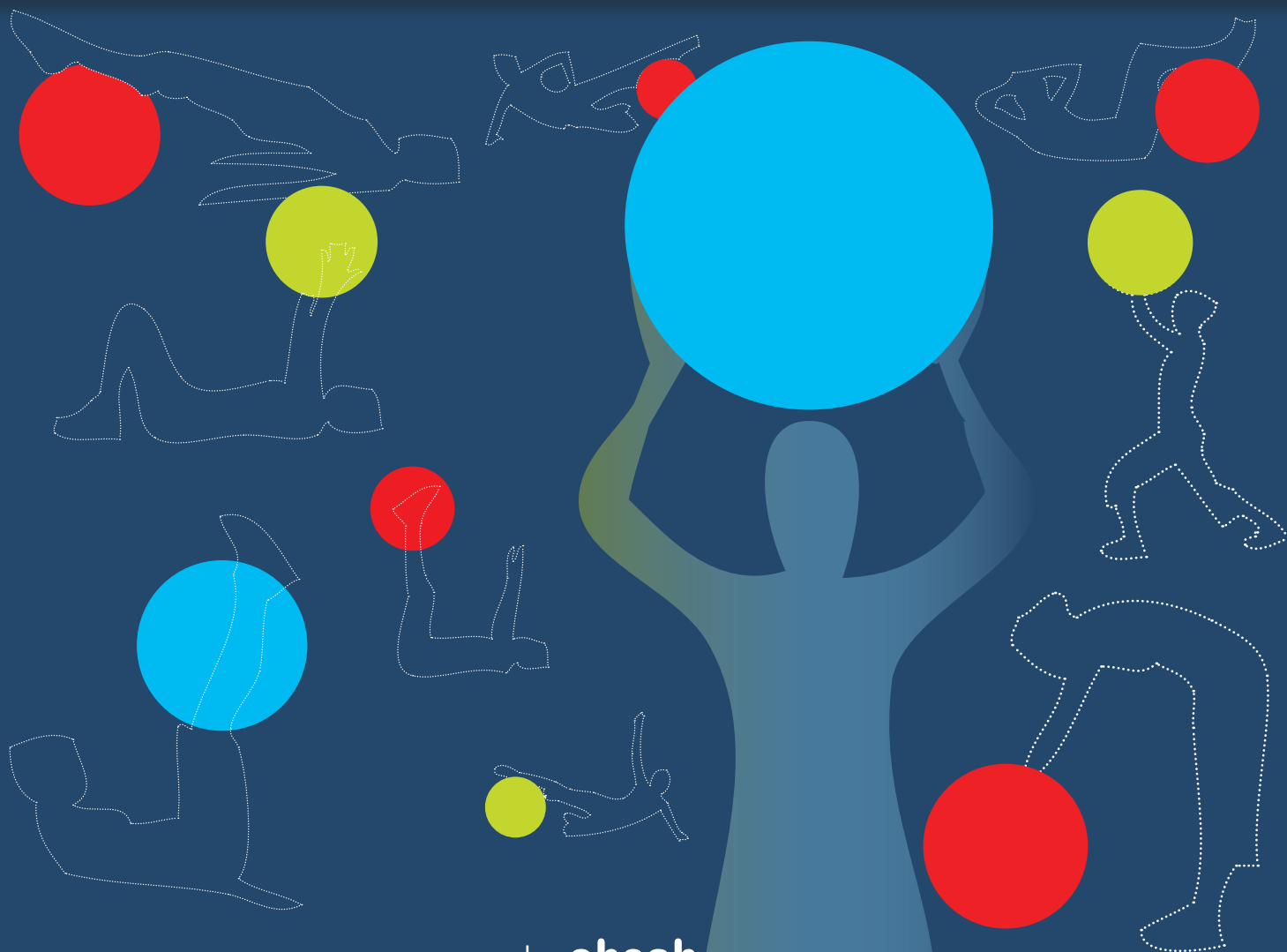




## téma čísla Život v pohybu

„To je ale protimluv,“ řeknete si. Vždyť RS přece pohyb znesnadňuje. Zkušenosti odborníků ale ukazují, že sport, účinná fyzioterapie a třeba pobyt v lázních pomáhají nemoc stabilizovat. V tomto čísle proto najdete tipy jak posílit tělo a duševní rovnováhu. Zkrátka jak pečovat o toho nejdůležitějšího člověka ve vašem životě – sami o sebe. Jaro přináší novou životadárnou sílu a až ji načerpáme, můžeme ji dávat dál.

## obsah

### RS MI DALA PŘÍLEŽITOST DĚLAT SI, CO CHCI str. 2–3

Rozhovor s J. Hajíčkovou o hledání rovnováhy a svobody

O novém projektu harmonizace těla i duše pro lidi s RS

Jak překonávat strach

### ABY TĚLO LÍP SE MĚLO str. 4–5

S fyzioterapeutkou L. Keclíkovou nejen o vhodných sportech a maratonu

Jak se dostat do kondice i v obýváku. S trenérem R. Lejčkem.

### AŽ NA KŮŽI str. 6

S dermatologem MUDr. R. Litvikem o správné péči o kůži

Co lékař doporučuje a čemu se spíše vyhnout



## RS MI DALA PŘÍLEŽITOST DĚLAT SI, CO CHCI

Když přišli lidé k Janě Hájíčkové na masáže, pochvalovali si její citlivé ruce, intuici a celostní pohled na člověka. Byla tak úspěšná, že ji vyhledávalo až 200 lidí měsíčně. Pečovala také o nemocnou matku, dávala zázemí mladší sestře, starala se o dceru a plnila spoustu dalších povinností. V tom kolotoči ale zapomněla na péči o jednoho důležitého člověka. O sebe.

Zastavila ji až RS. Dnes jde po cestě rovnováhy. Na základě na vlastní kůži zažitých zkušeností je také spoluvůdkyní nového připravovaného projektu rehabilitace pro lidi s RS.

Chce se v něm zaměřit nejen na rehabilitaci, ale i na otevřenou komunikaci a celkovou kvalitu života pacientů.

### ***Jak se změnil váš život, když vám diagnostikovali roztroušenou sklerózu?***

Byla jsem ráda. Už rok jsem občas trpěla znecitlivěním prstů u ruky, měla jsem problémy s hybností pravé nohy, byla jsem často unavená a v depresi. Protože se pohybuji v okruhu lidí pečujících o fyzické zdraví, napadla mě i diagnóza RS. Lékaři ze specializovaného pracoviště měli jiný názor. Nutná vyšetření mi pak vyjednal můj tehdejší přítel a dnes manžel prostřednictvím našeho středis-

ka. RS byla potvrzena a mně se ulevilo. Protože vím-li, co mi je, mohu s tím něco dělat.

### ***Před tím jste žila dost hektickým životem. Proč se váš život tak zrychlil?***

Měla jsem zaměstnání, které mě netěšilo, začala jsem se proto věnovat masáží. Klienti si pochvalovali mou intuici a citlivost v rukách, a tak jsem si otevřela vlastní masážní studio.

Zaujala mě i čínská medicína, podle níž

jsou obratle spojené se zdravím různých orgánů. Když masáže nepomáhají, může mít problém srdce, ledviny či jiný orgán. Navázala jsem proto spolupráci se zdravotnickým centrem L. Hájíčka. Pak přicházelo až 200 lidí měsíčně. Navíc jsem pečovala o nemocnou matku, dávala zázemí mladší sestře, starala se o dceru, a k tomu jsem se soudila s bývalým manželem. Ocitla jsem se nakonec na hranici svých sil a tělo řeklo dost.



## ***Jak jste se cítila, když vám o nemoci řekli?***

Protože zmizela nejistota, byla jsem šťastná. Po moderních léčích mé zdravotní obtíže odeznávaly. Když mi bylo lépe, našla jsem si více informací o RS a pár nocí jsem probrečela. Pak jsem si ale řekla, že nebudu obětí. Moc mi pomohlo psaní deníku. Zrekapitulovala jsem si svůj život a viděla černé na bílém, kolik práce jsem stihla, jaké povinnosti jsem zastávala a jak málo prostoru mi zbylo pro mě. Pochopila jsem, že mi teď život dává příležitost dělat si, co chci.

## ***Co vám ještě pomohlo?***

Rodina. Potkala jsem L. Hájičku, stali jsme se partnery a později manželi. Byly při mě i naše dcery. Ti všichni mi dali zázemí, abych mohla v klidu rehabilitovat, a já nechtěla fňukat. Protože je-li člověk nešťastný, jsou smutní i lidé kolem něj. Hledala jsem cesty jak být šťastná. Hodně mi pomohly meditace a začala jsem vést kurzy podle Mojžíšové, abych neseděla doma. Nemoc je sice limitující, ale každý člověk má nějaká omezení. Nemoc mi dala možnost dělat, co mě baví, a hlavně jsem přišla na to, že chci pomáhat lidem, aby neměli strach.

## **VNÍMAT RADOST A MLUVIT O SVÉM STRACHU**

### ***Strach je velké téma celé společnosti.***

Ano, lidé se neustále něčeho bojí. Je jedno zda RS nebo světa kolem.

## ***Jak unikáte strachu vy?***

Klíčem je upřímná komunikace. Každý den se učím objevovat, z čeho můžu mít radost, a naopak otevřeně mluvit o tom, co se mi nelíbí. V naší rodině pojmenováváme věci nahlas, protože když vím, co se děje, můžu to řešit. Neříkám sama

sobě: musíš být dobrá, ale jsi dobrá. A přijímám se i s RS. To bylo zpočátku těžké. Hlavou mi šlo: měla jsem dvě ataky, budu na vozíku, partner mě opustí. Pak mi došlo, že se to nemusí stát. Začala jsem se o sebe starat. Můj stav se stabilizoval. Dnes po probuzení mám radost, že jsem to já se vším, co ke mně patří.

## ***Co když máte ráno špatnou náladu?***

Přijmu to. Přemýšlím, o co jde, co s tím mohu dělat, a pak tomu přestanu věnovat pozornost.

## ***Mluvila jste s manželem o svém strachu?***

Ano. Řekla jsem mu: Luboš, mám strach, že mě nebudeš chtít, když víš, jak jsem na tom. Řekneš si: budu mít v životě problémy, tak se s ní raději rozejdu. Co s takovou ženou? Odpověděl mi: neblázni, takovou ženu už v životě nepotkám. Chci tě, neopustím tě, jsi pro mě moc důležitý člověk.

## **REHABILITACE PRO DUŠI I TĚLO PACIENTŮ S RS**

### ***Jsmo v Institutu preventivní rehabilitace v Praze. Můžete nám ho představit?***

Lidem pomáháme už deset let. Nejdříve masážemi, reflexními, lymfatickými, relaxačními, zkrátka širokou škálou. Pak jsme rozšířili služby o neurologii, fyzikální lékařství a víc se posunuli k rehabilitaci. Hlavní je také individuální přístup.

## ***Co to pro vás znamená?***

Bolí-li člověka páteř, napíše mu lékař rehabilitaci. Pokud to nepomáhá, je třeba hledat souvislost s jiným orgánem. Pošleme ho na krev, na kardiologii nebo na internu ... A hlavně – nás nezajímá pouze lékařská zpráva, ale chceme vědět, jak

se ten člověk sám skutečně cítí.

## ***Souvisí to s vašimi zkušenostmi a novým pilotním projektem pro lidi s RS?***

Ano. Jsme v jednání se strategickým partnerem. Podaří-li se to, chtěli bychom do konce roku zahájit pilotní provoz. Zaměříme se v něm nejen na rehabilitaci, ale i na otevřenou komunikaci a celkovou kvalitu života pacientů. Má ideální představa je, že po přečtení zprávy od neurologa se důkladně pacienta na vše vyptáme. Bude nás zajímat, jak se subjektivně cítí fyzicky i psychicky. Pak ho teprve vyšetří další odborníci, bude tu pro něj i psycholog. Pak mu vytvoříme individuální program – dá se říci, že pro rehabilitaci těla i duše. Pocity lidí s RS jsou někdy pro jejich okolí nesdělitelné, proto bychom chtěli být místem, kam se lidé s RS obracejí s důvěrou, kde je vyslechnou a pomohou najít řešení. Chceme program nejdříve vyzkoušet na menším počtu pacientů a pak ho rozšířit. Pacienti by neměli za naše služby platit, nebo jen výjimečně, proto je třeba všechno dobře připravit. O spuštění projektu budou vědět MS centra. Prozatím někteří pacienti využívají alespoň naše dosavadní služby.

## ***Před nemocí byl váš život rychlý; jaký je dnes a co vám připadá pro zvládání nemoci nejdůležitější?***

Dnes je pro mě důležité dát prostor sama sobě. Bez ohledu na to, co si myslíte, že se má, je důležité vnímat své potřeby. Do práce chodím na čtyři hodiny. Ráno něco udělám pro tělo a duši, a pak se teprve pustím do povinností. Někdy si sami nedovolíme dělat, co je pro nás dobré. Teď je ta pravá chvíle dát si svobodu. Nejdůležitější je podle mě otevřená komunikace. Neztotožnit se s nemocí. Já nejsem RS. Vyhledávat pozitivní věci. Brát RS jako příležitost, dělat a tvořit každý okamžik svého života.

Sárka Pražáková



## **Příklady terapie aplikované už dnes v Institutu preventivní rehabilitace při diagnóze RS**

- Ruční lymfodrenáže
- Senzomotorické cvičení
- Fyzioterapie
- Rehabilitační masáže
- Mumio cream – lze jej aplikovat v místech vpichu léčivého přípravku; urychluje hojení pokožky a podkoží

Více na [www.iprea.cz](http://www.iprea.cz)

# ABY TĚLO LÍP SE MĚLO

*Aktivní pohyb je základním projevem života. Vlivem správně aplikovaného pohybu můžeme pozitivně ovlivnit hybnost, myšlení i psychiku. Pravidelné cvičení zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost, rovnováhu, chůzi a celkovou kondici.*



## Proč by měli lidé s RS cvičit?

Ráda uvádím jednoduchý příklad: Cvičit bychom měli všichni. Představte si, že dva zdraví lidé utrpí stejný úraz. Jeden je trénovaný v dobré kondici a druhý je člověk, který nic nedělá. Který z nich se dostane rychleji zpátky do kondice? Stejně to je u pacienta s RS, který nemusí utrpět úraz, ale přijde ataka. Pokud je trénovaný, bude mít z čeho čerpat, bude znát své tělo a rehabilitace bude probíhat snadněji. Při stabilizaci zdravotního stavu by tedy měl nastoupit pravidelný a vhodně vedený pohybový režim jako nedílná součást pacientova života, abychom nejen udrželi co nejvyšší funkčnost všech svalů, ale abychom vytvořili zásobárnu pro období, kdy nám bude hůře. Cvičit je tedy velice důležité, ale zároveň je potřeba respektovat několik zásad a specifik, aby nedošlo naopak ke zhoršení zdravotního stavu.

Fyzioterapie a pohybová aktivita vůbec u pacientů s RS je velice závislá na fázi choroby. V období ataky či akutní infekce by mělo dojít k relativnímu omezení pohybových aktivit. Zvýšená pohybová aktivita by v tomto období mohla spíše uškodit.

Respektujte únavu – u lidí s RS je únava jedním z nejčastějších příznaků a je velice limitující. Je potřeba se naučit se sebou pracovat, ale lidé s RS by neměli cvičit do maxima či vyčerpání. Opět by mohlo dojít až k vyvolání ataky. Nezaměňujte však únavu s leností!

Nepřehřejte se. Cvičení by nemělo probíhat v příliš vysokém tempu ani ve velkém teple – přehřátí opět může zhoršit vedení vzruchu nervem.

O pohybu se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem.

## Co je pro mě vhodné?

Tuto otázku nám pokládá většina pacientů. Vynecháme nyní klasickou fyzioterapii a zaměříme se spíše na pohybové aktivity jako takové. Vhodné jsou prakticky všechny, pro každého ale jiné. Záležejí na více faktorech – na předchozí sportovní zkušenosti, na zdravotním stavu, na čase, na financích... Snad nejdůležitější je, aby pohybová aktivita pacienta bavila a dělal ji dobrovolně a rád. Pokud to tak nebude, nemá přemáhání moc smysl a pacient u ní stejně nezůstane. Vhodná je chůze, běhkování, jízda na kole, kondiční cvičení v posilovně. Ale pacienti s RS také mohou hrát basketbal, volejbal, jezdit na lyžích a chodit po horách. Jak jsme již psali výše, je však potřeba respektovat příznaky nemoci a ve chvíli, kdy je třeba si odpočinout, to nepřetáhnout.

## Kruhový trénink pomáhá

Důležitá je motivace pacienta a jeho aktivní přístup k životu. O to se snažíme i my v našem RS centru na Karlově náměstí. V nově vybudované tělocvičně od září loňského roku provádíme skupinové kruhové tréninky, které jsou zaměřeny na posílení svalů především dolních končetin, ale i ke zlepšení celkové kardiovaskulární zdatnosti, zlepšení rovnováhy a chůze. V tréninku střídáme aerobní stanoviště (kolo, veslařský či eliptický trenažér) se stanovišti zaměřenými více na posílení a trénink rovnováhy. Aerobní stanoviště jsou vytrvalostní a slouží ke zvýšení tepové frekvence, zlepšení kondice a snížení únavy. Posilování probíhá především na skvělé pomůcce Flowin, na níž se dá najednou trénovat síla, rovnováha a aktivují se i hluboké stabilizační svaly, které jsou nutné ke správné chůzi i lepšímu udržení stability. Tento trénink je zatím pilotní a snažíme se dokázat, že ho pacienti dobře snášejí a přináší jim benefity. Zatím máme k dispozici pouze subjektivní reakce samotných pacientů, kteří se po cvičení cítili natolik dobře, že se rozhodli ukázat i ostatním pacientům a lidem, jak je cvičení u RS důležité.

## 24 hodin na nohou

Ve dnech 9.–10. 3. proběhl první 24hod. maraton lidí s roztroušenou sklerózou, kde se celý den nonstop střídali ve cvičení pacienti, lékaři, sestry, fyzioterapeuti, známé osobnosti a rodinní příslušníci či přátelé. Nikdo nebyl vítěz, šlo o to ukázat, že za věci týkající se nás samých odpovídáme hlavně my sami a je třeba pro to něco udělat. Mnozí účastníci byli překvapeni, co všechno pacienti zvládnou a v jaké kondici se nacházejí. Akce byla naprosto skvělá a příští rok ji určitě zopakujeme.

*Mgr. Lucie Keclíková, fyzioterapeutka, Centrum pro demyelinizační onemocnění Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN. Více informací Lucie.Keclikova@vfn.cz*

## Očima psycholožky R. Schubertové PROČ BY SE PACIENTI MĚLI HÝBAT?

Protože jsme spojené nádoby – tělo a duše, takže ovlivňujeme-li jedno, hýbe se i druhé. Často se nám do toho nechce, protože jsme líní, ale když toužíme po tom, aby se nemoc nehoršila, a věnujeme sami sobě péči v podobě sportovní aktivity, odměna se dostaví. Mnoho odměn je radost a hodně radosti je štěstí. Protože člověk je bio-psycho-sociální jednotka, nelze opomenout ani to, že díky sportovním aktivitám můžeme udržovat, rozvíjet a získávat i vztahy s druhými lidmi.

### Takže proč pohyb?

1. Protože je to účinný protihráč nemoci.
2. Protože přináší radost.
3. Protože pročiští mysl.
4. Protože rozvíjí a přináší vztahy.
5. Protože jsme zvědaví – je mnoho sportů a druhů cvičení, které jste ještě nevyzkoušeli.



# ZAPEKLITÝ ROZHOVOR NEJEN O KONDICI

*Proti mně sedící mužský je ve skvělé kondici. Aby nebyl. Živí se jako trenér fitness v prestižních pražských centrech. Nedávno se dozvěděl, že má RS. Usmyslela jsem si, že z něj vytáhnou rady, jak nejlépe cvičit. Jenže o cvičení se nemá psát, to se má ukazovat. A teď jsem v zapeklité situaci a říkám si, jak asi do slov převedu: „Paní redaktorko, dejte si palce sem a zkuste se nadechnout, cítíte to?“ Proto s R. Lejčkem v budoucnosti přichystáme i nějakou fotoreportáž, jak správně cvičit.*

**Žena je společností víc vnímaná jako ta, o kterou máme pečovat, zatímco muži by měli být spíš ti, co „uloví mamuta“. Je přijetí zprávy o nemoci pro muže jiné?**

Lékaři byli u mě na vážkách, zda se jedná o RS. Po velkém pracovním vyčerpání jsem jednou v tělocvičně zkolaboval, měl jsem rozostřené vidění, špatně jsem ovládal ruku a nohu, vyšetření ale nebyla jednoznačná. Když jsem měl podobné problémy podruhé, diagnóza se potvrdila. Během té doby jsem už musel omezit své aktivity, protože jsem byl unavený. Pracuji sám na sebe, tak mi samozřejmě začaly klesat příjmy. Máte pravdu v tom, že od chlapa se čeká, že bude finančně přispívat na rodinu, i když už není úplně její součástí. A to dá práci.

**Co znamená, že to dá práci?**

Nejdřív jsem si to zvolnění užíval. Dobíhalo mi pár honorářů, ale postupně proud peněz ustával. Protože jsem se začal léčit novým moderním lékem a další ataka nepřišla, byla nemoc mou nejmenší starostí.



## 7 TIPŮ PRO POHYB

R. Lejčko radí, jak udržovat kondici i „doma v obýváku“. Tuto inspiraci je třeba konzultovat s odborníky a zohlednit aktuální zdravotní stav.

1. Doma můžeme cvičit dřepy nebo se z lehu správně postavit. Nejlepším učitelem, jak správně vstávat, jsou malé děti. Mají to v sobě od přírody. Vrozené návyky ještě nestihly „přemazat“ zlozvyky.
2. K cvičení můžeme přidat i nějakou zátěž. Lahev s 1,5 litru vody není marná.
3. Pořídte si balanční pomůcku, fitball, overball, bosu. Svaly páteře dobře procvičíte pohupováním na míči, odvážnější mohou střídavě zvedat nohy.
4. Službu nám udělá i umyvadlo naplněné oblázky, ve kterém se dá naboso šlapat.
6. Procházka je dobrým cvičením na posílení stability. Čím je terén členitější, tím lépe.
5. Abychom se správně pohybovali, je důležité mít zpevněné tzv. tělesné jádro. To tvoří pánevní dno, bránice a břišní a bederní svaly obepínající páteř. To znamená, že posilovat a protahovat tyto svaly je základ.
7. Především břišní svaly bývají ochablé. Ty například posilujeme tak, že necháme dolní část zad a hlavě kyčle na podložce a zvedáme kousek nad zem hrudník, ale ne až do sedu. Nejlepší je se o tom poradit s trenérem.

Najednou zjistíte, že musíte leccos zaplatit, peněz ubývá, to není žádná legrace. Navíc osobní život v háji a koukáte, jak se vám věci pod rukama rozpadají.

**Jak jste vše řešil?**

Hodně mi pomohlo setkání s psychologkou Renatou Schubertovou z MS centra na Karlově náměstí v Praze. Díky ní jsem si uvědomil události ve svém životě, pochopil, že pár věcí z minulosti chci opustit, a zmapoval jsem si i vzorce chování, které mi neslouží. Pak jsem viděl jasněji, jak dál. Hodně mi pomohl kolega, současný gym manager v Holmes Place. Přitáhl mne zpět k práci trenéra. Když se člověk ocitne v téhle situaci, hledá různé cesty, jak z toho ven. Přemýšlí o jiném pracovním uplatnění, hlásí se i na profese, které nejsou pro něj.

**Co byste poradil chlapovi, který je v podobné situaci?**

Udělat si pořádek sám v sobě, protože strach člověka neposouvá. Pořádek je možné si udělat i formou psychoterapie, relaxovat, meditovat a postupně si uvědomit, co jsou mé skutečné kořeny a „z jaké větve jsem spadl“. Uvědomit si, co umím, v čem jsem nejlepší, a v tom pokud možno pokračovat. Protože hledat něco nového, učit se nové dovednosti, to vyžaduje příliš energie a tu většinou nemáte. Opře-li se člověk o to, co umí, lépe se mu daří nastartovat.

**Jak žijete teď?**

Mám spoustu práce, moc mě to baví a jen si někdy říkám: Romane, brzdi, ať to nepřepískneš.

Sárka Pražáková

## Očima neuroložky MUDr. D. Horákové PROČ MÁ VÝZNAM SE S NEMOCÍ POPRAT A AKTIVNĚ CVIČIT?

1. Centrální nervový systém má důležitou vlastnost a tou je plasticita. Neumí sice opravit potřhaná vlákna, ale dovede v případě poškození do určité míry zapojit dráhy náhradní, které mohou vést alespoň k částečnému zlepšení funkce. To je možné ale pouze tehdy, pokud dostává neustále signály z periferie, tedy z kloubů a svalů.
2. Opačně platí, že pokud jsou porušené centrální dráhy, svaly a klouby na periférii nedostávají správné signály, zahálají a tím ztrácí daleko rychleji svoji schopnost dobře pracovat. Jedině pravidelná zátěž správným cvičením je může udržet v dobré kondici.
3. Při nedostatečném pohybu má člověk nižší výdej energie a daleko snáze přibývá na váze, čímž se dále zhoršuje jeho pohyblivost.
4. Pravidelná zátěž kostí je důležitou prevencí odvápnění (osteoporózy).
5. Velmi důležitý je i pozitivní vliv na psychiku, při pravidelném cvičení se v těle uvolňují endorfiny, což jsou látky, které zlepšují náladu a zmírňují vnímání bolesti.

MUDr. Dana Horáková, Ph.D.

Centrum pro demyelinizační onemocnění 1. LF UK a VFN Praha

# AŽ NA KŮŽI

Nové moderní léky přinášejí pacientům s roztroušenou sklerózou naději na delší období stabilizace nemoci a pomáhají jim lépe a rychleji zvládnout období, kdy se přihlásí ataka.

Prozatím se bohužel tyto léky první volby musí podávat injekčně a pacienti jsou nabádáni, aby důkladně pečovali o kůži. Nicméně – jaká je ta správná pečlivá péče a jaké chyby lidé nejčastěji dělají? Nejen o tom jsme si povídali s dermatologem MUDr. Radkem Litvikem z Fakultní nemocnice v Ostravě.



**Někdy se po aplikaci léku projeví na kůži reakce připomínající kousnutí hmyzu, místo může být lokálně oteklé, zarudnout, svědit apod. Když k tomu dojde, co může pacient pro sebe udělat, a co by naopak dělat neměl?**

Je dobré požit nějaký chladivý gel nebo krém a jemně místo promasírovat. Krém může obsahovat například vitamin E nebo vápník. Neměl by se na toto místo položit led ani termoobklad přímo z lednice, protože chlad může vést k dalšímu poškození tukové tkáně a napomoci vzniku lipotrofie (důlek v kůži).

**Promiňte, já v tom mám trochu zmatek. Říkáte, že led ne, a chladivý gel ano?**

Jistě. Jde o to, že gel má pokojovou teplotu a na kůži pak vyvolává pocit mírného ochlazení, což je v pořádku.

**Každý se narodil s trochu jinou kůží, každému může vyhovovat něco jiného. Můžeme zde vyjmenovat takový „švédský stůl“ možností?**

Může to být protialergický protisvědivý gel

na předpis lékaře, krém s obsahem kalcia či pantotenové kyseliny. Pomáhá i reparační antibakteriální krém. Jak už jsem jmenoval, vhodné jsou i přípravky s obsahem vitaminu E, vápníku, aloe vera. Někdo používá obyčejný gelový přípravek z lékárny běžně aplikovaný před sonografickým vyšetřením břicha. Krém může obsahovat i bylinku. Někteří pacienti používají měsíček; já to sice nevidím moc rád, protože bylinka může vyvolat na kůži alergickou reakci, ale jsou lidé, kterým to dělá dobře. Tak proč tedy ne.

**Co je podle vás ještě důležité, aby na kůži nevznikaly lokální zatvrdliny?**

Extrémně důležité je naučit se injekci správně aplikovat; v tom může hodně pomoci sestřička v MS centru nebo sestra z programu RS Kompas, která může navštívit člověka i doma a v klidu s ním vše probrat. Také je důležité nepotírat místa vpichu přípravky s obsahem alkoholu a místa neustále střídát.

**Pokud se ale už zatvrdlina vytvoří, co může udělat pacient a v čem mu může pomoci dermatolog?**

Mám zkušenosti, že pacient i tohle může zvládnout vlastními silami; místo je třeba dobře promazávat a jemně masírovat. Pokud se to nepodaří zvládnout do dvou až tří dnů, je třeba navštívit dermatologa, aby se předešlo lipotrofii. Lékař předepíše lék, který dokáže tuto nežádoucí reakci zablokovat.

**Jestliže pacienta už lipotrofie trápí, je mu možné ulevit?**

Pokud lipotrofie vznikne, pak už ji lékařská věda bohužel neumí vyléčit. Nicméně můžeme například pomoci lymfatickými masážemi, které zlepší okolí toho místa. V současné době také zkoumáme novou metodu, tzv. LPG endermologii, což je přístroj na vakuo-

vou masáž. Jsou v něm zabudovány válečky rotující ve všech směrech, které masírují kůži v okolí postiženého místa, a tak zlepšují její kvalitu. Prozatím účinky této metody testujeme u vybrané skupiny pacientů a věříme, že to bude další způsob jak pacientům smysuplně pomáhat.

**Chápu však dobře, že pokud pacient pečuje pečlivě o svou kůži, brání se lépe vzniku lipotrofií?**

Ano.

**Zaznělo zde slovo masáže, a protože toto číslo je věnováno tématu sportu, masáží a vůbec péči o tělo, mohou pomoci v péči o kůži i masáže a sport?**

Ano, masáže jsou dobré a sport bych velmi doporučoval. Protože kůže se prokrvuje, a to podporuje její kvalitu. Dovolí-li to pacientův zdravotní stav, je určitě prospěšný běh, rychlá chůze, fitness, plavání – a plavání bych zdůraznil, to vidím velmi rád. Jen je třeba kůži po něm dobře hydratovat.

**Možná to sem zrovna nepatří, ale zejména ženy o sebe chtějí pečovat. Nejde jen o krémy, ale používají třeba i různé deodoranty, voňavky, tělové pudry. I muži dnes o sebe začínají víc pečovat. Existuje v tomto směru nějaké omezení?**

Začnu u mužů. Mám zkušenost, že někteří muži cítí bariéru, mají-li se namazat tělovým mlékem, protože z jejich pohledu je to ženská záležitost. Dnes je ale spousta krémů, které jsou příjemné i mužům, rychle se vstřebávají a jejich kůži to prospěje. Zakazuji jen solárium, a to všem, protože snižuje imunitu kůže. Co se týká dalšího, muži, a samozřejmě vy, milé ženy, pečujte o sebe, voňte se, zkrášľujte se, jak je vám milé, všechno je dovoleno.

Šárka Pražáková

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou



TEVA

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9:00 do 16:00** hodin v pracovní dny Vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. V případě potřeby se spojí s odborníky z jiných oborů např. se sestrou MS centra, psychologem, urologem nebo fyzioterapeutem pro vyřešení vašich dalších problémů. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.

Tuto telefonní linku pro vás připravil program podpory pacientů RS Kompas za podpory společnosti Teva.



# PÉČE O PLEŤ V CENTRU POZORNOSTI

*S dermatologem MUDr. Litvikem jsme probrali témata, rady, možnosti o které se nejvíce zajímají pacienti v jeho ordinaci. A zde vám navíc přinášíme stručně, přehledně v bodech, to co byste při péči o kůži měli vědět.*

Lidská pokožka má mnoho důležitých funkcí. Netvoří pouze ochranu před vnějšími vlivy, ale splňuje jako náš největší smyslový a důležitý imunitní orgán další četné úlohy.

A jak již napovídá přísloví „cítit se dobře ve své kůži“, má i velký vliv na náš celkový stav.

## ZDRAVÁ POKOŽKA A ÚSPĚCH V PÉČI PŘICHÁZÍ SPOLEČNĚ

Denní injekce mohou vést k citelnému zatížení pokožky. Nejčastějšími možnými reakcemi v místech injekčního vpichu jsou reakce srovnatelné s reakcemi po bodnutí hmyzem, např.: začervenání, svědění, pálení, pupenec

Pro tento účel používejte gel s Aloe Vera. Gelem ošetřete místo po vpichu, docílíte tak zklidnění zarudnutí a zmírní se nepříjemné pocity z podráždění.

Po delším používání injekcí, může dojít i k tvorbě zatvrdlin pod kůží nebo příležitostně k úbytku tukové tkáně v podkoží (lipoatrofie). Možná příčina je, že vpichování delší dobu neprobíhalo správnou technikou nebo docházelo k nedostatečnému střídání míst vpichu.

Z tohoto důvodu je důležité, že intenzivní péčí o Vaši pokožku a správnou injekční technikou minimalizujete podobné reakce. To se Vám podaří zpravidla při dodržování základních preventivních kroků, které při důsledném používání nejen že mohou snížit výskyt kožních reakcí v místech vpichu, ale také zvýší Váš celkový dobrý pocit.

## RADY PRO OŠETŘENÍ POKOŽKY

### Čtverečky z buničité vaty

#### Použití čtverečků z buničité vaty:

Bezprostředně po vpichu, přiložte tento suchý čtvereček z buničité vaty na místo po vpichu. jemně čtvereček přidrže po krátkou dobu (cca 1 minutu) a poté ponechte místo vpichu v klidu. Pokud se vyskytne po vpichu reakce typu zčervenání, svědění a pálení ošetřete gelem s Aloe Vera.

### Masážní oválek

Nabízí masáž a relaxaci těla po sprchování. Povzbuzuje prokrvení pokožky a aktivuje obnovu buněk. Pokud současně nanesete před masáží masť s vitamínem E, pomáhá pokožce a podkoží regenerovat.

#### Použití masážního oválku:

Rozetřete na pokožku masť nebo tělové mléko s vitamínem E a poté použijte masážní oválek. Masírujte Vaši pokožku krouživými pohyby směrem k srdci. Pečlivě vymývejte masážní oválek teplou vodou po každém použití. Nemasírujte čerstvý vpich 24 hodin po injekci, nebo pokud přetrvává podráždění.

### Masť s vitamínem E

Vitamín E má pozitivní účinky na naši kůži a podkoží. Naneste malé množství masti na místa, kam pravidelně aplikujete injekce a krouživými pohyby, směrem k srdci, vmasírujte do pokožky. Můžete použít i přiložený masážní oválek.

Nemasírujte čerstvý vpich, masáž lze provést nejdříve 24 hodin po injekci nebo až zmizí zarudnutí po vpichu. Masť s vitamínem E doporučujeme používat každý den.

## NAŠE TIPY A TRIKY KE SNÍŽENÍ LOKÁLNÍCH KOŽNÍCH REAKCÍ

### Přehled pravidel pro správnou aplikaci

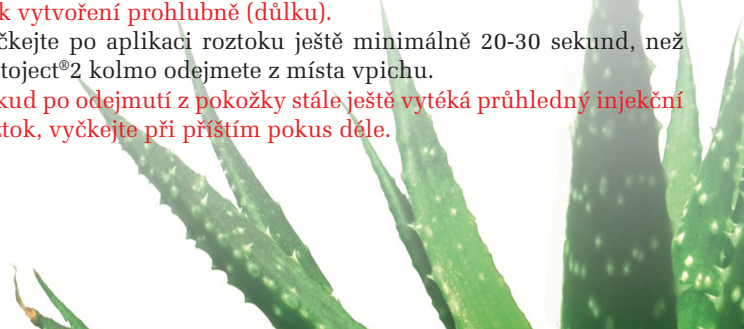
- V pravidelných intervalech byste měli Vaši injekční techniku projednat se svou MS sestrou nebo poradkyní služby RS Kompas. Následující kontrolní seznam Vám dává možnost kontrolovat důležité pokyny k Vaší denní aplikaci, aby se snižoval výskyt případných kožních reakcí.
- **Využívejte všech oblastí na těle vhodných pro aplikace (břicha, horních stehů, boků a paží) a měňte denně místa vpichu.**
- Zaznamenávejte si denně použité oblasti a místa vpichu ve Vašem Aplikačním deníku, který jste obdrželi při úvodní instruktaži nebo který si můžete bezplatně objednat u poradkyň RS Kompas.
- **Vyjměte injekci minimálně 2 hodiny před použitím z chladničky, aby při použití měla injekce pokojovou teplotu.**
- Nepoužívejte žádné alkoholové nebo kůži dráždící dezinfekční roztoky, pokud máte možnost se před aplikací umýt teplou vodou a mýdlem.
- **Nevpichujte injekci do poškozených míst, kde jsou např. viditelné otoky nebo začervenání a lipoatrofie.**
- Sejměte krytku z jehly bezprostředně před injekcí.
- **Ponechte v injekci vzduch, není třeba ho odstraňovat.**

### Pokud používáte hotové injekce bez použití Autoject®2:

- Odstraňte kryt z jehly a dejte pozor, abyste se jehly nedotkli. Můžete případně použít červený odstraňovač krytu jehly. Ten je přiložen u Autoject®2 nebo si můžete bezplatně objednat u poradkyň týmu RS Kompas.
- **Vytvořte kožní řasu.**
- Vpíchněte celou jehlu kolmo do kůže (v úhlu 90°).
- **Povolujte kožní záhyb.**
- Vtlačte pomalu roztok - injekce by měla trvat minimálně 10 sekund.
- **Ponechte jehlu ještě 20-30 sekund ve tkáni, než ji vytáhnete směrem nahoru.**
- Pokud po vyjmutí z pokožky stále ještě vytéká průhledný injekční roztok, vyčkejte při příštím pokusu déle.
- **Nemasírujte po dobu 24 hodin místo vpichu injekce.**

### Pokud jako pomůcku při vpichování injekcí používáte Autoject®2:

- Nevytvářejte kožní řasu.
- **Zkontrolujte hloubku vpichu. Při příliš malé hloubce, a pokud se injekční roztok dostane do styku s horní vrstvou pokožky, může dojít k silnějšímu podráždění pokožky.**
- V případě dotazu ke správné hloubce vpichu se obraťte na Vaši MS sestru nebo na poradkyni služby RS Kompas.
- **Bez konzultace s odborníkem si sami neupravujte hloubku vpichu.**
- Pro bezpečné držení použijte při aplikaci pokud možno obě ruce.
- **Dbejte však na to, aby při tlaku na místo vpichu nedošlo na pokožce k vytvoření prohlubně (důlku).**
- Vyčkejte po aplikaci roztoku ještě minimálně 20-30 sekund, než Autoject®2 kolmo odejmete z místa vpichu.
- **Pokud po odejmutí z pokožky stále ještě vytéká průhledný injekční roztok, vyčkejte při příštím pokusu déle.**



# ZA ZDRAVÍM DO KLIMKOVIC

Lázně u té začouzené Ostravy? Propána, koho to napadlo? To bych tam mohl chytit něco na průdušky, může si pomyslet leckterý neinformovaný občan. Opak je pravda! Sanatorium Klimkovice leží na Hýlovském kopci, je obklopeno lesy a loukami a za pěkného počasí uvidíte až do Beskyd. Je tu spousta zajímavých míst, kam se můžete vypravit na výlet. Vzduch je tu čistý, a jak potvrdila i odborná měření, ovzduší je srovnatelné s podhůřím Jeseníků. Sanatorium je zaměřeno na péči o pacienty s roztroušenou sklerózou. A navíc zde chystají otevření nového odborného léčebného ústavu pro pacienty, kteří potřebují intenzivní rehabilitační péči po nedávné atace nemoci.



Odborný léčebný ústav by podle odhadu místních lékařů měl v lázních Klimkovice začít fungovat během dvou až tří měsíců. Projekt má požehnání ministerstva zdravotnictví a nyní jsou v plném proudu jednání s pojišťovnami. Zatímco při klasické lázeňské péči musí být pacient po mnoho měsíců bez ataky nemoci, odborný léčebný ústav bude poskytovat speciální léčebné rehabilitace těm, kteří atakou právě prošli. Podle tvůrců projektu by bylo optimální, kdyby pacienti mohli z nemocnice odjet rovnou do lázní. Je však dobré vědět, že podle nově schválené legislativní úpravy musí od dubna pobyt v léčebném ústavu schválit revizní lékař. Co například mohou lázně Klimkovice nabídnout klientům, kteří přijíždějí na komplexní nebo příspěvkové pobyty, nebo nově i do odborného léčebného ústavu?

Podstatnou léčebnou substancí je v lázních Klimkovice jodobromová solanka. Koupel v ní například pozitivně působí a změkčuje vazivové struktury, pomáhá uvolňovat napětí svalů, uvolňuje křeče a zmírňuje bolesti. Nicméně unikátní vlastnosti jodobromové solanky jsou obohaceny o stejně důležitou substancí, a tou jsou dlouholeté zkušenosti zdejších lékařů a fyzioterapeutů právě s touto nevypytatelnou nemocí. Jestli vás zajímají procedury, které vám to mohou naordinovat, zde je několik příkladů.

## NĚKTERÉ LÉČEBNÉ PROCEDURY, KTERÉ SPECIÁLNĚ POMÁHAJÍ PACIENTŮM S RS

Více o lázních Klimkovice naleznete na [www.sanatoria-klimkovice.cz](http://www.sanatoria-klimkovice.cz), nebo se můžete přímo telefonicky informovat na 556 422 105.

### Přírodní léčebný zdroj – jodobromová solanka

- aplikovaná v podobě koupelí, teplého obkladu a jodobromového Priessnitzova obkladu.
- změkčuje vazivové struktury, uvolňuje svalové kontraktury, zmírňuje ztuhlost svalů a křeče, zlepšuje prokrvení tkání a orgánů
- tlumí bolest
- podporuje procesy s příznivým účinkem na celkovou kondici, motoriku a funkci periferního a centrálního nervového systému

### Další koupele:

- perličkové: uvolňují svalové napětí
- vířivé: uvolňují svalové napětí
- bylinné: regenerační a relaxační účinky
- uhlíčitě plynné: zlepšují imunitu, zmírňují bolesti svalů

### Individuální léčebná tělesná výchova

Fyzioterapeut upravuje správné držení těla a poruchy hybnosti. Využívá dechovou a cévní gymnastiku, hluboké břišní a kostální dýchání, techniky měkkých tkání, ošetření zkrácených svalů, cílené posilování oslabených svalových skupin, nácvik správného stereotypu chůze a správného používání opěrných pomůcek.

### Ergoterapie

Zahrnuje zejména procvičování jemné motoriky rukou a aktivity vedoucí ke zvýšení soběstačnosti a sebeobslužnosti.

### Skupinová léčebná tělesná výchova

- cvičení ve skupince v tělocvičně – sestavy cviků, cvičení s použitím náradí, míčů
- powerjóga
- cvičení v přírodě – nordic walking – využití trekingových holí
- čchi kung – harmonizační sestava

### Masáže

klasická, reflexní

### Vodoléčba

- střídavé noční koupele
- vířivá koupel horních a dolních končetin

### Elektroléčba

čtyřkomorová galvanická lázeň

### Kryoterapie

k ovlivnění spasticity

### Plynové injekce

### Hippoterapie

k ovlivňování spasmů stehenních adduktorů, tonické vyvažování zádových vzpřimovačů, vybalancování těžiště a psychické uvolnění.

V lázních pomáhají těm, kteří se o své nemoci právě dozvěděli, stejně jako těm, kteří s ní žijí už mnoho let. Podle individuálních potřeb a přání pacienta pro něj lékaři a odborníci vytvoří přímo na tělo program podporující zdraví.

Šárka Pražáková

## ZTRÁCÍTE SE V LABYRINTU PARAGRAFŮ?

Na stránkách patientského klubu [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz) čtete články sociální pracovnice L. Valouchové

- O nových pravidlech v oblasti lázeňské péče
- O rehabilitačních a kompenzačních pomůckách