

ZOTAVENÍstrategie

- průvodce bolestí -

Překlad do českého jazyka:



POROZUMETBOLESTI.CZ

Tomáš Kavka

Dr Greg Lehman

ZOTAVENÍstrategie

-to, co bývá na začátku-

Upozornění

Tato kniha poskytuje všeobecné rady, které nemusí být specificky přímo pro Vás. Je nutné, pokud máte bolesti, abyste konzultovali svůj stav se zdravotníkem a vyloučili závažnou, přestože vzácnou, patologii. Většina bolestí neohrožuje život nebo není jinak ohrožující. Ale velmi výjimečně může být bolest příznakem něčeho závažnějšího, jako je nádor, infekce nebo jiné závažné nemoci. Prosím, promluvte si se svým lékařem, pokud jste to doposud neudělali. Pokud používáte tuto knihu, spolupracujte se zdravotníky.

Pacienti: Jak používat tuto knihu

Tato kniha může být využívána jen Vámi, lépe ale ve spolupráci se zdravotníky. Můžete tak spolupracovat a získat pomoc pro Vaše zotavení.

Tato kniha má 4 sekce, které mohou být využity samostatně. Částečně se překrývají a zřejmě není nutné číst všechny sekce. Číst i ostatní sekce může být nápomocné, nemusí to být ale nutné.

Terapeuti: Jak používat tuto knihu

Tato kniha má 4 sekce. Ne všechny jsou podstatné pro každého Vašeho pacienta. Ani všechny části těchto sekcí nemusí být zcela relevantní. Například v sekci Klíčová sdělení je jich 10. Ne všechny z nich musí být využity. Možná vytisknete a vysvětlíte jen ty stránky, které jsou pro Vašeho pacienta podstatné. Chápejte každou stránku prvních 3 sekcí jako samostatnou infografiku. Znovu, obsah se bude v knize opakovat.

Poděkování

Biopsychosociální model je v souvislosti s bolestí znám již více než 30 let. Zde není uvedeno mnoho nového, proto nevnímám zásluhu za vytvoření nových myšlenek. Spíše se jedná o souhrn poznatků dnešní doby. Inspirací pro tuto knihu bylo mnoho a kniha byla také významně vylepšena na základě nespočtu diskusí s kolegy on-line, na konferencích i během vzdělávacích kurzů. Jsem zavázán mnoha lidem a jsem jim vděčný za pomoc během minulých let.

Reprodukce materiálu

Pokud chcete tuto knihu přeložit do jiného jazyka, prosím, napište autorovi email a bude Vám zaslán dokument, kde můžete upravit text. Pokud chcete využít část knihy v rámci prezentace nebo přednášky, je to možné s řádným uvedením zdroje. Méně slušné by bylo využít tento obsah a prezentovat ho jako svůj vlastní.

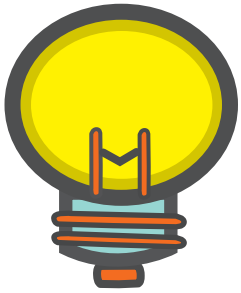
O autorovi

Greg Lehman je klinický pracovník, který také vyučuje. Již více než 20 let vyučuje terapeuty a léčí pacienty v oblastech kineziologie, fyzioterapie a chiropraxe. Greg má praxi v Torontu (Kanada), kde pomáhá pacientům od elitních běžců směřujících k Olympiádě až k lidem, kteří mají kvůli bolesti obtíže hrát si s dětmi. Greg učí dva kurzy následného vzdělávání pro profesionály s názvem "Reconciling Biomechanics with Pain Science" a "Running Resiliency: a comprehensive approach to running injury management and performance".



www.greglehman.ca





Sekce I: PRINCIPY BOLESTI

5

Krátká sekce popisující mechanismus bolesti. Není příliš technická a také není relevantní pro všechny pacienty. Poskytuje náhled na nocicepci, zpracování nocicepce a vytvoření vjemu bolesti. Bude zde probrán vhléd do modulace bolesti oběma směry (utlumení i zesílení). Základní a krátká sekce pro pacienty, kteří by se mohli chtít dozvědět některé informace ohledně mechanismu bolesti. Každá strana může být vytisknuta samostatně jako infografika.



Sekce II: KLÍČOVÁ SDĚLENÍ

17

Základ této knihy a zřejmě nejdůležitější sekce. Klíčová sdělení by měla být ideálně sdělena ve vhodný čas a vhodné osobě. Pomáhají přehodnotit bolest, změnit přesvědčení o bolesti a podpořit zdravé chování pro zvládnutí bolesti. Ne každé klíčové sdělení je vhodné pro každého pacienta, takže zdravotník může vybrat jen ty, které pacient potřebuje. Tato sekce může být vytisknuta celá, nebo po jednotlivých stránkách - a být tak chápána jako samostatná infografika.

Pacienti si mohou přečíst celou sekci a zvážit, co je pro ně podstatné. Spojte se svým zdravotníkem a prozkoumejte, jak se to hodí pro Vaši léčbu.



Sekce III: CO OVLIVŇUJE BOLEST

29

Bolest je multidimenzionální a je ovlivněna řadou faktorů mimo poškození tkání. Tato sekce se překrývá s Klíčovými sděleními, ale dává již více informací ohledně možných faktorů ovlivňujících bolest. Můžete tuto sekci vnímat jako "vyvraceč mýtů". Informace o držení těla, síle, pohybových návycích, sezení, deformitách, depresi, strachu, cvičení...sami si zvolte. Pokusili jsme se zabývat tím vším. Opět, každá strana slouží jako infografika.

Pacientům můžete vytisknout části této sekce, nebo jim doporučit přečíst si tuto sekci celou. Pokud budou číst celou sekci, pomůže jim to poté v sekci Strategie zotavení. Tam pacienti hodnotí, které faktory by pro ně mohly být podstatné...a začínají s tím něco dělat.



Sekce IV: STRATEGIE ZOTAVENÍ

47

Tato sekce nemusí být pro všechny. Jen zjistit informace o bolesti a projít Klíčová sdělení může být dostatečné. V první polovině této sekce ale Vaši pacienti nebo Vy projdou výčet možných faktorů ovlivňujících bolest a vyhodnotí, co je pro ně podstatné. Potom, v druhé části sekce, vytvoříte strategie pro zotavení. Jedna z nejpodstatnějších částí je určování cílů pro hodnotné a chybějící aktivity. Někdy je "dělání" hlavní částí zotavování.



ZOTAVENÍstrategie

-obsah-

Sekce I: Principy bolesti

Proč porozumět bolesti	6
Definice bolesti	7
Bolest je alarm	8
Proces bolesti	9
Nocicepce: náš hlídací systém	10
Mícha: přepojovací stanice	11
Možek: rodinná porada	12
Bolest motivuje k akci	13
Učení se bolesti: formování bolestivých vzpomínek	14
Senzitizace: "co bolí to roste"	15
Habituace: ztlumení bolesti	16
Kortikální reorganizace	17

Sekce II: Klíčová sdělení

Bolest je alarm s cílem chránit	18
Bolest příliš neodpovídá poškození	19
Bolest je spíše o senzitivitě (citlivosti) než o poškození	20
Mnoho faktorů ovlivňuje senzitivitu	21
Ochrana může být zesílená a trvat i po zhojení	22
Bolest je normální ale může se zdát divná	23
Jste silní a přizpůsobiví	24
Na stres a zatížení odpovídáte pozitivně	25
Změněná funkce není příliš spojena s bolestí	26
Nepotřebujete opravit - žádný pohyb by neměl být nedosažitelný na vždy	27

Sekce III: Co ovlivňuje bolest

Bolest je multidimenzionální: přetékající pohár	31
Role fyzického zatížení: příliš mnoho příliš brzo	32
Degenerace, artróza a poškozené svaly: vrásky zevnitř	33
Síla a flexibilita: kdy jsou důležité?	34
Tělesná kostrbatost: držení těla, sezení a struktura	35
Regenerace je klíč: stres a spánek	36
Přizpůsobivost je omezená: životní stresory	37
Hýbat se jinak s bolestí: jak návyky mohou udržovat bolest	38
Není to ve Vaší hlavě: náš citlivý a ochranný ekosystém	39
Emoce a psychologické faktory	40
Nevhodné zvládací strategie: vyhýbáte se nebo vytrváváte?	41
Biografické pozastavení: postrádání smysluplných věcí v životě	42
"Šťourání" v bolesti: kdy může být bolest průvodce	43
Sebe-účinnost, tolerance, adaptace: nikdo jiný Vás opravit nemusí	44
Vztahy, životní styl a celkové zdraví: jiná dimenze bolesti	45

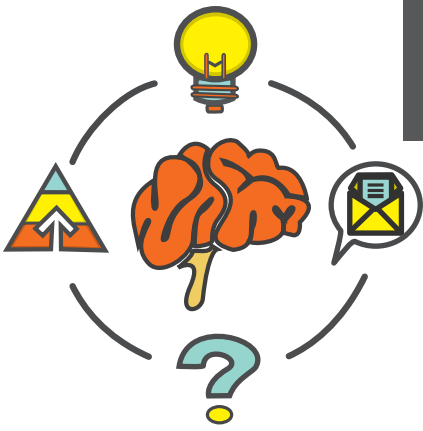
Sekce IV: Strategie zotavení

Bolest je multidimenzionální	48
Co ovlivňuje bolest	49
Zkoumání: Co je ve Vašem poháru?	50
Zkoumání: Úraz tkání?	51
Zkoumání: Fyzické zvyky?	52
Zkoumání: Fyzická omezení?	53
Zkoumání: Smysluplné aktivity	54
Zkoumání: Životní styl, vztahy a zdraví	55
Zkoumání: Zvládání - vytrvání a nebo vyhýbání?	56
Zkoumání: Emoce a psychologické faktory	57
Zkoumání: Přesvědčení o bolesti	58
Zkoumání: Shrnutí Vašich faktorů	59
Strategie zotavení: Zvětšení poháru	60
Strategie zotavení: Kde můžete být zdravější?	61
Strategie zotavení: Obnova smysluplných aktivit	62
Strategie zotavení: Zaměření na překážky pro aktivitu	63
Strategie zotavení: Jít tam, kde chcete být	64
Strategie zotavení: Stanovování týdenních cílů aktivit	65
Strategie zotavení: Zaměření na zranění nebo poškození	66
Strategie zotavení: Zaměření na zvyky a omezení	67
Strategie zotavení: Pohybová aktivita	68
Strategie zotavení: Žít zdravě a šťastně s bolestí	69
Strategie zotavení: Postupné vystavování pohybu	70
Strategie zotavení: Zjistěte víc	71



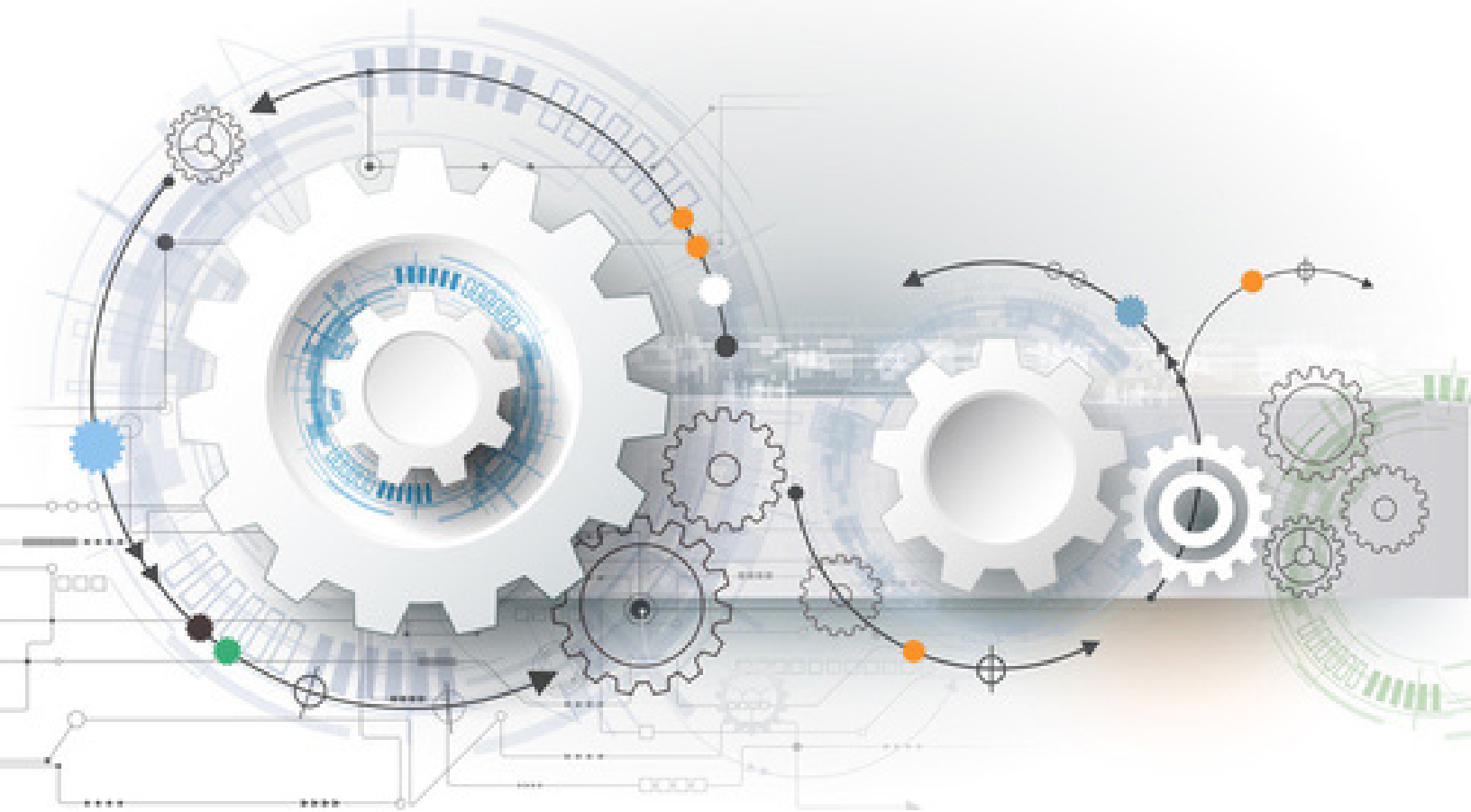
ZOTAVENÍ strategie

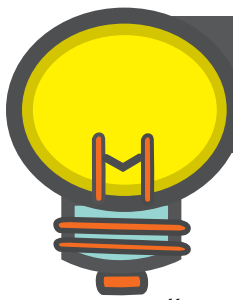
- Sekce I: Principy bolesti -



Co je uvnitř?

1. Proč porozumět bolesti
2. Definice bolesti
3. Bolest je alarm
4. Proces bolesti
5. Nocicepce: náš hlídací systém
6. Mícha: přepojovací stanice
7. Mozek: rodinná porada
8. Bolest motivuje k akci
9. Učení se bolesti: formování bolestivých vzpomínek
10. Senzitizace: "co bolí to roste"
11. Habituační: ztlumení bolesti
12. Kortikální reorganizace





Proč porozumět bolesti

“proč mi všechno tohle říkáte?”



Řada témat se bude v této knize opakovat. Ale téma, které bude zřejmě důležité, je to, že můžete mít bolest pod kontrolou, řešit sami vlastní zranění a možná se bolesti i zbavit - pomocí Vašich vlastních dovedností a i s pomocí zdravotníků. Vzdělání a znalosti jsou prvním krokem k řešení Vašich problémů.

Bolest je bezesporu zvláštní. Nikdy není tak jednoduchá, jako by byla “měřítkem” poškození Vašeho těla. Naopak, je ovlivňována řadou věcí ve Vašem životě...a Vaše tělo je jen jednou z nich.

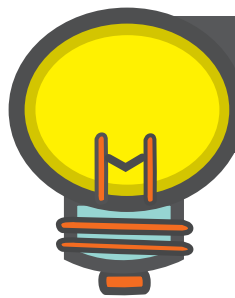
Co jsme se během let naučili je to, že porozumění bolesti a znalosti ohledně zranění a poškození mohou pomoci v tom, abyste dělali takové věci, které Vám pomohou. Některé z těchto věcí mohou být neintuitivní a nedávat smysl, dokud plně nepochopíte, co bolest vlastně je. Například řada lidí si myslí, že bolest znamená, že máte přestat dělat vše ve svém životě. A pokud nepřestanete, můžete si ublížit. Jsou vzácné případy, kdy je toto pravdivé, ale častěji je neaktivita a vyhýbání se aktivitám přesný opak toho, co byste potřebovali. Když máte bolest nebo zranění, může být většinou výhodnější začít cvičit, začít se opět hýbat a obnovit Vaše zájmy a koníčky.

Učením se o bolesti pomáháte změnit, jak o Vašich problémech přemýšlíte, a to Vám může pomoci začít plánovat Vaši osobní strategii k zotavení.

Tato kniha (spolu s řadou dalších, které jsou uvedeny v seznamu na konci) Vás učí trochu o bolesti, ale ideálně by Vám měla dát znalosti, které Vám umožní začít efektivně konat.

“porozumění bolesti může podpořit zdravé chování”





“Nepříjemný sensorický a emocionální prožitek spojený s aktuálním nebo potenciálním poškozením tkání, nebo popsán v termínech tohoto poškození.”

Co to znamená?

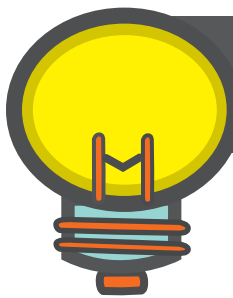
Tato definice nám dává určitou naději.

To nejdůležitější, co byste měli vidět, je to, že bolest nemusí nutně znamenat, že se jedná o poškození. Proto můžete vnímat jak bolest spolu s poškozením, tak nevnímat bolest i přes výrazné poškození nebo vnímat velkou bolest i při malém poškození. Výše zmíněná definice je tedy rozšířena tak, aby bylo zřejmé, že bolest je ovlivněna více než jen tělesnými tkáněmi. Je ovlivněna řadou dalších faktorů. Emoce, tělesné vjemy, myšlenky (přesvědčení o bolesti) i vztahové aspekty (sociální izolace je při bolestivých stavech častá) jsou spojeny s přetrvávající bolestí. To je vlastně docela velká věc, protože to znamená, že máte mnoho možností, jak ovlivňovat Vaši bolest. Ve Strategii obnovy v této knize provedete zkoumání, které faktory by mohly být podstatné pro Vaši bolest a možná najdete faktory, které můžete změnit - a tím zmírnit bolest a podpořit zotavování.

Základ: **Bolest není jen o poškození**

Bolest je stresující prožitek spojený s aktuálním nebo vnímaným poškozením a sensorickými, emočními, kognitivními a vztahovými komponentami



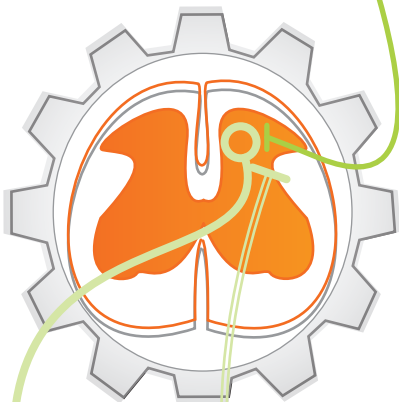


Proces bolesti (někdy)

Nocicepce



Mícha



“jak je to nebezpečné?”

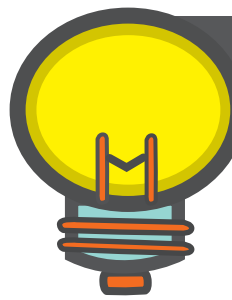
Vjem bolesti



Škodlivý (nepříjemný) stimul může aktivovat senzory nazývané nociceptory. Tyto senzory vysílají signály o **možném ohrožení** z těla do míchy pomocí nervů. Jsou to signály z nervů ve tkáních, které znamenají, že je zde **POTENCIÁL** (možnost) pro poškození tkání. A proto byste s tím možná chtěli něco udělat.

Tyto nociceptory vysílají signály do míchy k dalšímu zpracování a vyhodnocení. Můžete chápat míchu jako přepojovací stanici, kde se rozhoduje, zda bude signál vyslán i výše do mozku, nebo zde “zůstane”. To by znamenalo, že mozek nedostane informaci o možném nebezpečí. Je to jako když hlavní manager řekne své sekretářce, že nechce být rušen během schůzky nebo sekretářka již volajícího zná a ví, že zpráva není důležitá. Mícha tedy funguje jako “asistent” a může tyto signály buď zesílit, nebo utlumit.

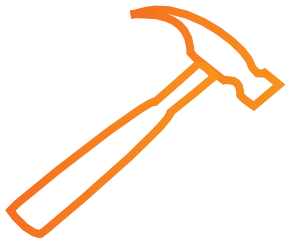
Řekněme ale, že mícha odešle signál nahoru do mozku - k managerovi. Tady se odehrává hlavní magie. Zde děláme podvědomé vyhodnocení o tom, jak je vlastně tato informace důležitá. Vlastně se ptáme “Je zde vlastně skutečně nebezpečí?”. Pokud vyhodnotíme, že ano, potom zřejmě ucítíme bolest. **Nic z toho se ale neodhrává vědomě.** Z toho, co víme, je bolest multidimenzionální. Což znamená, že spousta věcí ovlivní toto vyhodnocení. Nocicepce je jen jednou z nich.



Nocicepce Náš hlídací systém



V těle máme senzory, které nám dávají řadu informací. Jako u většiny informací, některé jsou užitečné. Vždy se ale musíme rozhodnout, co vlastně znamenají. V našem těle máme také nociceptory. Nociceptory reagují na fyzikální, chemické nebo tepelné stresory. A někdy může nocicepce vést k bolesti...což je dobře. Když sedíte, nociceptory na vašem zadku někdy křiknou na Váš mozek, abyste se trochu zahýbali. Možná se trochu zavrtíte a tyto výkřiky přestanou. Zde se nejednalo o žádné poškození, nociceptory byly jen podrážděné. Pokud dáte ruce blízko ohně, Vaše tepelné nociceptory se možná také rozhodnou něco říct. Vyšlou signál a možná se pohnete nebo ucítíte bolest. Ale nemusí zde dojít k poškození.



Nocicepce je dobrá. Ale musí jí být porozuměno. A nemusí nutně vést k bolesti. Jako u většiny bezpečnostních systémů je lepší, když jsou spíše citlivé než necitlivé. Mohou vyslat signál do mozku a vy uděláte podvědomé rozhodnutí, zda tento nociceptivní signál stojí za to, abyste cítili bolest.



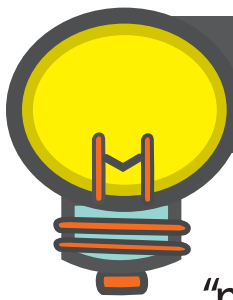
Nociceptory jsou jako hlídka na lodi. Ohlásí, když něco vidí. Nezajímá je, zda je to velká loď, nebo malý člun. Prostě ohlásí, že je v dálce světlo. Vyšší centra potom vyhodnotí, co s tím. Kapitánova reakce bude záviset na tom, kde loď je, co je jejich cílem a co se stalo v minulosti. **Stejně jako bolest!**

“dráždění tkání nebo nocicepce jsou zřejmě nevyhnutelné - nemusí to ale bolet”

Změnit nocicepci?

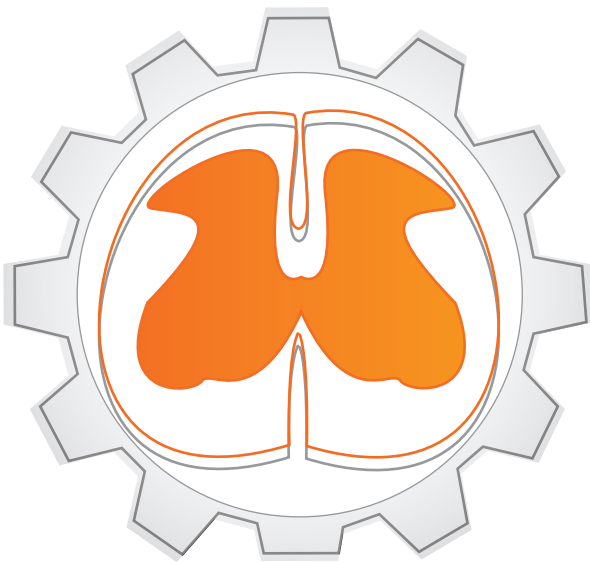
Někdy je možné se nocicepci vyhnout, přesto to není nutné pro vyhnutí se bolesti. Můžete se vyhnout nocicepci tím, že se vyhnete všemu, co nocicepci působí (teplota, mechanický tlak nebo chemický zánět aj.). Po zranění je ze začátku dobré odpočívat a zranění “nedráždit”. V tomto případě je nocicepce důležitá a je zřejmě pro bolest velmi podstatná. Existuje vhodný čas a místo, kdy se chceme vyhnout nocicepci a bolesti. Ale když bolest přetrvává, vztah mezi nocicepcí a bolestí se stává slabším. Můžete začít mít více bolesti s méně nocicepcí. Nebo více bolesti se stejnou nocicepcí. Cílem je tolerovat normální nocicepci, spíše než si myslet, že se jí vždy musíme vyhnout. Ale o tom později.





“může to jít nahoru nebo dolů. ale záleží...”

“Já jsem mícha”



Nociceptory vysílají své signály o možném ohrožení do míchy. V míše můžeme tento signál dále zpracovat. Mícha může sloužit jako zesilovač - zesílit tento signál a vyslat ho do mozku. Nebo ho může ztlumit a poslat ho do mozku méně.

Pokud zůstaneme u naší analogie s lodní hlídkou, je to podobné, jako když hlídka řekne palubnímu důstojníkovi, že je v dálce světlo. Tento důstojník udělá rozhodnutí, zda informaci předá kapitánovi, který se potom možná rozhodne světlo ignorovat, nebo naopak s lodí něco udělat. Někdy může tento důstojník tedy udělat rozhodnutí: “Řeknu to kapitánovi, anebo to budu ignorovat?”. Toto rozhodnutí bude záviset na spoustě faktorů. Pokud předtím dal kapitán informaci, že jsou poblíž piráti, jistě zprávu předá. Také pokud je nervózní, protože v minulosti něco ignoroval a nevyplatilo se to, tím spíše předá informaci více.

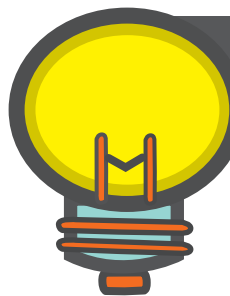
Nocicepce funguje stejně. Na základě (z mozku) sestupné inhibice (ztlumení) a nebo facilitace (zesílení) může mícha měnit svou citlivost a bude tak ovlivněno, kolik informací bude vysláno nahoru do mozku ke zpracování.

Zpracování nocicepce - podržet hovory a přepojit kabely

Míchu můžete chápat také jako pracovníka na přepojovací stanici. Je zde určitá volnost v tom, které signály budou vyslány k šéfovi - a to na základě toho, jaké dal šéf instrukce. Ale asistent může při přepojování udělat nějaké chyby. Pokud šéf určí, že všechny zprávy jsou důležité, může asistent začít být až příliš snaživý a začít si plést zprávy ohledně nocicepce (ohrožení) s informacemi, které jsou méně důležité. Přepojovací asistent (mícha) si může plést zprávy, které nás běžně informují o věcech jako je tlak nebo dotek s nocicepcí a potenciálním ohrožením. Takže potom, namísto pouhé informace o dotyku, vyšle mícha do mozku zprávu o možném ohrožení. Takto někdy cítíme bolest, i když bychom jindy cítili jen tlak. Není to sice úplně super, ale takto fungujeme.

Zlepšujeme se ve schopnosti vnímat ohrožení a snáze pak cítíme bolest.





“jak nebezpečné to je doopravdy?”

Mozek dělá rozhodnutí, jak naložit s nocicepcí. Ale stejně jako u jiných rozhodnutí, ani zde se nerozhoduje na základě pouze jednoho faktoru. Bolest je mnohem více než jen nocicepce. Nocicepce je jen varovný signál o možném ohrožení. Je to stejné, jako zpráva od hlídky, že se na obzoru něco objevilo. Mozek je jako kapitán lodi. I ten má často několik lidí, se kterými se může poradit. Kapitán učiní rozhodnutí o nové zprávě na základě minulé zkušenosti a toho, kde se loď právě nachází, co se stalo dříve i na základě porady s ostatními důstojníky. Mozek funguje stejně. Očekávání, minulé zkušenosti, přesvědčení, postoje i emoce ovlivňují jak moc a zda vůbec budeme cítit bolest. To je důvod, proč na stejné zprávy (např. stejnou nocicepci) můžete mít různé odpovědi.

Mozek nezpůsobuje jen bolest, stejně jako kapitán nespustí jen alarm. Kapitán udělá i další věci. Je zde řada rozhodnutí, která je nutné udělat. A všechna by nás měla chránit. Může se objevit bolest, ale stejně tak se může objevit svalové napětí, mohou se uvolnit různé chemické látky a spustit stresová reakce. Pokud je mozek/kapitán znepokojen z informace, kterou obdržel, může požádat hlídku, aby byla opravdu pozorná a předala všechny informace palubnímu důstojníkovi, který by je měl také ihned předat jemu. Může vyslat zprávu do stroje, aby se zvýšila rychlost a také kormidelníkovi, aby změnil kurz. Naštěstí může kapitán také navrhnout, že informace sice není nedůležitá, ale také není zase tak moc důležitá. Není pak vhodné “šilet” a mít intenzivní bolest. Zde může tedy kapitán vyslat **sestupnou inhibici nocicepce**. Zjednodušeně řekne důstojníkovi: “Nestrachuj se příliš s tím světlem. My už víme, co to je a není potřeba chránit naši loď žádnou vyhýbavou akcí”.



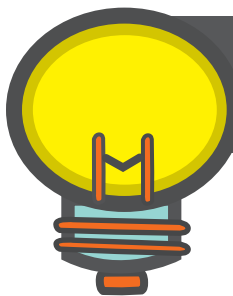
V případech přetrvávající bolesti se ale může stát, že kapitán i celá posádka jsou stále ve střehu.

Možná propluli územím pirátů, kde byla zvýšená pozornost a vnímavost (a bolest) nutná, ale teď už zde piráti nejsou. Přesto stále mají z pirátů obavy a zůstávají ve střehu. Citlivost a bolest by měla sloužit k ochraně lodi, přestože tak velká ochrana ale již není potřebná - dokonce může být i škodlivá.

Vnímaná potřeba ochrany (“Nebezpečí ve mně”)

Ve skvělé knize “The Protectometer” David Butler a Lorimer Moseley odkazují na “DIMs” a “SIMs”. DIM znamená “Danger in Me” (nebezpečí ve mně) a SIM znamená “Safety in Me” (bezpečí ve mně). Pokud vnímáte, že něco ve vašem životě je DIM a tyto DIMs převyšují SIMs, pak pravděpodobně budete pociťovat bolest. Jejich myšlenka je tedy taková, že vše ve vašem životě, co se podílí na tom, že cítíte nutnost ochrany (DIMs) bude mít vliv na to, že ucítíte bolest. Prozkoumání těchto věcí, které se podílejí na vaší citlivosti, může být důležitou součástí Vašeho zotavení. Viz sekce IV: Strategie zotavení.





Bolest motivuje k akci

Cílem bolesti je přinutit Vás něco udělat. V ideálním případě - ochránit se. Bolest je alarm a alarmy jsou k tomu, aby způsobily akci.

Bolest je stejná.

U řady akutních úrazů je bolest skvělá a nápomocná. Brání Vám v tom, abyste šlapali na zlomenou nohu. Ale problémem některých alarmů je to, že se spouští i po tom, co již byly užitečné.

Přetrvávající bolest není moc dobrý alarm. V tom smyslu, že bývá oddělen od původního problému. Alarmy nám neříkají, kolik je zde kouře a ani to, zda je zde vůbec oheň. Kouřový alarm se může spustit i bez kouře. Náš alarm (bolest) může fungovat stejně. Oheň je již uhašen, přesto se může stále spouštět.

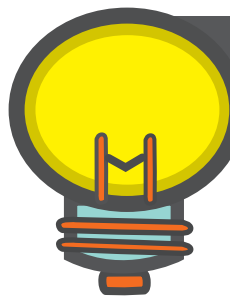
A pokud máme bolest dlouho, může se dokonce citlivost tohoto alarmu ještě zvýšit.



Ke zvážení:

1. Co nám alarm říká?
2. Říká nám hlasitost alarmu, jaká je míra poškození?
3. Může se alarm spustit i bez poškození, ohně, nebo celkově nějakého problému?
4. Může se alarm, který se stále spouští, stát sobě vlastním problémem?
5. Můžete změnit citlivost alarmu?
6. Můžete se rozhodnout dávat mu menší důležitost a věnovat se jiným věcem, pokud chápete, proč se alarm spouští?





“stejně jako návyk, i bolest může být vyprovokována”

Bolest je multidimenzionální a pokud přetrvává, stávají se více důležitými jiné spouštěče citlivosti, než je nocicepce a potenciální poškození tkání.

Pokud bolest přetrvává, je to skoro jako když se stáváme “lepšími” v produkci bolesti. Můžeme se stát více citlivými a aktivity, pohyby a prostředí, které jsme dříve tolerovali, začnou být spouštěči pro bolest. To není nic neobvyklého a vidíme to v řadě oblastí našeho života:

Cítili jste někdy vůni/zápach, které okamžitě vyvolala vzpomínku nebo emoci?

Vešli jste někdy někam, kde jste dlouho nebyli a ihned jste si vzpomněli na dlouho zapomenutou událost?

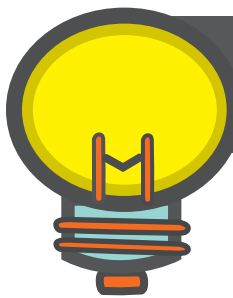
Pamatujete, když nastal zákaz kouření v barech a restauracích? Majitelé se obávali o zisk, protože kouření je “spojené” s pitím. Navzájem se podporují.

Lidé jsou tvorové se zvyky a bolest může fungovat podobným způsobem.

Je to jako “naučit se být lepší v bolesti”. Učení a vzpomínky fungují “spojováním” různých věcí. Na text písně si vzpomenete, pokud ho zpíváte do melodie. To protože byl text spojen s melodií a je tak jednodušší si ho zapamatovat. Stejně jako u bolesti.

Využitím této informace je vytvoření nových vzpomínek a spojení. To znamená, že pokud jste si spojili pohyb s bolestí, nebo strach a obavy s pohybem nebo děláním určitých aktivit s bolestí - potom chceme něco s tímto spojením udělat. Velkou částí léčby je postupně se vystavovat věcem, které jsou mírně bolestivé (možné je ale dělat mírně odlišně) a postupně si tak na tyto aktivity přivyknout a vytvořit nové a pozitivnější spojení s těmito pohyby nebo aktivitami. Sekce IV Vám pomůže najít ty faktory, které Vám pomohou začít tvořit nové a bez-bolestné zvyky.





“jedna plus jedna může být čtyři?”

Mladý muž se vrátil ze stresujícího dne v práci. Termíny nebyly dodrženy, šéf byl naštvaný, muž nespal dobře a je vyčerpaný a trochu nemocný. Doma byly jeho dvě dcery ve věku 9 a 6 let. Jako všechny děti, občas se navzájem trochu zlobí a perou. Ani dnes tomu nebylo jinak. Starší vzala mladší panenku a vyhrožovala jí, že jí ostříhá vlasy. V tom do toho vkročil otec. A že do toho vkročil. “Jděte do svého pokoje!!!” zakřičel. Starší dceru svým naštváním docela vylekal, protože normálně vůbec nekřičí. Dnes ale křičel, protože jeho vztek a frustrace se nasčítaly s touto malou příhodou. “Vyšiluje” otec obvykle, když se děti takto chovají? Ne, obvykle ne. Často se takto chovají? Vždycky!

Tady máme ukázkou malé události, kterou ale doprovází výrazná reakce na ni.

Je stejný “vstup”, ale odlišný “výstup” - z různých důvodů.

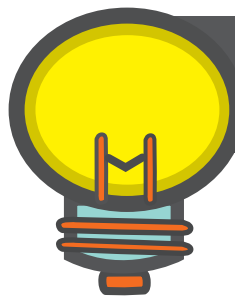
Přetrvávající bolest může být dost podobná. Můžeme se “v bolesti” po určitém čase “zlepšit”. Říká se tomu “dlouhodobá potenciace” nebo “senzitivace”. Tato senzitivace může nastat centrálně (myšleno v mozku a míše) nebo periferně (myšleno tak, že nociceptory v těle se stanou citlivějšími a snadněji vysílají zprávy o možném ohrožení).

Pokud je senzitivace centrální, pak běžný vstup (i drobná nocicepce z těla) vede k velkému zesílení této nocicepce během zpracování v nervovém systému. Stejně jako v případě mladého otce - i zde malý vstup vede k velkému výstupu.

Tato senzitivace je ovlivněna jak trvajícím iritací (drážděním) tkání (nocicepcí), tak také dalšími faktory v našem životě, jako je například stres, spánek, katastrofice, strach nebo úzkost. Více o tomto tématu v sekci IV.

Lidé se senzitivací mají často bolesti, které “mění místo”, rozšiřují se do jiných částí těla, jsou citliví na světlo nebo jídla a mohou cítit bolest i tehdy, kdy by byl očekáván spíše jen vjem dotyku nebo tlaku. Často se také snáze podráždí. Někteří lidé s mírnější nebo přerušovanou bolestí se cítí lépe po agresivním cvičení nebo “foam rollingu” (pozn. překladatele: automasáž se speciálním “válečkem”). To proto, že tyto aktivity aktivují procesy, které modulují (mění) nocicepci a vytvářejí endogenní analgézii (tlumí bolest). Ti s centrální senzitivací mají mnohem menší (nebo žádnou) pozitivní reakci na tyto přístupy. Dokonce mohou takto vyprovokovat více bolesti. Ztrácejí schopnost tlumit dráždění. Cvičení je stále důležité, ale musí se dělat trochu jinak. Nedělají tedy tolik najednou, zvyšují intenzitu pomalu a měli by přijmout, že se během toho bude objevovat podráždění a dyskomfort.





“jedna plus jedna může být jedna a půl”

Opak senzitivace je habituace.

Jedna z věcí, co je na lidech úžasná, je jejich schopnost tolerovat, adaptovat se a přizpůsobit se. Habituace znamená, že stejný vstup během času vede k menším výstupům.

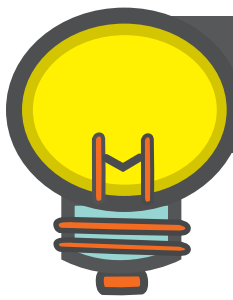
Přiblížit si to můžete na tom, když vstoupíte do horké sprchy. Nejprve ji vnímáte jako neuvěřitelně horkou a téměř nevydržitelnou. Ale po čase si přivyknete a nevnímáte ji již jako tak horkou. Ve skutečnosti možná teplotu ještě zvýšíte. A to je habituace.

I s bolestí se může dít to samé. Už jsme se zmínili o nociceptorech jako receptorech možného ohrožení v těle. Někdy je možné ztlumit Vaši reakci na tuto nocicepci. Můžete vidět někoho dělat karate a kopat do něčeho tvrdého znovu a znovu a přesto tvrdí, že necítí žádnou výraznou bolest. Zajímavé na tom je, že ale stále má nocicepci. Tyto signály o možném ohrožení jsou stále vysílány, ale jsou zpracovány a modulovány, a tak necítí bolest. To je habituace.

Habituace a tolerance je jedním z Klíčových sdělení a Strategii zotavení v této knize. Znamená to, že můžeme začít dělat to, co je pro nás důležité. Dokonce dělat věci, které trochu bolí. Protože bolest vždy neznamená poškození. A děláni smysluplných aktivit a vytváření tolerance k těmto aktivitám může vést k habituaci a tím k méně bolesti.

Stále můžete mít tyto signály o možném ohrožení, ale po určitém čase se postupně začne měnit reakce na ně. Stále můžete mít bolest, ale po čase se význam této bolesti a to jak Vás ovlivňuje může také změnit. **Můžete žít dobře i s určitou bolestí.**





Kortikální reorganizace Vaše rozostřená mapa těla

“je to cítit jako by byl kloub mimo své místo”

Vnímali jste bolestivou část těla někdy podivně?

Vnímáte část těla jako by Vám nepatřila nebo byla mimo své místo? Cítíte se jako nestabilní nebo jen prostě něco “není v pořádku”? Můžete se cítit slabší nebo dokonce jako byste nedokázali tu část těla pořádně ovládat. Víme, že klouby NEJSOU mimo své místo - samozřejmě pokud nedojde k vážnému úrazu (jako vykloubení ramene). Prostě to není možné, přestože je to takový pocit. Jak to tedy můžeme vysvětlit?

Zprvu, není to nic neobvyklého. Mnoho lidí to takto vnímá. Část z toho pramení v tom, jak Váš mozek řídí pohyb a jak “cítí” a vnímá Vaše tělo v prostoru. Kloub je pak vnímán jako “špatný” a na “špatném místě”, přestože je perfektně stabilní! Vlastně je to docela úžasné a vůbec ne divné, přestože to tak působí. Nebo můžete říct “je to divné, ale vysvětlitelné”.

Bolest dělá divné věci. Jedna z těch věcí je, že ovlivňuje to, jak vnímáme tělo a jak mozek řídí pohyb. Každý z nás má něco jako mapu našeho těla v mozku. Víte kde jsou různé části Vašeho těla a víte, jak je ovládat. S přetrvávající bolestí může být tato mapa ale rozostřená. Méně přesná. Je to jako byste na skutečnou mapu vylili kávu. Pokud jste v divočině, pak chcete mít na mapě co nejvíce informací je možné, abyste věděli, jak se orientovat. Chcete tam mít hranice, vrstevnice, řeky, cesty atd. Chcete vědět, kde je a kde není most a jak se dostat okolo. Čím lepší mapa, tím lépe se dokážete orientovat a kontrolovat, kde jste. S bolestí to je jako s vylitou kávou. Rozmaže hranice, vymaže mosty nebo překryje hory. Najednou máte zastaralou mapu a nemůžete se ve Švýcarských Alpách dostat tam kam chcete tak snadno.

Bolest dělá to samé s mapami ve Vašem mozku.

Zamlží a rozmažou se. Cítíte se divně. Cítíte se mimo rovnováhu. Bolest se může přesouvat. Část Vašeho těla můžete vnímat nepřesně. Můžete se cítit, jako by Vaše klouby byly “mimo”. Někdy je dokonce těžší si pohyb představit. VŠE Z TOHO JE NORMÁLNÍ...a tréninkem to jde zlepšit.

Sportovci to znají již roky. Vědí, že je to právě mozek, co řídí pohyb. Proto je někdy nejlepším způsobem, jak kontrolovat pohyb trénink mozku. Proto si lyžaři před sjezdem vizualizují a představují dráhu. Nebo si skokani do vody představují svůj skok předtím, než přijde řada na ně. Pohyb začíná v mozku, proto je dobrý nápad ho trénovat. To je také proč je pohyb a nevyhýbání se aktivitě prospěšné. Když se hýbete, Vaše mapa se zpřesňuje. “Učíte” se znovu o této své části těla. Utřete tak tu rozlitou kávu.



ZOTAVENÍstrategie

- Sekce II: Klíčová sdělení -

Co je uvnitř?

1. bolest je alarm, který má chránit
2. bolest příliš nesouvisí s poškozením
3. lidé jsou silní a přizpůsobiví
4. lidé reagují pozitivně na stres
5. ochrana může být zesílená a přetrvávat i po zhojení
6. bolest je normální, ale může působit divně
7. bolest může být více o senzitivitě (citlivosti) než o poškození
8. mnoho faktorů ovlivňuje senzitivitu
9. změna funkce jen málo souvisí s bolestí
10. nepotřebujete opravit - žádný pohyb by neměl být na vždy nedosažitelný

Uživatelské poznámky

Do knihy je zabudován nadbytek informací. V této sekci bude docházet k překrývání některých myšlenek.

Pro terapeuty: ne každé Klíčové sdělení je relevantní právě pro Vašeho pacienta. Zvažte jeho nevhodné/ zkrácené přesvědčení ohledně bolesti nebo překážku k uzdravě a poté vyberte takové Klíčové sdělení, které by mohlo být nejrelevantnější.

Pamatujte, Klíčová sdělení podporují zdravou změnu chování a souvisí s ostatními Strategiemi léčby.





bolest je alarm, který nás má chránit

Udělejte něco!

To je smyslem alarmu. Alarmy jsou od toho, aby nás přinutily něco udělat. A to je také to, proč máme bolest. Je to cesta, jak nás motivovat něco udělat.

Když dáte ruce blízko ohně, možná pocítíte bolest a (ale možná i bez toho abyste jí cítili) pohnete s nimi pryč od ohně. Alarm se spustí a pokusí se Vás ochránit.

Pokud si zvrtnete kotník, tak ucítíte bolest, pokud s ním budete hýbat. Ze začátku je alarm poměrně dobrý v tom, že nás upozorní na to, abychom minimalizovali chůzi anebo jinou velkou zátěž pro kotník, když se zrovna začíná hojit.

Zvažte následující otázky:

1. Říká alarm, zda je tam oheň?
2. Říká alarm, kolik je tam kouře?
3. Může se stát alarm citlivějším v čase (nebo alespoň ti, kteří alarm hlídají, např. "lodní hlídka")?
4. Pokud se alarm spustí, říká přesně, co je problém?
5. Může se alarm spustit bez jasné příčiny?

Pokud chápete bolest jako alarm, pomáhá to pochopit některé "divné" věci okolo bolesti. Na následujících stránkách probereme další Klíčová sdělení, která vysvětlují, proč je bolest alarm, jak může být tento alarm senzitivovaný, co nám bolest neříká o těle a proč může bolest přetrvávat.





Několik faktů o poškození a bolesti

- 96 % sportovců mladších 22 let má na MRI (magnetické rezonanci) změny, které někteří nazývají "abnormální". Ale pokud je mají všichni, jak mohou být abnormální? (Rajaswaran, 2014)
- 37 % 20letých jedinců BEZ BOLESTI má "degeneraci" disku (meziobratlové ploténky) (Brinjikji, 2015)
- 57 % 20-50letých jedinců BEZ BOLESTI v oblasti kyčelního kloubu má trhliny na chrupavce a vazivu (Tresch, 2016)

Proč je to důležité?

Proč je to důležité? Pokud máte bolesti, je velká pravděpodobnost, že Vám někdo řekl, že "něco" našli na Vašich snímcích. Nějakou trhlinu, "výhřez", "degeneraci". Věc se má tak, že je to normální. To se stává, pokud jste člověk. A vždy to nebolí. Někdy to hraje určitou roli, ale ne vždy - a nevysvětluje to bolest kompletně.

Změny na Vašem těle jsou jen jedním faktorem pro Vaši bolest. V případě Vašeho zotavení je ale vhodné zvážit všechny faktory, které vás činí citlivými a poté zvážit, jaké věci můžete udělat, abyste zvýšili svou toleranci.

Jak moc bolí říznutí o papír?

Když je zlomená končetina stále v sádře, pořád bolí?

Měli jste někdy modřinu, ale nevíte, jak jste k ní přišli?

Když máte bolest hlavy, myslíte si, že je Vaše hlava "poškozená"?

Kolik lidí přes 20 let podle Vás vykazuje známky "opotřebenosti a degenerace" na rentgenových snímcích nebo magnetické rezonanci?

Pokud se jedná o akutní bolest, je zde větší provázanost s poškozením, ale přesto nám bolest neříká nic o charakteru tohoto poškození. Je známo, že lidé někdy necítí bolest, přestože mají zlomené kosti, přetržené vazy a natržené svaly. Jindy naopak mají jen malé zranění anebo natažení svalu, a přesto se cítí bezmocní po několik dní. Pamatujte, bolest je divná. Je to alarm, který se spouští někdy v nepoměru s tím, co se děje.

Fyzické tělo je důležité v otázce bolesti, přesto není vším. Pamatujte, máme neuvěřitelnou schopnost tolerovat a přizpůsobit se. To znamená, že i když budeme mít natržený sval a bude krátkou dobu bolet, tak se potom ale buď zhojí nebo okolo tohoto zranění vypracujeme další svaly - a již si nikdy nejspíš nevšimneme, že byl dříve tento sval vůbec zraněný.

To samé se děje s tím, čemu se dříve říkalo "tendinitida". Váš svalový úpon (angl. tendon) může být postupně v čase namáhán a pokud se někdo podívá na Vaší magnetickou rezonanci, možná Vám řekne že máte "tendinopatii". Ale Vy tam ani nemusíte cítit bolest. Je normální mít různé změny ve svalech, vazech, kostech a kloubech.

"Degenerace" jsou vlastně VRÁSKY ZEVNITŘ TĚLA





bolest je spíše o senzitivě (citlivosti) než o poškození

Co Vás senzitivuje?

Poškození a změny ve Vašem těle nejsou úplně nepodstatné v ohledu k bolesti. Ale je nutné si zapamatovat několik věcí:

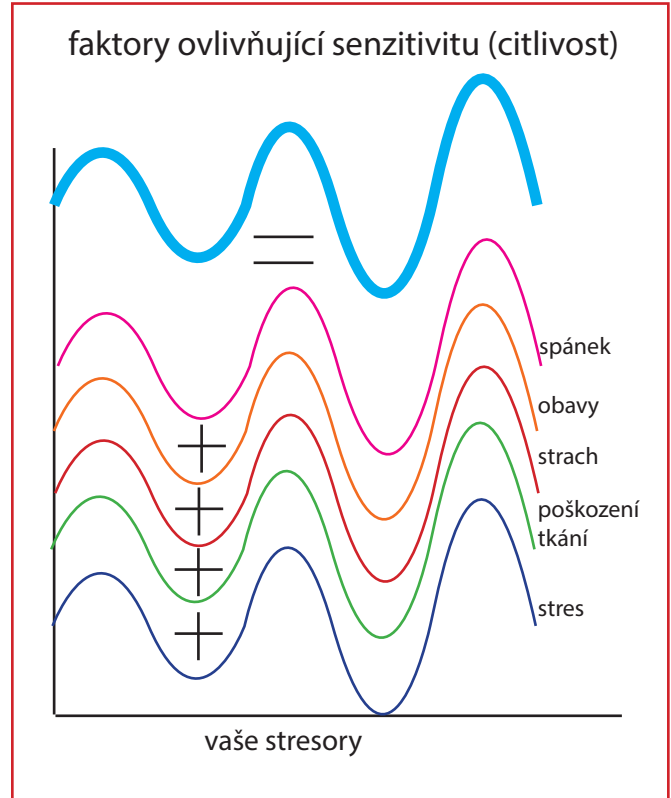
1. Bolest jen málo souvisí s poškozením.
2. Můžete se zbavit bolesti i bez změny "struktur" ve Vašem těle.
3. Poškození nebo "opotřebení" může interagovat s dalšími věcmi ve Vašem životě, nad kterými máte kontrolu.

Tyto fakta se vrací ke Klíčovému sdělení o tom, že máme schopnost přizpůsobit se a "desenzitivovat" (opak senzitivace - snížení citlivosti). Nemusíte změnit svůj sval, vaz ani běžné změny na Vašich kloubech. Můžete se zaměřit spíše na to, co Vás senzitivuje.

Podívejte se na obrázek na této stránce. Ukazuje náš "práh bolesti", stejně jako potenciální stresory v našem životě, které ovlivňují naši citlivost. Pro ovlivnění bolesti máme dvě cesty:

1. Snížit množství a míru stresorů a jiných věcí, které nás senzitivují anebo se jinak podílejí na naší bolesti.
2. Vybudovat naši toleranci a zvýšit práh pro vnímání bolesti.

Sekce IV se zaměří na obě cesty - jak změnit faktory, které nás senzitivují a jak si vybudovat větší toleranci.



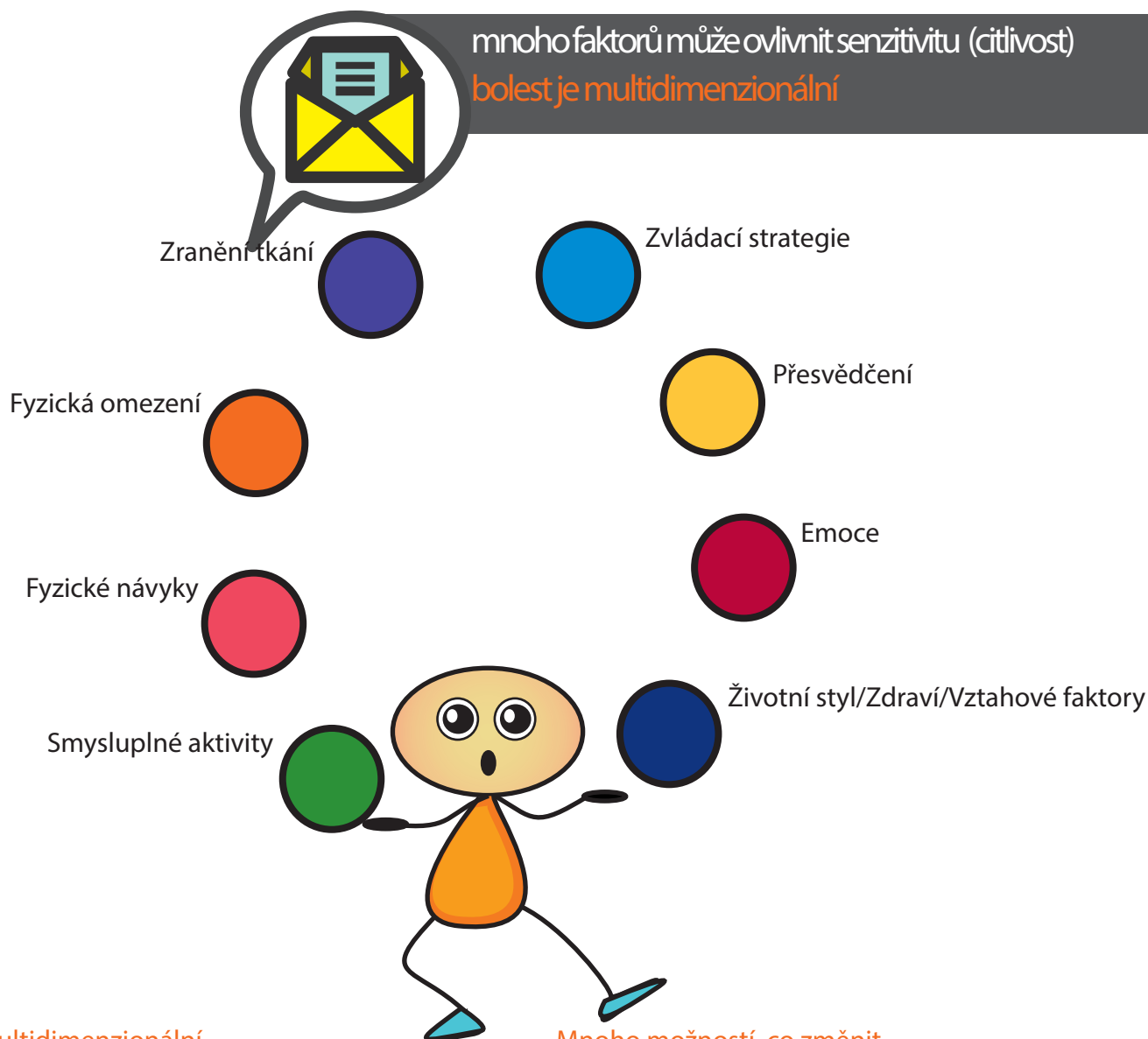
Zeptejte se sami sebe:

1. Zdá se někdy bolest horší, přestože děláte méně?
2. Je bolest někdy horší po stresujícím dnu v práci nebo pokud jste méně spali nebo pokud jste úzkostní?
3. Mění se někdy Vaše bolest, když se změní něco ve Vašem životě?

Čeho si můžete všimnout je to, že jiné faktory mimo poškození tkání anebo fyzické zátěže mohou ovlivnit Vaši bolest. Což znamená, že bolest může přetrvávat, protože jste se stali více senzitivovanými, přestože se tkáně hojí/zhojily.



mnoho faktorů může ovlivnit senzitivitu (citlivost)
bolest je multidimenzionální



Bolest je multidimenzionální

Každá informace, která Vás nebo Váš mozek přesvědčuje o tom, že potřebujete ochránit nebo která zesiluje Váš alarm ohledně nebezpečí, se může podílet na Vaší bolesti. Proto říkáme, že bolest je spíše o senzitivě než o poškození. Samozřejmě, poškození může být faktorem pro bolest - ale jistě ne jediným. Navíc není ani nutné žádné poškození, aby bolest přesto přetrvávala. Vy a Váš nervový systém se můžete stát senzitivizovanými. A tato senzitivita může pocházet z řady oblastí Vašeho života. Deprese, úzkost, "přežvykování" negativních myšlenek, strach z pohybu, pocit nízké míry kontroly, ztráta smysluplných aktivit nebo nevhodné zvládací strategie jsou faktory, které mohou ovlivnit Vaši citlivost a přetrvávající bolest.

Mnoho možností, co změnit

Fakt, že řada faktorů může zvyšovat Vaši citlivost znamená také to, že jich řada může Vaši citlivost snižovat. Někdy se můžete zaměřit na faktory, které Vás zcitlivují - například na strach z pohybu a způsob, jakým se hýbete. Jindy se můžete zaměřit na všeobecnější přístup s cílem být celkově zdravější. Cvičení, obnovení zájmů a koníčků, více pohybové aktivity nebo setkávání s přáteli mohou být všeobecné strategie, které Vás dělají zdravějšími a pomáhají Vás "desenzitivovat". Nakonec vlastně tlumíme alarm. **Sekci IV: Strategie zotavení** Vám pomůže zkoumat a najít některé faktory, které by mohly zvyšovat Vaši citlivost.





Kéž by tu bylo tlačítko "Odložit"



Bolest bychom měli chápat jako alarm. Alarmy by nás měly motivovat k tomu, abychom něco udělali - ochránili se. Jak je alarm hlasitý nebo kolik alarmů je spuštěno není dobrým ukazatelem toho, kolik ochrany je potřeba. Pokud budeme mluvit o lidech, děláme dvě věci, které se mohou zdát podivné:

1. zvýrazňujeme naše ochranné instinkty.

a

2. myslíme si, že potřebujeme alarm ještě dlouho po tom, co byl nutný.

Amplifikace nebo zvýšená reakce je u lidí poměrně běžná. Zamyslete se například nad alergickou reakcí na vosí bodnutí nebo jakoukoliv jinou alergickou reakci. Ze začátku je přiměřená míra této reakce dobrá. Ale někteří z nás mají tuto míru zvýšenou až moc. Můžeme to vidět také u hojení kostí. Když se hojí kost, vytvoříme trochu kosti navíc okolo původní zlomeniny. To stejné se děje s normálními změnami kostí a kloubů během stárnutí. Pokud se spálíme, vyprodukujeme trochu tkáně navíc - jizvy. Někteří jí vyprodukují ale opravdu hodně (např. keloidní jizvy).

Stejně je to s přetrvávající bolestí. Tělo a mozek pak mají u některých lidí zvýšenou reakci. Je to jako bychom se zlepšili v "dělání bolesti". Stane se to naučenou odpovědí a my se v tom staneme dobří. Pokud bolest přetrvává, často již není moc užitečná a vlastně se stane problémem sama o sobě. Ze začátku může být bolest prospěšná, pokud ale přetrvává, neplní již svůj hlavní úkol. Přetrvává dlouho po zhojení a je jako kouřový alarm, který se stále spouští, přestože hasiči již oheň uhasili a dávno odjeli domů.

To všechno zní divně, ale takto lidé fungují. Alternativou ale je, že na potenciální ohrožení v našem životě reagujeme až příliš málo. A to může mít vážné následky. Kdybyste necítili žádnou bolest, možná byste nechali svou ruku na horké plotně a ani byste to nevěděli. Proto nám citlivý alarm pomáhá - zejména ze začátku, po určité době ale již ztrácí svou hodnotu.





bolest je normální přesto může být podivná

Štouchněte kamaráda do ramene!

Vy víte kam. Je to to místo ve Vašich "trapézích", kde se potkává Váš krk a ramena. Pravděpodobně si myslíte, že je to tam ztuhlé a bolestivé. Možná toužíte po masáži, která by rozpustila "ty uzlíky". Pravdou ale je, že tam je bolavý snad každý. Je to normální. Začíná to již tak ve 2 až 3 letech. Není divné mít bolest a není divné být citlivý.

Většina lidí prožije během života určitou bolest. Někdy dramatickou, ostrou a velice divnou bolest, která nedává smysl. Stoupli jste někdy na schod a měli jste výraznou a vystřelující bolest v oblasti kolene? Otočili jste někdy hlavu a ucítili ostrou bolest v krku? Nebo jste možná měli bolest v zádech, která trvala několik minut nebo dokonce několik dní? Všechny tyto věci jsou normální. Pokud děláte více než jste zvyklí, jste vystresovaní v práci, nejste tak zdraví, jak normálně býváte - je normální cítit více bolesti. Neměli bychom očekávat, že budeme 100 % času zcela bez bolesti.

Pokud se cítíte zatuhle nebo v napětí - to je také normální.

Co může být problém je to, jak reagujeme na tyto normální vjemy. Někdy máme trochu té "běžné" bolesti, ale někdo nám řekne, že nějaký sval "nepracuje", "Vaše držení těla je hrozné", "jste nakřivo". Nebo Vám někdo řekne, že "je špatně" cítit běžné bolesti. Tyto druhotné reakce mohou zvýraznit naše běžné bolesti. Takto někdy bolest přetrvává a je to také jeden z důvodů, proč je bolest multidimenzionální.

A pokud bolest přetrvává, může začít být podivná. Můžete cítit, jako by se bolest rozšiřovala, pohybovala z místa na místo nebo se objevovala a mizela bez zjevné příčiny. Můžete cítit Vaše tělo, jako by bylo "mimo" apod. Věci, které dříve byly normální, se stanou nesnesitelnými. To je ta divná část bolesti. Ale teď to dokážeme vysvětlit. Je to divné jen pokud si myslíte, že bolest je spojená pouze s poškozením tkání. Ale pokud si uvědomíte, že bolest je o naší senzitivě (citlivosti), našem imunitním a nervovém systému, tak je možné vysvětlit i tyto "divné" bolestivé vjemy.





jste silní a přizpůsobiví hledání toho správného stimulu

Jste silní a pevní.

Věděli jste, že průměrná páteř dokáže odolat téměř 900 kilogramům tlaku?

Věděli jste, že průměrná páteř je pevná a dokáže zvládnout velkou míru ohýbání a stresu?

Věděli jste, že většina věcí, které děláme jsou hluboko pod prahem toho, co by mohlo potenciálně poškodit naše tkáně?

Přesto spousta jedinců s bolestí slyšela, že jsou slabí, tuzí, křehcí a nestabilní. Pro naprostou většinu z Vás to není pravda. A i pokud by to náhodou alespoň z části pravda byla, nebylo by to zřejmě s ohledem na Vaši bolest důležité.

Bolest se nedá příliš vysvětlit Vaší silou. Lidé jsou vrozeně přizpůsobiví. Skrze přizpůsobování (adaptaci) jste se dostali k bolesti a přizpůsobováním se se můžete dostat zase z bolesti.

Všichni lidé mají tuto vrozenou schopnost se přizpůsobovat (adaptovat/měnit). **Pokud nejste mrtví, můžete se měnit.**

Cvičení, pohybová aktivita a věci, které Vás dělají silnějšími mohou s bolestí pomoci. Přesto Vám mohou pomoci z jiných důvodů, než je změna v síle.

Změna od toho, že vidíte své tělo jako slabé a křehké k tomu, že ho vidíte jako silné a schopné se přizpůsobit podmínkám Vám ale s bolestí pomoci může.

Můžete se změnit

I když jste zranění. I když máte bolest. Můžete se měnit.



Pokud máte bolesti, Vaše tolerance pro fyzickou aktivitu a jiné stresující aktivity se může změnit. Stanete se senzitivovaným (citlivějším) a aktivity, které byly dříve jednoduché se stanou těžkými a bolestivými. Pro většinu lidí pouhé vyhýbání se zátěži a neustálý odpočinek není efektivní - může senzitivaci dokonce ještě zvýšit. Váš práh pro vnímání bolesti a pro toleranci zátěže se tak sníží. Váš "pohár" se zmenší.

K vytvoření tolerance pro dráždivé aktivity často chceme naopak své tělo začít "stresovat" - zatěžovat. Pomalu budovat odolnost. Snížit práh Vaší dráždivosti. Vytvořit větší "pohár". A to

je možné, protože máte schopnost se měnit a přizpůsobovat. Pamatuje, nejste mrtví. Vím to, protože čtete tuto knihu.

Cvičení, pohyb, obnovení smysluplných aktivit, učení se o bolesti a zaměření se na dráždivé aktivity ve Vašem životě - to všechno tvoří stresory, které Vám pomohou měnit se. A Vy máte schopnost měnit se.

Jen si pamatuje, adaptace vyžaduje čas. Pokud máte bolesti po dlouhou dobu, měnili jste se tímto směrem pomalu a mnoho let. Trpělivost a vědomí, že tento proces může být sice jak rychlý, tak ale také pomalý a postupný, jsou velmi důležité.





Chcete abych zatěžoval a stresoval svoje tělo? Jste blázen!

Vypadá to divně pokud Vám někdo řekne, že pro zotavení je nutné obnovit aktivity - ale Vy máte bolesti! Ale reagování na stres a zatížení jde lidem docela dobře. Tady je několik příkladů, kdy je zatěžování těla a organismu důležité pro hojení a zotavení:

- někdy jsou lidé po operaci umělé náhrady kloubu (např. kyčelního nebo kolenního) hned první den na nohách a chodí. Stále je okolo spoustu "poškození", ale přiměřený pohyb pomáhá s bolestí a stimuluje hojení.

- po operaci srdce je velkou součástí zotavování cvičení. Pro tyto pacienty je to zcela nezbytné. Cvičení je pro srdce zátěž, ale srdce na toto zatížení reaguje pozitivně. Hojí se, zesílí a stane se zdravějším.

- lidé s osteoporózou (řídnutím kostí) potřebují cvičit - odporový a silový trénink zatěžuje jejich kosti. Nepotřebují odpočívat. Naopak zatížení kostí je mění a dělá silnějšími.

Bolest je často podobná. Není to tak jednoduché jako jen zesílit,



ale princip je stejný. Přidáváme postupně různé formy fyzického, pracovního nebo emočního stresu (zátěže) a postupně si na ně přivykáme. Po čase tak utlumíme náš "alarm", protože tyto stresory se stanou méně ohrožujícími.

Lidem je společné to, že se mění a přizpůsobují na základě stresu/zátěže, který je na ně kladen. Vlastně je to hlavní důvod proč se vyvíjíme. Bolest je spojena se spoustou změn v mnoha systémech našeho těla. Jedním ze způsobů, jak tyto změny opět měnit (pozitivnějším směrem) je zatěžováním se vhodnými způsoby.

Například, pokud jste si chtěli někdy zapamatovat nákupní seznam nebo báseň, museli jste zatížit svůj mozek. Stále jste si opakovali ta slova (stresory), poté jste se změnili a přizpůsobili - a tím vytvořili vzpomínky.

Pokud chcete zesílit, musíte zatížit svoje svaly, vazy a nervový systém a dělat o něco více, než na co jste zvyklí. A tento nový stresor způsobuje změny naskrz Vaším tělem.

Pokud chcete jít na 20denní trek do hor, musíte začít postupně zvyšovat svojí toleranci pro chůzi a šplhání. Pokud na sebe necháte tento stres působit, budete se měnit a budovat odolnost.

Pokud máte stresující práci, možná jste si všimli, že co bylo před 10 lety stresující, se zdá nyní jednoduché. Přizpůsobili jste se Vašemu pracovnímu stresu.





změněná funkce

není příliš spojená s bolestí

Bolest mění všechno

rozdílná délka končetin

genetika

opotřebované klouby

divné držení těla lupavá kolena

tuhé svaly

slabé jádro

oslabení hýždí

natržené svaly

poškození tkání

úzkost ploché nohy

spoušťové body

změněné pohybové vzory

Asi každý systém ve Vašem těle je ovlivněn bolestí. Pokud máte bolest, hýbete se jinak. Můžete se cítit jako "ztuhlí", můžete cítit, jako by vaše kosti byly "mimo". Můžete být slabší, vaše rovnováha se může změnit a i jak se hýbete se může změnit.

Pravděpodobně Vám někdy řekli, že máte:

- špatné držení těla
- slabé hýždě
- zatuhlé kyčle
- změněné vzorce aktivace svalů
- kosti/klouby "mimo" své místo
- svalové "uzlíky" nebo jizevnatou tkáň
- svalové dysbalance

...a pravděpodobně jste věnovali dost úsilí tomu, abyste to změnil. Pro mnoho lidí se zraněním a bolestí to může být nápomocné. Ale nepřilíš překvapivě - co je pro jednoho prospěšné, **nemusí mít nic společného s bolestí někoho jiného.**

Řada obvyklých biomedicínských vysvětlení bolesti (i ty které jste si přečetli na internetu) mají velmi slabou vazbu k bolesti a překvapivě není ani příliš vědecké evidence v jejich prospěch. Nejsou vždy zcela nedůležitá, ale jejich důležitost je zřejmě omezená jen na malé procento lidí.

Pamatujte si, že každá předpokládaná dysfunkce (držení těla, zatuhlost, slabost, struktura, degenerace) může existovat i u lidí bez bolesti.

Existuje čas, kdy je vhodné nechat tyto představy odejít a podívat se po jiných způsobech, jak zvládat Vaši bolest. Trvání na tom, že některé tyto faktory (jako držení těla, anatomie atd.) způsobují Vaši bolest, může být dokonce překážkou pro zotavení. Tyto faktory často nelze změnit, a tak sami sebe předurčujete k neúspěchu, pokud si myslíte, že je změnit musíte.





nepotřebujete opravit

žádný pohyb by neměl být nedosažitelný na vždy

Pokuste se najít důležité faktory, ale...

Tohle je na lidech další úžasná věc. V této knize se snažíme najít specifické multidimenzionální faktory pro Vaši bolest. Děláme to ze dvou hlavních důvodů:

1. Abychom porozuměli bolesti a naučili se o ní podstatné věci, což může být prospěšné.
2. Změnili některé faktory, které jsou pro Vás podstatné.

Povzbuzující je, že nemusíme změnit všechno. Mohlo by to být dobré, ale zřejmě to není nutné. Vy se můžete bát pohybu a My si můžeme myslet, že je to pro bolest důležité. Můžete se ale zbavit bolesti a přesto se můžete stále trochu bát pohybu, zranění nebo "rozbourání" obtíží. Co jsme zjistili je to, že někdy samotný proces zvládnutí bolesti a zaměření se na důležité faktory je nápomocný i bez úplného odstranění toho, co Vás senzitivuje (zcitlivuje systém).



Nepotřebujete být opraven, než začnete konat!

Většinou je to tak, že pokud máte bolesti již nějakou dobu, tak jste se viděli s řadou terapeutů a slyšeli řadu různých vysvětlení pro Vaši bolest. Ty se mohou lišit podle toho, kdo byl ten terapeut, jaké měl vzdělání apod. Pravděpodobně jste dostali i protikladné rady - a to bývá frustrující. Co je ale často společné je to, že Vám nejspíše řekli o Vašem těle řadu věcí, které zněly znepokojivě a vyzněly, jako že jste vážně "porouchaní". Možná Vám řekli, že Vaše páteř není v rovině, že Vaše svaly nepracují správně nebo ve správném pořadí. Že Vaše držení těla je strašné, Vaše hýždě se správně neaktivují a máte slabé "jádro". Navrhovaná léčba je pak založena na "opravování" všech těchto věcí s tím, že do té doby se nemůžete opět stát sám sebou a být bez bolesti.

Co tvrdí tato kniha je to, že většina z těchto věcí není tak moc podstatná. Možná mohou být někdy důležité, ale ne pro většinu. **My tvrdíme, že přetrvávající bolest je problém, který je založený a způsoben zejména sám sebou - přetrvávající bolestí.** Váš alarm je až moc dobrý. Spustí se velmi brzo, velmi snadno a velmi intenzivně. Potom jste přestali dělat spoustu věcí, které máte rádi a Vaše bolest je spíše o tom říkat "ne" věcem, které jste kdysi chtěli dělat.

Jiným přístupem je najít věci, které jsou pro Vás vhodné. My si uvědomujeme, že se můžete měnit a přizpůsobovat a že začít opět pomalu a postupně tyto věci dělat je součástí léčby. Většinou nic není zcela mimo dosah. Jsme pozorní ale k tomu kolik toho děláte, co si o tom myslíte a jak přistupujete ke znovu-dělání těchto věcí.

Pokud chcete opět začít běhat, chodit na túry nebo hrát bowling, můžete Vy a Váš terapeut najít způsoby, jak brzy začít. Možná splňujete vše, co je vyjmenováno na seznamu na minulé stránce - ale žádná z těchto věcí není příliš důležitá pro bolest a ani je nemusíte měnit, abyste se dostali z bolesti a začali opět dělat to, co je pro vás smysluplné a důležité.





sebe-reflexe klíčová sdělení pro Vás?

Po přečtení Klíčových sdělení - jsou pro Vás některá podstatná?

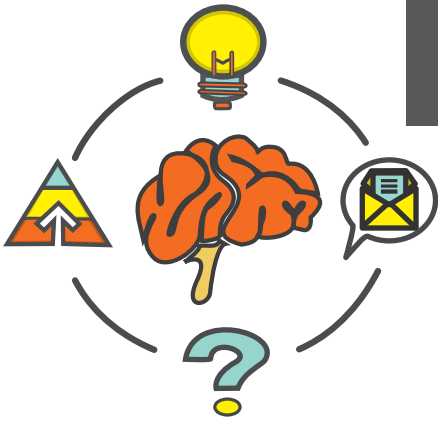
Většinou se my i druzí zaměřujeme na to, co je s námi špatně. Můžete napsat, s čím jste spokojeni v souvislosti s Vaším tělem, jeho fungováním a Vaší bolestí?

Máte nápad, jak to ještě podpořit a vylepšit (pozitiva)?



ZOTAVENÍstrategie

-část III: co ovlivňuje bolest-



Co je uvnitř?

1. Bolest je multidimenzionální: přetékající pohár
2. Role fyzického zatěžování: příliš mnoho příliš brzo
3. Degenerace, artritida a poškození svalů: Vaše vrásky zevnitř těla
4. Síla a flexibilita: kdy jsou důležité?
5. Fyzická kostrbatost: držení těla, sezení a struktura
6. Přizpůsobivost je omezená: životní stresory
7. Regenerace je klíč: stres a spánek
8. Hýbat se jinak s bolestí: jak mohou návyky udržovat bolest
9. Není to ve Vaší hlavě: náš citlivý a ochranný ekosystém
10. Role katastrofizace, strachu a přesvědčení o bolesti v udržování bolesti
11. Nevhodné zvládací strategie: vytrvááš nebo se vyhýbáš?
12. Biografické pozastavení: postrádání smysluplných věcí v životě
13. "Štourání" v bolesti: kdy může být bolest průvodce
14. Sebe-účinnost, tolerance, adaptace: nikdo jiný Vás opravit nemusí
15. Vztahy, životní styl a celkové zdraví: jiná dimenze bolesti





Co ovlivňuje bolest Jak používat tuto sekci

Pro pacienta a pro terapeuta

Tato sekce podporuje dvě předchozí. Prochází řadu faktorů, které ovlivňují bolest a zranění. Během čtení se můžete rozhodnout, zda je daný faktor důležitým faktorem pro Váš stav. Je také dobrým nápadem zamyslet se nad tím, co můžete udělat, abyste tento faktor ovlivnili. Můžete také zjistit, že přestože na Vás daný faktor působí, tak není podstatný pro Vaši bolest.

Opět může být užitečné spolupracovat s terapeutem.

Nezapomeňte, ne všechno musí být, nebo může být, "opraveno". To je hlavní myšlenka "zvětšování poháru" (více v sekci IV). Mnoho z pro Vás podstatných faktorů mohou být věci, které je obtížné změnit. Ale můžete i tak být optimističtí, protože je možné se těmto věcem přizpůsobit, tolerovat je a snížit tak svou bolest a omezení (angl. disability).

Po přečtení této sekce o ovlivňujících faktorech budete připraveni na Sekci IV: Strategie zotavení. Ve IV sekci využijete svoje nové poznatky o bolesti a začnete si připravovat plán (sám nebo ve spolupráci se zdravotníky) pro ovlivnění pro Vaši bolest podstatných faktorů.





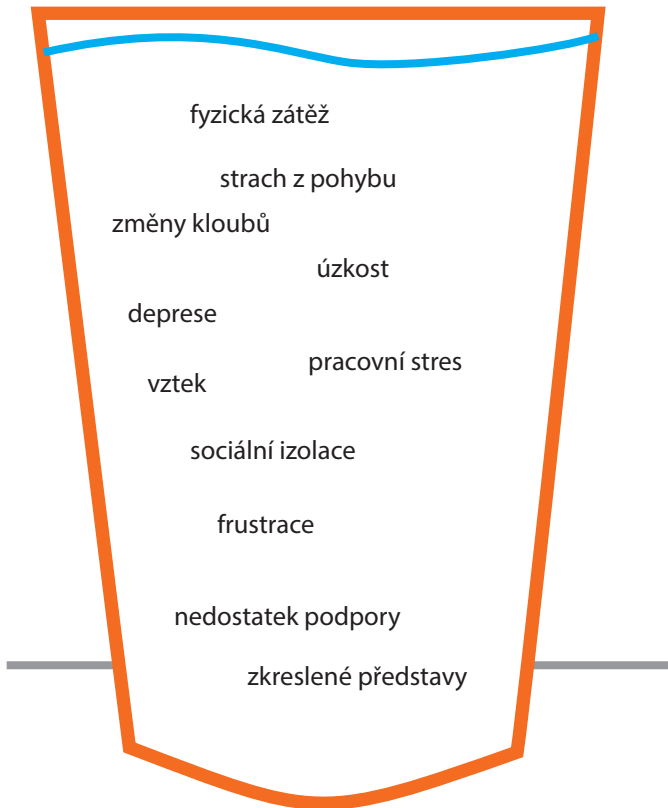
Bolest je multidimenzionální Přetékající pohár

Čím bolest trvá déle, tím se stává méně o poškození tkání a více o tom, co ve Vašem životě vás dělá senzitivovanými (zcitlivuje systém). Pamatujte, bolest je normální, ale pokud trvá dlouho, stáváme se v ní "dobří". V jistém slova smyslu máme nadměrně reaktivní systém. Je pak jednoduší "spustit" bolest a řada věcí v našem životě k tomu může přispět. Není to jen o svalech, vazech a kloubech (přestože i ty mohou být někdy důležité). Je to o všem v našem životě. Například velcí a "drsní" hráči ragby se mohou pravděpodobněji zranit, pokud na ně působí hodně mechanického stresu a zátěže. To většina lidí očekává. Ale mohou se také pravděpodobněji zranit, pokud mají více psychického stresu - třeba ze studia a zkoušek. I zkušení tanečníci se pravděpodobněji zraní, pokud nedostatečně spí anebo jsou více naštvaní.

Dívejte se na bolest jako na přetékající pohár. V tomto poháru je mnoho věcí. Můžete mít hodně fyzického, mechanického, emočního nebo sociálního stresu, ale přesto nemít bolest. Ale v určitém bodě, pokud nastane prudký vzestup v těchto stresorech, nebo se objeví nový stresor - hladina přeteče a Vy máte bolest. Lidé mají často bolest, pokud se mění stresory a zátěž v jejich životě. Je to tedy o nemožnosti přizpůsobit se novým stresorům, které se podílejí na bolesti. Není to nutně o počtu stresorů v životě.

Bolest se objevuje, pokud se nám nedaří tolerovat a přizpůsobit se všem stresorům v našem životě. Říkáme, že pohár je naplněn BIO - PSYCHO - SOCIÁLNÍMI faktory v našem životě. Jinými slovy - všemi oblastmi našeho života a vším v našem životě.

Potřebujeme zajistit, aby pohár nepřetékal, pokud máme zůstat bez bolesti.



Není to jen ve Vaší hlavě!

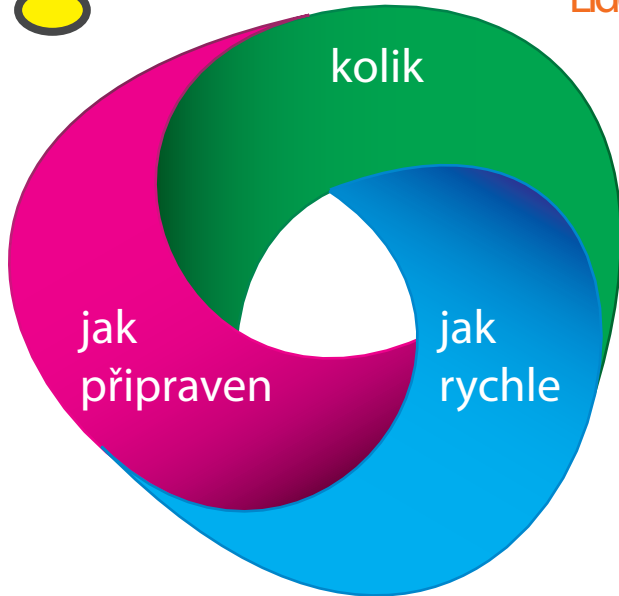
Dokonce i zdravotníci tohle někdy nechápu úplně přesně. Hned jak se začne mluvit o emocích, psychologických faktorech nebo mozku, sklouzne to k tomu, že to zní, jako by někdo říkal, že "bolest je jen ve Vaší hlavě". Jen proto, že emoce a mozek mají určitý vliv, tak to neznamená, že tělo není důležité anebo že je bolest vymyšlená. Ve skutečnosti Váš mozek a Vaše emoce dokáží zesílit a zvýraznit tělesné faktory. Možná budete celý den sedět na dřevěné stoličce a cítit jen trochu "nepříjemnosti v hýždích". Možná, pokud budete navíc vystresovaní a sedět někde, kde to vzbuzuje obavy, ucítíte této nepříjemnosti o něco více. To přece není jen ve Vaší hlavě. Pokud byste museli nadzvednout strom, který spadl na někoho, koho máte rádi, dokázete zvednout MNOHEM VÍCE, než kolik byste zvedli v pohodlně. To není jen psychologické nebo ve Vaší hlavě. Doopravdy byste byli silnější a ta síla by nebyla "vymyšlená". Stejně jako s bolestí. **Je opravdová, ne vymyšlená.**

Na "poháru" je skvělé to, že ukazuje, že je mnoho věcí, které můžete udělat, aby se Vaše bolest a senzitivita zmírnila. A jen zcela výjimečně se jedná o jednu věc, která MUSÍ být "opravena". Spousta věcí Vám může pomoci cítit se lépe a na spoustu věcí je možné si přivyknout a přizpůsobit se jim.





Role fyzického zatížení Příliš mnoho příliš brzo



Lidé jsou skvělí v adaptaci a měnění se

Tělo je přizpůsobené tomu, aby reagovalo na fyzické zatížení, které na něj klademe, a stalo se silnějším a odolnějším. Fyzický stres/zátěž (cvičení, zahradničení, vzpírání aj.) vyvolává v lidech pomalé změny, které umožňují, aby zvládali postupně více.

Můžeme se ale zranit anebo mít bolest, pokud děláme více, než na co jsme připraveni.

Většina lidí nevyšplhá na nejvyšší horu světa jako na první horu v životě. Pomalu a po dlouhé období získávají schopnost lézt a šplhat. Mnohem pravděpodobněji se zraníme, pokud děláme příliš mnoho příliš brzo. To neznamená, že tyto aktivity jsou "nemožné". Znamená to ale, že musíme začít dělat tyto aktivity pomalu a postupně a budovat tak naši toleranci. Musíme najít rovnováhu v tom, abychom dělali dost na to, abychom se zlepšovali a ne tolik, aby to přetížilo náš systém - senzitivizovalo nás to, způsobilo zranění nebo vyvolalo bolest. Připravujeme se tedy na to, abychom tolerovali budoucí stresory a zátěž.

Zátěž, zranění a bolest

Vzpomeňte si na Klíčové sdělení: Na stres odpovídáme pozitivně. Klíčem je najít tu správnou dávku stresu/zátěže. Pokud jste před 20 lety byl/a cyklistou/kou, ale od té doby jste na kole nejel/a, nebylo by moudré začít opět ihned jezdit tak rychle a tak daleko jako dříve. Budete schopní se k tomu postupně dopracovat, ale musíte to vybudovat postupně a pomalu.

Spíše cítíme bolest nebo se zraníme, pokud děláme příliš mnoho příliš brzo. A co je "příliš mnoho příliš brzo" se mění. Postupně budujeme svou toleranci k aktivitě. Takto fungujeme.

Když hledáte, co ovlivňuje Vaši bolest, budete se potřebovat zamyslet zda neděláte příliš mnoho příliš brzo na to, na co jste zrovna připraveni. Jsou 3 věci, na které je vhodné se podívat anebo je změnit:

1. Kolik toho děláte
2. Jak rychle zvyšujete zátěž
3. Na co jste momentálně připraveni

#3 je velice zajímavá. Pokud se spíše bojíte, váháte anebo věříte, že se nedokážete adaptovat a přizpůsobovat, pak Vaše připravenost klesá a to ovlivní to, co je teď "příliš moc".





Degenerace a poškození svalů:

Vaše vrásky zevnitř těla

Pravděpodobně jste slyšeli, že máte bolesti kvůli kostěným "výrůstkům", degeneraci kloubů nebo možná vyhrzele ploténce. Nebo jste možná obdrželi snímek Vašeho ramene a našli 5mm trhlinu. Tyto věci zní strašidelně a jsme přesvědčováni, že jsou pro bolest velmi podstatné. Ale jednoduchou pravdu je to, že jsou velmi často **ZCELA NEPODSTATNÉ**. Nikdo Vám totiž už neřekne, že tyto změny má v těle KAŽDÝ. To, čemu se často říká "abnormalita", je vlastně spíše "normalita". Normální změny v těle, které vznikají během toho, jak stárneme. Vypadávání vlasů a vrásky jsou také "degenerací". Vrásky nebolí - někoho možná jen pohled na ně. Tyto změny nejsou úplně nedůležité, ale nemají velký vliv na bolest.

Stále říkáme, že lidé jsou úžasní v adaptaci, měnění se, přizpůsobování a budování tolerance. Můžete mít výraznou artrózu kolene, ale přitom nemít žádnou bolest. Můžete mít výhrěz ploténky a nemít žádnou bolest. Můžete mít natržený sval a ani to nevědět. Lepším způsobem, jak se dívat na tyto změny, je vnímat je tak, že ve vzácných případech Vás mohou dělat náhlými k bolesti. Chceme Vás udržet zdravé a bez bolesti a ovlivňovat to, co Vás dělá více senzitivovanými (citlivými). Nemůžete změnit artrózu, ale můžete změnit to, co Vás dělá senzitivovanými. Pamatujte na Klíčové sdělení:



Bolest je spíše o citlivost než o poškození

Můžete vnímat Vaše "vrásky zevnitř těla" jako třísky na podpal. Jsou to třeba kousky dřeva a papíru. Jedná se o normální opotřebení a degeneraci. Není to dost pro oheň a není to dost ani pro bolest. Jak tedy uděláme oheň? Potřebujeme jiskru, která ho zapálí. Potřebujeme něco, co Vás senzitivuje (zcitliví systém) a povede tak k bolesti. To je to, kde se bolest stává složitou a multi-dimenzionální.

Takže co ve Vašem životě vás může dělat více senzitivovanými? Musíme zvážit stres, nadměrnou fyzickou zátěž, snahu o "vydržení bolesti", vyhýbání se smysluplným aktivitám, nedostatečný spánek, nevhodná a negativní přesvědčení o bolesti, emoční zdraví...prostě všechno. Pokud se chceme dostat z bolesti, máme řadu možností, jak se stát méně senzitivovanými. Buď můžete snížit stresory/zátěž anebo můžete zvýšit svou kapacitu pro toleranci těchto stresorů. Ale nemusíte "opravit" degenerativní změny ani ty jiné normální a běžné věci, které se objevují na Vašich snímcích.





Síla a flexibilita: jsou omezení důležitá?

Není neobvyklé, že lidé s bolestí sami sebe obviňují. Mohou si myslet "Moje záda bolí, protože mám slabé "jádro"" nebo "nemůžu už tolik běhat, protože jsem se málo protahoval a moje vazy se poškodily". Tyto postoje jsou poměrně časté. Přesto, pokud se nad tím zamyslíme, nedávají smysl. Je dobré cvičit, posilovat a protahovat se. A někdy to může i pomoci s bolestí. Ale většina lidí nemá bolest, protože by byli slabí nebo neohební.

Svalová síla je důležitá, pokud děláte věci, které vyžadují hodně síly a vaše tkáně by se mohly zatížit nad jejich momentální limit. Akutní poškození svalu se samozřejmě může stát. Ale pamatujte, bolest není primárně o poškození. A většina lidí nedělá takové věci, které by zatěžovali tělo takovouto měrou. Vaše páteř je přirozeně pevná a silná. Udržet jí stabilní a pevnou nestojí během většiny aktivit moc svalové síly ani úsilí. Když chodíte, zahradničíte, sedíte, stojíte a děláte běžné denní aktivity, nedostanete se většinou k fyzickým limitům Vašich svalů. Takže tvrdit, že lidé mají bolest, protože jsou slabí, nedává smysl a není to ani vědecky podloženo.

To stejné platí pro flexibilitu. Flexibilita prostě nesouvisí s bolestí. Lidé mohou být ztuhlí a neohební a nemít bolest. Také mohou být velmi pohybliví a nemít bolest. I naopak.

Stejně jako u síly - pokud děláte aktivity, které vyžadují flexibilitu, pak je pravděpodobně vhodné, abyste svou flexibilitu zvýšili na tyto požadavky. Ale pokud se nedostáváte běžně k hraničním rozsahu Vašeho pohybu, pak zde není ani riziko zranění nebo bolesti.

Síla a flexibilita mohou být podstatné tehdy, pokud Vám jejich nedostatek neumožňuje hýbat se tak, aby se zklidnil Váš systém. Například můžete být citliví na ohýbání se dopředu. Jedním ze způsobů, jak si pomoci, je krátký čas se vyhýbat ohýbání dopředu. Ale někteří lidé mohou mít sníženou pohyblivost nebo kontrolu nad pohybem, což jim neumožní se předklánění vyhnout. Stále tak "šouchají do medvěda" a medvěda to pěkně štve. Z nějakého důvodu jsou citliví pro ohýbání se dopředu, přesto se stále ohýbají dopředu. Není nic špatného na tom ohýbat se, ale v tomto konkrétním případě bychom se možná chtěli tomuto pohybu alespoň na chvíli trochu vyhnout a zkoumat, zda to "zklidní" bolestivou oblast. V tomto případě by tedy nedostatek flexibility nebo kontroly omezoval člověka v tom, aby měl jiné možnosti pohybu.



Počkat! Říkáte, že není vhodné být silnější nebo se protahovat?

Ani trochu. Cvičení, posilování a protahování Vám může pomoci cítit se lépe. Mají benefity pro celkové zdraví, které Vám mohou pomoci "desenzitizovat" (snížit citlivost). Cvičení je analgetikum.

Pomáhá s bolestí.

Cvičení pomáhá uklidnit rozdrážděné části těla.

Cvičení Vás dělá zdravějšími. A být silnější Vám může pomoci v prevenci některých zranění, které jsou způsobeny působením větší síly. Všichni bychom měli být fyzicky aktivní, ale lidé nemají bolesti, protože jsou slabí. Cvičení pomáhá s bolestí jinými cestami. A jen cvičit, abyste neměli bolesti, nemusí být dost. Je to jedním z dílků řešení celé skládačky.





Tělesná kostrbatost: Držení těla, sezení, struktura



Pravděpodobně Vám řekli, že máte bolesti z důvodu "špatného držení těla", protože moc sedíte anebo protože máte v těle nějakou asymetrii/dysbalanci. To by dávalo smysl, pokud byste chápali lidské tělo jako něco jednoduchého, třeba jako auto nebo most. Po čase se může auto opotřebovat a pokud je v něm nějaká asymetrie, toto opotřebování se urychlí.

Ale tělo je spíše ekosystém. Není to auto. U sezení i držení těla bylo znovu a znovu prokázáno, že nemají velký vliv na bolest. Ano - někdy, pokud sedíme dlouhou dobu, naše záda bolí a musíme se zahýbat.

Ale neexistuje žádná "perfektní postura", která by Vám umožnila sedět bez bolesti. Možná si myslíte, že sedět shrbený je špatné, nebo že mít jedno rameno níže než druhé je špatné. Ale tyto věci jsou normální. Lidé je běžně mají a nemají bolesti. Pokud si uděláme průzkum, tyto věci příliš nesouvisí s bolestí. Pamatujte si Klíčové sdělení: Jsme uzpůsobeni k pohybu. Jsme uzpůsobeni tomu se měnit a přizpůsobovat. **Podívejme se na to, co může v těchto oblastech dělat, aby to pomohlo:**

Navrhovaný problém: Máte v těle odchylky nebo asymetrie (rozdílná délka končetin, kyfóza, skolióza aj.)

Odpověď: Tohle je jednoduché. Prostě se tím netrapte. Podívejte se kolem sebe na své přátele, kteří nemají bolesti. Všichni jsou "kostrbatí". Každý má nějaké asymetrie, Skolióza (zakřivení páteře) není předpovědí větších bolestí zad. Nakreslete si čáru doprostřed obličeje. Uvidíte, že jste přirozeně asymetrickí. Dejte sami sobě svolení, abyste se nestrachovali a nestresovali těmito věcmi. U faktorů jako je skolióza, kyfóza, rozdílná délka končetin, ploché nohy, "kolena do X", široké boky, rozdílná pozice lopatek bylo předpokládáno, že jsou pro bolest velmi důležité hrozivé. Ale nic z toho není pravda. Jsou to normální variace, které běžně u lidí vidáme. Bolest není takto jednoduchá a doslova neexistuje žádná evidence, že by tyto malé rozdíly byly velký problém. Věděli jste, že první člověk, který zvedl 5násobek své váhy měl OBROVSKOU skoliózu? Nebo že někteří olympijští plavci také mají skoliózu? Nebo že většina běžců, kteří drží světové rekordy v Maratonském běhu, mají ploché nohy? Neznepokojte se těmito věcmi!

Navrhovaný problém: Řekli Vám, že máte hrozné držení těla, když sedíte a stojíte.

Odpověď: Pokud to bolí, když sedíte a cítíte se lépe, když se hýbete - měli byste se hýbat. Měli byste se postavit a projít. Měli byste se také v sedě nahrbit, pokud se tak cítíte lépe. Nebo se více zaklonit, pokud je to lepší. Není žádné držení těla, které by bylo nejlepší. Chcete svobodu pohybu a spoustu různých možností. Nenechte se uvěznit v "ideálních" způsobech, jak se hýbat. Žádné totiž neexistují. Jsme uzpůsobeni tomu, abychom měli velké množství možností, jak se hýbat. Najděte takové, které Vám umožňují cítit se lépe. Zvažte také možnost, že Vaše bolest nemá nic společného se sezením. Podívejte se na všechny možné faktory, které by se mohly podílet na Vaší bolesti!

Navrhovaný problém: Slyšeli jste, že sezení je náročné pro Vaše záda - záda Vás bolí, ale musíte sedět celý den.

Odpověď: To je skvělý příklad toho, jak špatná rada může nastavit naše očekávání a navést nás k selhání. Pokud Vám řekli, že sezení způsobuje Vaši bolest a přesto musíte většinu času sedět, toto přesvědčení Vás dále senzitivuje (zcitlivuje systém). Není neobvyklé být bolavý, pokud hodně sedíte. Ale bolest funguje je tak, že naše běžné bolesti mohou být zesílené našimi přesvědčeními a jinými faktory, které nás senzitivují. Jedním z řešení, mimo sezení v jiných pozicích a dávání si přestávek, je podívat se na vše ve Vašem životě, co by Vás mohlo senzitivovat. Nebo se zeptejte "Jak bych mohl být zdravější?". Bud' změňte ty faktory, které Vás senzitivují, nebo si vytvoříte kapacitu a toleranci k těmto faktorům. V Sekci IV se seznámíte s řadou strategií, které by mohly pomoci. Ale jednoduchými odpověďmi jsou věci jako porozumění bolesti, stávání se zdravějšími, pohybová aktivita, obnovení smysluplných aktivit a práce s emocionálními stresory, kterých potřebujete ovlivnit pro jejich lepší toleranci. Místo toho abyste si mysleli, že sezení je problém, můžete vystavět svou toleranci k sezení tím, že zvětšíte svůj "pohár" a zapracujete na všem, co by se mohlo podílet na Vaší senzitivaci. Sezení možná není problém - bolest se jen objevuje, když sedíte.





“Stres nemusí byť špatný”.

Stejně jako bolest i stres chceme vnímat jako normální. Stres sám o sobě není špatný, špatná může být ale naše reakce na něj. Pokud máte hodně stresu nebo se ve Vašem životě změnilo něco, co je těžké zvládnout, může to zvýšit Vaši senzitivitu (citlivost systému) a zvýšit šanci, že budete mít bolest.

Nejen že stres (a tolerance ke stresu) souvisí s přetrvávající bolestí, ale také je spojen s tím, jak se zotavujeme. Vysoká míra stresu může narušit naši schopnost regenerovat po (nejen) fyzicky náročných aktivitách v našem životě.

Když máte bolest poprvé, je to často spojené s nějakou stresující/zatěžující/poškozující událostí. Stres a chemikálie (v těle) spojené se stresujícím zážitkem mohou způsobit, že příště bude snadnější, aby stres /zátěž opět vyvolal bolest. Je to jako vzpomínka, která může být vyvolána písničkou nebo vůní. Neznamená to, že jste se stali slabšími anebo jste se znovu (a více) zranili - spíše to znamená, že jste senzitivovaní a je pro běžné životní stresory jednodušší, aby vyvolaly bolestivou odpověď.

Spánek chrání. Spánek léčí a pomáhá nám s regenerací. Spánek desenzitivuje (snižuje citlivost systému). Buduje naši toleranci pro všechny věci, které nás senzitivují. Nedostatek spánku (pro někoho méně než 7 hodin spánku) nebo přerušovaný spánek může vést k vyšší senzitivaci. Možná by Vaše bolest mohla být “1/10”, ale nedostatek spánku způsobí, že se zvýší a je to spíše “4/10”.

Nedostatečný spánek je spojen s vyšším rizikem zranění (např. u sportovců a v armádě) a zvýšením bolestí na podkladě změn v citlivosti nervového systému. Třeba u fibromyalgie nebo u chronické bolestí dolní části zad.





Vyhnut se příliš mnoho životním stresorům

Pamatujte, bolest a zranění jsou multidimenzionální. Naše odpověď na fyzické zatížení a to, zda se zraníme/ucítíme bolest nezávisí jen na naší fyzické připravenosti. Je to ovlivněno vším ve Vašem životě. Vaším spánkem, psychickou pohodou, stravou i stresem - to vše ovlivňuje, jak reagujeme na fyzické stresory/zátěž v našem životě.

Přestože fyzická aktivita je dobrá a nedělat o mnoho více, než na co jsme právě připraveni, je také dobré, je nutné uznat, že i jiné faktory ovlivňují to, jak reagujeme na zátěž.

Například, pokud máte jeden nebo dva týdny opravdu stresující období, není to nejvhodnější doba, kdy si extra navýšit fyzickou zátěž. V těchto týdnech je dobré zůstat aktivní ale možná v trochu menší intenzitě a množství než jindy.

Měli byste vidět životní stresory jako něco normálního. Vlastně nevyhnutelného. Budete mít stres v práci, budete muset zvedat některé věci ze země, vyjít schody a být fyzicky aktivní. Mít depresi nebo úzkosti je normální a mít strach z bolesti nebo zranění je také normální. Úzkost a obavy jsou často ze začátku i nápomocné. Proto máme strach. Je lepší bát se 2 vteřiny před nebezpečím, než 2 vteřiny po něm.

Tyto faktory jsou normální a často nevyhnutelné. Bolest sama o sobě je normální a nevyhnutelná. Pokud šouchnete do svalů svých přátel zjistíte, že většina z nich při tom ucítí bolest. Je to normální.

Zjistíte také, že je normální mít zničehonic extrémní a ostrou bolest. Možná vystoupíte na schod a ucítíte velkou bolest v koleni. Nebo se možná otočíte a ucítíte prudké zabolání v krku. Všechny tyto vjemy jsou normální a neznamenaají, že jste poškození.

Větším problémem je Vaše reakce na běžné stresory a bolesti. Když se vrátíme k analogii poháru, můžeme buď některé stresory vyndat, nebo vybudovat toleranci k těmto stresorům.



Vosí žihadlo

Většinu lidí nějakou dobu bolí, pokud je bodne vosa. Je to poměrně běžné. Někteří ale mají obrovskou reakci na toto obyčejné bodnutí. Otečou, vytvoří se zánětlivá reakce a ochranná reakce je v celém systému. To bodnutí není nebezpečné. To naše reakce na bodnutí.

Na bolest se můžeme dívat podobně. Je normální mít určitou míru bolesti. Je normální mít degenerativní změny a poškozené svaly. Ale stejně tak, jako mají někteří jedinci velkou reakci na vosí bodnutí, mají také někteří jedinci velkou (ochrannou) bolestivou reakci. Tato nadměrně ochranná bolestivá reakce je ovlivněna řadou faktorů, které jsou vyjmenovány v této sekci. Takže co doopravdy řešíme, jsou tyto faktory, které vedou k nadměrné reakci. Vše, co by Vás mohlo senzitivovat (zvyšovat citlivost systému).

Pamatujte, stres je dobrý. Je to důvod, proč se měníme. Ale naše přizpůsobivost je omezená. Omezená je řadou věcí v našem životě. Proto se snažíme najít rovnováhu mezi stresem a odpočinkem. A tato rovnováha se bude v čase měnit. Možná se něčemu teď budete potřebovat vyhýbat, ale za dva měsíce se tomu začnete přizpůsobovat a vyhýbání již nebude nutné.





Hýbat se jinak s bolestí: jak návyky udržují bolest

Čeho si můžeme v přítomnosti bolesti všimnout je to, že se pohybujeme jinak. Pokud si zvrtnete kotník, budete zřejmě kulhat. To je normální ochranná reakce, která napomáhá hojení. Někdy se to stane bez toho, abyste o tom museli přemýšlet. Jindy můžeme kulhat v prostředí, kde podvědomě chceme komunikovat touhu získat pomoc nebo náš dyskomfort.

To stejné se může stát s bolestí zad. Když máte akutní bolest zad (a většina z nás to zná) tak jedna z věcí, kterou zřejmě uděláte, je to, že minimalizujete pohyb v této oblasti. "Pokud to bolí, nedělejte to". Zcela rozumné z krátkodobého hlediska. Naštěstí, většina lidí se brzy začne zase hýbat jako předtím - normálně a bezstarostně.

Ale někdy může rada, která byla myšlena dobře, pomoci obtížně udržovat a stát se nejen neúčinnou, ale dokonce škodlivou.

Mnoho let byl radou pro jedince s artrózou, bolestí zad, svalovými zraněními, osteoporózou nebo úponovými bolestmi klid, medikace a vyhýbání se aktivitě. Zvláště pokud se jedná o páteř slýcháme řadu pravidel.

Pravděpodobně jste slyšeli:

"Neohýbejte záda, na zvedání věcí použijte nohy", nebo "posilujte svoje břicho, abyste zpevnili své jádro". Ve výsledku jste vlastně dostali radu, abyste pokračovali v "kulhání", přestože k tomu není žádný důvod.

V souladu s tím, jak bylo zmiňováno, že bolest je multidimenzionální a řada faktorů může naplnit váš pomyslný pohár, také to, jak se hýbete je tím ovlivněno. Pokud si myslíte, že ohnout se k zemi anebo natáhnout ruku nad rameno je škodlivé, pak se budete chránit, bát se a budete velmi pozorní k tomu, jak se hýbete. Možná si budete myslet, že je nějaký "správný" způsob jak se hýbat místo toho, že je nespočet možností a většina z nich, ne-li všechny, jsou v pořádku.

Při přetrvávající bolesti často ztratíme různorodost pohybu a začneme se hýbat stále stejným způsobem. A tento způsob, přestože mohl být v určitém čase vhodný, se může nyní "spojit" s bolestí. A pak tento pohybový návyk spouští Váš alarm - bolest. Pamatujte - často se stáváme "lepšími" v ochraně těla a vytváření bolesti, takže může být postupně ještě snazší, aby stejný pohyb ještě snadněji vedl k bolesti.



Proč je bolest jako návyk

Vaše návyky se spouští různými událostmi. Pokud znáte někoho, kdo dříve kouřil, možná jste od nich slyšeli, že mají větší chuť zakouřit si v okolí některých lidí nebo v určitém prostředí (např. v baru). Kontext, prostředí i emoce mohou být "spouštěčem" návyku. Lidé se závislostí se například často snaží nebyť v okolí určitých lidí nebo prostředí, které podporují jejich závislost.

Na bolest se můžeme dívat podobně. Pokud se vždy hýbete stejným způsobem a se stejnými myšlenkami, tyto pohyby si můžete spojit s bolestí. Je to skoro jako by byla bolest naučená. Chceme se tedy hýbat jinak, abychom toto spojení přerušili anebo se naučili nové zvyky. Takové, které nepůsobí senzitivizaci (nezcitlivují náš systém), nepůsobí strach a ostražitost.



Co můžete udělat?

Zprv, pochopte svá přesvědčení o bolesti a pokuste se získat na ně nějaký náhled - zvláště pokud ovlivňují Vaše pohybové návyky. Potom začněte pohyb zkoumat. Většinou nic není "mimo stůl", omezení jste jen mírou Vaší tolerance a připravenosti. Vaše tělo je uzpůsobeno pro to, aby se hýbalo různými způsoby. Vyzkoušejte je.

Více v Sekci IV, která je o prozkoumávání pohybu, cvičení a stanovování cílů.



“bolest je divná”

Bolest se může zdát podivná, pokud jste se naučili, že je pouze příznakem poškození tkání. Pokud si myslíte, že je jen o poškození, opravdu se může zdát divné, že se posouvá ze zad k páňvi, někdy do nohy a někdy způsobí bolest hlavy. Nebo že Vaše paže nebo ramena cítíte “tak nějak divně”.

Nebo se možná Vaše bolest na několik dní zvýší bez jasného důvodu, přestože jste se předtím cítili poměrně dobře. Samozřejmě to nedává smysl, pokud by něco bylo poškozené a bolest by byla jen o poškození.

Ale pamatujte, že takto bolest nefunguje.

My jsme ekosystém.

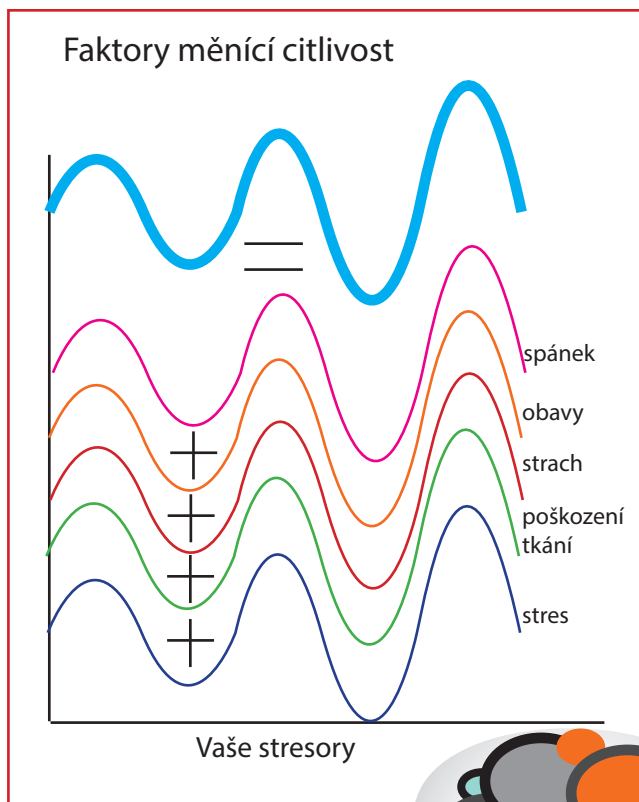
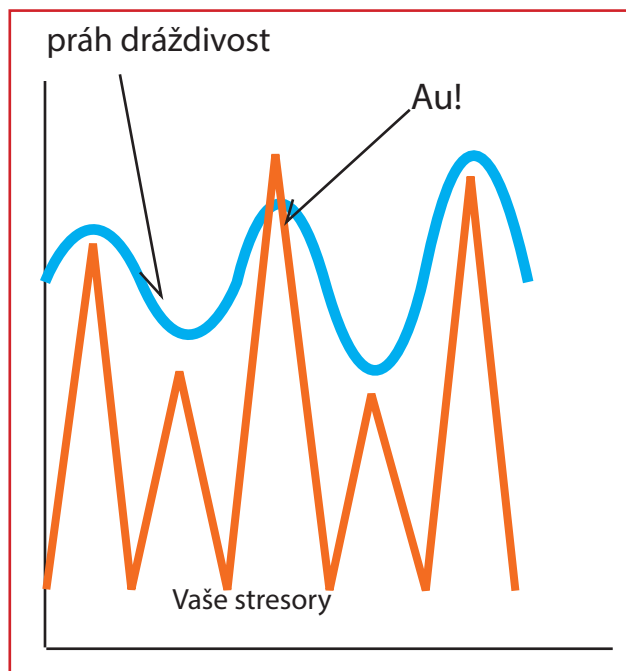
Bolest je alarm tohoto ekosystému a je ovlivněna řadou faktorů, které jsou pro každého různé. Fyzické stresory jsou jen jednou součástí toho na co se musíme adaptovat. Všechny životní stresory a naše odpovědi na ně ovlivňují bolest a riziko zranění.

Dále, Vaše tolerance a Vaše senzitivita (citlivost systému) se mohou měnit ze dne na den a z týdne na týden. Proto ucítíte výkyvy v tom, jak se cítíte a v tom, jak budete náchylní k bolesti.

Může to znít, že někdo tvrdí, že je bolest jen na Vaší hlavě. To ale prostě a jednoduše není pravda. Váš mozek je určitě součástí, ale pamatujte, že je součástí všeho, co děláte. Vy a Váš mozek získáváte velké množství informací a ty zpracováváte a vyhodnocujete s otázkou, zda vzniká potřeba ochrany. A pokud vyhodnotí Váš mozek že ano, může se objevit bolest. Pokud jste měli nějaké bolesti v minulosti, můžete být nyní náchylnější k tomu, aby životní stresory pravděpodobněji vyvolaly bolest.

Některé z těchto informací, které podvědomě Váš mozek zpracovává, mohou být informace z Vaší nervové soustavy okolo kloubů, svalů a vazů. To bychom mohli nazvat nocicepcí, jak bylo zmíněno dříve. Dalšími zpracovávanými informacemi mohou být Vaše přesvědčení o bolesti, strach, obavy a jiné stresory. Nešťastné je to, že někdy můžeme udělat na základě těchto informací taková rozhodnutí, která sice byla zamýšlena k ochraně, ale která také mohou zvyšovat naši bolest. Může se jednat o vytvoření svalového “brnění” (např. zatínání svalů v okolí bolestivého místa), snížení pohyblivosti a zvýšení senzitivity nervů v blízkosti těchto struktur.

Takže přestože Váš mozek je součástí procesu, je to jen jednou součástí celého ekosystému - a není to jen psychologické.





Emoční a psychologické faktory role katastrofizace a strachu

Když se snažíte porozumět, co ovlivňuje Vaši bolest, je dobré připomenout si, že máte bolesti zřejmě proto, že několik těchto faktorů působí zároveň. Pravděpodobně můžete mít natržený sval a být téměř bez bolesti. Můžete mít i určité predispozice, které Vás dělají náchylnějšími k bolesti - a přesto bolest necítíte. Je to jako fyzikální pokus se "sopkou" na základní škole. Ocet je celkem neaktivní a bezpečný a jedlá soda také. Když je ale spojíte, dojde k bouřlivější reakci.

Pokud Váš terapeut mluví o psychosociálních faktorech, rozumějte tomu tak, že jde o to, jak interagují se zbytkem Vás.

Dva velmi obvyklé psychosociální faktory spojené s bolestí jsou Katastrofizace a Kineziofobie. Jako většina faktorů, ze začátku jsou velmi rozumné, vhodné a pomáhají nás chránit. Ale po čase přestávají být nápomocné a dokonce senzitivují (zcitlivují) náš systém, které je pak ve stavu zvýšené ochrany a ostráživosti.

Podívejme se na tyto dvě proměnné a uvidíte, zda jsou pro Vás důležité.

Katastrofizace:

"tendence vnímat zvýšenou nebezpečnost bolestivých stimulů, pocit bezmoci (s ohledem na bolest) a relativní neschopnost tlumit myšlenky spojené s očekáváním bolesti nebo prováděním něčeho bolestivého".

Jinými slovy - pokud katastrofizujeme, vidíme ty nejhorší možné scénáře a poté je, spolu s myšlenkami na bolest, neustále "přežvykujeme" v našem vědomí. Mít obavy je normální a zdravá reakce s účelem nás ochránit. Ale u katastrofizace je tato ochrana nadměrná a působí to, že nás senzitivuje a zintenzivňuje náš prožitek bolesti.

Kineziofobie je strach z pohybu. Máte bolest, která se někdy při pohybu může zvýšit. Za určitých podmínek je omezení pohybu vhodné, protože se jedná o zranění a klid nám pomůže s první fází hojení. Ale po čase se zranění již hojí a pohyb je naopak vhodný. Ale stále se bojíme pohybu. Začátek slova "kinezio" označuje pohyb, "fobie" označuje strach. Proto je strach z bolesti nazýván kineziofóbií.

Stejně jako katastrofizace se jedná ze začátku o dobrou reakci. Ale po nějaké době nedostatek pohybu, strach z bolesti a strach z pohybu způsobují to, že nás senzitivují a dělají ALARM BOLESTI hlasitější. Je to zvýšená míra normální reakce. Pak se dostáváme do stavu, kdy nás náš senzitivovaný systém udržuje v bolesti i potom, co by byla užitečná.



Co můžeme udělat?

1. Všimněte si, zda jsou tyto faktory přítomné
2. Zvažte svoje přesvědčení a to, co Vás naučili o bolesti. Často jste zřejmě dostali dobře zamýšlenou, ale špatnou radu, která se může na těchto faktorech podílet
3. Spolu se svým terapeutem začněte zkoumat pohyby, kterých se bojíte. Pomalé a postupné vystavování se těmto pohybům může snížit strach a snížit Vaši senzitivaci.
4. Nastavení malých cílů ohledně aktivity a poté úspěchy s pohybem a smysluplnými aktivitami mohou také pomoci s katastrofizací. V základu jde o to, abyste sami sebe přesvědčili, že je zde naděje, že to dokážete zvládnout a že jste silnější a odolnější, než jste si do teď mysleli

V Sekci IV najdete pomoc, jak nastavovat tyto cíle ohledně aktivity





Nevhodné zvládací strategie: Vytrváváte anebo se vyhýbáte?

Zvládání vyhýbáním



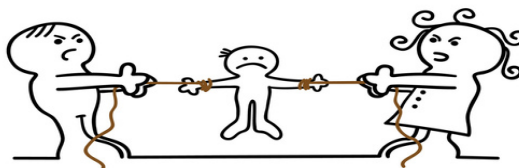
Vyhýbat se bolesti a zranění je normální a zdravá reakce, pokud máte akutní bolest. Pokud si "natáhnete" sval, je obvykle z krátkodobého hlediska dobrý nápad vyhýbat se agresivním aktivitám a pohybům, které Vám působí bolest. Jako většina toho, co ovlivňuje bolest, je Vyhýbání ze začátku vhodné, ale pokud přetrvává, může vést k udržování nebo zhoršování bolesti.

Pokud se bojíte, že zvednou ruku nad hlavu anebo jít na túru Vám způsobí poškození nebo více bolest, budete se jim chtít vyhnout. Ale pokud se jim budete vyhýbat dlouhodobě, může se stát, protože Vy a Vaše tělo máte schopnost se měnit a přizpůsobovat, že se jich začnete obávat ještě více a stanete se více senzitivovanými (zcitlivíte svůj systém). Váš strach a vyhýbavost nakonec začnou "spouštět" Vaši bolestivou reakci i přesto, že nebude docházet k poškození.

Vyhýbání smysluplným aktivitám, například zájmům, koníčkům a času s přáteli, může zvyšovat Vaši senzitivaci tím, že se sociální izolujete, máte depresivní náladu a jste stále ve střehu. Přestáváte věřit tomu, že Vaše tělo je silné a odolné a myslíte si, že potřebuje ochranu. Ale pamatujte, o čem je bolest...je o vnímané potřebě ochrany.

Myslíte si, že se vyhýbáte některým aktivitám nebo pohybům? Pokud ano, zeptejte se sami sebe na tyto otázky:

1. Kterých pohybů se bojím?
2. Jsou některé pohyby nebo aktivity, které způsobí poškození nebo bolest?
3. Proč si myslíte že jsou tyto pohyby bolestivé a poškozují Vás?
4. Co si myslíte, že by se stalo, pokud byste začali tyto aktivity dělat?



Zvládání vytrváním

"Bolest je slabost opouštějící tělo"
"Zatni zuby a zvládni to"
"Prostě to ignoruj"



Toto jsou strategie, které využívají vytrvání i během bolesti. Opět, mohou být ze začátku prospěšné. Je normální někdy chtít "jít přes bolest" a dělat co je pro nás důležité. Ale protože čím déle máme bolest, tím více se zlepšujeme v "produkování" bolesti (např. senzitivací a učením), je někdy vhodné trochu slevit ze svých nároků a nechat věci "uklidnit".

Vytrvalé zvládání se někdy ukáže, pokud jsme dostali špatnou radu. Pokud Vás bolí koleno, možná Vám někdo poradil, abyste zatnuli hýždě, vysunuli koleno a zatínali svaly celé nohy při stožení a chůzi. Tato strategie může někomu pomoci. Pokud ale během toho bolest přetrvává, tak se tato strategie může "propojit" s bolestí a nakonec jí spouštět. To samé se děje s páteří. Možná si myslíte, že musíte

zatlout břicho a vyhýbat se pohybu v oblasti zad. Takže stále děláte vlastně to, co Vás ve výsledku dráždí.

Ti, kteří mají spíše vytrvalý způsob zvládání, dělají dobré věci (zůstávají aktivní apod.) - ale dělají je příliš. Jako u většiny věcí, i zde chceme najít rovnováhu. Rovnováhu mezi vyhýbáním (ochranou) a vytrváním (vystavováním se zátěži).

Ve spolupráci s Vaším terapeutem možná zjistíte, že máte takové pohybové návyky, které Vás senzitivují a ani jste si nevšimli, že je děláte.

**Můžete do medvěda štouchnout,
ale nesnažte se ze něj vymlátit duši**





Postrádání smysluplných aktivit

S vyhybavým chováním je často spojené něco, co nazýváme "Biografické pozastavení". Znamená to, že na Vašem životě zmáčknete pauzu. To, co jste si dříve užívali, může nyní ve Vašem životě chybět. Ať z důvodu bolesti, strachu že bolest zhoršíte anebo dokonce pocitu viny a hanby z bolesti. Možná Vám někdo řekl, že byste měli přestat chodit na výlety, zahradničit nebo běhat, protože byste si jinak způsobili více poškození. Ale postupně se tak zmenšuje prostor, ve kterém žijete - je těsnější a těsnější, až nakonec ztratíte to, co Vás dělá Vámi.

S tím souvisí vina nebo hanba, že se nemůžete účastnit toho, co dělá Vaše rodina nebo že se nemůžete s přáteli vídat stejně jako dříve. Nebo to můžete cítit tak, že Vaše rodina a přátelé nerozumí bolesti, kterou cítíte.

Klíčovým sdělením této knihy je to, že můžete pomalu začít dělat věci, které jsou pro Vás důležité.

"Nepotřebujete opravit, abyste mohli začít."

Jedna z nejdůležitějších a nejhlubších otázek, na které se můžete sami sebe zeptat je:

"Co bych dělal, kdyby se pro mě bolest stala menším problémem?"

Velmi zjednodušeně bychom mohli říct: "Začněte to dělat". A pro někoho z Vás to možná bude takto jednoduché. Ale pro většinu z Vás je nutné nejprve najít překážky, které jsou mezi Vámi a obnovením aktivit, které jsou pro Vás život důležité. Sekce IV navrhuje některé **Strategie zotavení**, které Vám pomohou identifikovat tyto překážky a pomohou Vám naplánovat, jak se k těmto smysluplným aktivitám postupně vracet. Ale z toho, co jste doteď přečetli - jaké si myslíte, že máte překážky Vy? Změnily se nějak Vaše myšlenky ohledně obnovení důležitých aktivit?

Níže jsou některé časté překážky. Vztahují se některé i k Vám?

- Když začnu být aktivní, obtíže se na několik dní "rozbouří"
- Nemůžu dělat nic, dokud se moje záda "neopraví"
- Bylo mi řečeno, že mám odpočívat a čekat, až se mi vše zahojí
- Mám příliš velké bolesti, když něco podnikám s přáteli. A oni tomu prostě nerozumí
- Mám strach, že způsobím ještě více poškození



Nejste si jistí ohledně nějaké aktivity?
Zeptejte se sami sebe:

Poškodí mě tato aktivita?

Zaplatím za to později?





Štouchání do bolesti

Kdy může být bolest průvodce?



Rovná se bolest a poškození?

Pokud dokážete odpovědět na výše zmíněnou otázku, pak je mnohem jednodušší se rozhodnout, zda by měla být bolest někdy Vaším průvodcem. Tradičně se lidem říká, že pokud cítí bolest, měli by přestat s tím co dělají, jinak dojde ke zranění a poškození. Jsou období, kdy je to dobrá rada a jsou období, kdy je to špatná rada. Tato rada je určena tím, co Vám bolest, kterou cítíte, "říká". Pojďme se podívat na to, kdy může být bolest dobrým rádčem, a kdy nás vede spíše z dobré cesty.

Nejste si jistí? Promluvte si se zdravotníkem.

Kdy naslouchat bolesti

U těch, kteří běžně bolest necítí a bolest se objeví jen když se protahují trochu více než obvykle anebo zvedají něco těžšího, než jsou zvyklí - ti by se možná mohli nechat bolestí trochu vést. Bolest je v těchto situacích o něco srozumitelnější v tom, že nám srozumitelněji říká, zda se jedná o možné nebezpečí. Chcete tedy vždy zvážit, co bolest vlastně znamená.

Zkuste udělat pohyb, který dříve bolel, ale trochu jiným způsobem. Všimněte si, zda se bolest zmenšila nebo jinak změnila. Pokud je tato bolest mírná, můžete 3-5 minut pokračovat a potom zhodnotit, zda se bolest nějak změnila. Pokud se zvýšila a je větší než přiměřené nepohodlí anebo dokonce dojde na několik dní k "rozbouření" - pak se zřejmě jedná o případ, kdy bolesti spíše naslouchat. Trochu uberete, abyste později mohli znovu vybudovat toleranci pro tuto aktivitu.

Pamatujte, že ani nově vzniklá bolest většinou neznamena, že se jedná o poškození. Proto vyhodnoťte situaci a zjistěte, zda se bolest nějak mění. Pokud slyšíte v noci divné zvuky v kuchyni, neznamena to, že už do kuchyně nikdy nevkročíte. Půjdete tam a porozhlédnete se. Bolest v některých situacích znamená, že je zde riziko zranění a je vhodné se na krátkou dobu "stáhnout". Ale ne vždy. Pojďme se podívat na to, kdy je bolest špatný rádce.



Kdy je bolest špatný rádce:

Pokud máte bolest delší dobu, bývá bolest ovlivněná spíše senzitivitou (citlivostí) alarmu, než aby odpovídala riziku nebo míře poškození. Není dobrým průvodcem, pokud intenzitou výrazně neodpovídá tomu, jakou zátěž klademe na naše tělo. V takovém případě říkáme, že "bolest se **NERovná poškození**". Bolest je spíše odrazem senzitivity systému než tkáňového poškození.

V takovém případě chceme zhodnotit pohyby, které jsou bolestivé a zjistit, zda jsou způsobeny, jak se hýbat s menší bolestí. Zároveň víme, že můžeme bezpečně cítit a tolerovat určitou míru bolesti. K toleranci a schopnosti přizpůsobit se nám pomáhá myšlenka, že "bolest se nerovná poškození". Pokud děláme věci, které jsou pro nás důležité a zároveň u toho cítíme mírnou bolest, pomáhá to snížit citlivost alarmu. Pokud se vyhýbáme a bojíme se bolesti, nebo si myslíme, že dochází k dalšímu poškození, zvyšujeme naopak citlivost tohoto alarmu a nakonec vlastně děláme ještě méně věcí, které jsou pro nás důležité.

Všeobecně je dobrý nápad začít "štouchat" do bolesti jen několika pohyby nebo krátkou chvílí. Úspěchem je to, že se do druhého dne nedostaví "rozbouření" a Vaše bolest zůstává "stabilní". Je totiž také možné (ne ale vhodné) "štouchat" až k velké bolesti. Jako vždy - je to o rovnováze. Mezi tím jak moc vytrvat a jak moc se vyhýbat. A tato rovnováha se v čase bude měnit.

Spolupráce se zdravotníkem Vám pomůže prozkoumat, kdy je možné spíše vytrvat v bolesti a kdy je vhodnější "trochu ubrat". Můžete se také podívat na dřívější text o zvládacích strategiích vytrvávání a vyhýbáním.





Sebe-účinnost, tolerance, adaptace Nikdo jiný Vás nemusí opravit

Sebe-účinnost...



...je přesvědčení o vlastní schopnosti uspět ve specifické situaci nebo dosáhnout určitého cíle. Pokud si pamatujete na analogii s poháry, můžete se zjednodušeně dívat na zvládnání bolesti dvěma způsoby. Můžete zvětšit pohár anebo zmenšit jeho obsah - ovlivnit to, co Vás seztizuje (zcitlivuje systém). Problém je v tom, že je někdy složité snížit všechny životní stresory. V těchto případech chceme zvětšit pohár a naučit se tolerovat a přizpůsobit se. Sebe-účinnost je něco, co Vám pomáhá vytvořit VĚTŠÍ POHÁR.

Nízká míra sebe-účinnosti se objevuje pokud cítíte, že potřebujete někoho jiného, aby Vás opravil. Nebo že existuje nějaký speciální operační zákrok nebo speciální cvičení anebo jiná speciální léčba, která Vás opraví. A do té doby se údajně jinak nemůžete začít zotavovat.

Jedním z cílů této knihy je naučit Vás něco o bolesti, pomoci Vám vytvořit dovednosti pro zvládnání Vaší bolesti a pomoci Vám začít se svépomocí zotavovat.

Vy jste ten nejdůležitější dílek ve Vaší vlastní rehabilitaci. Váš terapeut je průvodce a facilitátor (podporuje Vás) a Vy oba můžete spolupracovat a nacházet takové strategie, které pro Vás budou účinné. To opakuje Klíčové sdělení, že nepotřebujete opravit, abyste mohli začít konat.



Nepotřebujete opravit

To je koncept, kterému je často těžké uvěřit. Znamená, že máte neuvěřitelnou míru odolnosti, zvládacích strategií a fantastickou schopnost se adaptovat, měnit se a přizpůsobovat se. Můžete mít degeneraci kloubu nebo svalové zranění a necítit bolest. Můžete sedět celý den, psát a pracovat a nemít žádnou bolest. Vaše nohy mohou mít rozdílnou délku, Vaše páteř může být zahnutá a Vaše nohy "do X" a Vy nemusíte mít žádnou bolest. Úzkost a deprese mohou být součástí Vašeho života, a přesto nemusíte mít bolest. Slabé nebo "tuhé" svaly nemusí vést k disabilitě a utrpení.

Mnoho z věcí, které byly uvedeny výše, stojí za to oslovit. Všechny jsou dílky v poháru, ale nemusí se změnit. To je na lidech úžasné. Například stres není v základu špatný. To naše odpověď na něj může vést různými směry. Sebe-účinnost a budování tolerance ke všem životním stresorům je to, co umožňuje tuto adaptaci. Možná jste slyšeli: "Pokud chcete něco udělat, dejte to vytíženému člověku". To je skvělý příklad pozitivní odpovědi na stres.

Tím, že budete postupně dělat více, že budete postupně měnit to, jak vnímáte své tělo, Vaši bolest, Vaše rentgeny a rezonance a měnit to, co si myslíte, že zvládnete - to může změnit Vaši toleranci. Když začnete dělat více, zjistíte a naučíte se, že opravdu můžete dělat více a začnete vytvářet a zvyšovat svou sebe-účinnost.

Jak se Vaše sebe-účinnost bude zvětšovat a vy začnete mít nějaké úspěchy, Vaše chování a přesvědčení nejen že vytvoří větší pohár, ale také povedou ke změnám v poháru. Stejně jako může být bolest chápána jako dolů směřující spirála, kde různé faktory spolupracují a vytváří disabilitu (omezení), Vaše úspěchy a zotavování mohou také tvořit spirálu - která ale roste vzhůru, sama sebe zvětšuje a vede k dalším úspěchům. Sebe-účinnost je skvělý začátek, který vytvoří "valící se sněhovou kouli". Na tu je možné, jak se valí, přidávat další a další faktory vedoucí k zotavení.



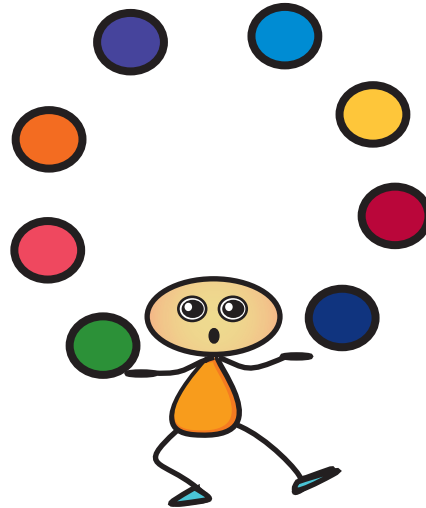


Co ovlivňuje bolest Co může být v poháru?

Poškození tkání

Rekli Vám někdy, že máte artrózu, tendinopatii nebo natržený sval? Tyto (a podobné) faktory se mohou nějakým způsobem podílet na bolesti. Nebo mohou být zcela nedůležité. Ve spolupráci se zdravotníkem můžete zvážit jejich důležitost.

Zvažte, zda stav Vašich "tkání" je pro bolest relevantní. Zaměření na ně a snaha o jejich "desenzitizaci" (snížení citlivosti) může být nápomocná. Spolu s prací na všem dalším, co vás může senzitivovat (zcitlivovat systém).



Fyzické návyky

Je nepřesné tvrdit, že někdo má "špatné držení těla" nebo že se "hýbe špatně". Někdy ale sklouzneme k takovým pohybovým návykům, které nás senzitivují. Možná neustále zatínáte Vaše trupové svaly nebo nakláníte krk určitým způsobem a nikdy tak neumožníte Vašemu nervovému systému, aby se "zklidnil". Někdy potřebujeme větší pestrost v tom, jak se hýbeme, abychom sebe přestali dráždit.

Zvažte, zda máte tendenci k tomu, že opakujete pohyby stejným způsobem a zda Vás tyto způsoby pohybu a držení těla senzitivují.

Fyzická omezení

Pro většinu lidí s bolestí nejsou síla a flexibilita moc podstatné. Někdy by být ale mohly. Zvažte své pohybové návyky. Řekněme, že se pohybujete takovým způsobem, který Vás dráždí. Ale když se pokusíte hýbat jinak, možná to nepůjde kvůli nedostatku síly, rovnováhy, koordinace nebo flexibility. V těchto případech můžeme říct, že tyto "nedostatky" jsou podstatné, protože Vám neumožní vyhnout se tomu, co Vás dráždí. Stále děláte to, co Vám vadí. Práce na tomto faktoru, spolu s jinými faktory, které Vás senzitivují, Vám může pomoci s bolestí.

Smysluplné aktivity

Pokud máte bolesti tak Vy často nejste Vy!

Přestanete dělat věci, které jsou pro Vás důležité a smysluplné. Vyhýbáte se aktivitám, lidem, práci a ztrácíte kontakty se svou rodinou a přáteli - a to Vás může senzitivovat.

Zvažte, co Vám chybí. A zvažte, jak to může ovlivňovat Vaše fyzické a psychické zdraví.

Emocionální/Psychologické faktory

Strach, katastrofizace, deprese, úzkost, opakování negativních myšlenek a zlost mohou zvyšovat Vaši senzitivitu

Pracujete s těmito oblastmi? Myslíte, že byste se měli zaměřit i na tyto části Vašeho života?

Životní styl/zdraví Sociální faktory

V čem byste mohli být zdravější?

Zvažte:

- spánek
- stres
- rovnováhu mezi prací a volným časem
- obezitu
- nemoci a všeobecné zdraví

Senzitivita může být ovlivněna řadou faktorů. Zvažte, co můžete změnit.

Zvládací strategie

Vyhýbáte se, nebo se spíše snažíte vytrvat?

Vyhýbání znamená přestat dělat to, co je pro Vás důležité nebo vyhýbat se určitým pohybům. To může vést k větší senzitivě.

Vytrvání znamená dělat to, co Vás dráždí a neumožnit svému systému, aby se "zklidnil".

Najděte rovnováhu!

Přesvědčení

Proč si myslíte, že máte bolest? Mnoho zkrslených přesvědčení Vás může senzitivovat. Pokud věříte tomu, že pohyb a zátěž jsou pro Vás špatné a způsobí poškození, pak se zřejmě budete vyhýbat i aktivitám, které jsou pro Vás dobré. Vaše zkrslená přesvědčení mohou vést ke špatným rozhodnutím.



ZOTAVENÍstrategie

- Sekce IV: Strategie zotavení -

Co je uvnitř?

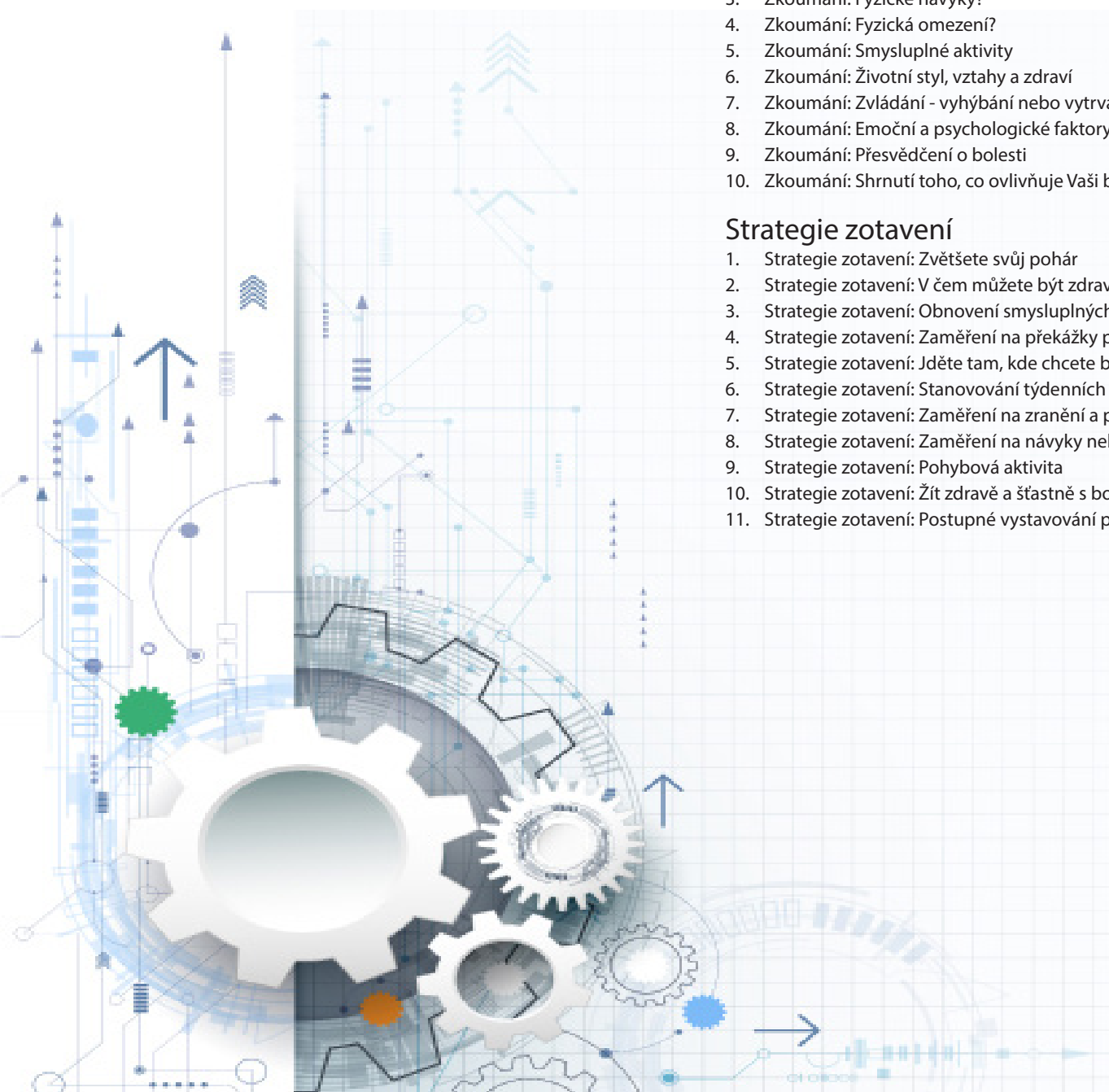
1. Bolest je multidimenzionální: přetékající pohár
2. Co ovlivňuje bolest: Co může být v poháru

Zkoumání

1. Zkoumání: Co je ve Vašem poháru?
2. Zkoumání: Poškození tkání?
3. Zkoumání: Fyzické návyky?
4. Zkoumání: Fyzická omezení?
5. Zkoumání: Smysluplné aktivity
6. Zkoumání: Životní styl, vztahy a zdraví
7. Zkoumání: Zvládání - vyhýbání nebo vytrvání?
8. Zkoumání: Emoční a psychologické faktory
9. Zkoumání: Přesvědčení o bolesti
10. Zkoumání: Shrnutí toho, co ovlivňuje Vaši bolest

Strategie zotavení

1. Strategie zotavení: Zvětšete svůj pohár
2. Strategie zotavení: V čem můžete být zdravější
3. Strategie zotavení: Obnovení smysluplných aktivit
4. Strategie zotavení: Zaměření na překážky pro aktivitu
5. Strategie zotavení: Jděte tam, kde chcete být
6. Strategie zotavení: Stanovování týdenních cílů aktivit
7. Strategie zotavení: Zaměření na zranění a poškození
8. Strategie zotavení: Zaměření na návyky nebo omezení
9. Strategie zotavení: Pohybová aktivita
10. Strategie zotavení: Žít zdravě a šťastně s bolestí
11. Strategie zotavení: Postupné vystavování pohybům





Bolest je multidimenzionální Přetékající pohár

Čím bolest trvá déle, tím se stává méně o poškození tkání a více o tom, co Vás ve Vašem životě dělá senzitivovanými - co zcitlivuje Váš systém. Pamatujte, bolest je normální. Pokud ale trvá dlouho, stáváme se v ní "dobří". V jistém slova smyslu máme nadměrně reaktivní systém. Je jednodušší "spustit" bolest a řada věcí v našem životě k tomu může přispívat.

Není to jen o svalch, vazech a kloubech (přestože i ty mohou být někdy důležité). Je to o všem v našem životě. Například velcí a "drsní" hráči ragby se mohou pravděpodobněji zranit, pokud na ně působí hodně mechanického stresu a zátěže. To většina lidí očekává. Ale mohou se také pravděpodobněji zranit, pokud mají více psychického stresu - třeba ze studia a zkoušek. I zkušení tanečníci se pravděpodobněji zraní, pokud nedostatečně spí anebo jsou více naštvaní.

Dívejte se na bolest jako na přetékající pohár. V tomto poháru je mnoho věcí. Můžete mít hodně fyzického, mechanického, emočního nebo sociálního stresu, ale přesto nemít bolest. Ale v určitém bodě, pokud nastane prudký vzestup v těchto stresorech, nebo se objeví nový stresor - hladina přeteče a Vy máte bolest. Lidé mají často bolest, pokud se mění stresory a zátěž v jejich životě. Je to o nemožnosti přizpůsobit se novým stresorům, které se podílejí na bolesti. Není to nutně o počtu stresorů v životě.

Bolest se objevuje, pokud se nezvládneme adaptovat na všechny stresory v našem životě. Není to tedy o stresu - je to o stresu, který zatím nedokážeme zvládnout.

Potřebujeme zajistit, aby tento pohár nepřetékal.



Mnoho možností, které můžeme změnit

Multidimenzionální povaha bolesti také znamená, že je velké množství věcí, které nám mohou s bolestí pomoci.

Můžete jeden faktor snížit výrazně, nebo jich možná oslovit více. Co také můžete ale udělat je ZVĚTŠIT POHÁR. To znamená, že po čase si můžete vytvořit odolnost a účinnější zvládací mechanismy, což Vám umožní adaptovat se a tolerovat stresory ve Vašem životě. Většina lidí by dnes neuběhla maraton. Ale dokáží pomalu a postupně zvyšovat svou odolnost ke stresu, který běh působí, a dostat se tak tam, kam chtějí.

Zotavení z bolestí a zvládnání bolesti je stejné. Můžete snižovat některé stresory ve Vašem životě a také budovat odolnost k těmto stresorům.

Co je skvělé na všech těchto faktorech a této komplexitě?

Můžete tolerovat každý tento faktor. Můžete pracovat na těch, které jsou pro Vás důležité, ale zřejmě neexistuje žádný, který byste MUSELI změnit, aby se Vaše bolest změnila. Někdy stačí vylepšit jeden nebo dva a již to způsobí velký rozdíl. Někdy může pomoci i pouhé porozumění, že jsou tyto faktory důležité.



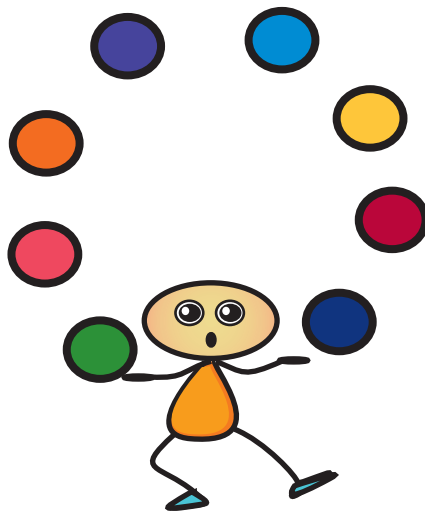
Co ovlivňuje bolest Co může být v poháru



Poškození tkání

Řekli Vám někdy, že máte artrózu, tendinopatii nebo natržený sval? Tyto (a podobné) faktory se mohou nějakým způsobem podílet na bolesti. Nebo mohou být zcela nedůležité. Ve spolupráci se zdravotníkem můžete zvážit jejich důležitost.

Zvažte, zda stav Vašich "tkání" je pro bolest relevantní. Zaměření na ně a snaha o jejich "desenzitizaci" (snížení citlivosti) může být nápomocná. Spolu s prací na všem dalším, co vás může senzitivizovat.



Fyzické návyky

Je nepřesné tvrdit, že někdo má "špatné držení těla" anebo že se "hýbe špatně". Někdy ale sklouzneme k takovým pohybovým návykům, které nás senzitivizují. Možná stále zatínáte Vaše trupové svaly nebo nakláníte krk určitým způsobem a nikdy tak neumožníte Vašemu nervovému systému, aby se "zklidnil". Někdy potřebujeme větší pestrost v tom, jak se hýbeme, abychom sebe přestali dráždit.

Zvažte, zda máte tendenci k tomu, že opakuje pohyby stejným způsobem a zda Vás tyto způsoby pohybu a držení těla senzitivizují.

Fyzická omezení

Pro většinu lidí s bolestí síla a flexibilita nejsou moc podstatné. Někdy by být ale mohly. Zvažte své pohybové návyky. Řekněme, že se pohybujete takovým způsobem, který Vás dráždí. Ale když se pokusíte hýbat jinak, možná to nepůjde kvůli nedostatku síly, rovnováhy, koordinace nebo flexibility. V těchto případech můžeme říct, že tyto "nedostatky" jsou podstatné, protože Vám neumožní vyhnout se tomu, co Vás dráždí. Stále děláte co, co Vám vadí. Práce na tomto faktoru, spolu s jinými faktory, které Vás senzitivizují, Vám může pomoci s bolestí.

Smysluplné aktivity

Pokud máte bolesti tak Vy často nejste Vy!

Přestanete dělat věci, které jsou pro Vás důležité a smysluplné. Vyhýbáte se aktivitám, lidem, práci a ztrácíte kontakty se svou rodinou a přáteli - a to Vás může senzitivizovat.

Zvažte, co Vám chybí. A zvažte, jak to může ovlivňovat Vaše fyzické a psychické zdraví.

Přesvědčení

Proč si myslíte, že máte bolest? Mnoho zkreslených přesvědčení Vás může senzitivizovat. Pokud věříte tomu, že pohyb a zátěž jsou pro Vás špatné a způsobí poškození, pak se zřejmě budete vyhýbat i aktivitám, které jsou pro Vás dobré. Vaše zkreslená přesvědčení mohou vést ke špatným rozhodnutím.

Životní styl/zdraví Sociální faktory

V čem byste mohli být zdravější?

Zvažte:

- spánek
- stres
- rovnováhu mezi prací a volným časem
- obezitu
- nemoci a všeobecné zdraví

Senzitivita může být ovlivněna řadou faktorů. Zvažte, co můžete změnit.

Zvládací strategie

Vyhýbáte se, nebo se spíše snažíte vytrvat?

Vyhýbání znamená přestat dělat to, co je pro Vás důležité nebo vyhýbat se určitým pohybům. To může vést k větší senzitivitě.

Vytrvání znamená dělat to, co Vás dráždí a neumožnit systému, aby se "zklidnil".

Najděte rovnováhu!

Emocionální/Psychologické faktory

Strach, katastrofizace, deprese, úzkost, opakování negativních myšlenek a zlost mohou zvyšovat Vaši senzitivitu.

Pracujete s těmito oblastmi? Myslíte, že byste se měli zaměřit i na tyto části Vašeho života?





Zkoumání: Co je ve Vašem poháru?

Než si položíte další specifické otázky, zamyslete se nad tím, co jste zatím přečetli. Sepište to, co si myslíte, že by mohlo mít vliv na Vaši bolest. Po zopakování sekce o faktorech, které ovlivňují bolest můžete přidat i další.

Zatím jsme se soustředili jen na to, co Vás senzitivuje (zcitlivuje Váš systém). Ale co pozitiva? Co dělá Váš pohár větším? Co se zdá, že pomáhá? Co si myslíte, že můžete udělat, abyste zvětšili svůj pohár?



*Tip: Je dobré každý den napsat 3 věci, které se Vám povedly, jsou Vaše silné stránky anebo na které jste hrdí



Zkoumání: Poškození a změny v tkáních

Sepište ty zranění s problémy s tkáněmi, o kterých si myslíte, že přispívají k Vaší bolesti.

Příklad: Bolí mě zevní část pánve a řekli mi, že mám gluteální tendinopatii

Na základě toho, co jste již přečetli a na základě Klíčových sdělení - co si myslíte, že můžete udělat?

Je to něco, co potřebuje spíše klid, nebo je to spíše něco, co potřebuje trochu zatížit tak, aby došlo k adaptaci a "desenzitizaci" (snížení citlivosti systému)?

Je to něco, co může být přítomno, ale není to vším, co vede k bolesti? Jsou zde také další věci, které Vás senzitivují?



Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli





Zkoumání: Fyzické návyky

Máte některé pohybové návyky, které by Vás mohli senzitivovat (zcitlivovat Váš systém)?

Např. Jan stále "dlahuje" páteř (zatínáním trupových svalů) a zadržuje dech, pokud něco zvedá, sedí anebo se jen tak hýbe - přestože je pro něj příjemnější být relaxovaný, nezatínat svaly, být nahrbený a nemyslet příliš na svá záda.

Sepište některé pohyby, které zhoršují Vaši bolest:

Myslíte, že tyto pohyby děláte bez toho, abyste si to uvědomovali?

Myslíte si, že tyto věci děláte, protože Vám někdo řekl, že byste je měli dělat? (např. sedět rovně, když Vás bolí krk)?

...pamatujete, že někdy existují výjimky a toto není tak podstatné

Přestože chceme najít způsoby, jak se hýbat s méně bolestí, někdy to není nutné a někdy ani možné. Někdy tento faktor není podstatný a Vy jste senzitivováni a máte bolesti z jiných důvodů. Takže bychom měli být pozorní, když se snažíme najít méně bolestivé způsoby pohybu...protože možná neexistují. Místo toho byste raději měli hledat jiné faktory, které Vás senzitivují a dělat věci, které zvyšují Vaši toleranci ke stresu a zátěži. Poté můžete sedět, stát, chodit a hýbat se, jak jen chcete.

Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli





Zkoumání: Fyzická omezení

Máte nějaká fyzická omezení, která opravdu potřebují pozornost, aby mohlo dojít k desenzitizaci (snížení citlivosti systému)? Např. Zuzana má bolesti kolene, ale často ho potřebuje ohýbat. Zdá se jí, že se cítí lépe, pokud dá při podřepu kolena až před špičky, ale je to pro ni těžké, protože nemá tak pohyblivé kotníky. To je příkladem toho, kdy fyzické "omezení" v pohybu kotníku neumožní Zuzaně ohnout kolena takovým způsobem, který by vnímala lépe. Terapeuti jsou skvělí v hledání těchto omezení, která jsou pro Vás podstatná. Pamatujte, někdy stačí začít na tomto omezení pracovat, aby došlo ke zlepšení bolesti!



Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli





Zkoumání: Smysluplné aktivity

Co jste dělali předtím, než jste měli bolesti a co byste opět chtěli dělat?



Vyhýbáte se hodně aktivitám, které Vás dříve bavily?

Myslíte si, že vyhýbání se některým těmto aktivitám může být faktor pro Vaši bolest, celkové zdraví nebo radost ze života?

Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli





Zkoumání: Životní styl, vztahy a zdraví

Jak spíte? Jak dlouho? Jak kvalitně? Je Vaše bolest horší, pokud se Vám nespí dobře?

Chodíte spát a vstáváte ve stejný čas?

Pijete večer nápoje s kofeinem?

Cvičíte nebo sledujete obrazovku/displej předtím, než jdete spát?

Zaznamenali jste velké změny ve Vašem životě, které byly stresující (pracovní, vztahové, rodinné, emoční aj.)? Pokud ano, co se stalo?

Máte nějaké další zdravotní obtíže? Pokud ano, řešíte je?



Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli





Zkoumání:
Zvládnání: vyhýbání nebo vytrvání

Myslíte si, že se vyhýbáte bolestivým pohybům?

Bojíte se, že si ublížíte?

Myslíte si, že Vám bolest říká, že dochází k poškození a musíte přestat?

Snažíte se bolest za každou cenu vydržet?

Myslíte si, že byste měli bolest ignorovat a pokud se budete dost snažit, tak bolest odejde?

Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli

Section IV: Recovery Strategies

56





Zkoumání: Emoční a psychologické

Trpíte úzkostí nebo depresí?

Pokud ano, jsou vhodně řešeny? Myslíte si, že byste s tím potřebovali pomoci?

Dominuje strach z pohybu ve Vašich myšlenkách a ovlivňuje, co děláte?

Myslíte si, že se poškodíte, pokud bude vykonávat některé pohyby?

Myslíte si, že bolest znamená, že je přítomné výrazné poškození a měli byste proto přestat?

Jak moc věříte tomu, že může dojít ke zlepšení a Vy budete mít méně bolesti?



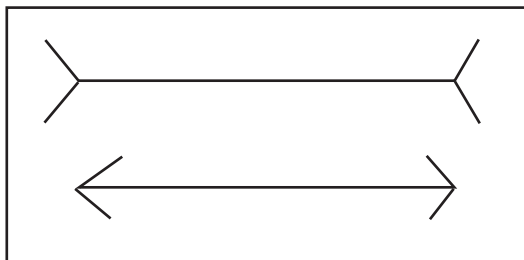
Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli





Zkoumání: Přesvědčení o bolesti

Možná si budete chtít vyhradit nějaký čas a připomenout si sekci o tom “Co ovlivňuje bolest”. V té sekci jsme probrali řadu zkreslených přesvědčení o bolesti. Zaměření na tyto nevhodná přesvědčení je důležitou částí zotavení. Protože bolest je ovlivňována mnohem více faktory, než jsou jen tkáně. Je to jako optická iluze vlevo. Na prvním obrázku uvidíte dvě čáry, které jsou stejně dlouhé. Na druhém uvidíte stejné dvě čáry, ale se šipkami. Čáry na obou obrázcích jsou stejné, ale vypadají jinak. Chceme, abyste se i na svoji bolest podívali jinak. Zaměření na zkreslená přesvědčení je prvním krokem.



Sepište zkreslená přesvědčení, která jste měli o bolesti. Můžete také sepsat, jak změna těchto přesvědčení může pomoci Vašemu zotavení.

Příklad: Tomáš věří tomu, že jeho bederní páteř je degenerovaná a je proto slabá a poškozená. To způsobilo, že přestal hrát hokej, neustále zatíná trupové svaly a obává se o svou budoucnost.



Zaškrtněte, pokud si myslíte, že by to mohlo hrát roli



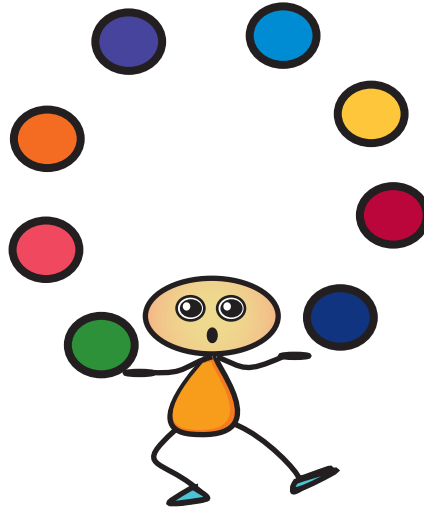
Zkoumání:

Shrnutí toho, co ovlivňuje Vaši bolest



Poškození tkání

Fyzické návyky



Fyzická omezení

Smysluplné aktivity

Emoční/psychologické faktory

Životní styl/zdraví
Sociální faktory

Zvládací strategie

Přesvědčení





Strategie zotavení: zvětšete svůj pohár

V Sekci III jsme se pokusili najít faktory, které Vás senzitivují (zvyšují citlivost Vašeho systému). Spoluprací se zdravotníky můžete zjistit nejlepší způsoby, jak s nimi naložit. Tato kniha umožňuje začít. Je navržena tak, abyste se naučili něco o bolesti a přerámovali to, jak vidíte a chápáte bolest a zranění. To může napomoci napravit některá zkreslená přesvědčení a začít proces "desenzitizace" (snižování citlivosti). Chceme také zvětšit náš pohár. Můžeme ho zvětšit dvěma způsoby:

1. Vybudovat toleranci ke (všem) stresorům
2. Zaměřit se, porozumět a změnit faktory v tomto "poháru"

Po přečtení této knihy - co si myslíte, že můžete udělat, abyste vybudovali větší toleranci ke stresorům ve Vašem životě?

Po přečtení této knihy a zodpovězení některých z otázek - změnil se Váš pohled na bolest a na to, jak jí ovlivnit? Je něco, co můžete začít dělat jinak?



Strategie zotavení: V čem můžete být zdravější?

Naštěstí existují některé věci, které snižují vliv téměř všech faktorů. Které ovlivňují bolest a také pomáhají vytvořit toleranci ke stresorům ve Vašem životě.

Věci jako:

- všeobecné cvičení a pohybová aktivita
- obnovení zájmů, koníčků a smysluplných aktivit
- spolupráce s poradcem/terapeutem ohledně stres managementu (zvládání stresu)
- pravidelný spánek
- dát si povolení k pohybu a k prozkoumávání pohybu. Pohyb by měl být beze strachu - jsme pro pohyb stavění.
- stravovací návyky
- téměř vše, co Vás dělá šťastnějšími
- zaměření na úspěchy!

Sepište níže věci, které byste mohli, měli a chtěli začít dělat, abyste se stali zdravějšími. Jaké kroky potřebujete udělat k tomu, abyste začali tyto věci dělat?

Následující stránky obsahují návod jak stanovovat cíle, aby Vám pomohli začít dělat to, co je pro Vás smysluplné a důležité





Strategie zotavení: Obnovení smysluplných aktivit

Co byste dělali, kdyby pro Vás byla bolest menší problém?

Cílem této strategie je najít ty věci, které jsou pro Vás důležité. Bolest neznamená, že musíte přestat dělat většinu věcí ve Vašem životě. Pamatujte, že přetrvávající bolest znamená, že Váš alarm je hyperaktivní, snadněji se zapne a je hlasitější. Je spíše o pocitu potřeby ochrany než o poškození. Problém je, že tuto ochranu může náš systém přehánět. Musíme přesvědčit Vaše tělo a Váš mozek, že tuto ochranu již nepotřebujete. Neexistuje nic, co by na Vás muselo být opraveno předtím, než začnete být aktivnější a začnete konat!

Dělání je zotavování

Příklad:

Marii bolí záda již 6 let. Začalo to na jaře, když se ohla během zahradničení - ucítila mírnou bolest v zádech. Bolest se ale zhoršovala na jejích rentgenových snímcích doktor identifikovat degeneraci a vyhrzlou plotýnku. Marii bylo 47 a nevěděla, že tyto změny jsou zcela normální a zřejmě je tam měla již desítky let. Marie tak přestala cvičit, zahradničit a cítila se, jako by se její záda rozpadala. Řekli jí také, že nemá dostatečně aktivní hýžďové svaly, má zkrácené hamstringy a slabé trupové svalstvo - její "jádro". Také se dozvěděla, že dokud se tyto věci nezlepší, neměla by zahradničit. Problém s tím je ten...že je to celé úplně špatně. Možná všechny tyto věci "má", ale nejsou příliš důležité pro její bolest. Naopak zahradničení je jedna z věcí, které jí mohou pomoci. Je to pro ni důležité a baví jí to, pohyb je dobrý pro páteř a zahradničení rozhodně páteř nepoškozuje. Po přečtení této knihy již víte, že slabé svaly, zkrácené svaly, stabilita a ani jiné takové věci příliš nesouvisí s bolestí. Rentgenování, mimo zlomenin, příliš nepomáhá...jedině v tom Vás pořádně vystraší. Co Marii pomůže je zahradničení anebo cokoli jiného, co jí udělá zdravější a šťastnější. Trik je v tom začít pomalu - Vaše tělo a ochranný systém si přivyknou. "Rozbouření" se může objevit, ale znamená jen to, že jste opět senzitivovaní (zcitlivěl se opět Váš systém). Vy a Marie můžete zase začít pomalu a postupně dělat to, co chcete.

Dolu sepište věci, které byste chtěli opět dělat:





Strategie zotavení:

Zaměření na překážky k aktivitě

Na minulé stránce jste sepsali, které aktivity byste chtěli opět dělat. Které Vám chybí. Které Vám mohou pomoci se zotavením.

Ale co Vás drží zpátky? Na této stránce napište Vaše obavy. Jaké jsou Vaše myšlenky o tom, abyste zase začali dělat tyto aktivity? Je normální mít obavy. Toto je dobré místo, kde se jimi začít zabývat a probrat je se zdravotníky.

Pokud jste identifikovali činnosti, které chcete začít opět dělat, můžete zhodnotit, zda jste pro ně připraveni následujícími otázkami:

1. Ublížím si, pokud budu vykonávat tyto aktivity?
2. Pokud budu dělat tyto aktivity, zaplatím za to později?

Pokud je odpověď na obě "ne", pak jste připraveni začít. Pokud je odpověď "ano", můžete změnit trvání/míru/intenzitu této aktivity?

Nyní sepište, co si myslíte, že by se muselo stát, abyste byli opět schopní začít s těmito aktivitami nebo udělat něco s tím, co Vás drží zpět. Jaké jsou Vaše obavy? Jak se na to můžete zaměřit?

Je skvělé tuto stránku přinést ke zdravotníkům, se kterými spolupracujete. Mohou být schopni upravit tuto aktivitu nebo cvičení a pomalu Vás připravit na to, abyste jí mohli tolerovat. Nebo možná získáte nové znalosti a zjistíte, jak je opět začít dělat.





Strategie zotavení: Jděte tam, kde chcete být

Identifikovali jste některé věci, které chcete začít dělat. Na tuto stránku napište, co si myslíte že byste mohli dělat teď (nebo co jste dělali v minulém týdnu). Napište také, co byste chtěli dělat za 3 měsíce.

KDE JSTE TEĎ

KDE CHCETE BÝT





Strategie zotavení: Týdenní nastavování cílů aktivity

Sepište denní/týdenní cíle ve Vaší aktivitě (co a jak moc)

1. např. 10 minut chůze po večeři
2. např. jít se svou/svým partnerkou/em na kávu 2krát za týden

Sepište se své denní/týdenní úspěchy

Vytiskněte si tuto stránku a opětovně jí využijte, pokud potřebujete. Pozorujte svůj progres





Strategie zotavení: Zaměření na zranění a poškození

Řekli Vám, že něco konkrétního se podílí na Vaší bolesti? Něco jako je tendinopatie nebo artróza? Většinou je součástí jejich léčby fyzické zatěžování. To znamená, že cvičení a pohybová aktivita je často nápomocná. Může být součástí práce i s ostatními faktory, které Vás senzitivují (zcitlivují Váš systém). Pamatujte, že sice mohou existovat určité faktory spojené s Vašimi tkáněmi nebo anatomii, které ovlivňují Vaši bolest, ale ty jsou často velmi zvýrazněné jinými faktory ve Vašem životě. Zkuste se zaměřit na všechny tyto faktory. Nebo na ty, které jsou nejvíce důležité pro Vás. Nebo na to, co je zřejmě nejrelevantnější (nejpodstatnější) pro Vaši bolest.

Co můžete udělat, abyste se zaměřili na fyzické faktory důležité pro bolest a funkci? Co Vám zdravotníci doporučili?



Strategie zotavení:

Zaměření na návyky a omezení

Jsou fyzické návyky důležité pro Vaši bolest? Zjistili jste Vy nebo Váš terapeut, že se hýbete vždy stejným způsobem, který Vás dráždí? Našel jste nové způsoby, jak se hýbat, které Vám s bolestí pomohly?

Jaké jsou Vaše návyky a jaké jsou nové způsoby - a jak s nimi pracujete? Sepište je níže. Možná můžete Vy nebo Váš terapeut i nakreslit obrázek/ schéma a připojit popis nebo instrukce.

**spolupráce s terapeutem je skvělá cesta, jak zjistit, která omezení jsou podstatná a jakým jiným způsobem je možné se hýbat





Proč pohybová aktivita?

Jsem si jistý, že jste to slyšeli již předtím. Ale pohybová aktivita má řadu zdravotních benefitů - srdce, plíce, kosti, prevence rakoviny, mentální stav. Cokoliv Vás napadne, na to pohyb pomáhá. Ale začít může být poměrně obtížné. Nemusíte si ale hned obléknout trikot a provádět šílená cvičení, která jste nedělali od střední školy.

Pohybová aktivita je více než jen cvičení

Pohybová aktivita může být skoro vše, co chcete. Za předpokladu, že jste u toho trochu více fyzicky aktivní, než jste jindy. Jít na procházku do lesa, zahradičit nebo si hrát s dětmi se také počítá jako fyzická aktivita.

Nejlepší cvičení, které můžete dělat je to, které uděláte!

Pohybová aktivita Vám může pomoci s bolestí

Většina lidí nemá bolesti, protože jsou slabí. Ale fyzická aktivita pomáhá z mnoha dalších důvodů. Jen zvýšit srdeční tep může někomu pomoci snížit bolest. U někoho může trochu odporového tréninku pomoci s bolestí z dlouhodobějšího hlediska. **Fyzická aktivita je jedna z těch věcí, které zvětšují Váš pohár.** Desenzitizuje (snižuje citlivost systému) a zvyšuje Vaši toleranci na všechny stresory. Když spojíte pohybovou aktivitu, učení se o bolesti, změnu návyků, obnovení smysluplných aktivit a změnu přesvědčení o bolesti - to vše se může posčítat a pomoci Vám vrátit Vám Váš život a vymanit se z bolesti.

Pohybová aktivita dokonce může ovlivnit některé senzitivující chemické látky, které jsou ve Vašem těle spojené se stavy jako je osteoartrida apod. Pamatujte, že zatěžování a vystavování stresu je to, co Vám umožňuje adaptovat se, měnit se a přizpůsobovat se. Pohybová aktivita může být tento žádoucí stresor.

Začátek

1. Najděte aktivitu, kterou chcete dělat
2. Ujistěte se u lékaře/terapeuta, že je bezpečné s touto aktivitou začít.
3. Ve spolupráci s terapeutem zjistěte, jaké množství aktivity můžete začít dělat, tak aby nedošlo k "rozbouření".
4. Můžete využít stranu se stanovováním cílů v aktivitě (str. 65) a začít sledovat svůj progres



Tipy a možnost

1. Dělat 1-2 minuty chůze, podřepů nebo chození schodů každou bdělou hodinu
2. Zapojit se do místní skupiny začátečníků (v nějaké aktivitě)
3. Jen výjimečně je něco "mimo stůl" - buďte svobodní v experimentování a pozorování toho, jak zareagujete





Strategie zotavení: Žít zdravě a šťastně s bolestí

Tohle je tajemství, o kterém terapeuti a odborníci na bolest dostatečně nemluví. Již jsme řekli, že bolest je normální a zároveň divná a že je ovlivněna řadou faktorů. Ve zkratce - je to komplikované. Je nutné také uznat, že pro někoho bude bolest součástí života. Že neustále pátrání po tom, jak se zcela zbavit bolesti nemá konce - někdy je to prostě nemožné. Například přestože pravidelně cvičíte, není neobvyklé, že ráno cítíte Vaše kolena nebo kotníky jako zatuhlé a bolestivé. Pokud máte artritidu kyčelního kloubu, je OK a naprosto normální zaznamenat "křupání" a nějakou bolest po tom, co jste se delší dobu nehýbali. Většina lidí má někdy bolest a hodně lidí má bolesti stále.

Často se může stát, že se změní cíle.

Raději než čekat, že bolest navždy zmizí, se můžeme zaměřit na to, jak udělat, abychom byli zdraví a šťastní. Bolest může existovat, ale nemusí být překážka pro to, co je pro Vás důležité a smysluplné.

Na začátku sekce Strategie zotavení jsme nastínili jednoduchý přístup ke stanovování cílů ohledně smysluplných aktivit. Zatímco to může být nápomocné pro snížení bolesti, můžeme to chápat také jako CÍL sám o sobě. Důležité je znovu "dělat" a žít.

Není to tak, že bolest není důležitá. Může se snížit - ale místo zaměření na bolest je někdy dobré zaměřit se na to, co můžeme dělat a co chceme dělat.

Proto se během stanovování cílů a sledování progresu nezaměřujeme na bolest. Zaměření je na aktivity.

Také chápeme, že možná zažijete "rozbouření" bolesti. To je normální součástí zotavování a cesty k dobrému životu (i součástí dobrého života). Neměli bychom očekávat, že se vždy vyhneme rozbouření obtíží. Lepší je umět tato rozbouření zvládnout a pokračovat v tom, co je důležité.

Pro další čtení se prosím podívejte na : "www.healthskills.wordpress.com" nebo "The Progressive Goal Attainment Program" (pozn. překladatele - texty jsou jen v anglickém jazyce).



Co byste dělali jinak, kdyby pro Vás bolest byla menší problém?





Strategie zotavení: Postupné vystavování pohybu

I pokud máte strach z pavouků je těžké se jim vždy vyhnout. To že se jim vyhýbáte ve Vás může dokonce tento strach zvyšovat a podporovat - a senzitivovat Vás (zcitlivovat Váš systém). Budete se muset postupně pavoukům vystavovat, abyste se zaměřili na Váš strach a ovlivnili ho. Dokážete se adaptovat, habituovat a změnit Vaší reakci na pavouky. Někdy můžeme podobné udělat i s bolestí.

Můžete se vyhýbat pohybům, které jsou bolestivé, bojíte se jich, nebo jsou Vám nepříjemné. Někdy je to dobrým rozhodnutím. Ale po nějaké době Vás může toto vyhýbání se některým pohybů učinit více senzitivovaným a zvětšovat Vaše obavy a strach z pohybu. Někdy je potřeba konfrontovat se s těmito senzitivovanými pohyby a zvyknout si na ně - a ztlumit tak svůj alarm. Níže jsou kroky k tomuto postupnému vystavování, které pomohou s desenzitizací tohoto pohybu. Je několik způsobů, jak to dělat. Toto je jen jeden z nich.

1. Najděte pohyb, který je pro Vás dráždivý, obávaný a zároveň je to něco, co byste chtěli dělat
2. Zvažte, co Vás drží zpátky. Je něco v této knize, co změnilo, jak se cítíte?
3. Teď začnete pomalu tento pohyb dělat. Zde máte některé možnosti:

Možnost 1: Zkoumejte

- i. pomalu začnete provádět pohyb do hranice "nepříjemna" (začátek nepříjemného pocitu)
- ii. vraťte se zpět a ohodnoťte, jak se cítíte
- iii. vraťte se do této hranice a zde čekejte. Zkoumejte, co zde cítíte
- iv. Na začátku této hranice dýchejte, relaxujte nebo zatíňte svaly
- v. je možné tuto nepříjemnost ovlivnit?
- vi. opakujte 1-3 minuty, ale snažte se opakovat to celé každou hodinu
- vii. dělejte to do té doby, dokud nevyjmí "rozbuřování" obtíží
- viii. "štouchejte" do "nepříjemna" a této hranice delší dobu

**možná si zde můžete všimnout, že máte ve zvyku se hýbat určitým způsobem. Třeba zadržovat dech a očekávat, že ucítíte bolest. Zkuste se vyhnout odhadování "co se stane" a jak byste se "MĚLI" hýbat. Jen se prostě zkuste hýbat a pozorujte, jak to jde. Potom to zkuste trochu jinak - to vede k Možnosti 2: Změňte. Terapeuti - podívejte se na Edgework a zjistíte více.

Možnost 2: Změňte

- i. pohyb, který bolí, zkuste jakkoliv změnit
- ii. příklad: pokud bolí záklon ve stoje, zkuste ho v leže na břiše
- iii. přidejte další změny, jako je zatínání různých svalů nebo relaxace a představa, že jste Vy a Váš pohyb "plynulí a uvolnění"
- iv. změňte libovolně cokoliv tak, abyste viděli, zda to ovlivní bolest
- v. pokud se bolest změní, zkuste to znovu ale bez dřívějších změn
- vi. začněte 1-2 minuty každou hodinu a postupně přidávejte
- vii. kombinujte s Možností 1: Zkoumejte
- viii. můžete se zkusit hýbat s méně bolestí (po provedených změnách) nebo s bolestí, která ve Vás nyní vyvolává méně strachu.

Úspěchem zde může být i hýbat se s bolestí, ale bez výrazného "rozbouření" další den

**Snažte se "nesklouznout" k tomu, abyste se hýbali "správně". Je spousta možností, jak se hýbat. Vy hledáte ty, které dokážete lépe tolerovat a které desenzitizují Vaše obávané nebo bolestivé pohyby



Někdy je těžké desenzitizovat a "zklidnit systém" skrze vystavování se pohybu. Spolupracujte s terapeutem a pokud se po 3-6 týdnech zdá, že se stav horší - možná se budete chtít krátkou dobu tomuto pohybu spíše vyhýbat a zaměřit se na jiné věci, které Vám pomohou s desenzitizací. Potom, po několika týdnech, můžete znovu zkusit tento přístup s vystavováním se pohybu.





Příběhy lidí s bolestí nebo o bolesti:

1. pain-ed.com
2. www.mycuppajo.com
3. healthskills.wordpress.com
4. paintoolkit.org

“Technické” aspekty bolesti a některé rady:

1. bodyinmind.org
2. painscience.com
3. fmperplex.com (zaměřeno na fibromyalgii)
4. paininmotion.be
5. retrainpain.org

Skvělé blogy o bolesti, postuře a funkci:

1. bettermovement.org
2. painscience.com
3. pain-ed.com
4. specialistpainphysio.com
5. [Edgework - forwardmotionpt.com](http://Edgework-forwardmotionpt.com)

Jiné knihy o bolesti a zotavení z bolesti

1. Explain Pain
2. The Protectometer
3. Graded Motor Imagery Handbook
4. Explain Pain Supercharged (spíše pro terapeuty)

