

# Čeladenská fontána

Zpravodaj BESKYDSKÉHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

3, 4 / 2021, ročník XIII.



Časopis ČELADENSKÁ FONTÁNA je vydáván pro zaměstnance, klienty a partnery Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Cílem Fontány je přinášet informace všem, kteří se chtějí dozvědět více o tom, jak zde, na úpatí Ondřejníku, pomáháme těm, kteří potřebují upevnit zdraví. Je to jednoduché: díky zdejším mimořádně příznivým klimatickým podmínkám a vysoké úrovni rehabilitační péče je BRC vyhledávaným zdravotnickým zařízením s výbornou pověstí. Za neopakovatelnou a dnes velmi vzácnou atmosférou rodinných lázní k nám jezdí pacienti z celé republiky. Tímto zveme i vás. Všechna vydání Čeladenské fontány najdete také na [www.brc.cz](http://www.brc.cz).



Foto: Milena Vaculová

## BESKYDSKÉ LURDY MIMOŘÁDNÉ PRÁZDNINOVÉ ČÍSLO

Fyzioterapeutky, fyzioterapeuti a ergoterapeutky BRC Čeladná odpovídají na tři otázky, týkající se jejich profese a pohybu. Co nejraději používají při své práci s pacienty, co by se chtěli dalšího naučit a co pro ně znamená pohyb? Čtete na stranách 4 až 11.



# NÁŠ "ÚTVAR ZVLÁŠTNÍHO NAsAZENÍ"

*Zdravotní sestry a ošetřovatelky se ocitly v „první linii“  
při péči o pacienty převzaté z oddělení následné péče  
frýdecké nemocnice*

*Zdeňka Kišová*



*Ošetrovateľská péče je v posledních měsících pro zdravotní sestry i ošetrovatelky ještě náročnejší, než dříve. (Foto: archiv BRC)*

Kritická situace v nemocnicích byla pro jejich personál náročná více než rok, ale nevyhnula se v posledních týdnech ani našemu zařízení. Vedení nemocnice ve Frýdku-Místku nás požádalo o pomoc a odlehčení jejich kapacit hromadným převzetím pacientů z oddělení následné péče. Jednalo se o velmi náročné pacienty po všech stránkách a s různými diagnózami, někteří měli za sebou také těžší průběh onemocnění covid 19. Za obvyklých okolností by nemohli být k rehabilitaci u nás přijati. To, že jsme je přijali, kladlo proto obrovské a po všech stránkách zcela jiné nároky na personál, než za běžného provozu. Navíc i my sami průběžně bojujeme s nemocností personálu na covid a řada maminek chyběla i z důvodu čerpání ošetrového na péči o své děti, které nemohly do školy.

## NÁROČNÁ OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE

Hlavně musím vyzdvihnout obětavost, důslednost a přitom přívětivost, se kterou se zdravotnický personál staral o tyto pacienty. Ti vyžadovali úplně jinou ošetrovateľskou péči, než jakou obecně poskytujeme pacientům, přicházejícím k rehabilitaci z domova nebo po ortopedických operacích. Zachovali jsme stejně dobrou úroveň ošetrovateľské péče a to je třeba vyzdvihnout. Je vidět, že sestry mají poctivý a precizní přístup v sobě hluboce zakořeněný. Patří jim všem velké poděkování, že jsme tuto těžkou situaci zvládli.

## PŘITAŽLIVÁ PŘÍVĚTIVOST

Zároveň patří poděkování pracovníkům rehabilitace, kteří ochotně chodili vypomáhat na jednotlivá

lůžková oddělení, doprovázeli či odváželi pacienty na procedury a pomáhali také při ošetrovatelské péči u lůžek. Naše rehabilitační centrum je dlouhodobě přitažlivé pro pacienty i zaměstnance právě tím, že je zde rodinná přívětivá atmosféra. A tomu jsme dostáli i tentokrát díky této spolupráci.

## POVOLÁNÍ, KTERÉ JE POSLÁNÍM

Povolání zdravotní sestry bylo a bude posláním, a to velmi náročné. Každá práce s lidmi je obtížná, obzvláště s těmi nemocnými, protože komunikaci s daným člověkem doprovází mnohdy velmi náročná ošetrovatelská péče. Osobnost sestry a její vystupování většinou vytváří celkový dojem pacienta z daného oddělení. Sestra neplní pouze ordinace lékaře, ale musí mít vědomosti i dovednosti a umět pracovat samostatně. Dnes mají zdravotní sestry často vysokoškolské vzdělání. Jsou tedy takovým středobodem, na který se obracejí lékaři i samotní pacienti. A kromě ošetrovatelské péče musí zvládnout i náročnou administrativu. Málokdo si uvědomuje, na co všechno musí „sestřička“ myslet a co musí zvládnout, přitom právě její omyl může mít fatální důsledky. Tato práce je náročná fyzicky i psychicky.

## POMOC POST COVIDOVÝM PACIENTŮM

Post covidoví pacienti v našem centru postupně nabývají kondici a dál k nám budou zřejmě přicházet další z různých nemocnic. Přizpůsobili jsme rehabilitační program tak, abychom jim pomohli léčit nebo zmírnit nejčastější následné obtíže. Zkušenosti ukazují, že u pacientů s těžším průběhem onemocnění covid-19 přetrvávají řadu měsíců po odeznění akutních příznaků obtíže, jako je pokles celkové dechové, tělesné a psychické kondice, únavový syndrom, bolesti kloubů, svalů a hlavy, zhoršené periferní prokrvení končetin a v neposlední řadě komplikace u chronických onemocnění.

Máme dlouhodobé zkušenosti i prostředky jak zlepšit prognózu pacientů s chronickým onemocněním. Rehabilitujeme onemocnění plicní, srdeční, cévní, neurologická a metabolická (například diabetes). Post covidovým pacientům můžeme pomoci zmírnit jejich obtíže a léčit je.

## SPECIÁLNÍ REHABILITAČNÍ PROGRAM

Poskytujeme komplexní pohybovou léčbu, provádíme kineziologické vyšetření, individuální i skupinovou fyzioterapii včetně dechových cvičení, oxygenoterapii, inhalace a uhličité koupele pro lepší prokrvení těla. U vážnějších průběhů lze využít kognitivní terapii a relaxační techniky. Samozřejmostí je edukace pa-

cientů pro další potřebný individuální program a nutriční poradenství.

Cílem této léčebně rehabilitační péče je zlepšení a úprava dechové kondice, celkové zdatnosti a vytrvalosti a nastavení postury umožňující optimální dechovou funkci. Dále podpora srdečně-cévního systému, zvýšení a udržení svalové síly, rovnováhy a trofiky a předcházení svalovým bolestem, inaktivitě a snížené pohybové kapacitě při dušnosti. Celkové zlepšení fyzické a psychické kondice pacientů a snížení rizikových faktorů u chronických onemocnění. Jako hlavní diagnózu je třeba uvést onemocnění pohybového, oběhového nebo nervového systému.

Věřím, že i v následujících měsících pomůžeme mnoha dalším pacientům. Ať budou větší roli v této pomoci hrát zdravotní sestry a ošetrovatelky – náš dočasný „útvár zvláštního nasazení“, nebo jejich kolegyně a kolegové z oddělení rehabilitace. Víím, že každý z nich odvede poctivou a profesionální práci.



**Zdeňka Kišová (\*1966)** Vyštudovala dvě střední zdravotnické školy – nejprve ve Frýdku-Místku a následně v Olomouci obor porodní asistentka. Jako zdravotní sestra začínala ve Fakultní nemocnici Ostrava na chirurgické klinice. V roce 1987 nastoupila do Nemocnice v Čeladné na gynekologické oddělení, po dokončení studia porodní asistentky pracovala na porodním sále. Po založení společnosti Beskydské rehabilitační centrum v roce 2000 nastoupila po návratu z mateřské dovolené jako zdravotní sestra do léčebného domu Polárka, později pracovala v léčebném domě Golf. V Národním centru ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů (NCO NZO) absolvovala specializační studium a v roce 2021 ukončila studium MBA na Veřejnosprávním institutu ve Strážnici. (Master of Business Administration, studijní program rozšířeného manažerského vzdělání s důrazem na praxi.) Jako hlavní sestra pracuje od února 2021, je vedoucí celkem sedmi staničních sester, které zodpovídají za zdravotnický personál jednotlivých lůžkových oddělení v léčebných domech. Bydlí v Čeladné, mezi její záliby patří práce na zahradě, příroda a luštění sudoku. Ráda se setkává se členy rodiny, a když jí zbývá trochu času na čtení, sáhne po dobré knize.



# BESKYDSKÉ LURDY

## ***Fyzioterapeutky, fyzioterapeuti a ergoterapeutky BRC Čeladná odpovídají na tři otázky, týkající se jejich profese a pohybu***

Andrea Anderle Adamová

***Beskydské Lurdy - tak nazvala naše rehabilitační centrum paní Hana Niklová, která nám do redakce poslala poděkování, ve kterém mimo jiné píše:***

***„Pobyt v krásném prostředí pod horami, ve společnosti příjemných lidí, kteří svou práci berou jako poslání, a ne pouze jako činnost zajišťující výdělek, byl pro mne něčím, co bych nazvala jako pobyt v beskydských Lurdech...“***

Zdravotnický personál tvoří zhruba polovinu všech zaměstnanců našeho rehabilitačního centra. 47 zaměstnanců oddělení rehabilitace tvoří druhou nejpočetnější skupinu těch, jejichž umění a ruce mají přímý vliv na výsledek rehabilitační léčby. Jsou to fyzioterapeutky, fyzioterapeuti a ergoterapeutky, kterých je celkem 27. Dvacet je jejich kolegyně a kolegů zajišťujících podávání procedur, časování a úklid na různých pracovištích tohoto oddělení. (Nezapomněli jsme na ně a budeme se jim věnovat v dalším vydání časopisu s jinými otázkami.)

Náš největší úsek tvoří zdravotní sestry a ošetrovatelky, těch je v BRC zaměstnaných celkem přes 60. Jejich práci v tomto náročném období se věnujeme v článku se symbolickým názvem Náš „Útvar zvláštního nasazení“ na předchozích stranách.

V tomto článku přinášíme odpovědi na tři otázky, které jsme položili fyzioterapeutkám, ergoterapeutkám a fyzioterapeutům tak, abychom je mohli blíže představit prostřednictvím jejich vlastních slov, názorů a vztahu k tomu, co dělají, a k pohybu.

### **ŽENY A MAMINKY (A ČTYŘI MUŠKETÝŘI)**

Stejně jako v celém odvětví zdravotnictví tvoří největší část pracovníků našeho oddělení rehabilitace ženy. Ale rozhodně nechceme vynechat naše čtyři mušketýry – fyzioterapeuty, z nichž jeden, Jan Neuwirth, převzal vloni funkci vedoucího celého oddělení rehabilitace. Složení zaměstnanců tohoto oddělení se přirozeně mění, protože místo maminek na mateřské dovolené přicházejí jejich jen o pár let mladší kolegyně nebo kolegové, v posledních letech většinou po ukončení tříletého nebo pětiletého vysokoškolského studia. Ti často už vědí, jak práce s pacienty v našem

rehabilitačním centru vypadá, protože součástí studijních oborů fyzioterapie a ergoterapie jsou několika-týdenní praxe, které mají možnost stážisté absolvovat u nás opakovaně během studia. A za to jsme rádi, protože předchozí znalost prostředí a konkrétní práce s pacienty umožňuje jejich rychlejší začlenění do kolektivu. V letních měsících jsou stážisté také vítanou výpomocí v době dovolených. Od roku 2016 je BRC Čeladná akreditovaným zdravotnickým zařízením a zároveň držitelem akreditace pro specializační vzdělávání v oboru rehabilitační a fyzikální medicíny.

Bakalářský a magisterský titul v oborech fyzioterapie a ergoterapie lze získat teprve od roku 2004, u těch „starších“ se můžete setkat i s titulem DiS. (diplomovaný specialista) za jménem. A ti, kteří studia dokončili ještě dříve, sice žádný titul nemají, ale v jejich osobních materiálech byste zpravidla našli mnoho dokladů o dalším vzdělávání ve speciálních kurzech a seminářích.

### **PŘEDSTAVENÍ PRVNÍ**

Od roku 2015 je na YouTube kanále BRC umístěno osmiminutové video s názvem Představujeme kolektiv oddělení rehabilitace, které tehdejší pracovníky jednotlivě představuje na fotografiích při práci s pacienty. Na konci letošního června mělo toto video bezmála 4 500 zhlédnutí a je naším pátým nejsledovanějším. Hned za krátkými filmy, které dokumentují naši rehabilitační léčbu po operacích kolene, kyčle, páteře a za delším filmem *Splněný sen doktora Maye* o historii zdejších lázní Skalka. V naší vnitřní TV Ondřejka toto video vysíláme ve středu a v neděli, a tak se i naši pacienti mohou podívat, zda tam uvidí tu „svou“ nebo „svého“.

*\*Poznámka pod čarou: Poděkování paní Hany Niklové v plném znění uvádíme v rubrice Dopisy redakci a vedení podniku na str. 27.*

## PŘEDSTAVENÍ DRUHÉ: TŘI ZVĚDAVÉ OTÁZKY

Šest let od uvedení videa je přece jen dost dlouhá doba, zhruba polovina z tehdejšího kolektivu se vyměnila. Proto jsme se rozhodli, že současné zaměstnance oddělení rehabilitace představíme znovu, ale tentokrát jinak, a to jejich vlastními slovy.

Všem dvacetisedmi jsme položili tři stejné otázky (v rámečku) a dále vám přinášíme jejich odpovědi.

## ODPOVĚDI NA TŘI OTÁZKY

Odpovědi kolegyně a kolegů uvádíme přibližně v abecedním pořadí. V závorce za jménem je datum jejich nástupu do BRC Čeladná.

Přehled metod, technik, postupů a pomůcek, které naši fyzioterapeuti, fyzioterapeutky a ergoterapeutky nejčastěji využívají v praxi, nebo by se jim chtěli věnovat v budoucnosti, přináší další článek „O čem mluví“.



**Mgr. Anna Biolková**  
(3. 9. 2001)

1) Jelikož jsem právě dokončila kurz DNS, který zcela splnil má očekávání, je právě tento koncept tím, co nejvíc obohatilo mou dosavadní praxi.

2) Ráda bych se v budoucnu zúčastnila kurzu s vertebroviscerální problematikou (zabývající se vzájemnými vztahy páteře a vnitřních orgánů; vertebra = obratel, lat.; viscerální = útrobní). Myslím si, že tato oblast je prozatím ve fyzioterapii dost opomíjená a přitom velmi důležitá.

3) Pohyb = změna = život. Pro mě osobně znamená pohyb každodenní nutnost (až závislost), vedoucí především k pocitu vnitřního štěstí a rovnováhy na fyzické i duševní úrovni. Miluji pohyb ve všech formách – sport, tanec, jóga – a jsem nesmírně vděčná, že je mi v životě umožněno pracovat jako fyzioterapeut a lektor jógy a tím vést k pohybu i ostatní.

1. Jakou metodu, přístup, techniku, postup, rehabilitační přístroj nebo pomůcku nejraději používáte, nebo se Vám v praxi nejvíc osvědčily?

2. Chtěli byste se na nějakou metodu ve své práci více zaměřit, absolvovat v rámci dalšího vzdělávání specializační kurzy, semináře apod.?

3. Co pro Vás osobně znamená pohyb?

## FYZIOTERAPEUT

Fyzioterapeutem se stává ten, kdo získá odbornou způsobilost k výkonu povolání fyzioterapeuta dle zákona č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních. Odbornou způsobilost bylo dříve možné získat absolvováním oboru fyzioterapeut nebo rehabilitační pracovník na střední zdravotnické škole či vystudováním oboru diplomovaný fyzioterapeut na vyšší zdravotnické škole. V současnosti lze odbornou způsobilost získat pouze po absolvování vysokoškolského studia, a to buď v bakalářském, nebo v magisterském studiu s možností postgraduálního vzdělávání. V praxi tedy vedle sebe působí fyzioterapeuti se středoškolským, vyšším odborným i vysokoškolským vzděláním.

(Zdroje: [www.vysokeskoly.cz/clanek/special-o-oborech-fyzioterapie](http://www.vysokeskoly.cz/clanek/special-o-oborech-fyzioterapie);  
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Fyzioterapie>)



**Petra Boháčová, DiS. (2. 7. 2001)**

1) Aktuálně nejraději v praxi využívám osvědčený elektroléčebný přístroj s ultrazvukem firmy BTL. Z jeho škály léčebných proudů patří k mým oblíbeným a zároveň terapeuticky efektivním selektivní elektrostimulace a kombinovaná terapie.

2) Už jsem přihlášená na kurz Spastické parézy B a kurz Dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS). Časem bych chtěla absolvovat kurz tejpování a znovu Inovační kurz ve fyzikální terapii či nějakou stáž.

3) Pohyb je pro mne relaxací, ale i závislostí nebo něčím, čím se učím své tělo vnímat, chápat...



**Bc. Eva Cábová**  
(1. 4. 2014)

- 1) Z technik používám: techniky měkkých tkání, mobilizace, Bazální posturální programy dle L. Čákové, Inovované Klappovo lezení dle L. Čákové. Z pomůcek používám redcord - když ho mám k dispozici, což ve své tělocvičně bohužel nemám, a gymball.
- 2) V budoucnu bych chtěla absolvovat kurz Dynamické neuromuskulární stabilizace od P. Koláře a McKenzie metodu.
- 3) Pohyb je pro mě zdrojem fyzického i psychického zdraví.



**Bc. Ondřej Chlubna**  
(1. 9. 2011)

- 1) Nejvíce používám ve své praxi přístroj Redcord.
- 2) Právě i v oblasti Redcordu bych se rád i nadále vzdělával, v konceptu Neurac®, který účinně a šetrně napomáhá lidem s akutními problémy zpět do aktivního života.
- 3) Pohyb je pro mě forma relaxace, při sportu člověk nemusí přemýšlet nad problémy a jen vnímá svoje tělo, jak funguje.



**Bc. Michaela Jalůvková**  
(4. 5. 2020)

- 1) Ke každému klientovi přistupuji individuálně, což ovlivňuje můj výběr metody, techniky, nebo postupu při terapii. Každopádně ráda při fyzioterapii používám různé pomůcky, nejčastěji gymnastické míče, expandéry a posilovací gumy, které terapii zpestří, a ze zpětné vazby od klientů si troufnu tvrdit, že je cvičení s pomůckami i více baví.
- 2) Ano, chtěla bych absolvovat v rámci dalšího vzdělávání kurz metody McKenzie, která je mezinárodně uznávanou metodou vyšetření a léčby bolesti páteře a periferních kloubů a je založena na aktivním zapojení klienta do terapie.
- 3) Pohyb mně osobně přináší radost a považuji jej za jeden z hlavních pilířů zdraví.



**Mgr. Pavel Karlík**  
(1. 7. 2019)

- 1) Při své práci používám především poznatky z metody DNS (Dynamické neuromuskulární stabilizace), kterou vyvinul prof. Pavel Kolář, a své ruce.
- 2) Právě dokončuji kurz metody DNS a žádný další v bližší době neplánuji.
- 3) Pohyb pro mě znamená způsob relaxace, při kterém si vyčistím hlavu a dobijí se energií.



**Jana Křepinská**  
(1. 10. 2008)

- 1) Nejraději a nejčastěji při své práci používám ruce. Je spousta pomůcek, které nám fyzioterapeutům pomáhají a práci usnadňují, ale ruce jsou nenahraditelné. A samozřejmě se snažím používat hlavu :-). Všemi možnými pomůckami a prostředky se všichni snažíme motivovat pacienta ke zlepšení jeho fyzického a psychického stavu, protože nikdo a nic pro něj nemůže udělat tolik, kolik toho může udělat on sám.
- 2) Jakékoliv nové poznatky jsou super a nebráním se ničemu. V současné době by se asi pro nás všechny hodilo zopakovat nějakou přednášku - prevence syndromu vyhoření.
- 3) Pohyb - život. Dnes už chápu radu MUDr. Adámka, který tady pracoval a radil svým kardiopacientům, aby si pořídili pejska. Ten vás přinutí minimálně 2x denně jít na procházku...

1. Jakou metodu, přístup, techniku, postup, rehabilitační přístroj nebo pomůcku nejraději používáte, nebo se Vám v praxi nejvíc osvědčily?
2. Chtěli byste se na nějakou metodu ve své práci více zaměřit, absolvovat v rámci dalšího vzdělávání specializační kurzy, semináře apod.?
3. Co pro Vás osobně znamená pohyb?





**Markéta Krupová, DiS.**  
(1. 9. 2018)

**1)** Mám za sebou dlouhou dobu praxe, a tak nemohu vyzdvihnout jednu konkrétní metodu nebo pomůcku. (Na první praxi ještě do nemocnice jsem nastoupila v roce 1996

a pak jsem pokračovala vždy v létě jako brigádnice. Před třemi lety jsem se sem vrátila ze soukromé praxe hlavně proto, že práce zde je různorodější, více mě profesně naplňuje a také zdejší prostředí mám moc ráda.) Vždycky se snažím, aby odtud pacient odcházel v lepším stavu, než když přišel. Proto „používám“ hlavně srdíčko, intuici a zkušenosti. Hodně vycházím z Bobath konceptu a z jeho postupů, které jsem si sama osvojila během let. Pacient by si měl domů odnést, jak má pokračovat a cvičit. O to se snažím u každého, bez ohledu na to, s jakým problémem k nám přišel.

**2)** Pro mě jako pro ergoterapeutku je nabídka kurzů omezená, přesto jsem jich dost absolvovala. Kurz Bobath konceptu bych uvítala. A také náš vlastní interní seminář, zaměřený např. na rehabilitaci po endoprotéze ramenního kloubu. Tyto operace se před pár lety vůbec neprováděly, hodil by se proto ucelený koncept rehabilitace a předávání zkušeností mezi námi.

**3)** Pohyb patří k životu a rehabilitaci. Bez rekreačního sportu si život neumím představit. Kolo, plavání, turistika, hory, to je nejlepší forma odpočinku a relaxace po náročném dni. Celkově mi pohyb pomáhá v utříbení myšlenek, pročištění hlavy a uvolnění napětí z práce.



**Simona Modrovičová, DiS.**  
(16. 3. 2020)

**1)** V září jsem bohužel na tréninku dětí v tělocvičně měla úraz – vykloubené rameno. Využívala jsem následně u nás v BRC ambulantní rehabilitaci, která nabízí mnoho mož-

ností. Oblíbila jsem si motodlahu zaměřenou přímo na ramenní kloub. Tato pomůcka je po úrazech nebo operacích velmi oblíbená také u našich pacientů a je hojně využívána.

**2)** Také redcord byl velmi účinný pro zvýšení svalové síly a rozsahu ramenního kloubu. Redcord umožňuje cvičení ve stoji, vleže, vkleče. Ráda bych absolvovala kurz pro rozšíření zásobníku cviků na tomto náradí a využívala je v praxi jak pro cvičení horních končetin, tak také při bolestech páteře.

**3)** V mladším věku :-)) jsem si aktivně vyzkoušela řadu sportů. Dnes již své zkušenosti – jak pracovní z fyzioterapie tak sportovní – předávám jako trenér sportovní gymnastiky dětem. Pohyb je stále součástí mého života :-))



**Mgr. Renáta Macková**  
(1. 8. 2016)

**1)** Nejčastěji používám měkké techniky a mobilizace podle MUDr. Karla Lewita, dále mobilizace žebířů a L páteře dle Mojžíšové, často používám balanční pomůcky a improvizuji. Velmi důležitá je empatie, snaha pomoci a zpětná vazba od pacienta. A samozřejmě spolupráce celého kolektivu je nezbytná.

**2)** Pokud se jedná o vzdělávání, tak mám zájem o řadu kurzů, které si zařizuji sama, rovněž si je sama platím, věnuji svoji dovolenou. Mrzí mě, že zaměstnavatel nemá zájem se jakkoliv podílet na mém dalším vzdělávání.

**3)** Pohyb je neodmyslitelná součást mého života. Kompenzace k celodennímu stání u lehátka v zavřené budově. Úžasné pročištění hlavy, relax a užívání nádherné přírody, možnost se nadechnout a vnímat krásu, vůně, zvuky kolem sebe. Trávit čas s rodinou, pokud máme víkendový výšlap nebo vyrazíme na lyže. Pro pacienty je to možnost a pro mnohé spíše nutnost, jak se můžou vrátit k lepšímu a kvalitnějšímu životu.



**Daniela Matejová**  
(1. 4. 2019)

**1)** Z pomůcek používám nejčastěji velký míč, gymbal a theraband. Z technik mám osvědčené míčkování s malým míčkem dle Zdeny Jebavé a z terapií Rebox.

**2)** Uvítala bych semináře o novinkách, vztahujících se k určité diagnóze a k problematice jednotlivých partií.

**3)** Pohyb je pro mě velmi důležitý, je součástí mého života a pomáhá mi kompenzovat každodenní pracovní nasazení a stres.



**Bc. Jan Neuwirth,**  
vedoucí oddělení rehabilitace  
(3. 9. 2001)

1) Mými „nástroji“ jsou mozek, ruce, empirie a intuice. Principy, které vycházejí z přirozenosti pohybu člověka od jeho narození (Česká škola vývojové kineziologie) až do fáze, kdy se pohybuje „po dvou“ (Koncept Spiraldinamik®).

2) V současnosti se zaměřuji na způsob práce s lidmi a jejich vedení, protože jsem od loňska vedoucím oddělení rehabilitace. A samozřejmě vyhlížím příležitosti k prohlubování svých stávajících odborných znalostí a dovedností.

3) Pro mě je pohyb závislost, přirozenost, život, radost a terapie.



**Bc. Michaela Sikorová**  
(1. 9. 2018)

1) Ve své praxi využívám metody a techniky vždy individuálně, dle potřeb a také schopností každého pacienta. V rámci studia ve škole nám byly předány základy různých metodik a postupů, které nyní uplatňuji, popřípadě je kombinuji se znalostmi získanými na některém z odborných kurzů.

2) Bylo by vhodné, zařadit účast na odborných seminářích v rámci dalšího vzdělávání, jelikož náš obor je neustále se vyvíjející a potřeba vzdělávání je zde takřka celoživotní. V budoucnu bych si ráda doplnila své vzdělání kurzem DNS, či Spiraldinamik®.

3) Pohyb je pro mě součástí každodenního života a neumím si jej bez něho představit. Sportu se věnuji již od dětství a je to vlastně také důvod a cesta, která mě přivedla ke studiu fyzioterapie. Dle mého názoru je pohyb obecně důležitý pro každého z nás, jelikož je to jedna z možností, jak předcházet případnému vzniku potíží s pohybovým aparátem, které patří v dnešní době u pacientů, kteří k nám přicházejí, na přední příčky. Je to ostatně na každém z nás, jak se budeme ke svému tělu chovat, tak se nám ono samo „odmění“.



**Bc. Kateřina Palarčíková**  
(26. 3. 2009)

1) Nejvíce se mi osvědčilo manuální ošetření pacienta podle Lewita a následné zacvičení, nejlépe v pozicích dle vývojové kineziologie. Nebo využiji i některé prvky z jógy, u pacientů po CMP (centrální mozkové příhodě) využívám i Bobath koncept.

2) Chtěla bych pokračovat v kurzu DNS, který jsem právě začala, zatím mám jen první část.

3) Pohyb je pro mě velice důležitý jako prevence a taky jako relax po práci (cvičím jógu, běhám – miluju to...)



**Bc. Lenka Rejlová**  
(1. 7. 2020)

1) Při individuální fyzioterapii považuji za důležité a také za velmi účinné měkké a mobilizační techniky, kterými si pacienta takzvaně předpřipravím pro následné efektivnější aktivní cvičení.

2) Zcela neprobádanou oblastí ve fyzioterapii je diagnostika a terapie temporomandibulárního kloubu (čelistního kloubu), která mě zajímá a ve které bych se ráda dále vzdělávala. Obecně existuje malá informovanost o souvislostech této oblasti s celkovým držením těla.

3) Volnost, svobodu, seberealizaci.



**Svatava Syptáková**  
(2. 1. 2007)

1) V práci nejčastěji používám ruce, hlavu a 40 let zkušeností při práci s pacientem u lůžka.

2) Ráda bych se zaměřila a zdokonalila ve cvičení na Redcordu.

3) Pohyb je pro mě život – pohyb v přírodě, v lese, na zahrádce... pobyt na čerstvém vzduchu.

**Na protější straně:** Mezi často zmiňované a hojně používané pomocníky našich fyzioterapeutů patří Redcord – mechanický závěsný systém s posuvnou stropní konstrukcí. Jedná se o sadu popruhů a lan, která umožňuje použití u pacientů bez rozdílu věku. Cvičí se s vlastní vahou těla ve všech rovinách. (Foto: archiv BRC)





**Ludmila Šigutová, DiS.**  
(1. 7. 2004)

1) Ruce – jejich dotek. Dotknout se těla znamená dotknout se nás osobně. Dotek dává najevo jistý stav otevřenosti a společenské blízkosti.

U pacientů dochází k pozitivnímu naladění, zejména u seniorů. A samozřejmě připravenost naslouchat. Tomu se ale na studiích bohužel nenaučíme :-)

2) Novinky v kompenzačních pomůckách, v protetice, možnost zpětné vazby handicapovaných a uživatelů těchto pomůcek.

3) Pohyb je pro mě zdraví. Nepatřila jsem vždy k těm, pro které bylo zdraví samozřejmostí. Sama jsem se dostala do stavu, kdy pro mě byla i běžná chůze bolestí. Dostala jsem však díky lékařům možnost začít znovu a už ji nepustím. Pohyb je pro mě dobrý pocit ze sebe sama. Mluví o procházce v přírodě, ne o sportu. Chůze se stala pro mě každodenní součástí, na kterou se můžu těšit. Stala se mým návykem. Je to pro mě forma relaxace.



**Kristýna Vojvodíková**  
(2002–2017; 1. 11. 2018)

1) V rámci individuální LTV (léčebné tělesné výchovy) používám techniky měkkých tkání podle profesora Karla Lewita, manuální techniky a navádění pohybu podle konceptu Spiraldynamik®.

K ošetření spouštových a bolestivých bodů nebo lokálních otoků aplikuji rebox, který má rychlý účinek. Při samotném cvičení jsou u mě oblíbené různé míče, therabandy a nestabilní podložky, které jsou skvělými pomocníky pro aktivaci hlubokého stabilizačního systému, posílení oslabených i k protažení zkrácených svalů. S-bally (speciální míče různého průměru) využívám také při edukaci a navádění pohybu.

2) Nyní se průběžně vzdělávám v certifikovaném kurzu Spiraldynamik®, v úrovni intermediate. Ráda bych ještě absolvovala koncept DNS profesora Pavla Koláře.

3) Nejoblíbenějším pohybem je pro mě Nordic walking (severská chůze), ale také „obyčejná“ chůze. V posledních letech se pro mě stala relaxací i způsobem, jak si udržet kondici.





**Bc. Lea Švébišová**  
(18. 9. 2006)

**1)** Musím vždy zohlednit i pohybové možnosti pacienta, taky jeho schopnost pohyb vnímat a postup tomu přizpůsobit. Nesnažit se pacienta vždy přizpůsobit mé oblíbené

technice.

**2)** Vzdělávací kurzy velmi vítám, byla bych ráda, kdyby se pravidelně konaly i v BRCu. Bylo by fajn absolvovat DNS, problematiku ramene, pánevního dna, mobilizace – refresh kurzy čehokoliv, metody se vyvíjejí.

**3)** Pohyb – jedna z možností projevu vlastní osobnosti. Výzva udělat z těžkosti lehkost, z bolesti naopak příjemnost a radost (i osobně :-)).



**Bc. Michaela Švejdová**  
(2. 7. 2007)

**1)** Využívám vesměs veškeré dostupné pomůcky, techniky a metody, ale volím dle diagnózy, věku, celkové kondice a mentálních schopností klientů.

**2)** Vzhledem k současné situaci a i v našem zařízení přijatým postcovidovým klientům bych uvítala ucelený přístup k těmto pacientům, na základě sice nové, ale již v praxi zavedené komplexní rehabilitační péče, například té, kterou vytvořili fyzioterapeuti v Olomoucké fakultní nemocnici.

**3)** Uspořádání si myšlenek, poznatků a zhodnocení celého dne, čas strávený sama se sebou.



**Eva Švrčková**  
(1. 12. 2009)

**1)** Obecně ráda používám pomůcky, které klient může používat i doma, když se mu u nás osvědčí.

**2)** Nyní se směřuji na kurz TKDM (Technika Kvantového

Dotyku Matrixu) Pavla Vondráška.

**3)** Pohyb = život = možnost se pohybovat a tvořit = radost.



**Silvie Švrčková**  
(1. 9. 2014)

**1)** V rámci mého působení v posilovně BRC nejraději využívám Treadmill (mechanický běžecký pás), který se používá k aktivaci posturálního a stabilizačního svalového aparátu,

a Posturomed (přístroj pro proprioceptivní a posturální terapii), který příznivě aktivizuje komplexní systém regulace držení a pohybu lidského těla. Dále Redcord – závěsný systém lan a popruhů, které lze využít jako pomůcku fyzioterapeuta k odlehčení pacienta, nebo přímo jako rehabilitační nástroj. Využívá se jak po operacích např. TEP (výměna kyčelního nebo kolenního kloubu), tak k prevenci úrazu a zvýšení výkonnosti.

**2)** Velice ráda bych se chtěla vzdělávat v oblasti léčebné metody NEURAC, která se využívá při cvičení na Redcordu.

**3)** Pohyb pro mě znamená nejrychlejší a nejsilnější způsob, jak zvýšit v těle tvorbu endorfinu (hormon štěstí). Bohužel v době „koronavirové“ měla populace nedostatečný pohyb a na spoustě dospělých a hlavně na dětech se to značně podepsalo. Tak snad už bude lépe.



*Na snímku: Ramenní motodlaha slouží ke zvýšení rozsahu pohybu v ramenním kloubu. Díky cvičení na motodlaze se pohyblivost kloubu obnovuje rychleji. Rozsah pohybu se dá v několika rovinách nastavit, číselné hodnoty se zaznamenávají a pacient tak může i sám sledovat, jak se jeho pohyblivost zlepšuje.*



1. Jakou metodu, přístup, techniku, postup, rehabilitační přístroj nebo pomůcku nejraději používáte, nebo se Vám v praxi nejvíc osvědčily?
2. Chtěli byste se na nějakou metodu ve své práci více zaměřit, absolvovat v rámci dalšího vzdělávání specializační kurzy, semináře apod.?
3. Co pro Vás osobně znamená pohyb?



**Mgr. Zuzana Vodová**  
(1. 9. 2019)

1) V praxi nejraději využívám prvky z přístupu Bc. Clary Lewitové - Fyzioterapie funkce. Pomocí této metody se snažím z celkové struktury a reaktivity pacienta a napětí měkkých tkání vyčistit jeho schopnosti funkce a pohybu. Na této metodě se mi líbí, že pracuje s myšlenkou hledání optima pro daného pacienta s takovou výbavou, kterou aktuálně má a která mu byla dána. Nejvíce se mi osvědčilo přistupovat ke každému člověku jako k individualitě, která si s sebou nese svůj vlastní příběh, a na základě vhodných postupů potom pacienta doprovázet při učení se možnostem, které vedou k dosažení jeho cílů. A to mi právě Fyzioterapie funkce umožňuje.

2) Určitě bych dál ráda prohlubovala svoje znalosti v přístupu Fyzioterapie funkce, jelikož s jeho pojetím souzním nejvíce. Ve svém volném čase se zabývám tématem gynekologické fyzioterapie, na kterou bych se v budoucnu ráda více zaměřila. Absolvovala jsem kurz metody Ludmily Mojžíšové, jehož znalost považuji v léčbě žen za důležitou, a ráda bych v rámci dalšího vzdělávání absolvovala různé specializační kurzy, které se ženskou problematikou zabývají.

3) Pohyb pro mě znamená volnost, radost, možnost vyjádření a taky dobrodružství.



**Mgr. Barbora Tomíčková**  
(5. 5. 2020)

1) Ve své terapii se snažím řadu technik a postupů kombinovat, nicméně nejčastěji využívám prvky z metody DNS.

2) Ráda bych v budoucnu absolvovala kurz mobilizací a měkkých technik, metodu Ludmily Mojžíšové a určitě jeden z těch větších jako je DNS nebo McKenzie.

3) Pohyb je pro mě forma odpočinku a zábavy, ale také práce.



**Bc. Zaruhi Vardanyan**  
(20. 2. 2017)

1) Používám Bobath koncept, Feldenkreise a DNS. Z technik měkké a mobilizační, PNF (Proprioceptivní neuromuskulární facilitace), rehabilitační přístroj Rebox a pomůcky redcord a theraband.

2) Ano, chtěla bych se věnovat DNS a práci s pánevním dnem.

3) Pohyb je nezbytná část mého života. A pro mě znamená velký zdroj pozitivní energie.



**Pavla Vaverková, DiS.**  
(4. 5. 1998)

1) Při své práci ráda používám Bobath koncept.

2) Refresh kurz Bobath koncept.

3) Pohyb je život.

## PODĚKOVÁNÍ MÍSTO ZÁVĚRU

Děkuji za spolupráci kolegyním a kolegům, kteří svoje odpovědi formulovali pečlivě a včas. Hodně mi pomohli. Těm liknavým a stručnějším děkuji také. Předpokládám, že po přečtení článku pochopí, že i jejich odpovědi do tohoto celku patří, stejně jako oni a jejich práce patří do kolektivu oddělení rehabilitace. Proto jsem je nemohla vynechat.

Jsem přesvědčená, že pro naše pacienty a klienty budou odpovědi na předchozích stranách hodnotným a zajímavým čtením, které je bude inspirovat a ke kterému se budou někteří vracet.

Přehled a základní vysvětlení metod, technik, postupů a pomůcek, které naši fyzioterapeuti, fyzioterapeutky a ergoterapeutky nejčastěji využívají v praxi, nebo by se jim chtěli věnovat v budoucnu, přináší článek „O čem mluví“ na dalších stranách. ►

# O ČEM MLUVÍ?

## *Přehled a základní vysvětlení metod, technik, postupů a pomůcek, které naši fyzioterapeuti, fyzioterapeutky a ergoterapeutky nejčastěji využívají v praxi, nebo by se jim chtěli věnovat v budoucnosti*

Andrea Anderle Adamová  
Jan Neuwirth

### **BAZÁLNÍ POSTURÁLNÍ PROGRAMY JARMILY ČÁPOVÉ**

Bazální posturální programy Jarmily Čákové (BPP): Koncept vychází z neurofyziologických poznatků a ze zákonitostí raného psychomotorického vývoje dítěte, tedy z procesu postupného vývoje lidského vzpřimování. Koncept si v motorických projevech dítěte všimá drobných koordinačních celků, které jsou vrozené, tedy pro všechny lidi společné. Tyto celky se nazývají bazální posturální programy (BPP) a jsou základním stavebním kamenem motorických programů – například přetáčení na bok, na břicho, sed, kvadrupedální lokomoce (lezení na čtyřech končetinách) aj. Projevují se vyváženým svalovým napětím a centrovaným postavením klíčových kloubů (ramenního a kyčelního).

Přítomnost BPP určuje míru fyziologického provedení pohybu. Tato metoda u osob s poškozením míchy pomůže zkvalitnit dechovou mechaniku, dojde k funkčnímu propojení horního a dolního trupu. Výsledkem je potom napřímená, stabilní a plně rotabilní páteř. Celý koncept klade velký důraz na motivaci, využití emočních prvků a prožitků pohybu.

Návrat k bazálním posturální programům umožňuje působit léčebně na hybný systém člověka způsobem, který mu je přirozený. Protože se týkají celého těla, zapojí se do hybnosti i ty části, které pacient neumí vlivem ztráty hybnosti ovládat. Pracuje se s motivací a s představou pohybu. (Zdroj: <https://spinalergo.cz/>)

### **BOBATH KONCEPT**

Bobath koncept: Bobathovu metodu vyvinula Berta Bobathová, původem z Německa, se svým manželem Karlem Bobathem, který pocházel z Československa. Společně se usídlili ve Velké Británii, kde pracovali na tomto konceptu a založili Bobath centrum v Londýně.

Jedná se o neurovývojovou terapii, která se používá ve velké části světa pro léčbu zejména dětské

mozkové obrny, ale také pro léčbu mnohých neurologických onemocnění v dospělosti – například je často využívána v problematice stavů po mozkové příhodě.

Začátkem dvacátého století převládal názor, že lidé s poruchou centrální nervové soustavy nemohou žádným přístupem zlepšit ovládání svých pohybových dovedností. Některé přístupy doporučovaly alespoň posílit funkce neporušené, či posílit nepoškozenou stranu těla, avšak byly i takové názory, že jakékoli fyzioterapeutické metody jsou zbytečné. Bobathovi však svými revolučními myšlenkami ukázali, že zlepšení stavu postižené oblasti je možné. Lidé postižení mozkovou mrtvicí tak mohli zvyšovat pohyblivost na poškozené straně těla. Bobathovi zdůrazňovali tehdy zapadlou myšlenku, že lidské tělo funguje jako celek, a že i chůze a její kvalita závisí vedle mnoha jiných vlivů také například na postavení v ramenním kloubu. (Zdroj: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/bobath-koncept>)

### **KONCEPT SPIRALDINAMIK**

Koncept Spiraldinamik®: Vznikl počátkem 80. let 20. století. Zakladateli jsou Yolande Deswarte (francouzská fyzioterapeutka) a dr. med. Christian Larsen (švýcarský lékař). Je to koncept „anatomicky správného pohybu“: trojrozměrného, zřetelného a systematického. Vzešel z výzkumné práce mezinárodní interdisciplinární skupiny, složené z lékařů, terapeutů, sportovních či tanečních expertů a učitelů jógy. Tedy všech, kteří se zabývají tajemstvím lidské pohybové inteligence. V anatomické struktuře lidského těla – ve tvaru kostí, svalů, v konstrukci kloubů – je ukryta definice jeho smysluplného užívání. To, co příroda využívá v mikrokosmu i makrokosmu, využívá i v konstrukci pohybového systému. Jsou to principy polarit, klenby, vlny, vzpřímení a spirály. To, že za spirální strukturou ve stavebním plánu člověka vězí logická systematickosti, není žádný nový objev. Experti Spiraldinamik® tuto znalost dále rozvádějí a srozumitelně definují pro použití v terapii a učení



pohybu. V České republice se tento koncept začal vyučovat v roce 1996 a neustále se rozvíjí. (Zdroj: [www.spiraldynamik.cz](http://www.spiraldynamik.cz))

## **DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE**

DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization; Dynamická neuromuskulární stabilizace): Diagnostický a terapeutický koncept podle profesora Pavla Koláře, jednoho z celosvětově nejuznávanějších českých fyzioterapeutů. Je široce využitelný především ve fyzioterapii a v příbuzných oborech medicínské praxe. Využívá znalostí klíčových principů chování lidské motoriky, které jsou vyjádřením řídicí funkce centrálního nervového systému. Motorika jako vnější projev těchto funkcí v sobě odráží veškeré informace zpracovávané CNS (centrální nervový systém) a její globální hodnocení je proto využíváno jako cenné vodítko v diagnostice poruch nejen pohybového systému. Jedinečností terapeutických přístupů v DNS je jejich integrální působení, kdy cíleným ovlivněním posturálních a lokomočních funkcí pomocí specifických cvičení dochází zpětně k ovlivnění chování CNS a k trvalejší úpravě jeho projevů. Terapeut při DNS využívá pohybového aparátu jako informačního rozhraní, ze kterého dokáže diagnostikovat poruchy a zároveň skrze něj může na tyto změny uceleně terapeuticky působit. (Zdroj: <https://www.dns-cz.com>)

## **FELDENKRAISOVA METODA**

Feldenkraisova metoda: Alternativní cvičební metoda vyvinutá Moshé Feldenkraisem, ukrajinsko-izraelským inženýrem a fyzikem. Psychosomatický přístup, který na základě jednoduchých a opakovatelných cvičebních pohybů stimuluje nervový systém ke změně řízení pohybu. Jedná se o proces učení se z vlastního těla, jak se pohybovat a žít s vynaložením nezbytně nutné funkční energie. Metoda se nepokládá přímo za léčebnou techniku, ale fyzioterapeutickou komunitou je hodnocena kladně jako prevence zdravotních potíží a zvyšování vitální výkonnosti, zejména v moderní době, kdy technologie oddělují člověka od prožitku tělesného pohybu.

## **FYZIKÁLNÍ TERAPIE**

Fyzikální terapie: je součástí fyzioterapie, která využívá různé formy fyzikálních energií k léčbě a k prevenci strukturálních i funkčních poruch převážně pohybového systému. Dělí se podle formy energie na mechanoterapii, elektromagnetickou terapii, termoterapii, fototerapii a kombinovanou terapii. Požadovaný účinek může být analgetický (tlumí bolest), myorelaxační (uvolňuje svalové napětí),

myostimulační (stimuluje svaly), antiedematózní (zabraňuje otokům), trofotropní (podporuje lokální metabolismus buněk, cévního systému). (Zdroj: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Fyzikální\\_terapie](https://cs.wikipedia.org/wiki/Fyzikální_terapie))

## **FYZIOTERAPIE FUNKCE DLE CLARY LEWITOVÉ**

Fyzioterapie funkce dle Clary Lewitové: „Fyzioterapie funkce je přístup, ve kterém fyzioterapeut ze struktury těla, napětí měkkých tkání a reaktibility celého pacienta čte o funkci, pohybu, chování, o jeho stavu a možnostech změn ve smyslu optima (směrem k optimu). Terapeutickými vstupy mění napětí a reaktibilitu (vnímání), tím také chování-funkci a v posledku i strukturu směrem k optimu. Podle reakcí pacienta a probíhajících změn mění terapeutické vstupy: terapie je dialog pacienta s terapeutem. Terapeut hledá vhodné postupy a doprovází pacienta při aktivním učení se novým možnostem regulace napětí, koordinace pohybů, vnímání a (pohybové) životosprávy, optimální pro tohoto neopakovatelného člověka, pacienta. Při čtení, dialogu i učení vycházíme z celku pacienta a všechny kroky terapeutické práce (aktivní i pasivní) se vztahují k tomuto celku.“ (C. – M. H. Lewitová – Hermachová)

## **INOVOVANÉ KLAPPOVO LEZENÍ**

Inovované Klappovo lezení (IKL) se blíže zabývá úsekem vývoje okolo 9. měsíce věku dítěte (+3 měsíce) – lezením po čtyřech a jeho obměnami – podle potřeby terapeutického záměru u daného pacienta. Metoda Klappova lezení se z fyzioterapie v posledních dvaceti letech téměř vytratila. Jarmila Čápová tuto metodu aplikovala sama na sobě několik desítek let jako kompenzaci své sportovní zátěže a rozhodla se tento koncept znovu oživit a obohatit. Sama se vedle dětské neurologie a spinálních pacientů vždy průběžně věnovala i pacientům se skoliózou, s vadným držením těla nebo pacientům s vertebrogenními potížemi. Čápová obohatila původní koncept o významné parametry fyziologické lidské lokomoce a snažila se tyto parametry následně ideálně promítnout do kvadrupedálního projevu. Pacienti si osvojili individuálně zvolený program cviků, které aplikovali v rámci autoterapie jako svou vlastní „hygienu páteře“. Řada terapeutických konceptů využívá ve své terapii pozic vycházejících z posturální ontogeneze (vývoje člověka cca do 1 roku života), například Bazální posturální programy (BPP) – Jarmily Čápové, Dynamická neuromuskulární stabilizace (DNS) profesora Koláře, Vojtova reflexní lokomoce (VRL) a další. Jedná se o techniky založené na neurofyziologickém podkladě. Pomocí těchto metod se snažíme ovlivňovat centrální nervový systém (CNS) – mozek, tedy přímo řízení pohybu. Klappovo lezení

je kvadrupedální lokomoce - lezení po čtyřech. Při vývoji dítěte jde o vyspělý lokomotorický (pohybový) vzor, jehož vynechání může vést k decentraci klíčových kloubů, tím pádem k jejich přetěžování, preartózám (předčasná artróza kloubů), brzkým náhradám kloubů, pozdějšímu vadnému držení těla, výhřezům plotének atd. (Zdroj: Čeladenská fontána F3-4/2018)

## MCKENZIE DIAGNOSTICKÁ METODA

McKenzie (McKenzie diagnostická metoda® Mechanické Diagnostiky a Terapie® (MDT): Mezinárodně uznávaná metoda vyšetření a léčby bolesti páteře a periferních kloubů, vynalezená novozélandským fyzioterapeutem Robinem McKenziem. Je založena na stanovení diagnózy, resp. zařazení do příslušného syndromu, který vykazují všechny bolesti páteře tzv. mechanického původu, a auto-terapii. Klienti většinou cvičí jeden jednoduchý, specifický cvik několikrát za den. Hlavním smyslem terapie dle McKenzie je naučit klienta, jak si sám pomoci od akutních stavů bolesti jednotlivých částí pohybového aparátu a zároveň se naučit, jak těmto nepříjemným stavům předcházet. Při terapii je klient veden k pravidelnému aktivnímu cvičení a dalším opatřením, které mohou předcházet bolestivým stavům. Metoda dle McKenzie je využívána pro celý pohybový aparát, nejen pro páteř, ale i pro klouby končetin. Systém mechanického působení tlaků na kloub nebo meziobratlovou ploténku, ze kterého metoda dle McKenzie vychází, je logický a byl již mnohokrát potvrzen v mnoha vědeckých studiích po celém světě a v prestižních odborných časopisech. (Zdroj: <https://cz.mckenzieinstitute.org>)

## METODA LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ

Metoda Ludmily Mojžíšové: Tuto metodu vytvořila česká terapeutka Ludmila Mojžíšová. Je založena na reflexním ovlivnění pánevního dna za použití pohybové léčby bederní páteře, křížové kosti, pánve, kostrče a svalů, které ovlivňují jejich vzájemnou polohu. Její součástí jsou i mobilizace zablokovaných kloubů v oblasti beder, ale i žeber. Tento problém většinou souvisí s chybným nastavením svalů pánevního dna. Původně se Ludmila Mojžíšová zabývala vrcholovými sportovci a jejich bolestmi namáhaných svalů. Uvědomovala si, jak je důležité umět správně a pravidelně cvičit a poté svaly nechat opět správně relaxovat. Všimla si i nepříznivého vlivu přílišné specializace pohybů sportovců, které zapříčinily přetěžování jedné a ochabování jiných svalů. Zkušenost a pozorování vyústily v první pokusy o mobilizaci SI skloubení, žeber a páteře. Postupně

zpětná vazba žen ukazovala na výborné výsledky na poli gynekologických problémů. V roce 1977 začala spolupracovat s docentem Evženem Čechem, doktorem gynekologie, a jejich společná práce pomohla nejen mnoha ženám, ale vyústila i ve vědecký výzkum. Postupem času si vypracovala vlastní postupy pro léčbu bolestí zad a později se zaměřila na léčbu ženské i mužské sterility.

## MĚKKÉ A MOBILIZAČNÍ TECHNIKY

Měkké a mobilizační techniky: Používají se u klientů, kteří mají problémy s bolestivými stavy pohybového systému, svalové napětí, svalovou křeč, stavy po operacích, které se hojí jizvou, zmenšenou kloubní pohyblivost a blokády kloubů z různých příčin. Techniky se zaměřují na ošetření kůže, podkoží, fascií, svalů a jejich úponů, na kloubní pouzdra, vazy, šlachy a chrupavky. Součástí měkkých technik je strečink, polohová relaxace. Slouží k uvolnění svalových spasmů a k odstranění tzv. reflexních, obvykle bolestivých změn ve svalectech a v okolních strukturách. Těmito technikami reflexní cestou se uvolňuje napětí měkkých tkání, ale i porušená funkce vnitřních orgánů. Provádí se bez použití masážních emulzí. (Tuto terapii nelze zaměňovat s masážními technikami.)

Mobilizací páteře, periferních kloubů a žeber se nenásilně obnovuje kloubní vůle a funkční pohyblivost u zablokovaného kloubu. Do mobilizačních technik patří i nácvik automobilizace.

Cílem těchto technik je navodit rovnováhu pohybového aparátu i v oblastech vzdálených od místa přímého působení.

## MÍČKOVÁNÍ

Míčková facilitace (míčkování): Tuto techniku vyvinula česká fyzioterapeutka Zdena Jebavá. Masáže a terapií molitanovými míčky, původně vyrobenými pro soft tenis (tzv. líný tenis), pomáhala v počátcích především astmatickým dětem při zvládání jejich nemoci. Využití této metody se ale velice rychle rozšířilo i do jiných lékařských odvětví, než byla původně zamýšlená dětská pneumologie. Míčkování se využívá ve fyzioterapii, ortopedii, chirurgii, neurologii i jinde. Je vhodné k uvolnění svalů zad, hrudníku, při vadném držení těla, problémech s vedlejšími nosními dutinami apod. K terapii se používají míčky o průměru 5,5 cm pro masáž obličeje a 7,5 cm pro masáž hrudníku. Technika spočívá jednak v rolování dlaní, prsty a zápěstím a dále v tzv. vytírání. Při léčbě plicních onemocnění tato masážní metoda usnadňuje nádech a tlumí výdech. Uvolňuje a protahuje břišní, prsní a krční svaly a svaly pánve, zad a ra-



menního pletence. Reflexivně navozuje uvolnění hladké svaloviny bronchů (průdušek) a tím dovoluje výdech. Uvolněná bránice umožňuje fyziologickou dechovou vlnu, břišní dýchání, zvýšení dechového objemu a snížení dechové frekvence. Tato metoda využívá teorie akupunkturních bodů a teorie závislosti mezi kontrakcí (stažení) a relaxací (uvolnění) svalu. Míčkování zlepšuje celkovou kondici. (Zdroj: <https://www.mickovani.cz>)

### NEURAC

NEURAC: Neurac® (Neuromuscular Activation, angl.), je unikátní léčebná metoda pocházející z Norska, založená na 15leté zkušenosti z oblasti fyzioterapie, výzkumu a dalších oborů medicíny. Vychází ze speciálních terapeuticky přesně dávkovaných cvičení v aparátech Redcord®. Diagnostika, kvantifikovaná Neurac testem, je velmi účinná u klientů s chronickou bolestí různých částí těla. Je charakterizována cvičením s vlastní vahou těla, ve všech rovinách (cvičíme i dávkované rotace), v labilním prostředí lana a přesným dávkováním cviků dle testu.

Cílem této metody je odstranění bolesti a obnovení funkčních motorických vzorů. Neurac® léčba

zlepšuje svalovou souhru a zaměřuje se na příčinu problému, nejen na symptomy.

Vědecké studie ukazují, že bolest a nebo inaktivita může zkreslovat či narušovat přesnost a kvalitu signálů z mozku do svalů. Tato porucha může vést ke zhoršené svalové spolupráci a tím dochází k přetížení některých svalů či k bolesti. Metoda obsahuje diagnostický proces Neurac® Test, zaměřený na identifikaci dysfunkcí a svalových dysbalancí, spočívá v systematickém vyšetření celého těla s cílem najít nedostatky ve svalových zřetězeních. Pokud je nalezen nedostatek, označujeme ho jako slabý článek (Weak Link). Léčba zaměřená na korekci slabých článků docílí snížení zátěže přetížených svalů. Terapie vyžaduje motivaci a koncentraci cvičícího klienta. Cvičení může být fyzicky náročné i obtížné, ale mělo by se vždy provádět kontrolovaně a s nejlepší kvalitou pohybu.

Neurac® léčba je efektivní u musculoskeletálních onemocnění jako jsou bolesti: zad (low back pain), pánve a kyčlí, krku (např. ztuhlý krk, bolesti hlavy), ramene a paže (zmrzlé rameno, tenisový loket), dolních končetin (např. patelofemorální skloubení česky a kosti stehenní, skokanské koleno). (Zdroj: [www.redcord.cz/neurac/](http://www.redcord.cz/neurac/))



*Dvoudílný seminář zaměřený na seznámení se základními principy metody McKenzie vedla v roce 2017 Mgr. Michaela Šebelová, MDT, zcela vpravo. Tento výklad se zaměřoval na terapii bederní části páteře. (Foto: Archiv BRC)*



*K aktivaci hlubokého stabilizačního systému se používají různé balanční pomůcky, jako například malý míč a gymball. Pozice pacienta odpovídá metodám vývojové kineziologie dle Čákové či DNS. (Foto: Archiv BRC)*

## PROPRIOCEPTIVNÍ NEUROMUSKULÁRNÍ FACILITACE

PNF (Proprioceptivní neuromuskulární facilitace): Metoda PNF je dílem Dr. Hermana Kabata, proto se můžete setkat i s názvem Metoda dle Kabata. Využívá neuromuskulární procesy, při kterých lze ovlivnit motorické neurony předních rohů míšních za pomoci šlachových, svalových a kloubních receptorů neboli proprioceptorů. Zjednodušeně jde o to stimulovat motorické neurony pomocí správně zvolených poloh, aktivních i pasivních pohybů proti gravitaci či odporu, a tím zlepšit a zkvalitnit provedení pohybu a zrychlit celkovou odpověď pohybového aparátu na pohyb, změnu polohy či statické zatížení.

Základní myšlenkou této metody je, že mozek vidí tělo jako pohyb a ne jako jednotlivé svaly. Proto se v této metodě využívá určitých pohybů, které jdou v diagonále a zapojí se do nich všechny svaly daného segmentu najednou. Svaly se naučí lépe spolupracovat a pohyb se zkvalitní. Pohyby jsou prováděny pomalu a důrazem na preciznost. Do pohybu jsou vzaty všechny směry pohybu, tedy flexe,

extenze, abdukci, addukci i rotace. Metoda PNF má tu výhodu, že se dá použít jak pro svalovou relaxaci, tak i pro posílení svalů. V tomto tkví její krása, protože neposilujete pouze jeden určitý sval, což je v běžném životě funkčně neefektivní, ale naopak se zapojí celé svalové skupiny a svalové řetězce. Tím se výrazně zkvalitní funkce svalů trupu nebo končetin.

Ke cvičení PNF doma se dají využít Therabandy – gumové pásky různé tuhosti, které zajistí potřebný odpor.

## REBOX

Rebox: Reboxová terapie je originální českou elektroterapeutickou metodou. (Elektrotechnické vzdělání Ing. Petra Slováka a jeho zájem o biologický výzkum vedly k vynálezu metody reboxové terapie v roce 1980.) Přístroje Rebox jsou efektivní v léčbě akutní a chronické bolesti a v rehabilitaci muskuloskeletálních onemocnění.

Hlavními efekty Reboxu jsou: analgetický (úleva od akutní a chronické bolesti), myorelaxační (uvolnění svalového napětí), antiedematózní (zmírnění otoku). Od 80. let 20. století je Rebox celosvětově



užíván v klinické praxi (v rehabilitační a sportovní medicíně, fyzioterapii, ortopedii, neurologii a algeziologii). Přístroje jsou taktéž dostupné pro domácí léčbu.

Rebox je vysoce účinný ve srovnání s jinými metodami fyzikální terapie. Princip reboxové terapie byl patentován v mnoha zemích včetně Japonska či USA. (Zdroj: [www.rebox.cz](http://www.rebox.cz))

### REDCORD

Redcord®: Mechanický závěsný systém s posuvnou stropní konstrukcí, který slouží k rehabilitaci při terapii Neurac®. Jedná se o sadu popruhů (pánevní, terapeutický, krční) a lan (pevná, elastická, krátká, dlouhá), která umožňuje použití u pacientů bez rozdílu věku, pohlaví a kondice. Lidský pohybový systém je složitý mechanismus, který obsahuje dva typy svalů – povrchové a hluboké. Povrchové svaly zapojujeme při běžných činnostech. Často však zapomínáme aktivovat hluboko uložené svaly (svaly při páteři, bránici, vnitřní břišní svaly a svaly pánevního dna), které zajišťují stabilizační a posturální funkci těla. A proto v těle vznikají svalové nerovnováhy, přetěžování, oslabování a bolesti. Indikací ke cvičení na redcordu je jakékoliv onemocnění z oblasti ortopedie, traumatologie, neurologie i neurochirurgie.

### TEJPOVÁNÍ

Tejповání – kineziotaping (taping; z anglického tape = páska, taping = páskování, ovinutí, zpevnění páskou): Metoda vycházející z poznatků kineziologie (vědy o pohybovém ústrojí člověka). Touto metodou lze ovlivnit svaly, existují také korekční techniky k ovlivnění vazů, šlach či fascií a lymfatického systému (specifická forma tejповání ovlivňující lymfatický systém a otoky se nazývá lymfotaping). Tejповání lze využít i pro korekci jizev a také pro úlevu od bolesti. Tato metoda je vhodná pro všechny a nemá vedlejší účinky. Pomocí náplastových pruhů se zajišťuje stabilita kloubních spojení. Cílem je prevence poškození kloubních spojení nebo minimalizace bolestí a otoků již poraněných kloubů během pohybové aktivity. Zpevnění kloubů předchází vzniku poranění při zvýšené zátěži. Vytvoří se krajní meze a definuje se tak možný rozsah pohybu. Pro náplastové zpevňující fixace se používají speciální neelastické a elastické náplastové pruhy. Elastické pásky se používají k podpoře svalů, šlach (tzv. kontraktálních tkání) a pro techniky zpevnění. Umožní se tak fyziologické roztažení a smrštění tkání při pohybu. Neelastické pásky vytvářejí a zajišťují stabilitu kloubů a minimalizují nežádoucí pohyby, používají se ke zpevnění a pevnému zajištění, tzv. ukotvení

konců elastických pásek. Metoda je do určité míry přechodem mezi elastickou obvazovou bandáží, pevnou ortézou a sádrovou fixací. Výhodou náplastových pásek je také například neomezení nošení sportovní obuvi – na rozdíl od ortéz.

### TECHNIKA KVANTOVÉHO DOTEKU MATRIXU

TKDM (Technika Kvantového Doteku Matrixu): „Cesta transformace vlastního bytí a pohledu na Vesmír, který nás obklopuje. Technika, pomocí které si můžeme hrát tak, že si zařídíme život takový, jaký si přeje-me. To nejdůležitější, co technika přináší, je pochopení na vědomé i nevědomé úrovni, že jsme tvůrci vlastního života. A také se jimi aktivně a vědomě můžeme stát. Tato technika je jedním z přístupů kláčení na bázi kvantové fyziky, a pokud mluvíme o léčení, nemyslíme jen tělo, ale i duši. Tajemství, jak žít život s vědomím toho, že jsme tvůrci, a také vědět, jak tvořit, se může naučit každý. Stejně jako každá jiná technika je i tato pohledem jejího zakladatele Pavla Vondráška.“ (Zdroj: <https://vondrasek.webnode.cz/tkdm/>) ►►

*Mobilizace patelly (česky) po operaci kolene (artroskopické či TEP) patří mezi měkké a mobilizační techniky. (Foto: Archiv BRC)*







**Nahoře:** Balanční podložka BOSU se využívá k aktivaci hlubokého stabilizačního systému dle vývojové kineziologie i Dynamické Neuromuskulární Stabilizace. **Dole:** V roce 2018 proběhl interní dvoudílný odborný seminář zaměřený na Inovované Klappovo lezení. V praktické části semináře si různé pozice vyzkoušely fyzioterapeutky samy na sobě pod vedením kolegů, které absolvovaly akreditovaný kurz. (Foto: Archiv BRC)





# Novinky v TV Ondřejka

Andrea Anderle Adamová



**První verzi vysílání programu s názvem Televize Ondřejka jsme spustili v únoru 2013. V téže době jsme také všechna televizní videa začali zveřejňovat na vlastním YouTube kanále [www.youtube.com/rehabilitacnicentrum](http://www.youtube.com/rehabilitacnicentrum). Nyní má vysílání TV Ondřejka čtyři různě tematicky zaměřené programové bloky. Každý trvá bezmála tři hodiny a opakuje se 24 hodin v různé dny. Na internetu máme trvale zveřejněno celkem 158 videí. Počet videí v blocích TV Ondřejka je nižší, protože neaktuální videa, jako jsou například pozvánky na výstavy v Galerii Lara, z programu vysílání po ukončení akcí vyřazujeme. V každém čísle v této pravidelné rubrice představujeme nová videa. Od března 2021 přibyla dvě.**

## **Fotosoutěž Lázeňská stopa 2021: Můj strom (1:52 min.)**

Za uplynulých deset ročníků fotosoutěže jsme vystřídali řadu témat: příroda, voda, lázeňský život, humor, slunce, detaily, málo známé Beskydy, park, „Mýma očima“ až po loňské téma „Moje nejmilejší fotografie“. Nebylo tedy snadné vymyslet, jakým směrem se vydat letos, abychom téma neopakovali. Tím letošním jsme nakonec zvolili „**Můj strom**“.

Jste naším pacientem, klientem, hostem, či náhodným návštěvníkem? Pak vás toto video vyzývá k pátrání ve vlastním archivu či k pořízení fotografií vašeho oblíbeného stromu v různých ročních obdobích. Současně je třeba maximálně 5 fotografií doplnit textem, proč jste si ten strom vybrali a co o něm víte. Do soutěže je možné přihlásit jen jeden strom z libovolného místa, ať je to třeba stoletá jablonoň z vaší zahrady nebo strom na turistické trase, kterou rádi chodíváte.

V tomto krátkém videu jsou uvedeny všechny podmínky soutěže doprovázené fotografiemi stromů, které se objevily v soutěži v uplynulých letech k jiným

tématům. Uzávěrka soutěže je až 31. prosince 2021, a tak máte dost času o svém oblíbeném stromu přemýšlet.

## **Dva roky v devíti minutách aneb Jak se stavěl Léčebný dům Storch II (časosběr, 9:45 min.)**

Toto časosběrné video se skládá ze zrychlených a sestřihaných snímků rostoucí stavby z kamery, umístěné na střeše spodního domu. Fotografie zachytily dění na stavbě několikrát za den v období od 9. srpna 2019 do 13. srpna 2020, a tak je zaznamenáno vše kromě stavby základů. Každý ze 13 měsíců měl složku s až 1500 snímky. Ke zpracování jsme tedy měli více jak 15 tisíc fotografií. Ty jsme prohlédli a nejdříve jsme vyřadili sekvence, na kterých se „nic nedělo“. I přes tuto redukci bylo zpracování filmu velmi náročné objemem dat, a tak filmové práce trvaly málem tak dlouho, jako samotná stavba. Věříme, že toto video potěší nejen stavbaře, dá se totiž vidět opakovaně, protože vždy si člověk může všimnout jiného detailu, který mu předtím unikl.

# Novinky v INFO kanále

**Vysílání našeho druhého televizního programu s názvem Info kanál jsme zahájili v lednu 2019. Tento program zobrazuje texty a fotografie, které stručně představují naše služby a různé aktuální informace. Program má pět základních okruhů témat, která jsou vizuálně odlišena různě barevnými lištami: Informace o léčbě v BRC (tmavě modrá), nabídka služeb wellness centra Lara (oranžová), restaurace U Sestřiček (světle modrá), pozvánka do Galerie malířů Beskyd (rezavě hnědá) a kulturní nabídka (zelená). Fotografie a texty se obměňují po několika vteřinách.**

Na obrazovce Info kanálu se trvale zobrazuje aktuální čas, datum a jmeniny. Pravidelně se také načítá místní předpověď počasí na dva dny a na nejbližších několik hodin. Hlavní výhodou tohoto kanálu je okamžitá možnost změny obsahu. Nejviditelnější jsou textové informace v dolní liště.

Informace o léčbě v BRC jsou základní, i za ztížených podmínek naši zdravotníci pracují z plných sil a pacientů po operacích přibývá. Znovu jsme otevřeli wellness centrum, restauraci U Sestřiček, ka-

várnu Lara i obě galerie, samozřejmě v režimu, který upravují vládní nařízení. S výlety jsme začali koncem června. Jen kalendář kulturních akcí je stále prázdný, produkce ve vnitřním prostředí nejsou povoleny. Věříme ale, že se postupně vrátíme k širší kulturní nabídce a tím i k širší nabídce možností kulturního využití.

**Programy TV Ondřejka a Info kanál lze sledovat pod čísly 1 a 2 v televizích v pokojích léčebných domů v hlavním areálu BRC a v LD Polárka.**

# SAKURA Z LÁZEŇSKÉHO PARKU VYHRÁLA CENU VEŘEJNOSTI



*Jakoby hlasující na facebooku předem tušili, že tématem letošního ročníku fotosoutěže Lázeňská stopa bude MŮJ STROM. Přidělili totiž v Ceně veřejnosti loňské soutěže nejvíce hlasů fotografii růžově kvetoucí sakury v našem lázeňském parku, kterou nám poslala paní Romana Konečná.*

Hlasování o Cenu veřejnosti probíhalo na facebooku BRC Čeladná od 28. března do 16. dubna 2021, na výběr bylo 52 snímků doprovázených komentáři jejich 13 autorek a autorů. V předchozím čísle Čeladenské fontány 1-2/2021 jsme uvedli v článku s názvem „Klobouk dolů před tvořivostí účastníků“ výsledky s pěti vítěznými fotografiemi, které oficiálně vybrali porotci z řad zaměstnanců BRC. (Stejně jako všechna předchozí čísla je i toto vydání časopisu k dispozici v archivu na [www.brc.cz/casopis-brc](http://www.brc.cz/casopis-brc).)

Pravidla pro hlasování veřejnosti na facebooku jsme nijak neomezovali, takže bylo možné dát hlas opakovaně a libovolnému počtu fotografií. Vzhledem k tomu, že podmínkou soutěže bylo doprovodit fotografii komentářem, zvolili jsme tentokrát pro prezentaci soutěžních fotografií a jejich textů přehledný Google formulář. Hlasující, kteří měli zájem o zařazení do slosování, jsme požádali, aby vyplnili ve formuláři také své jméno a e-mail. Losovalo se o permanentku na 5 vstupů do wellness bazénu Lara v hodnotě 650 Kč.

Dohromady získaly všechny fotografie 211 hlasů a do slosování se přihlásilo 34 hlasujících. Výherkyní permanentky se stala paní Milča Uhříková a losování mohli zájemci sledovat na facebooku dokonce v přímém přenosu od wellness bazénu. Výherkyni poukázky jsme již pogratovali a věříme, že permanentku využije letos v létě. Gratulace patří samozřejmě také paní Romaně Konečné, autorce vítězné fotografie s názvem **Vzpomínka na krásnou růžovou sakuru** (na snímku nahoře).

## PŘÍBĚH SAKURY

Tento příběh nám autorka ke své vítězné fotografii zaslala:

Bohužel tento krásný růžový strom v parku za Apartmánovým domem Lara již není takto k vidění. Náš příběh: Dne 1. května 2019 jsme se s přítelem vydali hledat rozkvetlou třešeň. Nikde žádná taková, pod kterou bychom se mohli políbit. Byl přece První máj, lásky čas! Až jsme v parku objevili tuto „růžovou“ nádheru. Naše srdce zajásala štěstím. Poved-

## PROGRAM VYSÍLÁNÍ TV ONDŘEJKA

Jednotlivé pořady v každém programovém bloku se opakují ve stejném pořadí 24 hodin.

### 1. programový blok (modrý; neděle, středa)

#### KDO JSME A CO DĚLÁME?

Krátké dokumenty o BRC a práci zdravotníků

Ukázky léčby a procedur

Pozvánky

Důvěrné hovory: rozhovory se známými osobnostmi, našimi klienty

### 2. programový blok

(červený; pondělí, čtvrtek)

#### CO JEŠTĚ DĚLÁME?

Zajímavosti z našeho centra

Nabídky pro volný čas, pozvánky a reportáže

### 3. programový blok (zelený; úterý, pátek)

#### KDE SE NACHÁZÍTE?

Z historie i současnosti regionu

Zajímavosti o Čeladné a okolních obcích

Osobnosti, události, pozvánky

### 4. programový blok (fialový; sobota)

#### CO SE U NÁS DĚLO A DĚJE?

Pozvánky na kulturní akce

Co stojí za to připomenout

aneb to nejlepší z filmového archivu BRC



lo se. Po láskyplném objetí a políbení pod ní jsme se vydali na kávičko a zákusek do cukrárny Lara. Byl tam však trávník a nerovný terén měl na svědomí, že můj přítel upadl do trávy. Naštěstí se mu nic nestalo, pud sebezáchovy zařídil řízený pád. Doslova jsme vyprskli smíchy. Že by snad bylo políbení tak silné a opojné, až jej položilo na zem? „Milánku, co se mi tu válíš?“ řekla jsem. A on na to: „Upadlo mi tělo, Romanko.“ Smáli jsme se tak, že dostat se na nohy, oslaben smíchem, pro něj bylo náročné. Zaslouženou odměnou byla plánovaná kávačka a zákusek.

O rok později, tedy v roce 2020, kdy jsme opět byli

s přítelem na rehabilitačním pobytu v LD Polárka, jsme na 1. máje zamířili k naší růžové sakuře. Ale s údivem jsme zjistili, že je jí bohužel jen „půl“. Nemoc či přírodní jev zařídily její újmu? Nevíme, avšak torzo, které nás přivítalo, bylo i tak plné květů, tudíž políbení se uskutečnilo. Zavzpomínali jsme na předchozí rok s úsměvnou historkou a opět zamířili do cukrárny, na zákusek a kávačku.

Z toho plyne: Příroda je nevyzpytatelná, a proto co můžete, zachyťte hned, příště už to tam nemusí být. Děkujeme, že jsme tam mohli být a mohli krásné chvíle zažít.

## NAŠE STROMY

***Při výběru letošního tématu soutěže nás také inspiroval zájem našich pacientů o stromy v parku rehabilitačního centra. Kromě rozložitého vzácného tisu červeného ve spodní části parku u výběhu koz mají další čtyři stromy v parku dokonce svoje vlastní jméno. A proto je představujeme také v jednom z tematických okruhů našeho televizního vysílání Info kanálu. Že nevíte, které to jsou a kde je najdete?***

Nestarší je **DUB DOKTORA STORCHA** vedle vily Běla, kde sídlí ředitelství a správa rehabilitačního centra. Dub nese od roku 2010 označení Památný strom České republiky a v roce vyhlášení měl odhadované stáří 170 let. Jeho rozložitá koruna s nízko posazenými větvemi je opravdu impozantní, a to ještě při říjnové sněhové kalamitě v roce 2010 o část této koruny přišel. Naštěstí přežil a je v dobré kondici.

**STROM LIDUMIL** – javor červený jsme zasadili 25. 10. 2013 na připomínku dne narození (25. října 1869 – 15. září 1931) zakladatele lázní Skalka MUDr. Jana Maye. Lidumilem tohoto lékaře nazvali jeho pacienti, strom nese toto jméno proto, aby připomínal jeho život a dílo. Stáří javoru v roce jeho zasazení bylo 12 let a najdete ho mezi kameny uprostřed dlážděné cestičky podél Jezírka přání. **(Na snímku dole)**

**MARUŠKU** – okrasnou jabloň zasadili pracovníci oddělení rehabilitace 9. 6. 2017 na památku své kolegyně, fyzioterapeutky Marušky Zemanové. Maruška byla nejdéle pracující „rehabkou“ (do Nemocnice Čeladná nastoupila v roce 1969!), byla u zrodu první rehabilitační ambulance a poté se podílela na vzniku rehabilitačního oddělení. Jabloň roste nedaleko léčebného domu Kněhyně vedle odpočinkového posezení, kam často chodívala. Věříme, že očima letos desetileté jabloně na nás Maruška stále tak trochu dohlíží, i když „shůry“.

**STROM SVOBODY** – buk lesní jsme zasadili 27. 10. 2018 a připomíná 100. výročí vzniku Československa. Stáří buku v roce jeho zasazení bylo 8 let a najdete ho vpravo vedle kovové lávky vedoucí z parkoviště na vyhlídkovou věž. Na zábradlí má buk vlastní cedulku, protože jsme ho zasadili jako v pořadí 1 604. Strom svobody v rámci celostátní akce, kterou po celý jubilejní rok 2018 organizovala brněnská Nadace Partnerství.

Inspirovali jste se našimi stromy? Zúčastněte se soutěže „Můj strom“ a představte nám svůj oblíbený. Vždyť stromům vděčíme za mnoho...

(aa)





*Čas od času nás zaujme nějaký článek, o němž si říkáme, že by bylo dobře, kdyby si ho přečetli i ostatní. Takže „čteme pro vás“. Nedávno nás při hledání podnětných článků na téma imunity zaujal rozhovor Aleny Plavcové s imunoložkou a mikrobioložkou **Blankou Říhovou**.*

*Převzato z Magazínu Pátek LN z 18. června 2021. Zkráceno.*

*Fotografie: Autor: Akademie věd České republiky / Czech Academy of Science (photo by Stanislava Kyselová) – Vlastní dílo, CC BY-SA 3.0 cz, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72900562>*

## PO OČKOVÁNÍ SE PROSPĚTE

**Respektovaná imunoložka a mikrobioložka BLANKA ŘÍHOVÁ o covidu jako zdviženém prstu přírody, o tom, jak souvisí psychická pohoda se zdravím a proč se imunita nikdy nesmí nudit.**

Z imunity se v době pandemie stal svatý grál. Zajímal se o ni každý, protože na ní závisí, jestli dostaneme covid a v jak těžké formě. Jestli umřeme s hadicí v krku, nebo to bude jenom „rýmíčka“. Co bychom ale vlastně měli dělat, abychom své imunitě pomohli? Koupit si D vitamín? Nebo radši céčko? Dezinfikovat všechno, čeho se někdo dotkl? Lézt do studené vody? A jak ta obranyschopnost vlastně funguje? A tak jsem si o tom šla popovídat s odbornicí na slovo vzatou, profesorkou Blankou Říhovou, která se imunologií zabývá celý život a nedávno vydala pozoruhodnou knihu *Jak se dělá imunita*. Mimo chodem, jak imunita funguje, se učí několik semestrů na vysoké škole. Takže po zhruba hodinovém rozhovoru jsem pochopila hlavně to, jak je celý ten systém složitý. Ale taky rafinovaně dokonalý.

**Ve vaší nové knize mě překvapilo například to, že by se člověk po očkování proti covidu měl hlavně dobře vyspat. Když je to tak důležité, proč už to lidem dávno někdo neřekl?**

No já sama to donedávna nevěděla! Ale když jsem začala psát tuhle knížku, poctivě jsem si prošla hromadu odborných separátů, protože je pořád plno nových věcí. Že se po vakcinaci člověk nemá vyčerpávat, to se ví. Ale že se má po očkování především dobře vyspat, protože studie ukazují, že ti dobře vyspaní pak měli až dvojnásobné množství protilátek, to byla i pro mě novinka.

**Taky mě zarazilo vaše doporučení, aby nádoroví pacienti cvičili, běhali, chodili. Takže žádné polehávání?**

I tohle bylo pro mě překvapivé. Ale to není žádná informace z Blesku, na to jsou seriózní studie z vel-

mi dobrých vědeckých časopisů. Zkrátka když má někdo nádorové onemocnění, pochopitelně má tendenci se šetřit, polehávat. Ale měl by se chovat přesně naopak: cvičit, hýbat se. Samozřejmě až když si projde léčbou, která bývá náročná. U všech nádorových onemocnění se doporučuje udržovat si fyzickou kondici, protože to zlepšuje klinický stav pacienta. Přiměřený pohyb je dokonce určitou prevencí vzniku nádorů. Nejsem si ale jistá, že se to v praxi vždycky uplatňuje.

**Uvádíte, že celý imunitní systém váží 1,5-2 kg. To se dá nějak zvážit?**

Je to jen odhad, protože imunitní systém tvoří specializované buňky, které jsou vlastně ve všech orgánech, hlavně v lymfatických uzlinách. A když jsme u toho vážení, hodně zajímavé je, že náš střevní mikrobiom, tedy mikroorganismy, které máme ve svém střevě, váží 2-3 kila. Zkuste si představit, co to je mikrobů, které máte v břiše! Vlastně svých tělních buněk máme desetkrát méně než těch bakterií.

**Proč se říká, že v trávicím systému máme takzvaný druhý mozek?**

Protože ti mikrobi neovlivňují jen trávení, ale třeba i aktivitu mozku. Ovlivňují naši náladu, protože produkují serotonin, také zvaný hormon štěstí. Je to jeden z nejdůležitějších neurotransmiterů (chemické látky, které se podílejí na komunikaci mezi neurony), zajišťujících přenos informace ze střeva do mozku a naopak. Takže to, jestli je někdo milý, vstřícný, a jiný je nepříjemný prudeš, může být důsledkem složení jeho mikrobiomu. Zajímavé také je, že každý člověk má tak individuální mikrobiom, že by mohl sloužit jako jeho ID karta.



## **Když vás tak poslouchám, napadá mě sci-fi otázka: Nejsme ve skutečnosti těmi svými bakteriemi řízeni?**

Ta otázka je namístě. Ale tohle si asi nepřipustíme, protože my máme vyšší nervovou soustavu a mozek. Nicméně bakterie výrazným způsobem ovlivňují náš život, naše chování – a my jsme si toho dosud nebyli až tak moc vědomi.

### **Jsou k nám všechny ty bakterie přátelské?**

To určitě ne. Většina tedy ano, jsou to takzvaní komenzálové, neškodní spolubydlíci. My jim poskytujeme úkryt – a oni za to pro nás vyrábějí vitamin K, mastné kyseliny, některé hormony, pomáhají nám trávit polysacharidy a podobně. Ale čas od času se tam objeví, třeba s potravou, i nebezpečné mikroby. Ovšem protože těch „hodných“ je převaha, zlikvidují je. Ty „hodné“ bakterie je doslova vytlačí, ve střevech je velká rivalita, soupeření. „Hodné“ bakterie žijí v takových nikách, výčnělcích v našem střevě, a ty své niky těm „zlým“ nepřepustí. A my o tom všem většínou ani nevíme.

### **Říkáte „hodné“ bakterie. Ale až jednou zemřeme, naskytne se jim šance nás „uklidit“. Nejsme pro ně vlastně tak trochu potravinová banka?**

To by mě tedy nenapadlo. I když faktem je, že když člověk zemře, je třeba tělo nějak odstranit – a naše bakterie to můžou udělat docela dobře. Pravda je, že příroda vybavila člověka, stejně jako všechno ostatní živé na Zemi, tak, aby se po určité době sám zlikvidoval. Například imunitní systém v průběhu let stárne, říká se tomu imunosenescence. Už pak na řadu věcí nestačí, už nestačí dodávat nové imunitní buňky, čímž prakticky život končí.

### **Četla jsem, že sedmdesátiletý brzlík, základní součást naší imunity, váží už jen šest gramů. Dá se stárnutí imunity nějak oddálit?**

zmenšování brzlíku asi úplně zabránit nedokážeme, ale má to svůj význam, protože kdyby brzlík zůstal v normální velikosti, způsobilo by to onemocnění. Ale pohybem, výživou, aktivitou mozku můžeme stárnutí imunity docela významně posunout. Moje maminka zemřela v pětadevadesáti a až do konce života byla ve fantastické mentální kondici, dalo se s ní mluvit o čemkoli. Do vysokého věku chodila do práce. My jsme bydleli na Špejchaře a ona denně za každého počasí, chodila pěšky přes Letnou dolů do Štěpánské. Jediný den, kdy tam nedošla, byl 21. Srpen 1968. Vyšla sice jako vždycky, ale vrátila se, protože venku byly tanky.

### **Jak vlastně imunitní systém ví, co má napadnout a co nechat žít?**

Ty mechanismy jsou mimořádně složité, na vysoké

škole se to učí několik semestrů. Ale jsou nastavené tak skvěle, že fungují na první dobrou. Když to hodně zjednoduším, imunita je dvojího typu: vrozená a získaná. Součástí té vrozené jsou makrofágy a neutrofily – tyhle typy buněk bych označila jako žáky základní školy. Pak jsou buňky dendritické, to je gymnázium. A pak jsou T-buňky a B-buňky, z brzlíku a z kostní dřeně – a to je vysoká škola. Jednotlivé typy buněk reagují podle toho, co umí a co získaly za vzdělání. Jsou to velmi účinné systémy, které se většinou nespletou, takže nemohou poškodit zdravou tělesnou buňku. (Paní profesorka mi to vyložila o dost podrobněji, máte-li zájem, najdete informace v její nové knížce.)

### **Vypadá to jako armáda ve stále branné pohotovosti...**

Bezpečně. A je to dobře dirigovaná armáda, která bezpodmínečně poslouchá vrchního velitele branné moci, čili hlavu. Ono všechno živé na Zemi se vyvíjelo a vyvíjí v permanentním boji s přesilou mikroorganismů, po celou dobu evoluce. Rostliny a živočichové se brání proti přesile mikrobů, mezi něž ale patří nejenom bakterie a vir, ale třeba i plísň, parazité nebo prvoci. I jednobuněční mají své obranné systémy. Všechny živé organismy se umějí bránit, brání se rostliny, brání se živočichové a bojují mezi sebou i mikrobi.

### **Dalo by se říct, že pandemie covidu je součást evoluce?**

Dobrá otázka, nechte mě chvíli přemýšlet. SARS-CoV-2 je jeden z mnoha virů, které se vždycky znovu a znovu objevují a ohrožují lidstvo. Měli jsme SARS, pak MERS, ten byl daleko horší. SARS-CoV-2 je opět koronavirus – a musím v tento moment zcela zásadně odmítnout teze o jeho umělém vytvoření v laboratoři. To prostě není pravda. No a k vaší otázce: Máte asi pravdu. Evoluce zajisté neskončila. A ono je to tak, že příroda čas od času tu přemnoženou lidskou populaci trochu umění. Jednou přijde španělská chřipka, pak nějaký koronavirus – a většinou ti nejslabší jedinci podlehnou. Dokonce bych řekla, že bychom měli být vlastně rádi za tuhle pandemii. Ona plní ten regulační úkol, covid je sice všude a jsou země, na začátku to byla Itálie, dnes Indie, které ztratily hodně lidí, ale v zásadě vysoké procento lidí přežívá nemoc s mírnými příznaky. Takže berme to jako poučení, jako zdvižený prst od přírody, která nám tím říká: „Pozor! Jako lidi jste velmi podřízeni přírodním zákonům. I když si to možná vždy nemyslíte.“

### **Vraťme se ještě k imunitě. Může si naše imunita někdy dát oddech?**

Imunita má stálou pohotovost, oddech si nemůže dát nikdy, ani na pět minut, stejně jako srdce. Protože

kdyby byla jen chvíli nepozorná, některý nebezpečný podnět by mohl člověka i zabít. Imunita je nastavena, řekla bych, na volnoběh – stále pracuje. A za normálních okolností má taky pořád s čím bojovat. My tu teď spolu sedíme, vypadáme umytě, ale kdybychom si ze svých rukou udělaly nátěry na Petriho misky, zcela jistě by tam bylo plno bakterií a plísni, ale také virů. Mikroorganismy jsou všude kolem. I když je tu čisto (sedíme v budově Akademie věd na Národní třídě v Praze), všude kolem je spousta nebezpečí. Čili za normálních okolností má naše imunita docela hodně práce.

### **Je pravda, že přílišná hygiena imunitě škodí?**

Narážíte na takzvanou hygienickou hypotézu. Ta ale platí hlavně u malých miminek, protože u dospělých je infekčních podnětů stále spousta. Ale když se dítě narodí, je to bezbranný uzlíček – a každá maminka se pochopitelně snaží ho co nejvíce chránit před infekcí. Jenže všeho by mělo být s mírou. Ta hygienická hypotéza má své příznivce i odpůrce, ale já bych řekla, že je v zásadě pravdivá. Imunitní systém malého dítěte se minimálně do tří let ještě musí hodně učit – a k tomu právě potřebuje imunitní podněty. Když to ta maminka ale vezme hodně zodpovědně a své dítě úplně vymydlí, brání vlastně jeho imunitnímu systému přirozeně reagovat na tu nikdy nekončící spršku infekčních podnětů zvenjšku. No a když imunitní systém nemá co dělat, nudí se, a tak začne reagovat na podněty, jako by byl nebo prach, na které by mu normálně nezbyl čas. Tak může vzniknout alergie. Hodně jsem to zjednodušila, ale postihuje to základní princip. Tahle teorie se mně od začátku líbila. A když jsme s kolegyní, také imunoložkou, měly ve stejné době miminka, obě jsme hlásaly, že se nic nestane, když dítě občas třeba olízne podlahu. Protože orgán, který se nepoužívá, zakrňuje. A to platí nejenom o imunitním systému, ale třeba i o mozku.

### **Je rozdíl v imunitě žen a mužů?**

Ženy jsou na tom o hodně líp.

### **Svědčí o jejich silnější imunitě i to, že mívají po očkování větší reakce?**

Ano, to souvisí. Ženy jsou imunitně lépe, nebo řekněme jinak, vybaveny, protože jejich imunitní systém je připravován na těhotenství. Nesmí dovolit odvrhnout rostoucí plod jako cizí těleso, i když má cizí otcovy antigeny. Musí to miminko devět měsíců tolerovat – a to není nic jednoduchého. A také, při

vší úctě k mužům, je přece jenom existence maminky pro dítě do určitého věku zcela zásadní, protože ho kojí. A svým mlékem mu předává protilátky, ale také imunokompetentní buňky (klíčové pro rozběhnutí imunitní reakce), dokonce i bakterie. Čili maminka musí být zdravá. Ale protože se za všechno platí, ženy za silnější imunitu platí často autoimunitními onemocněními a mají také více alergií.

### **Co je vlastně největší nepřítel naší imunity?**

Asi my sami, když jsme pohodlní a nejsme ochotní vést zdravý životní styl. A dodržovat takové banální rady, jako například, že bychom měli jíst ovoce a zeleninu, vzít si občas vitamin C, vitamin D, hýbat se, cvičit a zbytečně se nestresovat.

### **Vitamin D je teď velmi populární. Opravdu má takový význam pro imunitu?**

Byla jsem překvapená, jak významně se vitamin D podílí na imunitě. Já ho taky беру. Vitamin D od dubna do října vzniká z provitaminu za pomoci slunečního záření, ale pozor, dělají to i imunokompetentní buňky. V zimě ho máme málo, obecně je vitaminu D v lidské populaci málo. Proto je vhodné ho doplňovat.

### **V rozhovorech říkáte, že když si chce člověk posílit imunitu, má si koupit kilo pomerančů a jít do divadla. Pomeranče chápu. Ale opravdu je divadlo důležité pro imunitu?**

Docela jistě. Jít na koncert, do divadla, to je něco, co vám zlepší náladu – a zcela jistě tím získáte

spoustu pozitivních signálů, které ovlivňují přes centrální nervový systém vaši imunitní schopnost. Radost zlepšuje imunitu, o tom vůbec nepochybujte.

### **Je pravda, že kdo se covidu hodně bojí, větší nou ho dostane?**

Říká se to. A já bych dokonce řekla, že totéž platí o nádorových onemocněních. Nezaměňujte to za přiměřenou prevenci. Ale když je někdo moc úzkostlivý, pravděpodobně nakonec nádor bude mít. Ono to souvisí se stresem a stres, v němž se těmi přehnanými obavami držíte, negativně ovlivňuje imunitní pochody.

### **Radí se s vámi přátelé, jestli se mají dát očkovat?**

No to víte, že se radí, podobných telefonátů mám teď mnoho. Imunologové se neptají, ti vědí, jak je to důležité. Občas mě tedy překvapí někdo, kdo váhá, ačkoli patří do vážně ohrožené skupiny.





## Bylo vám jedno, jakou dostanete vakcínu?

Ano. Všecky ty schválené vakcíny jsou dobré. Pfizer má jednu nevýhodu, totiž že musí být držen při – 75 stupních Celsia. Námitky veřejnosti, že vakcíny byly vyvinuty za příliš krátkou dobu zhruba jednoho roku, a proto nemohou být bezpečné, opomíjejí fakt, že i covidové vakcíny už mají svoji historii. Byly vyvíjeny proti mnohem nebezpečnějším infekcím vyvolaných SARS a MERS viry, a tak se zkušenosti a protokoly převzaly pro SARS-CoV-2.

## Co vás na imunologii tak baví, že jste se rozhodla věnovat se jí celý svůj profesní život?

Já jsem na Přírodovědecké fakultě chtěla dělat virologii. Ale Ivan Říha, který nám tehdy přednášel imunologii, si mě nějak vybral, chtěl, abych šla dělat konkurz na imunologii na Akademii věd. Virologie tehdy žádnou pracovní pozici nenabízela, jinou šanci jsem nedostala, tak jsem holt na konkurz šla. Bylo nás asi třicet uchazečů a čtyři nás vzali. No a když jsem takto vlastně nechtěně přistála u imunologie, najednou mi začala připadat úplně fantastická, strašně tajuplná. A musím říct, že i když se jí celý život věnuju, pořád znovu a znovu se v ní objevují nové, nepoznané, superzajímavé věci.

## Snila jste někdy o Nobelově ceně?

To ne. Ačkoli... Když to teď říkáte... bylo období, kdy se zdálo, že ta směrovaná léčiva proti nádorovým onemocněním, na kterých jsme také trochu pracovali, jsou natolik atraktivní, že nebylo absolutně vyloučené, že bych třeba mohla jet s někým pro Nobelovku jako doprovod.

## Jste jednou z nejúspěšnějších českých vědkyň a také matkou dvou dcer. Má to žena ve vědě těžší? Nebo to někdy může být i výhoda?

Byla jsem na mateřské s oběma dcerami celkem pět let a jsem za ty roky vděčná. Zato když jsem se vrátila, byla to hrůza. Imunologie byla někde úplně jinde, ničemu jsem nerozuměla. Pamatuju se, jak jsme jednou s Ivanem vytahovali vyprané prádlo, to se tenkrát ještě dělalo, a já řekla: „Ivane, já to asi nezvládnu, asi budu muset z ústavu odejít.“ A on: „No to asi budeš muset...“ A to mě teda tak naštválo, že jsem se



Foto: [www.ceskatelevize.cz/porady/874586-gen](http://www.ceskatelevize.cz/porady/874586-gen). V roce 2017 natočil portrét Blanky Říhové do pořadu GEN režisér Martin Štoll.

zařekla, že z ústavu odejdu, jediné až budu horší než ti chlapi kolem mě.

## A jste tam dodnes, ačkoli byste mohla být dávno v penzi.

Ale já už jsem v penzi, jsem pracující důchodce. Ale dlouho jsem důchod nebrala, protože se mi zdálo, že v ústavu beru dost peněz, a bylo mi trapné chtít ještě důchod. Takže já si šla zažádat o penzi se zpožděním nějakých dvaceti let.

## Vy jste nikdy nesnila o tom, že byste už nemusela nic dělat?

Asi by to bylo jiné, kdyby manžel před šestnácti lety nezemřel. Paradoxně na rakovinu, proti které jsem vyvíjela směrovaná léčiva. Dcery v tu dobu už měly partnery. Práce pro mě byla příležitost k zapomení – jinak by mi bylo doma smutno, koukala bych do čtyř stěn a velmi se litovala. Tehdy jsem v ústavu, kde bylo 600 lidí, ještě ředitelovala, takže to byla spousta práce, i laboratoř jsem k tomu vedla. Beru to jako privilegium a laskavost, že můžu ještě pracovat. Bernard Shaw napsal, že „stárnutí je zlozvyk, na který opravdu zaměstnaný člověk nemá čas“. A to se mi dost líbí, protože je to pravda.

Prof. RNDr. Blanka Říhová, DrSc. (78) vystudovala Přírodovědeckou fakultu UK, obor imunologie a mikrobiologie. Už v 21 letech nastoupila do Mikrobiologického ústavu AV ČR, kde působí dodnes. Od roku 2000 ústav osm let vedla. Nejvíce profesního času zasvětila výzkumu léčiv cílených na nádorová onemocnění. Její výzkum, ve spolupráci s Ústavem makromolekulární chemie AV, umožnil vývoj několika protirakovinných léků (ocenění Česká hlava 2005). Stala se profesorkou imunologie na Karlově univerzitě v Praze, dvacet let byla mimořádnou profesorkou na Utažské universitě v Salt Lake City v USA. Získala řadu ocenění, je členkou mezinárodních i českých vědeckých společností, autorkou stovek vědeckých publikací. Byla dvakrát vdaná, z druhého manželství má dvě dcery a čtyři vnoučata.



# ZLATÁ SVATBA V PARKU

13. června 2021 si v parku BRC u kaple Nejsvětější Panny Marie připomněli 50 let společného manželství a zlatou svatbu manželé Leopold a Jana Mičulkovi z Kunčic pod Ondřejníkem. Svatební obřad vykonal radní a zastupitel obce Čeladná Jaroslav Kozel za přítomnosti čeladenské matrikářky paní Lenky Kaděrové.

V historii rehabilitačního centra se takový svatební obřad v přírodním areálu konal poprvé. Paní Jana Mičulková pracovala v Nemocnici Čeladná a poté v Beskydském rehabilitačním centru v letech 1997–2006 jako kuchařka. Jubilantům přejeme hodně zdraví a spokojenosti do dalších dnů. (Jaroslav Kozel)



*Fota z rodinného archivu H. Mičulky*





Vážená paní Mgr. Andrea Adamová, redaktorka

Po zlomenině krčku a následné operaci jsem strávila ve Vašem zařízení téměř 3 měsíce, od prosince 2020 do února 2021. Byla jsem ubytována v Léčebném domě dr. Storcha II.

Naštěstí jsem se o Vašem zařízení dozvěděla záhy po operaci a po žádosti jsem k Vám byla přemístěna po kratším pobytu v LDN V Ostravě-Radvanicích. Tento zážitek bych nikomu nepřála.

Ráda bych poděkovala za možnost léčit se ve Vašem zařízení. Chtěla bych poděkovat především paní doktorce Plucnarové za její vstřícnost a projevený zájem o každého pacienta. Dále bych chtěla poděkovat všem sestřičkám a pomocnému personálu za laskavost a empatii a všem rehabilitačním pracovníkům za vstřícné jednání a odborný přístup k léčbě. Za sebe bych ráda vyzdvihla především rehabilitační sestry Leu Švébišovou a Janu Křepinskou za jejich nadstandartní pomoc a zájem o mou osobu. Nechci zapomenout ani na zaměstnance jídelny a jejich příjemné vystupování během stravování.

V dnešní době se staré osoby neshledávají vždy s pochopením a snahou pomoci. Mohu proto říci, že pobyt v krásném prostředí pod horami a ve společnosti příjemných lidí, kteří svou práci berou jako poslání, a ne pouze jako činnost zajišťující výdělek, byl pro mne něčím, co bych nazvala jako pobyt v beskydských Lurdech.

Ještě jednou všem děkuji. Pobyt mi pomohl k tomu, že jsem se mohla vrátit domů a ještě mohu žít život, na který jsem byla zvyklá.

Hana Niklová

*Poznámka redakce: Vážíme si každého vyjádření chvály či poděkování za léčbu, která naši pacienti uvedou v do-  
tazníku spokojenosti, nebo pošlou přímo na adresu vedení podniku či redakce. Dopis paní Niklové je ale natolik  
mimořádný vyjádřenou radostí, že jsme ji poprosili o souhlas s jeho zveřejněním v plném rozsahu v našem časopise.  
Její slova nás také nepřímou inspirovala k tématu článku Beskydské Lurdy, jehož název jsme si vypůjčili právě  
z jejího dopisu.*

*Vážená paní Niklová, posíláme Vám pozdravy do Ostravy, děkujeme za Vaše ocenění a přejeme Vám pevné zdraví.  
Ať můžete dlouho žít svůj život v plnosti a radostně. Andrea Anderle Adamová*

### **Rehabilitace u vás mě rychle postavila na nohy**

Rehabilitace u vás mě rychle postavila na nohy. Váš personál je na špičkové úrovni a navíc velmi vstřícný a přívětivý. Moc jsem si to u vás užil. Ještě jednou děkuji.

**Zdeněk Strakoš, Lipová Lázně**

### ***Privezli mě na vozíku, odcházela jsem s francouzskými holemi***

Dobrý den, moc děkuji za možnost si přečíst váš časopis. Byla jsem v léčebném domě Dr. May. Přivezli mě z LDN na vozíku, odcházela jsem s francouzskými holemi. Moc chvály celému personálu, měla jsem výbornou terapeutku paní Markétku. Díky ní chodím již bez holí, bez problému.

Moc všem děkuji, že děláte svoji práci a poslání výborně. Až budu naočkována, budu chtít rehabilitace zase u vás.

**Chrisanti Balánová, Havířov-město**



### ***Poděkování za neobyčejně lidský přístup k pacientům***

◀ Poděkování formou pohlednice poslal dvěma kolegyním do LD Dr. Maye prostřednictvím naší redakce pan

**Ján Halcin z Otrokovic**

### ***Chtěli bychom vám poděkovat za krásné chvíle***

Dobrý den, pane řediteli, chtěli bychom vám a hlavně všem vašim spolupracovníkům poděkovat za krásné chvíle ve vašem léčebném zařízení. Přístup všech zaměstnanců byl profesionální a velmi přátelský, za celou dobu našeho pobytu jsme se nesetkali s ničím, co by se dalo vytknout.

Ať už šlo o lékaře přes sestřičky, fyzioterapeuty i ostatní zdravotníky. V jídelně to byli stejně milí a příjemní lidé, kteří nám zpříjemnili nejen sváteční dny, ale i ty všední. Pan Imrich i jeho kolegové byli vždy úslužní a ochotní. Ještě jednou děkujeme za vše a posíláme mnoho pozdravů všem zaměstnancům. Doufáme, že vás opět navštívíme.

**S pozdravem Bruno a Marie Holešovi, Opava**

### ***Měsíc strávený u Vás byl opravdu ve všech směrech léčivý***

...posílám s určitým časovým odstupem několik svých postřehů po pobytu, absolvovaném ve Vašem lázeňském zařízení. Chtěla bych poděkovat za profesionální a příjemný přístup všech zaměstnanců BRC. Měsíc strávený u Vás byl opravdu ve všech směrech léčivý. MUDr. Plucnarová, staniční sestra Mičková i sestra Zajíčková člověka svým úsměvem přesvědčily o tom, že pojmu lékařský personál se nemusí nikdo bát. Fyzioterapeutka Míša Sikorová zvládala všechny mé otázky ohledně cvičení (a že jich bylo hodně!) skutečně bravurně. Moc mi pomohla se změnou cvičení tak, abych si ve své snaze o zlepšení sama neubližovala. I děvčata v jídelně byla úžasně ochotná. Musím se ještě zmínit o přístupu Vás všech ke starým lidem. Já jsem celý život pracovala s lidmi a moc dobře vím, jak umí být někteří nepříjemní. A my starší jsme někdy nevrlí, podráždění, neochotní vyslechnout argumenty. Ale u Vás v BRC jsem viděla vždy a všude jen milý a vstřícný přístup personálu. Mnohokrát všem děkuji a těším se snad někdy znovu na shledanou.

**Marie Šebíková, Zlín 5**

### ***Čeladná je prostě JEDNIČKA***

Dobrý den, po přečtení časopisu mi srdíčko zaplesalo. Byla jsem v Čeladné (ubytování Storch) téměř v závěru roku 2019. Zrovna se tam budoval Storch II. Podmínky prý stísněné, ale VŠECHEN personál sestřičky, paní doktorka, fyzioterapeutky, sanitářky, paní na recepci, no prostě úplně všichni VÝBORNÍ. Zapomněla bych na lidičky z kuchyně – taktéž bez chyby. To se to léčí a rehabilituje, vůbec si nějaké zhoršené podmínky neuvědomuji. Moc se mi u vás líbilo. Až to bude trochu možné, ráda pojedou zase, třebaže jsem z větší dálky. Vy z okolí ani nevnímáte tu pěknou krajinu, ve které se BRC nachází. Čeladná je prostě JEDNIČKA S HVĚZDIČKOU.

**Děkuji. Irena Šťávovalá, Znojmo**



### ***Chtěla bych moc poděkovat za soutěž, kterou již tolik let pořádáte***

Krásný den Vám přeji, chtěla bych moc poděkovat za soutěž pro amatérské fotografy, kterou již tolik let pořádáte. Není to o tom, zdali člověk vyhraje nebo ne, ale velice rád se zapojí. Vždy dopředu se připravujeme, hledáme v archivech nebo do podvědomí si ukládáme... to by mohla být ta fotografie, protože víme, jaké téma je určeno. Pak je to vše o náhodě.

Vloni u fotografií s příběhy tomu bylo také tak. Byl to opět skvělý nápad, to se člověk ponořil a zavzpomínal ještě více na všechny srdečné věci i drobnosti, které u každé zaslané fotografie prožil a velice rád se ke každé chvíli vrátil. Všichni účastníci jsme to určitě dělali také tak. A pak u vybírání soutěžních fotografií porotci, letos odtajnění, to určitě také neměli vůbec lehké rozhodování. Ale každý člověk je jiný, a tak každý porotce si vybral ten snímek, který ho nejvíce zaujal a oslovil. V mém případě to byl pan David Věžník, který velice krásně popsal, jak bylo letos vybírání těžké a podle jakého kritéria fotografii vybíral a proč zrovna vybral moji fotografii. Je to opravdu úžasné místo. Velice tímto ještě jednou děkuji jak panu Věžníkovi, tak i ostatním porotcům, a hlavně i všem organizátorům. S přáním krásných a pohodových dnů, plných energie a sluníčka. Děkuji Vám všem. Se srdečným pozdravem **Milena Vaculová, Kunčice pod Ondřejníkem**

*Poznámka: Vítěznou fotografii paní Mileny najdete spolu s dalšími v předchozím čísle Čeladenské fontány na našem webu v archivu (<https://www.brc.cz/casopis-brc>). O výherkyni Ceny veřejnosti této soutěže na facebooku se dočtete v tomto čísle na straně 20.*

*Pravidelným čtenářům Fontány jistě neuniklo, že fotografie této autorky využíváme často. Za její spolupráci jsme vděční, protože fotografuje ráda a dobře. Navíc to k nám ze sousedních Kunčic nemá daleko a spolu s manželem jsou našimi častými návštěvníky. Výjimkou není ani toto číslo - fotografie budovy Lázní na titulní straně a zahrádka restaurace U Sestřiček na straně poslední jsou od téže autorky. Děkuje.*



*Z letošního června je i tato fotografie Mileny Vaculové z procházky kolem nového jezírka s vodotryskem pod Léčebným domem Dr. Storch I v parku rehabilitačního centra.*

# Pozvánka na křest knihy, která tu ještě nebyla

*On se ten nadpis jeví jako odvážný, či dokonce přehnaný. Ale dosavadní knihy o Beskydech jsou buďto plny krásné přírody, nebo nádherných fotografií, případně zajímavých příběhů ze života lidí či lesní zvěře. Tohle všechno dohromady bude obsahovat kniha s názvem*

## HAJNÍ A HÁJENKY BESKYD



Knihy bude samozřejmě o hajných a o jejich hájenkách. Ale také o drvoštěpech (drvařích) a o lesních dělnících. A také o řadě generací hajných, techniků – lesníků a myslivců. I o tom, jak dcera hajného Havla zaujala svým zpěvem na Hukvaldech Leoše Janáčka. A také o tom, jak spravovaly a spravují svěřená území Lesy České republiky, Biskupské lesy, Arcibiskupské lesy a další subjekty. Autoři se nevyhýbají ani otázkám tragických střetů hajných s pytláky i pytláctví v současnosti. Popisují život zvířecích obyvatel lesa, přinášejí nejruznější zajímavé příhody a věnují také jednu z kapitol tomu, zda vrátíme do Beskyd tetřevy. V knize má své místo historie se vším všudy, leč

také současnost. A myslivost. Texty doprovázejí zajímavé snímky místních fotografů, kteří si již dávno vydobyli své místo na slunci. Namátkou jmenujeme: Marcel Fucík, Rudolf Jarnot, Petr Kasal, Josef Konečný, Alfred Krzemień, Petr Lukeš, Stáňa Slovákova, Milena Vaculová, Pavla Zemaníková a mnozí další.

**Křest knihy bude v sobotu 11. prosince 2021 od 16 hodin ve Společensko-kongresové hale Golf Resortu v Čeladné. Bohatý kulturní program, vystoupí dětský soubor Ondřejníček z Kunčic p. Ondřejníkem, občerstvení, netradiční křest. Objednejte si místa již nyní u vydavatele.**

Knihy je navíc obohacena o velice zajímavé vzpomínky pamětníků, techniků a lesníků z revírů patřících obcím Čeladná, Hukvaldy, Krásná, Kunčice pod Ondřejníkem, Morávka, Podolánky, Ostravice, Raškovice, Staré Hamry a další. Vzpomínají hajní, myslivci a šéfové lesních revírů. Odvíjí se před námi historie starých lesnických rodů a současně absolventů lesnických učilišť a škol; jejich zajímavé příběhy a poznatky. Autoři nezapomněli ani na lesnickou minulost. Během vídeňského studia Josefa Konšela na budoucího lesníka na něj nejvíce zapůsobil jeho profesor Adolf Ritter von Guttenberg (1839–1917), jehož otec Johann Ritter von Guttenberg byl vedoucím odboru pro lesní hospodaření v Tamsweg. Adolf Guttenberg se s nadaným studentem velice sblížil. Oba zastávali názor, že les má člověk pěstovat v souladu s ekologií a ekonomikou, i když používali jiný slovník, než ten dnešní. A to je poselství do naší současnosti i do budoucnosti.

Knihy vyjde v listopadu 2021 v reprezentativním formátu A4, ve tvrdých deskách, na křídovém papíře s barevnými fotografiemi a o pěti stech stranách.

Vydavatelem knihy je Okrašlovací spolek Rozhledna. Autoři Petr Anderle, Oldřich Boháč a další. Vaše případná podpora nám umožní, aby byla jako vždy prodávána za lidovou cenu 490 Kč. Jak jsme říkali od počátku u předchozích „beskydských knih“, „aby si ji mohla ze svého důchodu koupit i babička ze Starých Hamer...“

(le)

**Kontakt na vydavatele:** Okrašlovací spolek Rozhledna, Čeladná 42, 739 12 Čeladná.

E-mail: [ondrejnikrozhledna@seznam.cz](mailto:ondrejnikrozhledna@seznam.cz); [petr.anderle@tiscali.cz](mailto:petr.anderle@tiscali.cz), Tel: 724 100 646.

Číslo účtu 186 745 03 59 / 0800. Forma podpory: objednávka závazného odběru určitého počtu výtisků knihy; případně finanční příspěvek. Za jakoukoliv podporu děkujeme.



# GALERIE MALÍŘŮ BESKYD

Pokud se rozhodnete navštívit **GALERII MALÍŘŮ BESKYD v Čeladné**, uvidíte především výtvarná díla malířů, členů Sdružení výtvarných umělců moravských (SVUM). Toto uskupení bylo založeno v roce 1907 a sdružovalo řadu významných malířů začátku 20. století. Předními představiteli tohoto sdružení byli bratři Joža a Franta Úprkové a bratři Bohumír a Alois Jaroňkové. Bratři Jaroňkové jsou také zakladatelé Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm.

Bohumír Jaroněk měl jeden ze svých ateliérů přímo v místech Beskydského rehabilitačního centra, v tehdejších lázních Skalka. Členové SVUM se zde často scházeli k jednáním i zábavě, stejně jako přední moravští spisovatelé. Podařilo se nám postupně shromáždit některé jejich obrazy, a tak máte nyní možnost setkat se s díly předních výtvarníků v místech, která rádi a pravidelně navštěvovali.

K členům SVUM patřili například Martin Benka, Antonín Frolka, Roman Havelka, Antonín Hudeček, Alois Kalvoda, Stanislav Lolek, Alfons Mucha, František Pečinka a Max Švabinský. O jejich významu pro výtvarné umění v zemích Koruny české svědčí i to, že Bohumír Jaroněk byl v té době prvním Čechem, který se stal členem prestižního vídeňského spolku Hagenbund. Řada malířů, jejichž díla zde můžete vidět, byla Mařákovými žáky na pražské akademii.

Jsme rádi, že se s k námi tito významní umělci mohli po více než 100 letech symbolicky vrátit ve svých obrazech. Srdečně vás zveme k návštěvě. (red)



**V prodejní části Galerie malířů Beskyd lze zakoupit:** magnetky, tašky, textilní hračky, bylinné polštářky a pytlíčky, svíčky, svícny a podložky, mýdla, kosmetické přípravky, oleje k péči o tělo, masážní vosky, voňavé jílky a tyčinky; keramiku: hrnky, konvičky, misky, džbánky, zvonky, aroma lampy, talíře, tácy; kožené výrobky: pouzdra na mobil, karty, peněženky, náušnice, skleničky a sady skleniček (s logem i bez), vánoční a velikonoční ozdoby, prostírání, chňapky, zástěry, polštáře, ručně barvené šátky a šály z hedvábí, doutníky, publikace, drobná výtvarná díla s místní tematikou z parku rehabilitačního centra...

**Galerie malířů Beskyd, 739 12 Čeladná 42;  
otevřeno od úterý do neděle 12 - 17 hod. Tel.: 552 533 244**



# NOVÝ JÍDELNÍČEK JAKO CESTA OD JARA DO PODZIMU

**Naděje na otevření vnitřních prostorů restaurací se vyplnila na konci května, a tak se už může šéfkuchař restaurace U Sestřiček Martin Lekač spolu s dalším personálem blýsknout novým jídelníčkem.**



Jak přesně nový jídelníček vzniká, to prozradit nemůžeme, je to tajemství každého šéfkuchaře a víme, že inspiračních zdrojů je více. Co prozradit můžeme je, že vždy rozhoduje kvalita surovin a navržená jídla prodají mnoha ochutnávkami, než se do nového jídelníčku dostanou. Objednávky hostů záleží také na ročním období, protože chutě mnohých se během roku mění. A proto musí být jídelníček sestaven jako cesta od jara do podzimu, aby si každý host něco našel pokud možno vždycky.

Na jaře dostávají zpravidla přednost zeleninové polévky, v chladnějších dnech zase tučnější a vydatnější jídla. Asi vás nepřekvapí, že celoroční stálicí je smažený sýr z farmy Menšík v bylinkové strouhance s hranolky nebo s vařeným bramborem (*na snímku*). Sázkou na jistotu je grilovaná vepřová panenka s bylinkami, čerstvým špenátem a s noky opečenými na másle, nebo holandský řízek se sýry z farmy Menšík s bramborovou kaší. V létě si nenechte ujít jeden ze dvou vynikajících salátů: směs salátů se žlutým melounem, okurkou, cherry rajčaty, sýrem z farmy Menšík a s domácí rustikální bagetkou, nebo salát z římských listů s česnekovým dressingem, grilovaným kuřecím prsem, restovanou slaninou a krutony. Koncertem chutí jsou palačinky se šlehaným tvarohem z farmy Menšík, omáčkou z čerstvých jahod a s vanilkovou zmrzlinou. Přijďte se přesvědčit. V Čeladné navíc nenajdete klidnější a krásnější restaurační zahrádku... (aa)

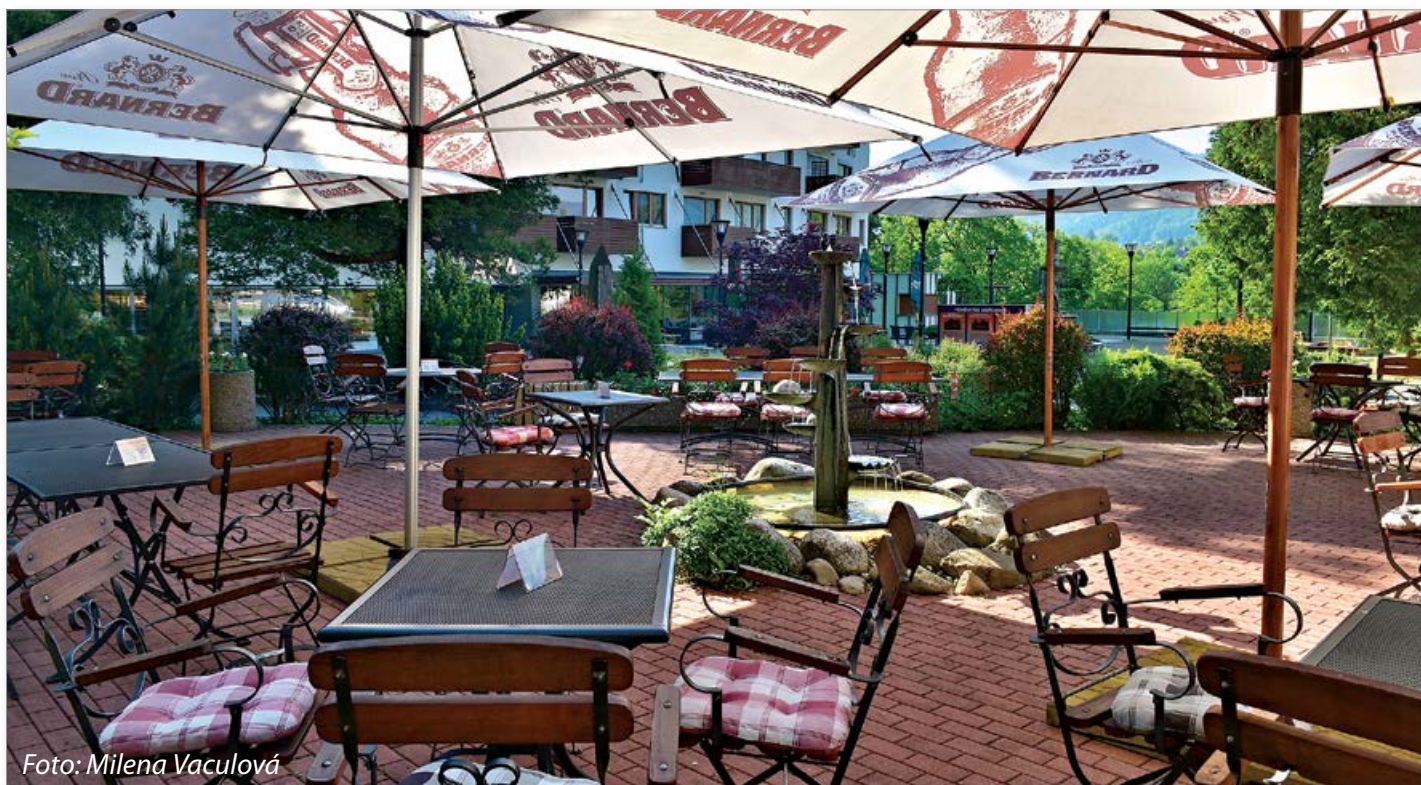


Foto: Milena Vaculová

**KONTAKT: Restaurace U Sestřiček;** Beskydské rehabilitační centrum Čeladná, 739 12 Čeladná 42.  
Otevřeno denně od 10 do 21 hod. Tel.: 552 533 224; [www.restauraceusestricek.cz](http://www.restauraceusestricek.cz)

## Čeladenská FONTÁNA.

První číslo tohoto časopisu vyšlo v listopadu 2009.

Nepravidelný zpravodaj Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Anderle Adamová.

Redakční rada: Dobroslava Havráňková, Věra Machálková, Ing. Blanka Ochmanová. Adresa redakce: BRC, 739 12 Čeladná 42.

Grafická úprava: A. Adamová. Tisk ME® a René Daubner - APRO Bruntál.

Distribuce dle rozdělovníku, v PDF ke stažení na adrese [www.brc.cz/casopis-brc/](http://www.brc.cz/casopis-brc/). Zájemcům zašleme každé vydání na e-mail.

Toto číslo vyšlo v červenci 2021 v nákladu 1 000 výtisků.