

# Vyliečia vás RUKAMI

Viete, že vaše boľavé rameno môže mať na svedomí dávno vytknutý členok? Problémy s kĺbmi môžu súvisieť s vytrhnutým zubom a zablokovaný stavec s tráviacimi ťažkosťami? V osteopatii súvisí všetko so všetkým.

**S**eknuté kríže, migréna, tráviace problémy, bolesť zĺčnika či chronický zápal dutín. Bezvýsledne chodíte po vyšetreniach, beriete lieky, ktoré neúčinkujú. Je vo vašom prípade klasická medicína bezradná? Možno vám pomôže osteopatia.

## MAJSTRI DOTYKU

Ludia najčastejšie vyhľadajú osteopata, keď ich trápi pohybový aparát, najmä „hexenšus“, bolesť krčnej chrbtice a bedrových kĺbov alebo stuhnuté, napäté svaly. Šikovný, skúsený a v anatómii ľudského tela dokonale vzdelaný osteopata však svojimi prstami, jemnými dotykmi a cieľnými hmatmi dokáže oveľa viac. Vie ovplyvniť aj nervový, tráviaci a dýchací systém. Pomôže vám pri bolesti hlavy, nadbytočnej žalúdočnej kyseliny, zaseknutom nerve, ťažkostiach s lenivými črevami či so spánkom. Zlepší dýchanie pri zápale dutín, detoxikuje pečeň. A ak vaše ťažkosti

neodstráni úplne, aspoň ich zmierni alebo zlepši kvalitu života. Osteopatia je terapia rukami a osteopati sú majstri dotyku. Kosti, kĺby, svaly, šľachy, vnútorné orgány a telesné tekutiny nevnímajú izolovane, ale vo vzájomnej väzbe a súvislostiach. Asi tak ako hodinár, ktorý dokonale ovláda fungovanie jemnej mechaniky hodín. Miniaturne kolieska, pružinky a skrutky do seba precízne zapadajú, a keď sa pokazí jedna

*MUDr. Jaroslava  
Sládeková vyšetruje  
kranio-sakrálny  
rytmus.*

## BOLÍ VÁS RAMENO?

Kedysi ste mali vytknutý členok. Ten spôsobí posun ihlice, ktorá napne zadné svaly stehna. Dôsledkom je, že panva sa otočí do nesprávnej polohy. Na panvu sa upína široký sval chrbta, ktorý má úpon na ramennej kosti. Zmena polohy panvy teda zapríčiní aj zmenu napätia v širokom svale chrbta, čo vyvolá bolesť ramena.

Technika pri pálení záhy a refluxovej chorobe žalúdka.



Vyšetrenie pečene hmatom, či nie je blokovaný jej pohyb a s tým súvisiaca správna funkčnosť.



Manipulácia prvým rebrom pri problémoch s dýchaním.



súčiastka, pokazí sa celý stroj. To isté sa deje s človekom. Príčina vašej bolesti či ochorenia môže byť úplne inde, ako sa vám zdá. „Je to, ako keď potiahnete mačku za chvost na jednom konci, a ona zamraučí na druhom,“ vysvetľuje MUDr. Jaroslava Sládeková, všeobecná lekárka a osteopatká z bratislavskej ambulancie Medasol.

### NIELEN KOSTI

U nás osteopatia zatiaľ nie je veľmi známa. Lekári o nej zväčša nevedia alebo ju neakceptujú a spájajú si ju skôr so šarlatánstvom. A laici, čo o nej počuli, si myslia, že má niečo spoločné s osteoporózou. Jej názov totiž zavádza: osteo znamená kosť a pathos je choroba. Na svedomie to má lekár Andrew Taylor Still, ktorý na konci 19. storočia osteopatiu uviedol do života. Mal najväčší vzťah ku kostiam, lebo podľa neho práve v nich spočíva harmónia ľudského tela, čo pozoroval najmä pri ošetrovaní ranených vojakov.

V Spojených štátoch a západnej Európe je terapia rukami, naopak, veľmi frekventovaná, hoci v každej krajine je miera jej akceptácie iná. „Americkí osteopati môžu dokonca predpisovať recepty na lieky. Vo Veľkej Británii úzko spolupracujú s lekármi. Keď lekár vie, že s klasickou medicínou sa ďalej nedostane

a jeho pacienti by vedel pomôcť práve osteopat, pošle ho k nemu s konkrétnou požiadavkou. Vo Francúzsku je rozšírená najmä jemná kranio-sakrálna osteopatia a ľudia sú zvyknutí chodiť k terapeutovi už s bábätkami.“

### VEDA, UMENIE AJ FILOZOFIA

Táto alternatívna metóda má v sebe niečo z vedy, umenia aj z filozofie. „Veda preto, lebo na rozdiel od iných alternatívnych metód sa snaží byť v kontakte s klasickou medicínou a robiť výskum, klinické štúdie. Štúdiom na osteopatickej škole vo Viedni trvá napríklad šesť rokov a končí sa obhajobou práce. Je náročné a pokojne ho môžem prirovnať k štúdiu na lekárskej fakulte. Osteopat musí dôkladne poznať najmä anatómiu, fyziológiu a biomechanické procesy v organizme,“ objasňuje doktorka Sládeková a pokračuje: „Umenie spočíva v tom, že rokmi a skúsenosťami získavame cit v rukách, vieme pomocou nich stanoviť diagnózu a liečiť. Palpáciou, teda hmataním, rozoznáme choré tkanivo od zdravého, má totiž úplne inú štruktúru.“ Z filozofického pohľadu je osteopatia liečebná metóda, ktorá sa snaží o obnovenie a harmonizovanie štruktúry a funkcie podporných tkanív, vnútorných orgánov, nervového systému a tekutín v ľudskom organizme.

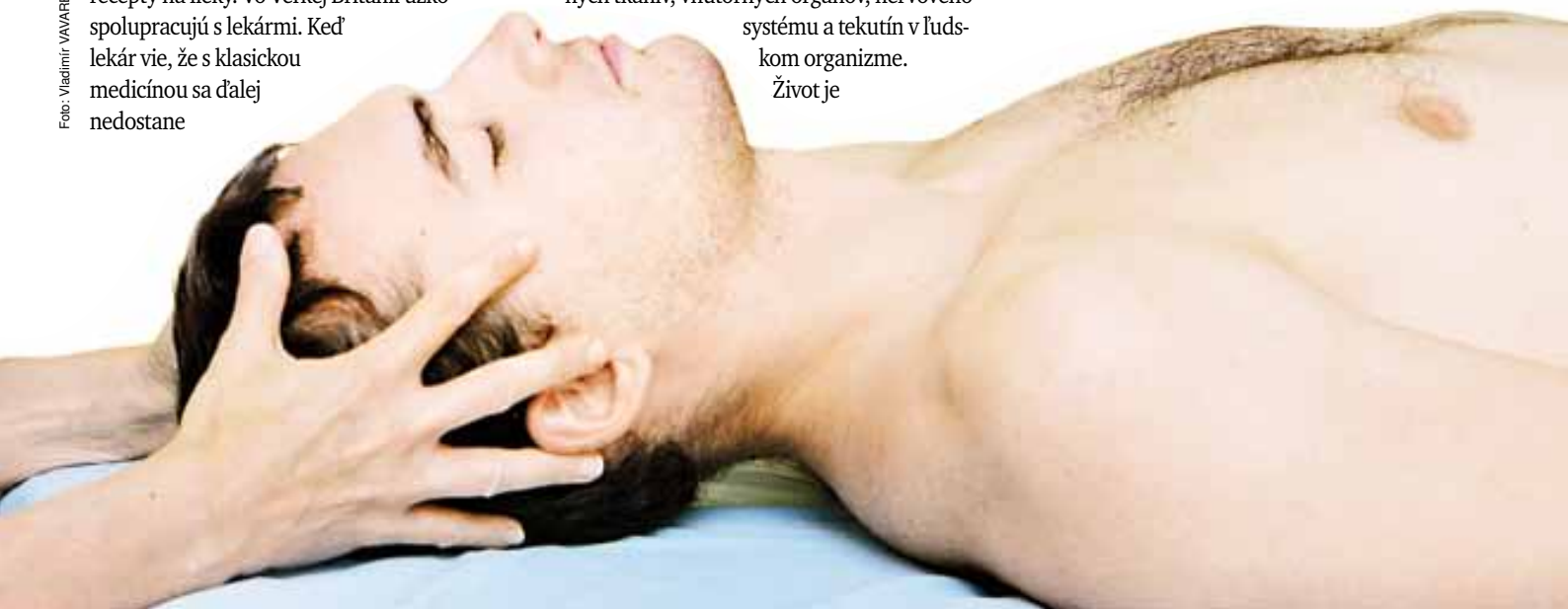
Život je

pohyb. V tele sa hýbe všetko – nielen kĺby, chrbtica, svaly, ale aj vnútorné orgány, lymfa, krv, mozgovo-miechový mok. Ak je niekde pohyb obmedzený, telo to musí kompenzovať iným spôsobom. Vzniká dysfunkcia, patológia, ktorá sa prejavuje zlým pocitom, bolesťou, chorobou.“

### VŠETKO SO VŠETKÝM SÚVISÍ

K lekárovi zväčša prídete, keď vás niečo bolí, alebo sa necítite dobre. Klasická západná medicína sa snaží vyriešiť príčinu bolesti či ochorenia. Máte bakteriálnu infekciu? Lekár vám predpíše antibiotiká. To je príčinná liečba. Lenže príčinu nie vždy rozpoznáme, niekedy liečime symptomaticky, podľa príznakov. „Bolí vás ramenný kĺb. Absolvujete vyšetrenie, dostanete lieky, čakáte na ich efekt. Ak nepomôžu, lekár pátra ďalej. Pošle vás na röntgen či na magnetickú rezonanciu, predpíše vám obstreky, rehabilitáciu, odporučí operáciu. Nie vždy sa však problém podarí vyriešiť.“

Práve na symptomatickej liečbe môže klasická medicína niekedy stroskotať, lebo subjektívne vnímané ťažkosti pacienta sa nemusia zhodovať s ich objektívnou príčinou. Háčik je aj ►





v tom, že medicína sa čím ďalej, tým viac špecializuje a vníma človeka po orgánoch. „Na jednej strane je úžasné, kam sa posunula napríklad pri invazívnych výkonoch na srdci, transplantáciách, na druhej strane zabúda na človeka ako na celok. Osteopatia ide na to inak. Vychádza z predpokladu, že všetko so všetkým v ľudskom tele súvisí. Bolia vás kríže a vyšetrenia nič neukázali? Až osteopatickou diagnostikou odhalíme, že kedysi ste mali úraz hlavy, ktorý bolesť spôsobuje. Pritom hlava vás nemusí bolieť.“ Doktorka Sládeková uvádza ďalšie príklady: „Bolesť krížov môže spôsobiť aj dávno vytrhnutý zub. Istý druh bolesti chrbta, napríklad pri hernii medzistavcovej platničky, sa dá nájsť a odstrániť. Čo však, keď ide o stresovú bolesť? Len prednedávnom sa zistilo, že krátke svaly chrbta úzko súvisia so stresovým rozpoložením organizmu. Stres ich zablokuje, vy máte ťažkosti, ale magnetickou rezonanciou sa nič nezistí. Alebo prídete s bolesťou ramena a vôbec netušíte, že ju spôsobilo dávnejšie vytknutie členka, na ktoré sa už ani nepamätáte. Bolesť pravého ramena môže signalizovať aj problém so žľníkom.“

## LIEČI PACIENTA, NIE CHOROBU

Osteopatia pozostáva z troch súčastí. Štruktúrálna rieši pohybový a svalový aparát, teda kosti, kĺby, svaly, fascie a väzy. Viscerálna, teda vnútrohruďná a vnútrobrušná, sa orientuje na srdce, pľúca, medzihrudie, bránicu a vnútorné orgány brucha. Kraniosakrálna, teda lebečno-krížová, sa venuje kranio-sakrálnemu rytmu. Ide o pohyb mozgovomiechového moku, ktorý pulzuje vo vlastnom, sotva citeľnom rytme od lebky cez chrbticu až po krížovú kosť a ďalej do celého tela. Ak je pohyb v ktorejkoľ-

## OSTEOPATIA A ROKENROL



O liečbe rukami vedia svoje aj prominenti ako Johnny Depp, Kate Winsletová, Brad Pitt, Gwyneth Paltrowová, Ben Kingsley. Nedali na ňu dopustiť členovia skupiny Depeche Mode, terapia im pomohla zvládať náročné turné po Európe. „Možno to u nich už nebude ‚sex, drogy a rokenrol‘, ale ‚osteopatia a rokenrol‘,“



komentoval to osteopat, ktorý sa o nich vtedy staral. Priamo v nahrávacom štúdiu si ju kedysi vyskúšali aj slávni Chrobáci, nadchla tiež či Janet Jacksonová.



Nie div, že si ju obľúbili, osteopat so sa svojimi manuálnymi technikami totiž často dostane tam, kde praktický lekár, gastroenterológ či ortopéd nemajú šancu.

vek časti tela narušený, terapeut sa pokúsi obnoviť ho prostredníctvom rôznych manuálnych techník. Vychádza z toho, že nelieči chorobu, ale pacienta, a že organizmus má v sebe zabudovanú ozdravovaciu schopnosť.

## DOBRODRUŽSTVO HLADANIA

Všeobecná lekárka Jaroslava Sládeková nechápe osteopatiu ako konkurenciu klasickej medicíny, skôr ako jej vynikajúci doplnok. „Keď u pacienta v mojej praxi už nepomáhajú dostupné možnosti klasickej medicíny, ponúknem mu osteopatické ošetrenie. Ak sa skombinujú, dajú sa dosiahnuť veľmi dobré výsledky v liečbe istých ochorení.“ Osteopatia má veľa spoločného aj s východnou medicínou, ktorá tiež človeka vníma celostne. Samozrejme, nie je všemohúca a nie vždy odstráni vaše neduhy a ťažkosti.

Pri nádorových ochoreniach či pri operačných výkonoch ide bokom, po operácii však vie ovplyvniť kvalitu života. Napríklad technikami na zlepšenie prekrvenia alebo pohyblivosti vie osteopat urýchliť zmäknutie jazvy a uvoľniť pooperačné zrasty.

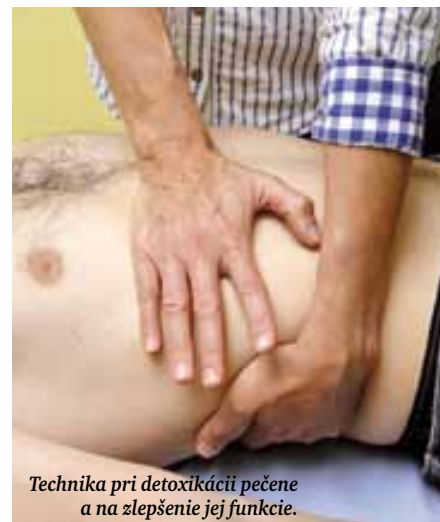
Jedno osteopatické ošetrenie trvá dvadsaťpäť minút až hodinu, podľa toho, či ste nový pacient, alebo nie, aké máte ťažkosti a akú liečbu potrebujete. Absolvujete ho v stoji, sede a najmä poležiaci. Musíte sa vyzliecť do spodnej bielizne. Ak ste na ošetrení prvý raz, osteopat sa vás spýta na rodinnú a osobnú anamnézu – na doterajšie ochorenia, operácie, úrazy, zubárske zásahy, prežitie psychotrauma, alergie, životosprávu. Pomôže, ak máte so sebou výsledky vyšetrení. Rozhovor o anamnéze je veľmi dôležitý na pracovnú diagnózu a voľbu liečebných techník.



Vyšetrenie pasívnej pohyblivosti hrudnej chrbtice.



Manipulácia krčnej chrbtice pri zablokovanom stavci.



Technika pri detoxikácii pečene a na zlepšenie jej funkcie.



Druhú tretinu vyšetrenia venuje terapeut diagnostike a bezpečnostným testom. Sú ochorenia alebo symptómy, pri ktorých vás hneď pošle na vyšetrenie k špecialistovi, napríklad pri nedokrvení mozgu pre zúženú tepnu, ktorá ho zásobuje. Preskúma váš stereotyp pohybu, nechá vás robiť aktívne pohyby a potom pasívne testuje ich rozsah. Hmatmi a dotykmi skúma harmóniu vášho tela, pružnosť, pohyblivosť orgánov a napätie v tkanivách, hľadá možné dysfunkcie. „Niekedy je veľmi ťažké nájsť správne súvislosti, je to doslova dobrodružstvo hľadania,“ priznáva lekárka.

## LÍŠIA SA

Poslednú tretinu času venuje osteopat liečbe. „Liečebných techník je veľa. Osteopat by ich mal ovládať čo najviac, ale zväčša používa svoje obľúbené a osvedčené. Ich voľba závisí aj od pacienta, niekedy rovnaký problém u každého liečime úplne inak. Niektoré techniky, napríklad mobilizácia či liečba spúšťacích bodov bolesti, pripomínajú klasickú fyzioterapiu alebo liečebnú masáž, iné, ako manipulácie, majú bližšie k chiroterapii.“

To je aj odpoveď na otázku, v čom sa osteopatia od nich líši. Fyzioterapeut sa zväčša venuje klasickej rehabilitácii, masážam, liečebnému telocviku. Chiropraktik je najzručnejší v manipulačných technikách, ale môžu mu chýbať znalosti hlbších súvislostí medzi vnútornými orgánmi. Jedným pohybom vám napríklad dá

## TRÁPIA VÁS KRÍŽE?

Zubár vám vytrhol zub. Banálna extrakcia však spôsobila posun medzi jednotlivými kosťami lebky, čo sa prenieslo cez čelustnú kosť na podnebnú a klinovú. Tá je skĺbená so záhlavnou kosťou, ktorá má cez chrbticu väzbu na krížovú kosť, čo môže spúšťať bolesť krížov.

do poriadku seknutý krk. Úľavu pocítite okamžite. Stáva sa však, že sotva vyjdete za dvere, ťažkosti sú späť. Zaseknutý stavec totiž nebol príčinou, ale dôsledkom inej dysfunkcie v tele.

## AKO HĽADAŤ OSTEOPATA?

„Predpokladám, že na Slovensku nás asi zatiaľ nie je veľa. U nás stojí jedno ošetrovanie od tridsať eur, v Rakúsku by ste zaplatili od sedemdesiatpäť do sto eur. Ideálne je, ak má osteopat lekárske vzdelanie, ale výborným odborníkom môže byť aj vyškolенý fyzioterapeut. V západnej Európe je väčšina osteopátov bez lekárskeho titulu. Dôležitý je kvalitný zahraničný certifikát a dĺžka štúdia. Zistite si, či sa osteopat venuje všetkým trom oblastiam osteopatie, alebo len niektorej z nich. V každom prípade si dajte pozor na terapeutov bez adekvátneho vzdelania,“ radí MUDr. Jaroslava Sládeková. ■

Adriana FÁBRYOVÁ

## KEDY ÁNO

- ✓ chronické bolesti chrbtice a kĺbov, akútne bolesti len pri použití istých techník pri dodržaných kontraindikáciách
- ✓ relaxačné techniky na uvoľnenie panvy a bolesti chrbta pre tehotné ženy
- ✓ tenzné bolesti hlavy, migréna, trpnutie horných končatín spôsobené výrastkami na chrbtici alebo nesprávnym držaním tela, tinnitus, hormonálne problémy
- ✓ chronické zápaly dutín a uší, opuchy sliznice pri alergických ochoreniach, zlepšenie dýchania po zápale pľúc a pohrudnice
- ✓ odstraňovanie tráviacich ťažkostí z pooperačných zrastov, mierne žalúdočné bolesti (nie vredy), refluxová choroba žalúdka, pálenie záhy, poruchy trávenia, lenivé črevá, syndróm dráždivého čreva
- ✓ dysfunkcie žľaz, pečene a obličiek, mierne zvýšené hodnoty pečeneových testov (bez infekčnej príčiny, ako je žltáčka), detoxikácia pečene
- ✓ ľahké úzkostné stavy, poruchy spánku

## KEDY NIE

- ✗ akútne infekčné ochorenie dýchacích ciest s horúčkou alebo bez nej
- ✗ akútna bolesť chrbtice s nervovou symptomatológiou
- ✗ prebiehajúca onkologická liečba
- ✗ niektoré techniky sú kontraindikované: pri výraznom zúžení tepny zásobujúcej mozog, pri patologickom rozšírení aorty, pri zníženej zrážanlivosti krvi, aj navodenej liekmi, pri osteoporóze, endoprotézach, vnútramaternicovom teliesku

## AJ PRE BÁBÄTKÁ

Novorodenci a malé deti reagujú na osteopatiu veľmi dobre. Pri ťažkom pôrode sa dieťaťku môžu mierne posunúť kosti lebky, čo môže ovplyvniť napríklad správnu inerváciu. Dôsledkom môže byť porucha súvisiaca s jedlom či s pitím, so spánkom, neskôr poruchy učenia alebo hyperaktivity. V takých prípadoch veľa dokáže detský osteopat. Čím je dieťa menšie, tým viac sa dá formovať jeho štruktúra a tým skôr vidno výsledky.