

**O ROSICKÉM,  
DJOKOVIČOVI  
I SCHOPNOSTI  
POZOROVAT**

# Jak zbavit tělo bolesti

Je nejuznávanějším českým fyzioterapeutem s obrovským renomé. Má totiž schopnost nalézt prapříčiny bolesti, o nichž mnozí jiní ani netuší. I proto je Prof. PaedDr. PAVEL KOLÁŘ, Ph.D., (53) členem reprezentačních týmů u fotbalu, hokeje, tenisu a snaží se pomáhat i v jiných sportech. Na jeho umění spoléhají Jaromír Jágr, Tomáš Rosický, ale i prezident Miloš Zeman. A populární je nejenom pro své „zlaté ruce“, ale i pro skromnost a vstřícnou povahu. Sám se však nejvíce věnuje nemocným dětem v motolské nemocnici, jejichž příběhy se na stránky novin a časopisů nikdy nedostanou.

Fyzioterapeut Pavel Kolář se stará i o české fotbalisty. Tak jako v případě gólmána Petra Čecha.



■ **Když se proti vám někdo projde nebo si sedne, poznáte hned z jeho pohybu, zda jej něco trápí?**

Do určité míry to poznat lze. Já se to tak snažím učit ve svých kurzech, aby studenti viděli, jak se do pohybové funkce promítá onemocnění nebo zranění, nebo opačně – jak špatná pohybová funkce je často příčinou ortopedických nálezů či jiných obtíží. Pohybové chování je určitým zrcadlem dané patologické změny, a proto klinické vyšetření umožní dobře odečítat obtíže pacienta. Pro klinické vyšetření je třeba také znalost více medicínských přístupů – ortopedického, neurologického, interního, ale také toho funkčního. Není možné se dívat pouze na rentgen či magnetickou rezonanci a z nich odečítat obtíže a řešit léčbu. Snažím se otázku stavět opačně. Vyšetřeme pacienta a z jeho klinických projevů popíšeme, jak bude vypadat rentgen, magnetická rezonance či sonografické vyšetření. Tím můžeme také určit, jak dalším problémům předcházet.

■ **U poškozeného menisku ortoped vidí výsledek magnetické rezonance a rozhodne se. Je to tak, že vás více zajímá příčina zranění?**

U menisku, stejně jako u většiny ortopedických poruch jde o exaktní nález, který je možný popsat pomocí zobrazovacích metod. Hůře se ale odhaluje funkční příčina i následek těchto poruch. To znamená, co zranění udělá s vašim pohybovým chováním. A velmi často meniskus, porucha meziobratlové ploténky atd.

**„Měl bych dopředu poznat, jak bude vypadat rentgen.“**

nevznikají náhodně, nějakým úrazem, ale většinou jsou následkem chronického opotřebování v důsledku chybných pohybových stereotypů. To už se však prokazuje složitěji, proto stále exaktně anatomický přístup k řešení ortopedických nálezů převládá nad tím funkčním.

■ **Pokud se například podíváte na styl tenisty Rafaela Nadala, dokážete určit, zda mu jeho atypický forhend přináší nějaké zdravotní problémy? Přece jenom byl dlouho zraněn.**

Když si uděláte rozbor techniky pohybu u Nadala, tak on má techniku úderu, která není ideální pro zatížení pohybového systému. Využívá hodně velký spin a tomu musí podřídit držení těla během pohybu v situacích, které nejsou hlavně pro kolena a záda biomechanicky optimální. Proto tato zátěž způsobuje zranění... Stejně tak to měl například i golfista Tiger Woods, když byl světovou jedničkou. Jeho technika nebyla biomechanicky přívětivá pro zatížení kolena. To bylo při dokončení švihů příliš rotované, a tím velmi přetěžované. Z těchto důvodů můžete predikovat, že někteří sportovci nebudou mít takovou sportovní životnost jako má třeba Federer, Jágr atd.

■ **Vzpomenete si na tenistu Karla Nováka, který měl problémy s kolenem a nakonec se zjistilo, že to je od zubů?**

Ano, pamatuji si to dobře, i když je to už hodně let. Bylo to pro mne v té době určité poučení, ale i inspirace. Poučil jsem se. On měl nějaký čas problémy s kolenem, které nešly jednoznačně vysvětlit podle morfolo-gického nálezu. Pak byl u takového starého zubaře v Monaku, on mu trochu zbroutil zuby, změnil mu okluzi (skus zubů mezi

horní a dolní čelistí, pozn. red.) a najednou se mu výrazně zlepšilo koleno. Dneska se tomuto přístupu věnuje neurostomatologie. Zjistilo se, že když změníte postavení čelisti, resp. skusu, tak můžete ovlivnit sílu v rádech deseti až dvaceti procent. To znamená, že postavení čelisti a okluzi významně ovlivňují funkci horních a dolních končetin. Proto se dnes dělají ochrany zubů používané při sportu s tímto zřetelem a skus se nastavuje speciálním vyšetřením. Stejně tak se dnes dělají speciální rovnátka, která mají velký důsledek pro funkci krční páteře, kyčelních kloubů a podobně. Lokálně změníte jednu funkci a na to reaguje celý systém. A tak jako můžete ovlivnit posturální (týkající se svalstva při chůzi, stání či sedu, pozn. red.) funkci z nohy, tak ji můžete ovlivnit i z ruky, stejně tak ze skusu a postavení čelisti.

■ **Na příkladu oštěpaře Jana Železného jste popisoval, že má pro pohybovou funkci význam i postavení jazyka.**

Na tomto příkladu je možné vysvětlit, jak jsou při pohybu jednotlivé části těla vzájemně propojeny. Zapojení orofaciální (týkající se oblasti úst a obličeje, pozn. red.) hybnosti – ať je to postavení očí, jazyka nebo čelisti – přesně zapadá do kontextu globální pohybové funkce. Pohyb není záležitostí jednoho kloubu, svalu nebo svalové skupiny, ale vždy je to výslednice integrované souhry a každý segment v ní má své místo. Jako když propojíte ozubená kolečka. A jestliže změníte funkci jednoho segmentu, tak je to, jako byste vše překordinoval. Jednoduše nám to vysvětluje, proč souvisí ruka s nohou, či noha s jazykem atd.

■ **Jsou pro vás oči nebo jazyk důležité i k odhalení třeba nějakých psychosomatických vztahů?**

Samozřejmě, protože v pohybu existují projevy, které můžeme jen obtížně volně ovlivnit, nějak překrýt. V motorickém chování existují reflexní průkaznosti, které ukazují na výraznější podíl psychiky v onemocnění. Z motorického projevu je možné přečíst i emoční prožívání. Chování našich očí, stereotyp dýchání, způsob pohybu, naše postura v podvědomém jednání, teplota a distribuce prokrvení kůže apod. jsou jakýmsi detektorem lži, jakousi motorickou řečí psychiky. Jen někdy tyto funkce objektivizovat je obtížnější než zjistit nález na kyčli.

■ **Občas za vámi do Prahy létá na vyšetření tenista Novak Djoković, o němž se tvrdí, že má abnormálně vyvinutý zrak...**

Djoković je schopen velmi dobře anticipačně zpracovávat optickou informaci. Má také vynikající hloubkové vidění. Když dostane akustickou informaci z rakety, tak už pozná rychlost letícího míčku,

**„Špatná poloha jazyka ubírala Železnému metry.“**

předvidá jeho dráhu, odhadne vzdálenost, a už vyhodnocuje, jak k míčku poběží... A stejně jako Jágr daleko lépe cítí informace z kloubů a svalů. Když vezme do ruky raketu, tak pozná, že je třeba o dva gramy těžší než jiná. To je předpoklad, který ho dělá fenomenálním hráčem. Tyto funkce je třeba určitými motorickými postupy rozvíjet, jinak zůstanou omezené. Problém je, že jsou také determinovány geneticky. I kdybyste se je snažil rozví-

jet od rána do večera, tak na úroveň toho, jak to má Jágr nebo Djoković se dostanete obtížně. Musíte to pak kompenzovat jinou funkcí.

■ **Třeba hekáním? Proč někteří tenisté a zejména tenistky vydávají při úderech výkřiky? Je to tím, že více využívají bránici?**

Bránici využívá každý sportovec. Je to sval, který je jednak dechový, ale hraje i výraznou roli při stabilizaci trupu při pohybu. Když chcete zahrát úder nebo třeba kopnout do balonu, tak vždy musíte zpevnit tělo. To zpevnění se děje přes bránici, lépe řečeno přes zvýšení nitrobrášiho tlaku. V tom hraje roli píšťová funkce bránice jako svalu uvnitř břišní dutiny. Když budete vzpírat a zvedat hodně těžkou činku, tak při tom nemůžete dýchat, bránice pak hraje čistě jenom roli posturální. Ale při tenise nemůžete nedýchat, proto tenisté, ale i oštěpař nebo diskař, mívají hrdelní výkřiky. Oni si uzavírají epiglottis (hrtanová příklopka, pozn. red.), a tím dávají odpor v dechových cestách, aby mohli využít funkci bránice k posturální stabilizaci trupu.

Podle profesora Koláře je základem dobrého sportovního výkonu talent, dobrá psychika a v neposlední řadě vhodná anatomie těla. Tímto darem podle něj disponuje například český hokejista Jaromír Jágr. „Jágr má enormní cit, rozpozná i dva gramy na váze hokejky,“ tvrdí Pavel Kolář.





Přestože Pavel Kolář pomáhá ostatním, od 28 let ví, že trpí Bechtěrevovou chorobou, což je chronické zánětlivé onemocnění páteřních obratlů.

### ■ Jaké je to pracovat s hokejistou Jaromírem Jágrem, který umí dokonale vnímat signály svého těla?

Když má zdravotní problémy, tak je spolu konzultujeme, ale on se hodně vypracoval individuálním myšlením a přístupem v tréninku. Pracuje hodně s prožitkem a je schopen si dost pomoci sám. Do určité míry má po celou dobu sportovního života svůj přístup, který je postaven i na intuíci a na určité schopnosti daleko lépe vnímat své tělo. Když byl mladší, tak se vyhýbal kruhovým tréninkům a raději cvičil to, co cítil a považoval, že je pro něj a hokej optimální. Na druhou stranu, když děláte kolektivní sport, tak je tohle individuální myšlení trochu v rozporu s týmovým životem. Je fenoménem, ale když si vezmete, kolik má met jako individuální hráč a kolik jako kolektivní, tak v tom je trochu rozdíl.

### ■ Bylo složité přijít na to, že jeho problémy s třísly souvisí s polohou palce? Vše vyřešila vložka do bruslí.

Je to samozřejmě jen jeden z důvodů a není to zdaleka tak jednoduché. Na druhou stranu to opět souvisí s tím, o čem jsme hovořili již výše. Není to žádné šarlatánství, vše má svou jednoduchou logiku. Když se podíváte na pohyb a rozfázujete si ho, tak víte, že každý článek skeletu je prostřednictvím postury integrován do celého těla. Jako byste vzal ozubená kolečka a ta po sobě posouval. A jakmile máte problém s jedním kolečkem, tak to není problém jen toho ozubeného kolečka, ale celého převodního systému v globálním vzorci. Proto když má

někdo problém s tříslem, ramenem nebo zády, tak je to třeba chápat v určité systémové integraci. I třeba minimální změna postavení nože u brusle přinese změnu postavení nohy v brusli a má to značný dopad pro kyčelní kloub.

### ■ Takže špatně nastavený sklon nože brusle může způsobit bolesti kyčle?

Jednorázově ne, ale musíme si uvědomit, že u takového hráče nejde o jeden pohyb, ale působení sil se násobí a opakování v čase pak vyvolá i změny morfologické. Když vám bude kapat kapka na zem, tak za půl dne nic nevidíte, ale za rok i ta malá síla způsobí díru v betonu. Člověk má většinou

## „Postavení nože u brusle má dopad na kyčelní kloub.“

tendenci posilovat svaly, ale musíme posilovat také celý pohyb. Když šel Honza Železný házet oštěpem, tak i jeho zápěstí na neodhodové ruce hrálo významnou roli při technice pohybu.

### ■ Čím to, že Jaromír Jágr dokáže odhalit, že má brusle nabroušené o milimetr jinak?

Má ohromný cit pro detail, schopnost rozeznání nejen polohy svého těla, ale i polohy brusle, schopnost rychlého řešení situace. Má kvalitní ideomotorické funkce. To je jeho přednost. Většinou je to součást talentu, který musíte mít pro to, abyste měl dobrou pohybovou koordinaci.

### ■ Velkým talentem byl i fotbalista Tomáš Rosický, který se i díky vaší péči dokázal připravit na evropský šampionát ve Francii. Přesto ho celou kariéru provázejí zranění. Čím to?

Na zranění Tomáše je třeba se dívat trochu jinou optikou než jenom, že si náhodně natrhne sval. I když se Tomáš stará o své tělo velmi dobře, tak dost často měl zranění, u kterých hrála roli spousta dalších vlivů. Má to daleko složitější podstatu. Na vzniku pohybových poruch se podílí i další systémy – metabolismus, imunita a třeba i hor-

monální systém. Tyto systémy nemůžeme odříznout od ortopedických nálezů.

### ■ Český golfista Karel Skopový junior byl profesionálním hráčem, přesto se dále nezlepšoval. A vyšetření na vaší klinice odhalilo, že je to kvůli tomu, že nemá potřebnou pohyblivost kyčelního kloubu. Mají často sportovci dané své limity kvůli svalovému nebo kloubnímu systému?

K tomu, abyste mohl hrát dobře golf, házet oštěpem, dobře hrát fotbal či hokej, tak musíte mít určitou anatomickou typologii kloubů. Když se podívám na tvar mých kostí v oblasti ramenního kloubu, předloktí i zápěstí, tak vím, že nemohu nikdy házet oštěpem nebo hrát dobře golf. Nebo některé cviky v gymnastice, kterou jsem dělal, byly pro mne úplně začarované a jiné jsem naopak prováděl s lehkostí a jiné s tím měli problém. Někdo má vynikající sílu, rychlost, přesnost, velmi dobrý odhad, ale ta jeho anatomie ho bohužel nepustí do určité pohybové funkce a on si pak klouby páčí. Tak jako já jsem si páčil ramena, a proto jsem měl celý svůj sportovní život neustále zranění v oblasti ramene, lokte a zápěstí. A dneska vím, že to nebyla otázka špatného tréninku, ale bylo to spíše kvůli tomu, že moje anatomie nebyla určena pro některé cviky.

### ■ Nyní jste vybudoval Centrum pohybové medicíny, založil vlastní fyzioterapeutickou školu, přednášíte na lékařské fakultě

### i na univerzitách v zahraničí, jezdíte s vrcholovými sportovci a pracujete s malými dětmi v nemocnici. Jak to všechno zvládáte?

Snažím si to organizovat tak, aby vše fungovalo. Mám také velké štěstí na spolupracovníky a samozřejmě to nejde bez podpory rodiny. Toho si moc vážím, protože kurzy i sportovní akce berou hodně víkendů a někdy je to i na úkor dovolené. Cestování se sportovci se snažím racionalizovat tak, abych byl co nejvíce v práci. Přece jenom tím, že je člověk zapojený do semestrální výuky a při vytíženosti v Motole a v Centru pohybové medicíny zase tak moc cestovat nejde. Bylo štěstí, že se to vždy v roce tak nějak poskládalo a nebyl jsem tak často mimo Motol, jen letos je toho trochu více.

## „Strašně rád bych vyšel všem vstříc, ale nemůžu.“

### ■ V Motole neustále přicházíte do styku s těžce nemocnými, což musí být dosti stresující. Jak se dokážete od všeho odraagovat?

Člověk se musí naučit odpočívat. Je potřeba vždy alespoň na chvilku utéct do samoty, izolovat se od veškerého ruchu a zmizet někam do přírody, třeba na cha-

lupu. A hlavně se trochu více vyspat, při práci toho moc nenaspím. Určitým únikem před tlakem je ostatně i to, když jedu někam se sportovci. To je nesrovnatelně méně náročné než tlak pacientů v nemocnici. Ten přetlak na Motol i na Centrum je někdy velký. Strašně rád bych vyšel všem vstříc a hrozně mě trápí, když sekretářka musí říkat, že nemáme vůbec kapacitu. A my ji fakt nemáme. Mohl bych být v práci od rána do večera a stejně by to nestačilo. K tomu dostávám desítky dopisů, na které ani nestačím odpovídat.

### ■ Než jste odjel na mistrovství Evropy s českou fotbalovou reprezentací, tak museli hráči vyplňovat dotazníky, kdy hodnotili stupeň zátěže při tréninku. Má tato studie švédského ortopeda Jana Ekstranda nějak zásadnější význam pro budoucnost?

On se snaží ve své studii vyhodnotit intenzitu a dobu zátěže ve vztahu k četnosti zranění. Já jsem často k takovým studiím skeptický. Dá se dohromady pár čísel, udělají se statistické korelace a pak se z toho udělají nezpochybnitelné a zavazující závěry. Jsem k řadě studií kritický. V pojetí medicíny založené na důkazech převažuje analytický směr poznávání nad syntetickým, tj. kumulování detailních poznatků nad jejich organizováním do přehledných celků. Prakticky platí implicitní pravidlo „čím užší problém, tím větší vědec“.



Pavel Kolář má velkou zásluhu na tom, že se zraněný fotbalista Tomáš Rosický nakonec dal zdravotně dohromady a hraje na Euru ve Francii.



O prezidenta Václava Havla pečoval Pavel Kolář dvacet let. „Jsem asi jeden z mála, kdo si s ním zasportoval. Na dovolené na Kanárských ostrovech jsem s ním hrál tenis, basket a fotbal,“ podotkl profesor Kolář.

Pavlu Kolářovi jsou přičítány až léčitelské schopnosti. „Nejde o vnímání nějaké energie nebo o nadpřirozeno. Mám možná lepší kinestézi, to znamená schopnost vnímat lépe své tělo a odezírat z pohybu i na druhých.“

**Prof. PaedDr. PAVEL KOLÁŘ, Ph.D., (53)**

Světově uznávaný fyzioterapeut, který navazuje na práci profesora Václava Vojty a dalších představitelů Pražské školy. Prof. Vojta své diagnostické a léčebné metody postavil na poznání a pochopení motorického vývoje člověka. Také Kolářova škola DNS (dynamická neuromuskulární stabilizace) vychází z vývojové kineziologie.

Vystudoval obor rehabilitace na FTVS UK. Vrcholově se věnoval gymnastice. Dostal se do vrcholového střediska v Banské Bystrici i do československé reprezentace.

V roce 1987 nastoupil na Klinikou rehabilitace FN Motol v Praze. Od roku 1999 je přednostou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN Motol. Je proděkanem 2. LF UK, kde založil pětiletý studijní obor rehabilitace. Pedagogicky působí na českých i zahraničních univerzitách.

V Praze na Chodově otevřel v roce 2012 Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře, kde propojuje klinickou praxi s vědeckým výzkumem.

Mezi jeho pacienty patří vrcholoví sportovci, hlavně fotbalisté, tenisté, hokejisté (z mistrovství světa v hokeji má doma dvě zlaté medaile) a atleti. Kromě toho léčí i sportovní star, jakou je srbský tenista Novak Djoković.

Byl členem lékařského konzilia, které se stalo o Václava Havla i Václava Klause. V roce 2007 dostal od Václava Klause medaili Za zásluhy o stát v oblasti výchovy a vědy. Nyní je členem týmu, který pečuje o zdraví prezidenta Miloše Zemana.

Zřídil nadační fond Pohyb bez pomoci. Sám trpí nevléčitelnou Bechtěrevovou chorobou, což je bolestivé revmatické onemocnění, která způsobuje onemocnění obratlů a tuhnutí páteře. Stejnou nemocí v minulosti trpěl například Karel Čapek.

Je ženatý, s manželkou Michaelou má tři děti – dceru Kamilu (24), syny Jana (19) a Jakuba (12). Volný čas nejraději tráví na chalupě na Rakovnicku.



### ■ Nehraje v nemocnicích velkou roli i tzv. strašení bolestí?

Strašení se stalo moderní. K tomu, aby tzv. evidence based medicine (*EBM, medicína založená na důkazech, pozn. red.*), mohla skutečně sloužit pokroku lékařství, je třeba, aby dostatečně splňovala etická kritéria. Je zřejmé, že úplné splnění těchto kritérií při komplexnosti zkoumaných procesů je téměř nemožné. Nežádoucí důsledky v čase způsobené vlivem nadměrného farmakologického účinku (ve směru jeho působení), imunitních, metabolických, ale i neznámých mechanismů, lze však jen obtížně stanovit. Proto tzv. „nedonošenost“ nových léčebných postupů také patří k závažným etickým a do určité míry i metodologickým problémům klinického experimentu. Zásadním etickým problémem jsou také zájmy toho, kdo s velkými náklady lék (*léčebný postup, implantát apod.*) až do klinického stadia přivedla, a zájem těch, kteří budou mít ekonomický profit z prodeje či z aplikace. Často se jedná o miliardy dolarů. Díky medicínské propagandě opírající se o experimentální studie se v řadě případů daří vyvolat davovou paniku, která stojí nemalé finanční prostředky. Protože se pohybují ve vědeckém prostředí, tak vím, do jaké míry se některé studie dělají a jak z nich vyplývají zásadní závěry, které nejsou obrovské ekonomické náklady, a po

určité době se prokáže, že to až takový efekt nemá, či vedlejší účinky jsou závažnější než efekt daného léku či postupu.

### ■ Platí tohle strašení i o olympiádě a viru zika?

Já jsem přesvědčen, že v případě hrozby viru zika jde o maximálně nadhodnoceného strašáka s tím, že vědci, kteří prohlášení vydali, si vůbec neuvědomují důsledky svých závěrů. V tomto ohledu by měli být opatrnější, i když nevím, zda to není záměr. Vraťme se do nedávné minulosti. Jen z prodeje

## „Vir zika je podle mě nadhodnocený strašák.“

vakcíny proti prasečí chřipce vydělaly farmaceutické firmy až 7 miliard dolarů. Co je platné, že šéf zdravotní sekce Rady Evropy Wolfgang Wodarg po skončení celé velmi drahé hysterie kolem prasečí chřipky prohlásil, že to byl jeden z největších zdravotních skandálů století. Polsko se odmítlo této byznysově motivované propagandě postavené na strachu podřídit a vakcínu nekoupilo, naopak Británie za vakcíny proti prasečí chřipce vydala až 1 miliardu liber.

Lubor Černošlák

