svazek 23

KNIHOVNIČKA Meduňky

BOLESTI KLOUBŮ

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

MUDr. Rudolf Zemek

BOLESTI KLOUBŮ

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

MUDr. Rudolf Zemek

BOLESTI KLOUBŮ

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

MUDr. Rudolf Zemek

Meduňka
Svazek 23/14

© Rudolf Zemek, 2014
ISSN 1804-655x
ISBN 978-80-905383-8-2

I. část

O KLOUBECH

Bolesti kloubů, zad, hlavy a chronické bolesti vůbec jsou narůstajícím problémem současné tzv. přebytkové společnosti. Je to daň za pohodlí a civilizační vymoženosti. Proto se také často mluví o civilizačních chorobách. K těm patří typicky revma, vysoký krevní tlak, nemoci srdce a oběhového systému, choroby plic, zažívacího traktu a přibývá kožních nemocí, alergií a v neposlední řadě i nemocí zhoubných. Ty – po infarktech a mrtvicích – jsou v poslední době druhou nejčastější příčinou úmrtnosti. Na chronické nezhoubné nemoci se sice přímo neumírá, ale nezřídka způsobují dlouhodobé potíže, které mohou snížit kvalitu života. Řečeno hovorově, mohou nám radost ze života a z pobytu na tomto světě jaksepatří pokazit.

Mezi tyto nemoci patří bolesti kloubů. Ty jsou u části lidí ovlinitelné standardními léčebnými postupy a u těchto „šťastlivců“ je lze bez větších vedlejších účinků omezit či stabilizovat do té míry, že je samotní postižení označují jako „snesitelné“. Ale to je jen část. Ti méně šťastní obíhají ortopedy, fyzioterapeuty, neurology a revmatology a zkoušejí nejrůznější způsoby léčby. Lékaři u nich volky nevolky střídají léky, občas přijde ke slovu i větší nebo menší operace. Těm nejméně šťastným se nepomůže vůbec a některým lidem se v rámci vedlejších účinků ještě přitíží. Někteří z nich pak hledají „nějaké náhradní řešení“, jinými slovy hledají alternativu ke standardním terapiím, které jim do té doby nepomohly a které subjektivně vnímají jako neúčinné nebo i škodlivé.

Tato kniha se vynasnaží popsat co nejvíce alternativních léčebných metod, a to i méně známých, včetně těch, které se provádějí v cizině (bez ohledu na jejich proveditelnost v Česku). Čtenář tak získá přehled o alternativních metodách jako takových. Evropa je bez hranic, nejeden z nás má dnes možnost si do ciziny na léčení „zajet". Aby se zamezilo zmatení pojmů, budu v knize pro oficiální léčbu používat pojem standardní medicína, občas nahrazený zkratkou SM. Pojem alternativní medicína se občas vyskytne pod zkratkou AM. Mluvit bud záměrně převážně o bolestech kloubů, a nikoli o revmatismu. Jedním z cílů knihy je mimo jiné i to, aby se lidé po zdravotní stránce lépe pochopili.

Orientačně k anatomii kloubu

Kloub je, jak známo, pohyblivé spojení dvou sousedních kostí. Klouby ovšem spojují i obratle, na což se při bolestech v zádech rádo zapomíná. Každý obratel má čtyři malé kloubní plošky, které zajišťují pohyblivost a ohebnost páteře. Bohužel tyto malé kloubky mohou být postiženy podobnými nemocemi jako ty velké a mohou být příčinou bolestí zad, které se pak často považují za „uskřípnutý nerv" apod., ale na možnost jiného (revmatického) původu bolestí páteře se nepomyslí.

To, že kosti v kloubu po sobě kloužou, je tím, že jejich „sousední konce" jsou potaženy vrstvou chrupavky a kloub je mimo jiné vyplněn i kloubní tekutinou, která ke klouzání a k pohyblivosti kloubu přispívá. Konce kostí tvořící kloub jsou spojeny více či méně pevným vazivovým kloubním pouzdrem. Kloubní pouzdro drží kosti a kloub pohromadě, ale ne vždy. Některé klouby, především kloub ramenní a kolenní, jsou drženy „pohromadě" nejen silou kloubního pouzdra, ale i silou okolních svalů a jejich úponů. Tento fakt hraje při potížích s klouby také svoji roli. Některé klouby vykazují ve své formě jisté „odchylky". Do tzv. základního kloubu palce bývají někdy „zabudovány" dvě malé kůstky, které však pro funkci tohoto kloubu nejsou příliš důležité, na rozdíl od kloubu kolenního, v němž se vyskytují po-

loměsíčité chrupavky, ony pověstné menisky. Ty mohou samy o sobě působit problémy. Tolik principiálně ke stavbě kloubů.

Význam kloubů pro tělo

Abychom se mohli hýbat, potřebujeme – stejně jako všichni živočichové – pohybový aparát. Dalo by se říci, že vnitřní orgány tu jsou z velké části proto, aby zajistily přísun živin, vody a kyslíku pohybovému aparátu. Ten sestává ze svalů, šlach, vazů a kloubů. Jsou to právě klouby, které tvoří pevné, a přesto pohyblivé pojítko mezi jednotlivými „oddíly" pohybového aparátu. Když člověka začnou klouby ve větší míře bolet, omezí se jeho pohyblivost. To má za následek nemožnost nebo postupnou, doslova bolestnou ztrátu schopnosti výkonu některých povolání a sportů. Pro lidi, pro něž byl nějaký sport hlavní životní radostí a svým způsobem zdravou drogou, je omezení pohyblivosti skoro stejnou pohromou jako nemožnost výkonu původního povolání. Extrémním příkladem jsou cirkusoví artisté. Na nich je vidět, jak mohou být klouby pohyblivé a současně pevné a co lze s tělem (zamlada) všechno dělat.

Souhrnem lze říci, že bez zdravých kloubů není pohyb možný. Nemocné klouby pak kazí radost z práce, ze sportu a v neposlední řadě také radost ze života v penzi.

Faktory přispívající k bolestem kloubů

V podstatě všechno, co činí život v průmyslových zemích příjemným a pohodlným, přispívá k bolestem kloubů. V první řadě je to nedostatek (rozumného) pohybu. Někteří lidé již neudělají krok pěšky. Do práce a z práce se nechodí, ale něčím jezdí. Sezení v dopravních prostředcích bývá po příchodu do zaměstnání vystřídáno sezením u pásu, u stroje a u počítače. Po práci řada z nás sedí v lokálu a doma u stolu u vydatné pozdní večeře. Po ní si lidé sednou do pohodlného křesla a dívají se na televizi nebo až do usnutí sedí u počítače. O víkendu se jede na chatu

nebo na zahrádku, kteréžto „rekreační nemovitosti“ bývají umístěny v poměrně zdravém prostředí stranou civilizačních center. Tam se lidé snaží o pohyb pletím, okopáváním a opravou objektu, jenž na pozemku stojí.

Na tomto místě vyslovím jednu ze svých kacířských myšlenek, a sice tu, že PRÁCE NA ZAHRÁDCE JE NEZDRAVÁ! Nejeden čtenář mě za to nebude mít rád, ale jsem na to ze svých přednášek a konzultací zvyklý. Ze zkušeností z posledních dvaceti let ve funkci obvodního lékaře v Česku i v Německu jsem se o tom mohl nesčetněkrát přesvědčit zrovna jako o tom, že když lidé své zahrádkářské aktivity omezili, tak se jim nejednou podstatně ulevilo.

Se zahrádkařením je to takhle. Člověk se ve shrbené poloze nebo v dřepu nadšeně rýpe v půdě či na štaflích opravuje/lakuje chatu. To trvá nekonečné hodiny. Ti obzvláště posedlí v popsaných pozicích stráví sobotu i neděli. Lidé si (včetně mnoha lékařů) neuvědomují, že při této jinak bohulibé činnosti je tělo po dlouhou dobu v „ohnuté“ poloze. Ta nejenže přímo fyzikálně poškozuje klouby a páteř, ale navíc i omezuje prokrvení břišních a pánevních orgánů, což se po čase někdy také pozná, nebo ještě hůře „zdravotně vymstí“. Dobu pobytu lidí na zahrádce mám možnost sledovat přímo v terénu. Jsem celoživotní nadšený cyklista a mám své „celodenní štreky“, které vedou kolem zahrádek. Opakovaně se za dlouhých dní letního času stalo, že jsem jednu a tu samou osobu viděl na zahrádce dřepět při výjezdu kolem deváté ráno a pak při návratu kolem deváté večer.

Zcela opomíjeným důsledkem práce na zahrádce a na počítači, jízdy autem a celoživotním nošení tašky na jedné straně je **nesouměrná zátěž pohybového aparátu**, hlavně kloubů a páteře. Tak či onak, radost ze zahrádkaření vede k chuti k jídlu. Člověku zdánlivě „zdravě vyhládne“ a vznikne v něm pocit, že po mnohahodinové práci na pozemku má nárok se pořádně najíst a že nepřibere, že může sníst vše, na co má chuť, a v neomezeném množství.

Podobné pocity s sebou přináší i stres na pracovišti. Ten, když večer opadne, udělá místo chuti na vydatnou teplou večeři v kruhu rodiny nebo spoluzaměstnanců. Lidé mají tendenci se po (domnělé) tělesné či duševní námaze „odměnit“. Tou odměnou bývá nezřídka jídlo, čímž se dostáváme k dalšímu nepříznivému faktoru. Tím je **nadváha**. Podle posledních statistik je v tuzemsku 30 % žen a 20 % mužů obézních. Zátěž – částečně již chorobně změněných nosných kloubů – je přitom extrémní. Občas se v ordinaci objeví muž nebo žena kolem čtyřicítky s nadváhou několika desítek kilogramů a se změněnou houpavou „kachní chůzí“, stěžující si na bolesti kloubů, vzdorující každé léčbě. O radikálním zhubnutí tito lidé říkají, že je nemožné, nebo o něm nechtějí ani slyšet s tím, že už to slyšeli stokrát. A jsme u dalšího faktoru, u nedostatku pohybu. To je ovšem z mého pohledu slabý výraz. Mnohdy jde o **bytostný odpor ke sportu**.

Nezapomenutelným je v této souvislosti rozhovor s obézním padesátiletým vysokoškolsky vzdělaným pacientem, trpícím vysokým tlakem a cholesterolem, počínající cukrovkou a bolestmi kloubů. Když jsem mu po vyšetření (před jeho odchodem z ordinace) zdrženlivě naznačil, že by měl opatrně provozovat nějaký vytrvalostní sport šetřící klouby, komentoval to slovy: „Pane doktore, příjemná část rozhovoru skončila.“ Tomuto výroku jsme se poté, co opustil ordinaci, se sestrou srdečně zasmáli. Jenže tato (zpoloviny celonárodní averze) ke sportu k smíchu příliš není.

Dalším, jinak všeobecně známým bodem, jsou **špatné stravovací návyky**. Ty se týkají v první řadě množství za den přijaté potravy, tedy oněch nechvalně známých nadbytečných kalorií. Nebudu se pouštět do diskuse, kolik kalorií je mnoho a kolik je ještě v pořádku. Jsou o tom stohy literatury, toto téma plní nesčetné knižní regály a zabývají se jím i televizní pořady. Lidé si knihy o zdravé stravě a o hubnutí masově kupují, ale nehubnou a kalorie dál „masově konzumují“. Co se zdravotně nepříznivého složení přijaté stravy týče, o tom se také všeobecně ví, doneko-

nečna se o tom píše, čte a mluví. Jí se příliš málo vlákniny, ovoce a zeleniny, jí se příliš mnoho tuků, sladkostí a „samé bílkoviny". Bílkovinami je míněna velká průměrná spotřeba nejen masa, ale i sýrů, především těch tavených, co se jimi dá namazat bílé pečivo, které se v těle v podstatě dál mění na „normální cukr". Potud stručný výčet standardně medicínsky uznávaných negativních faktorů, jež přispívají k bolestem kloubů, odborně artralgiím.

Z mého alternativně medicínského pozorování jsou tu ještě dva body, o nichž většina postižených („revmatiků") nechce ani slyšet. Je to **ostré koření, čokoláda, černá káva**, a především **alkohol** ve všech jeho formách a koncentracích. Jde v jádru o požitkové jedy. Už jídlo samo o sobě je pro mnohé lidi drogou. Pro člověka, kterého bolí klouby a je zvyklý na výše uvedenou „kombinaci" ve všech jejích bodech, znamená přechod na zdravou stravu s vyloučením uvedených laskomin nástup „abstinenčních příznaků". A to nejen co se alkoholu týče. Závislost na čokoládě je také enormní. Britové v jedné rozsáhlé dotazníkové anketě zjišťovali, čeho by se lidé spíše vzdali, zda čokolády, nebo líbání. Posledně jmenovaný bod by lidé oželeli. Čokoláda to tedy vyhrála na celé čáře, nekalorické líbací radovánky to překvapivě žalostně prohrály.

Princip působení negativních faktorů

Princip negativního účinku většiny shora popsaných bodů je převážně jasný, ale přesto bude dobré je přehledně shrnout. Jednotvárné činnosti s nesouměrnou zátěží poškozují klouby jednak přímo, jednak nepřímo. Přímý účinek spočívá v přetížení jednotlivých kloubů, což po nějaké době poškozuje chrupavčité kloubní plochy, jež pak po sobě už tak „nekloužou". Projevuje se to při pohybu bolestí v kloubu, křupáním nebo obojím. To, co člověku nejvíc vadí a co nakonec omezuje jeho práceschopnost, je bolest. Ta vzniká i při činnostech na pohyb chudých, jako je neustálé řízení auta a celodenní práce na počítači. Co se

aut týče, o bolesti v zádech, v kyčlích a v levém lokti vystrčeném z okénka se ví od doby, kdy Henry Ford zavedl výrobu aut na pásu a kdy jimi lidé v průmyslových státech začali nahrazovat vlastní nohy. Bolestmi kloubů a zad však trpěli i ti, kteří denně stáli nebo seděli osm až deset hodin u pásu na výrobu aut. Se zaváděním lepších pracovních podmínek, krácením pracovní doby a lepším vybavením domácností se k sezení v autech, u výrobních linek a v kancelářích přidalo sezení u televize. Se zavedením počítačů přibyly další masy lidí, kteří celý den sedí před monitorem a jejich jediný pohyb spočívá v ovládání myši. Denní mnohahodinová práce s myší se v průběhu let ukázala jako (možná) příčina tzv. syndromu karpálního tunelu. To je více nebo méně silná bolestivost zápěstí, provázená nočním nebo i denním brněním a bolestí při uchopení předmětu. S „takovou" rukou" pak nelze pracovat. Syndrom karpálního tunelu se řeší jednoduchou operací. Ta ale nepomůže všem, poněvadž některým lidem se v oblasti zápěstí vytvoří chronický zánět kolemkloubních měkkých tkání. A zánět odoperovat nelze. Operace v některých případech původní bolestivost ještě zhorší nebo vede k bolesti jiného charakteru, ale dotyčného „jeho ruka" pořád bolí. Práce s počítačem však způsobuje ještě další nepříjemnosti, na které se myslí jen zřídka. Přitom, jak člověk u počítače „intenzivně přemýšlí" a soustředěně dlouhé hodiny sleduje monitor, nevědomky napíná svalstvo šíje a zatěžuje, respektive přetěžuje oči. Obojí vede k bolestem krční páteře. Zhoršení zraku probíhá pomalu a nepozorovaně, takže se na ně přijde dost pozdě. Mladí lidé si toho vůbec nevšimnou. Bolesti hlavy a krční páteře celkem správně přičítají dřepěním před PC, ale na přetížené oči a zhoršený zrak nepomyslí. Přetížení zraku a „bolavé oči" vedou ke zhoršení a udržování bolestí v celé horní polovině těla. Jde o podceňovaný důsledek kancelářské práce ve stylu dnešní elektronické doby. Správné brýle a pravidelné kontroly sice tyto problémy zcela neodstraní, ale mohou hodně pomoci.

Princip negativního účinku nedostatku pohybu bych popsal asi takto. Klouby zarytého nepohyblivého odpůrce sportu se v první řadě málo prokrví. Kloubní chrupavky, které jsou už tak „nedokrevné“ a obnovují se pomalu, ztratí odolnost proti nárazům a (nenadálé) zátěži. Klouby se více prokrví téměř výlučně zvýšením prokrvení okolních svalů, které mají bohaté cévní zásobení. Dalším nepříznivým faktorem je možné pomalé zeslabování a snad i krácení kolem kloubních vazů. Pořekadlo „dělej, aby se ti nezkrátily žíly“ není zcela od věci. Až na to, že žíly/cévy se spíše ucpávají. Co se při dlouhodobé nečinnosti krátí, a hlavně zeslabuje, jsou kolemkloubní svalové úpony a vazy. Pak se lehko stane, že se při nárazovém sportu či sporadické víkendové práci na zahrádce „vyhodí“ rameno, podvrtne kotník a začne bolet koleno.

Známým důsledkem nepohyblivosti je vznik a udržování nadváhy. Nadváha (enormně) zvyšuje zátěž kloubů. Ty „pobolívají“ a v důsledku toho se pak dál zvyšuje nechuť k pohybu. To vede k menšímu spalování kalorií a dalšímu zvyšování nadváhy, která o to víc přetěžuje klouby. Jde o bludný kruh. Lze ho přerušit sportem a hubnutím, což je ta nejzdravější a nejlevnější varianta. Z praxe však vím, že pro mnoho (i mladších) obézních revmatiků je provozování pravidelného sportu doslova nepředstavitelnou a naprosto nepochopitelnou činností. Tito lidé se na běžkaře, bruslaře a cyklisty dívají jako na obyvatele cizí planety, jako na „blázny, co se honí na sněhu, na ledě a na kole“. Několikrát mi to tak bylo přímo řečeno. Diskuse a přesvědčování zde nemají smysl, obzvlášť když dotyční zareagují stereotypní frází, že už to stokrát slyšeli a že o problému každopádně vědí. Formuloval bych to asi tak, že bytostný odpor některých lidí k pravidelnému pohybu je stejně silný jako jejich (přímo drogová) závislost na pravidelném příjmu nadměrných dávek potravy. Vypozoroval jsem, že původně štíhlí lidé, kteří „kdysi“ sportovali a jejichž nadváha později překročí nějaký subjektivně nastavený vnitřní limit, se už nepohnou. Jako by se stali jinou osobností.