

Naučit se znovu chodit? Chce to trpělivost, pevnou vůli a virtuální realitu

Praha /FOTOGALERIE, ROZHOVOR/ - Chodím, tedy jsem? Otázka která nikdy nepadne. Odpověď, která se musí prožít. Radek Berky poskočil na trampolíně a opět přistál na pevné zemi. Trochu zavrával. Sebevědomé počínání černovlasého muže na překážkové dráze sklízí uznalé pohledy. Učí se totiž znova chodit. Před rokem a půl přišel vlakvedoucí z Kralup nad Vltavou o nohu. Jedno mizerné zakopnutí ...a tvrdý pád pod vagón.



Jak se naučit znovu chodit a důvěřovat umělé končetině. Autor: Dimir Štastný

S protézou teď kráčí, hopsá, balancuje a usmívá se. Tátovi malého školáka ani nic jiného nezbyvá. Deprese si sice prožil, ale musí fungovat, teď prý hlavně pro svou rodinu. „Největší strach jsem měl, že na tu stranu, kde mi chybí noha, přepadnu,“ popisuje lehce zadýchaný své první krůčky v tělocvičně Rehabilitační kliniky Malvazinky. „Ale člověk se to prostě naučí, nevím, jak to přesně vysvětlit,“ dodává a postupuje k dalším nástrahám rehabilitačního drilu.

včera 19:02



Deník.cz, 23. 3. 2015

S „detektivním pátráním“ po ztracených pohybech tady v Malvazinkách začínají poměrně brzy, prakticky ihned po amputaci. „Všechny potřebné kroky je třeba zahájit ihned, jakmile to zdravotní stav pacienta dovolí. Ztráta dolní končetiny je velmi významný zásah do celé stability těla. Bezprostředně po operaci by měl člověk začít pracovat na své kondici,“ upřesňuje primář místního rehabilitačního oddělení Libor Musil.

Jedním z jeho „svěřenců“ je právě Radek Berky, který berle odhodil do kouta už čtvrtý den. Prošel si stejnou [léčbou](#) jako ostatní pacienti. Například předprotetickou terapií, která se věnuje péči o pahýl, otok, jizvu a tvar pahýlu. Musil posílí zbývající končetinu nebo bandážovat pahýl. Všechno zvládl. Po roce a půl může motivovat čerstvé členy terapeutické skupiny.

Procvičovaný pohyb není samoúčelný

Malvazinkami projde ročně přibližně stovka pacientů. Podle fyzioterapeutky Hany Kohoutové potřebují na zvládnutí chůze bez opory přibližně měsíc. „Celkový program je časově náročný, ale přináší výsledky. Pacienti zpravidla denně rehabilitují po dobu tří až čtyř týdnů,“ poznamenává fyzioterapeutka, která se na klinice specializuje na programy pro pacienty po amputaci dolní končetiny.

Na [cestě](#) plné kroků, skoků a pádů využívají moderně vybavené kliniky celou řadu pomůcek, které náročný proces zefektivňují. Jednou z možností je využívání virtuální reality. „Senzory snímají konkrétní pohyb, přičemž pacient plní úkol. De facto se jedná o virtuální hru,“ nastiňuje primář Libor Musil. Procvičovaný pohyb není samoúčelný a pacient je podvědomě více motivován.

Kvalitního terapeuta však sebelepší stroj nenahradí. Každý člověk má totiž své specifické potřeby a chybějící pravá ruka je něco jiného pro praváka, leváka, sportovce nebo písáčku. Rehabilitace je tak o nalezení rovnováhy v tom nejširším slova smyslu. „Klademe důraz na to, aby se lidé léčili s určitým cílem návratu domů a do zaměstnání. Zdravotnická péče se dříve soustředila především na akutní péči, ale méně se řešilo, co s pacientem dál,“ doplňuje Libor Musil. Stále však máme co dohánět.

Dokonalejší protéza za 700 tisíc korun

Radek Berky se již k práci u dráhy nevrátí. Chce se naplno věnovat rodině. Rád by se také pustil do sportování, ale stejně jako u mnoha jiných lidí s podobným osudem, bez sponzora to asi nepůjde. Vždyť jen technologicky dokonalejší umělá protéza vyjde na sedm set tisíc korun. A to je pro člověka odkázaného na invalidní důchod takřka nereálný sen.

Rehabilitační hodina na Malvazinkách skončila. Na tvářích účastníků je znát únava. Byla to jedna z těch každodenních vysokohorských túr, které v tělocvičně a v parku společně podnikají. Strach z pádu do života bez pohybu, ale v očích této party odhodlaných lidí už nenajdete. Teď jde o život. Strach z pohybu bez života se totiž překonává mnohem složitěji.

Počet amputací

První amputace končetin se uskutečnily již v období 5000 let před naším letopočtem, a řadí se tak k nejstarším chirurgickým výkonům. Při srovnání počtu amputací v Česku během několika posledních desetiletí je zřejmé, že jejich počet neustále roste. Ještě koncem 80. let bylo ročně prováděno zhruba 3700 amputací, v roce 2008 toto číslo vzrostlo již na 8 170 zákroků ročně.

Mívám fantomové bolesti. Bolí mě palec u nohy, který už nemám

Radek Berky je jedním z mnoha pacientů kliniky v Malvazinkách. Bývalý vlakvedoucí se učí chodit rok a půl, ale, jak tvrdí, je stále ještě začátečník.

Jak se to stalo, že jste se stal pacientem kliniky Malvazinky?

Dostal jsem se sem po vážném úrazu. Pracoval jsem jako vlakvedoucí, zakopnul jsem a vagon mi přešel nohu.



Deník.cz, 23. 3. 2015

Jak jste se naučil fungovat bez jedné nohy? Bylo zapotřebí velké odhodlání?

Už čtvrtý den jsem odhodil berle a pajdal bez berlí. Právě díky Malvazinkám jsem se toho naučil strašně moc.

Vnímáte, že nemáte nohu? Co teď cítíte při chůzi?

Vnímám to, ale je to takový divný pocit. To se nedá popsat, to si musíte zažít.

Co je pro vás v tom prožívání nejtěžší?

Roli hraje hlavně psychika. Ze začátku jsem si to prakticky vůbec neuvědomoval, až po roce a půl na mě padla nějaká deprese. Byl jsem zavřený doma a sám. Deprese tam jsou, člověk si to uvědomuje, ale nechce si to připustit.

Pomáhají vám od špatných nálad vaši blízcí?

Můj syn a má přítelkyně, to je jakoby takový můj hromosvod. Oni mě prostě drží, rodina.

Když vás tak při hodlně sledují, zdáte se být v dobré náladě...

Já to beru jako to je. Abych brečel, nebo se uzavřel doma, to ne, chodím mezi lidi, v kratasech, nebojím se ukázat, že nemám nohu. Když vedu kluka do školy, tak jsou tam malé děti a ukazují si na mě, ale nepřipouštím si to.

Docházíte pravidelně na rehabilitace. V čem jste udělal největší pokroky?

Určitě, jsem si vylepšil hlavně stabilitu. Strašně jsem se bál, že na tu stranu, kde mi chybí noha, přepadnu. Ale díky paní fyzioterapeutce Kohoutové jsem se to naučil. Člověk se to prostě naučí, nevím jak to vysvětlit.

Tady jsou různá bradla, cvičební pomůcky a nástroje. S čím jste nejvíc bojoval?

S osou, to jsou takové obrácené jehly, na tom byly náročné cviky. Kopec, trampolínu, všechno, co tady vidíte, tak zvládám, už i na protéze. Nevím, co ještě všechno protéza dokáže, ale chtěl bych být lepší.



Věnoval Jste se před úrazem sportu?

Sportoval jsem jen rekreačně. Kolo, fotbal a posilovna.

A myslíte, že vám to potom nějak pomohlo? Že Jste měl lepší fyzičku?

Určitě, fyzická je při tom hodně důležitá. Člověk musí získat sílu a dobrou kondici.

Měl byste **chuť** se teď věnovat sportu i soutěžně?

Rád bych to zkusil, ale ono je to i finančně náročné. Musel by se asi najít sponzor.

Jak si v rámci rehabilitace pomáhá kolektiv ostatních amputaťů? Podporujete se navzájem?

Už jsem se tady něco naučil, tak dávám obrázky těm, co teprve začínají. Ukazuji jim, že to jde. Navzájem si taky říkáme, co nás bolí a podobně. Jsem vlastně ještě začátečník, takže mě zase zajímají technické věci týkající se protézy. Je to fajn sem chodit.

Zmínll Jste péči o protézu. Vyžaduje speciální **údržbu**?

Důležitá je hlavně **hygiena**. Musíte ji pravidelně sprchovat, když se člověk zpotí, tak to potem zapáchá. Mám ji nasazenou celý den, takže je to nezbytné. Nohu si jinak každý večer mažu mastičkou, která uleví svalům.

Jak je to vlastně složité zařízení?

Ta moje funguje na principu odtlaku, který působí, když protézu zatížím vlastní vahou. Kolega už má technicky dokonalejší model, který řídí počítač. Vlastně tady to koleno je jeho, to mi půjčil.

Také bych potřeboval občas půjčit koleno...

No, ono to tak nejde. (smích) Normálně je to o něco složitější...

A Jsou s používání protézy spojeny nějaké nepříjemné fyzické bolesti?

Deník.cz, 23. 3. 2015

Občas mě bolí záda a občas mám takzvané fantomové bolesti. Jinými slovy, bolí mě to, co nemám. Cítím prsty, cítím lýtko, ale jen občas. Jsou to takové jakoby jehličky, které vás bodají. Třeba mě najednou začne na tři sekundy píchat v palci.

Kolik času to zabere naučit se chodit s jinou protézou?

Kdybychom si to teď s kolegou prohodili, tak já s ní budu umět chodit, ale nebude to ono.

Jaké teď máte plány do budoucna? Chystáte se začít zase pracovat u dráhy?

Do budoucna bych chtěl dostat lepší protézu. Pracovně se zapojovat už nechci. Máme malého syna a chci se věnovat hlavně jemu. Navíc s protézou není každý den stejný. Někdy tu protézu nemohu nosit, mám puchýře, nebo to bolí, a to jsem potom hrozně nervózní.

Autor: Martin Vaněk