměť bolesti“ prý způsobuje, že lidé jsou citlivější na bolestivé podněty. Z evolučního hlediska to však nedává smysl. Bolest má vždy nějaký důvod (viz strana 26 a dále). Proč by tedy měla bezdůvodně přetrvávat? A proč se u každého člověka, který zažil bolest, nevytvoří „paměť bolesti“?

BĚŽNÉ LÉČEBNÉ METODY

Tak jako nemá klasická medicína jasno ohledně příčin bolesti zad, je bezradná i při její léčbě. Navzdory novým technikám a chirurgickým metodám nedokáže lidem pomoci. Je to naopak čím dál horší.

Přestože se k diagnostice kromě celkového klinického vyšetření často používají zobrazovací metody jako rentgen a v případě konkrétního podezření počítačová tomografie (CT) a magnetická rezonance (MRI), ne vždy se podaří příčinu objevit – a to ani tehdy, když se jedná o maličkost. Skutečná příčina problému nakonec téměř vždy zůstává záhadou: 80 až 90 % bolestí zad je nespecifických. Jedna australská studie hovoří dokonce o 99 %. To znamená, že nelze prokázat žádné poškození, které by bolest způsobovalo.[\[11\]](#) Stejně tak nespecifická je pak i léčba. Neexistuje žádná konvenční lékařská metoda, jež by cíleně a trvale odstranila bolest nebo ukázala, jak jí lze předcházet.

Snad proto se klasická medicína snaží nedostatek kvality kompenzovat kvantitou, aby se s bolestí vyrovnala. Ortopedi, neurologové, internisté, sportovní a environmentální lékaři, fyzioterapeuti, akupunkturisté a mnozí další terapeuti se snaží řešit zdánlivě mnohočetné příčiny bolesti zad pomocí rozmanitých postupů. V tomto multimodálním medicínsko-fyzioterapeutickém modelu se používají všechny druhy léčby v naději, že bolest nakonec ustoupí. Spektrum konvenčních léčebných možností je tedy ještě rozmanitější než diagnostika, a to v závislosti na klinickém obrazu: masáže, fyzioterapie, bandáže, chiropraxe, osteopatie, pohybová terapie nebo gymnastika páteře jsou jen některé z nich. Nyní si stručně představíme nejběžnější léčebné postupy klasické medicíny.

Injekce a léky proti bolesti

Léky proti bolesti, ať už injekční nebo perorální, jsou při bolestech zad a svalů často první volbou. Mají však mnoho vedlejších účinků a léčí pouze příznaky, nikoliv příčinu.

Když se vám vdává sestra, babička slaví devadesátiny nebo vás čeká důležitá konference, nevadí, že si vezmete léky proti bolesti, abyste tuto událost zvládli. Mělo by se však jednat pouze o jednorázovou pomoc, nikoliv o trvalé řešení – už jen kvůli vedlejším účinkům. Jenže pacienti užívají volně prodejné přípravky příliš dlouhou dobu. V konečném důsledku může potlačování bolesti podpořit výhřez meziobratlové ploténky, protože vás při nebezpečném pohybu nezastaví bolest.[\[12\]](#) Léky proti bolesti problém neřeší, naopak jej spíše zhoršují. Tato skutečnost je alarmující o to více, že téměř polovinu všech léků

proti bolesti si lidé zakoupí bez lékařského předpisu.

Operace

V klasické medicíně dlouho platila teorie, že to, co bolí, je rozbité. A co je rozbité, to se musí – pokud je to možné – opravit, aby se odstranila bolest. A pokud není možné rozbitou „součástku“ opravit, musí se odstranit, aby už nebolela. Ano, samozřejmě že existují operace, jež jsou nezbytné a mají smysl. V mnoha případech tomu tak ale není. Podle vyjádření zdravotní pojišťovny Techniker Krankenkasse je osm z deseti operací zad zcela zbytečných.[\[13\]](#) Kromě toho úleva od bolesti po operaci často nemá dlouhého trvání.

Podle jedné studie je úspěšnost operací jen asi 35 %.[\[14\]](#) To znamená, že přibližně dvě třetiny pacientů mohou být po operaci nějakou dobu bez bolesti. Bolest se však dříve či později zase vrátí. Je tedy zcela zřejmé, že skutečná příčina ve většině případů zůstává neodhalena. Přesto se počet hospitalizací z důvodu bolesti zad výrazně zvyšuje – stejně jako roste počet hospitalizací bez operace.[\[15\]](#) Operaci se však lze téměř vždy vyhnout. Tělo se totiž v mnoha případech dokáže samo opravit a obnovit svou plnou kapacitu.

Teplo

Ortopedi často pacientům doporučují léčení bolesti zad teplem. Teplo skutečně zmírňuje svalové napětí a přináší úlevu. Proti léčbě teplem jako relaxační metodě tedy nelze nic namítat. Měli byste však mít na paměti, že má pouze krátkodobý účinek. Ulevuje od bolesti, protože snižuje napětí ve svalech a fasciích.

Nejedná se však o přístup, který by odstraňoval skutečné příčiny bolesti a měl dlouhodobý účinek. Naše rada proto zní: Pokud zjistíte, že vám teplo dělá dobře, aplikujte ho. Dopřejte si třeba horkou koupel, abyste se uvolnili, nebo použijte hřejivou náplast. Abyste se však bolesti zbavili natrvalo, musíte kombinovat aplikaci tepla s našimi cviky (viz strana 46 a dále), protože jedině to vám opravdu pomůže. To je základní biologický zákon.

Akupunktura

S akupunkturou je to podobné jako s teplem. Podle našich zkušeností může na určitou dobu zmírnit příznaky. Často však nefunguje nebo se bolest vrátí. Proto doporučujeme kombinovat akupunkturu s našimi protahovacími cviky (viz strana 74).



Teplo, například teplá koupel, přináší krátkodobou úlevu od bolesti, ale dlouhodobě nepomáhá.