

Kombinované programy psychoterapie a fyzioterapie

Renáta Malinová, Mgr. Lucie Suchá

*Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd, I. LF a VFN v Praze
MS rehab, z. s.*

Úvod

Rehabilitace patří v posledních letech mezi nejdůležitější součást komplexní péče o pacienty s roztroušenou sklerózou (RS). Tou nejzásadnější je pochopitelně farmakoterapie, ale také cvičení (fyzioterapie, fyzická aktivita apod.), psychoterapie a kognitivní trénink jsou neméně důležitou součástí. Z naší praktické zkušenosti doporučujeme kombinaci péče o tělo i psychické zdraví. Další důležitou podmínkou je včasné zahájení jak léčby, tak rehabilitace, ideálně ihned po diagnostikování onemocnění. Nejnovější studie dokonce spekulují o tom, zda vhodně volená pohybová aktivita nemůže sloužit jako prevence nejen vzniku nových symptomů či jejich zhoršení, ale dokonce i vzniku samotného onemocnění. Když se nad tím zamyslíme selským rozumem, dává to smysl. Všichni bychom o sebe měli pečovat, hýbat se, učit se pracovat se stresem, dostatečně spát, zdravě jíst. U lidí s RS to pak platí dvojnásob. Hlavním úkolem rehabilitace je zlepšení kvality života klienta. Každý člověk s RS je jiný a má velmi individuální potřeby. RS má zároveň proměnlivý obraz a i z toho důvodu je obtížné popsat univerzální rehabilitační postup. Ideální je respektovat aktuální stav a období, ve kterém se pacient nachází, a podle toho mu vytvářet terapeutický program ušitý na míru. Měla by být zohledněna nejen biologická, ale kromě toho i osobní, interpersonální a sociokulturní rovina. Duch a tělo – „mind and body“ se vzájemně ovlivňují. Proto považujeme propojení práce s psychikou a tělem pro pacienty za velmi výhodné a přínosné.

Tento článek bude hovořit o výhodě programů, které propojují fyzioterapeutické a psychoterapeutické techniky. Zároveň samozřejmě uznáváme kvality ostatních cvičebních technik i psychoterapeutických směrů, kterým se věnují jiné kapitoly.

Stres a roztroušená skleróza

Stále více odborníků zkoumá souvislost mezi stresovými zážitky a výskytem autoimunitních onemocnění (do kterých spadá i RS). Do nedávné doby byla role stresu velmi kontroverzní. Stále sice není jednoznačně jasné, jakým mechanismem stres onemocnění ovlivňuje, ale některé studie již ukazují, že zvýšený výskyt stresu v období před diagnostikováním onemocnění může hrát významnou roli v propuknutí onemocnění. Přítomnost stresu také prokazatelně zhoršuje imunitu a zánět mozkové tkáně. Obzvláště náročný je dlouhodobý stres bez, byť relativního, uvolnění. Dále je prokázáno, že



pacienti s RS mají nižší „self-efficacy“ (pro tento termín bohužel neexistuje výstižný český překlad, proto používáme originální termín; do češtiny se jen výjimečně překládá například jako vnímání vlastní účinnosti). Self-efficacy se vztahuje k přesvědčení individua o kontrole nad událostmi a o možnosti ovlivňovat svůj život. Pocit schopnosti řídit chod dění je spojován s představou lepšího zvládnání životních těžkostí. Lze říci, že tam, kde se lidé domnívají, že jsou s to kontrolovat chod dění, lépe zvládají vlastní emocionální stav a také se staví čelem nepříznivým životním událostem. Oproti tomu níže vnímaná vlastní účinnost je považována za osobnostní rys, který zakládá psychickou zranitelnost – tendenci k depresím a k podléhání stresu. Tito lidé trpí sebeobviňováním za vlastní špatnost, ztrácejí víru v sebe, snadno všechno vzdávají. Žijí s pocitem beznaděje, stávají se oběťmi, zaměřují se na pochybnosti a přicházejí postupně také o sociální podporu. Jak dobře se se stresem vyrovnáme nezáleží pouze na naší genetické výbavě, ale i na významu, který stresu přikládáme, a především na dřívějších zkušenostech a na pocitu nebo víře, že stres dovedeme více či méně zvládnout, resp. ovlivnit. Z výše uvedeného vyplývá, že pacienti s RS mívají větší náchylnost stres kumulovat, nechávat se jím více zahltit a hůře ho zvládají. U lidí vzniká při nekontrolovatelném a neovladatelném stresu pocit bezmoci. Pokud tedy vyjdeme z toho, že dlouhodobý stres a neschopnost s ním pracovat může přispívat ke zhoršování průběhu onemocnění, nabízí se řešení právě pomocí psychoterapie a fyzioterapie (nebo přímo fyzických cvičení) anebo ideálně terapie kombinující oba směry. Díky dlouhodobé práci na psychické a fyzické kondici mohou pacienti ovlivnit průběh onemocnění a aktivně se podílet na kvalitě svého života.

Co se prakticky děje v těle při stresu?

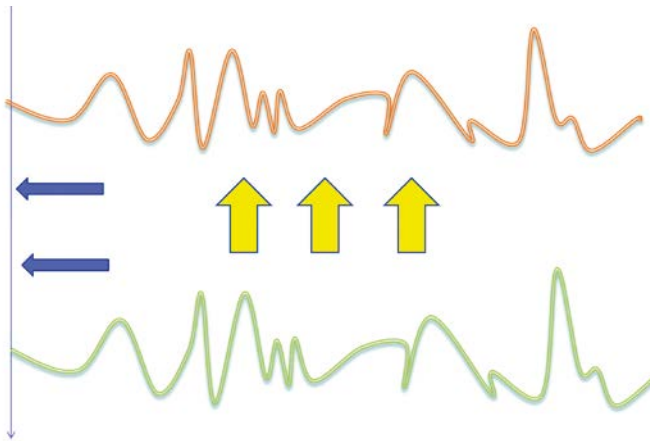
Pradávní lidé zažívali návaly stresu vždy jen v určitých momentech života, při nichž docházelo k vyplavení vysoké dávky adrenalinu a kortizolu do těla jen po omezenou dobu, což jim umožňovalo přežít například v boji nebo na útěku. Po zbytek času byl jejich organismus v klidovém stavu, a to bylo v celkovém výsledku pro tělo zdravé. Dnes už takovým situacím vystavování nejsme, nicméně novodobý styl života mnohdy vede ke stavům, kdy nám v těle stresové hormony kolují neustále, což zdravé není.

Nízká míra stresu, pokud se objeví nárazově v určitých situacích, nemusí být pro organismus škodlivá, naopak člověku umožňuje čelit novým výzvám. Permanentně zvýšené hladiny stresových hormonů vedou k chronickému stresu, který může způsobit úzkosti a deprese. Dochází k němu tehdy, když odmítáme řešit příčiny, které stres způsobily.

Dnešní člověk sice nemusí běžně čelit život ohrožujícím situacím – nemusíme bojovat o přežití s predátory ani si zachraňovat holý život útekem či v roli „mrtvého brouka“ (zamarznutí). Našimi stresory jsou jiná nebezpečí, ale fyziologická pohotovostní stresová reakce je totožná. Jenže my přirozeným způsobem nevyplavíme adrenalin a kortizol, nevybijeme je ve fyzickém boji ani při úprku, natož abychom je „vytřepali“, když se probíráme ze zamarznutí. My se chováme jako způsobilí civilizovaní lidé a všechny chemický a emoční odpad si ponecháváme v těle a v duši.

Dobrá rada pro pacienty

Obrázek 1. Zjednodušené schéma životních událostí



Životní příběh každého z nás je víceméně jízdou na horské dráze. Šťastné i bolavé zážitky vlní zelenou křivkou (obrázek 1), a pokud se nám daří se z propadů i výšín splavně vracet do příjemného normálu, vedeme docela zdravý život. Pokud takto vyrovnaně plujeme životem, zpracováváme všechny události v těle i v duši optimálně. Ovšem vzhledem k tomu, že mnohé z naší přirozenosti jsme poztráceli či obětovali jiným cílům, tlačí nás neošetřený stres do vyšších frekvencí (žluté šipky) a my žijeme tentýž, a mnohdy ještě komplikovanější, život (červená křivka) v daleko větší zátěži.

A právě v tom prostoru mezi zelenou a červenou křivkou (modré šipky) se kumuluje chronický stres, který negativně ovlivňuje fyzické a psychické zdraví. Ovšem je to i prostor, kde máme my sami mnoho možností k tomu, abychom svou situaci ovlivnili pozitivně. Stresu se v běžném životě nevyhneme, ale právě jsme si osvětlili, že nepřátelský je ve chvíli, kdy se stane chronickým. Proč se tak děje, může mít mnoho různých příčin a jsou pro každého člověka specifické. Může se tak stát vlivem déletrvajících napětí v partnerských či pracovních vztazích nebo i působením zdánlivě banálních událostí v minulosti, v dětství. V situacích, kdy bylo něčeho příliš mnoho, něco se stalo příliš rychle nebo příliš brzy a naše obranné reakce nedokázaly situaci efektivně vyřešit. Zůstaneme zahlceni pocity bezmoci, strachu, lítosti, hněvu, které jsme nemohli/neuměli vybit. Cokoliv těžce zpracovatelného se neztratí samo, ale spíše se uloží v našem nevědomí jako trauma. Trauma je pojem velmi široký. V klasické somatické medicíně jde o jakýkoli zásah do organismu, který vede k narušení jeho celistvosti a neporušenosti. Traumatem se tak stává cokoli od říznutí nožem do prstu přes autonehody až po komplikované zlomeniny, operace a úrazy.



V psychologii se bavíme spíše o traumatech psychických, ačkoli trauma tělesné se může také v psychice odrážet. Nějakým traumatem si zřejmě prošel každý z nás. Jsou to okamžiky, kdy jsme vrženi daleko za vlastní hranice a čelíme silám, které nedokážeme ovlivnit. Dokonale idylické dětství nezažil nikdo, spousta dětí zažívá chronický strach, stres a trauma, a to nejen v extrémních, krizových situacích, ale i v běžném, normálním životě. Nejrůznější traumata, mnohdy na nevědomé úrovni, se ve stresu vynořují. Nejnovější poznatky z psychologie, genetiky, endokrinologie, neurobiologie a imunologie potvrzují, že takováto zranění ovlivňují psychické a tělesné zdraví. V rozsahu tohoto článku budeme mluvit o stresu, nicméně trauma jako samostatné téma se později vždy v terapii objeví.

Výsledkem jsou nejrůznější symptomy a obtíže, nebo „jen“ pohotovost k depresi či úzkostem. Často také, aniž bychom si to uvědomovali, reagujeme na určité lidi, události nebo situace způsobu, které jsou ozvěnami minulosti.

Mnohá úskalí akutního stresu dokáže člověk vyřešit sám, případně za podpory rodiny a přátel. V životě se však vyskytnou i situace, kdy pomoc okolí nestačí a v takovýchto případech je na místě odborná pomoc. Porozumět příčinám svých potíží můžeme zvědoměním skrze tělo či skrze duši.

Povědomí o tom, co je fyzioterapie, se zlepšuje a mnoho pacientů ji aktivně vyhledává. Fyzioterapie je cílená léčba obtíží. Není to služba, díky níž si máte odpočinout, i když pasivní techniky používá také. Fyzioterapie má vždy nějaký záměr, a tím je pomoci od aktuálního problému, odhalit jeho příčiny, nastartovat samoúdržavné mechanismy a hlavně pomoci pacientovi rozumět lépe svému tělu. Fyzioterapie není servis těla ale aktivní spolupráce pacienta a terapeuta. Bez aktivního přístupu, tedy motivace ke změně, není možné dosáhnout dlouhodobých výsledků.

Obecně bývá psychoterapie definována jako léčba duševních obtíží spolu s psychiatrickou medikací (např. léčba deprese). Je ale využívána i pro pomoc lidem, jejichž potíže nejsou nemoci, a dokonce i jako prostředek osobního růstu. Psychoterapeut se na určitý čas stává průvodcem pacienta na jeho cestě životem. Pomáhá mu uvědomit si své potřeby, změnit postoj k sobě nebo k lidem a životním situacím, osvojit si nové dovednosti, a v neposlední řadě dopomáhá pacientům s chronickým onemocněním rozvinout aktivní přístup k léčbě a vytvořit nový zdravější životní styl s respektem k nemoci a k sobě samému. Psychoterapie je součástí komplexní péče podobně jako fyzioterapie. Bohužel je pro lidi stále snadnější říct, že chodí na rehabilitaci nebo každý týden plavat a dělají tak něco pro své tělo, než že chodí každý týden ke svému terapeutovi a dělají tak něco pro svou mysl. Krom toho, že psychoterapie může být i zcela zdravému člověku velmi prospěšná v osobním růstu, pomáhá všude tam, kde je člověk v aktuálně těžké životní situaci (nově diagnostikovaní pacienti, pacienti v atace či ve zhoršujícím se stavu) nebo prostě žije v dlouhodobě zatěžující situaci – s chronickým onemocněním, jakým roztroušená skleróza bohužel je.

Propojíme-li cvičení a psychoterapii, získáme psychoterapii zaměřenou na tělo, bodyterapii.

Psychotherapie zaměřená na tělo

Pracuje s tělem jako s velmi důležitým zdrojem léčivých prožitků, jako s prostředkem přímé cesty k naší osobní historii a k bytí tady a teď. Jedná se o specifický, intenzivní a zároveň bezpečný způsob sebepoznání, seberozvoje a úzdravy člověka po stránce psychické i tělesné. Práce s tělem významně prohlubuje a zintenzivňuje celý psychotherapeutický proces a usnadňuje přenos nových zkušeností do každodenního fungování. Terapeut pomáhá klientovi uvědomit si své obtíže a vyjádřit se na rovině nejen myšlenkové, ale také tělesné a emoční. K tomu slouží speciální techniky a postupy rozvoje vnitřní pozornosti, dechu, spontaneity, uvolňování svalových napětí, rozvoje pohybového a hlasového vyjádření tělesných a emočních prožitků. Cílem je, aby klient pomocí lepšího propojení se svým nitrem/tělem sám poznal, co potřebuje, aby rychleji a včas reagoval na signály, které jeho tělo/duše vysílá. Myšlenkami se snadno obelžeme, tělo/emoce nelžou nikdy. Jen je třeba naslouchat. Pomáhá nám ve vyjádření, uvolnění prožitých zranění a stresových zážitků. Ideálně bychom v rámci psychohygieny měli bodypsychotherapii využívat i preventivně, nejen jako záchranu v obdobích již se vyskytujících problémů. Lepší kontakt s naším tělem nám usnadní přístup k informacím, které jsou v těle uloženy, porozumět jim a zpracovat je. Tím podporujeme naši přirozenou schopnost uzdravování.

Nebojte se podívat dovnitř sebe samých, tato zajímavá, náročná a často také bolavá cesta stojí za to!

Závěr

Porozumět příčinám svých potíží můžeme zvědoměním skrze tělo či skrze duši. Ale protože člověka nelze rozpůlit, je naprosto přirozené se vnímat celistvě. Výhodný je tedy komplexní přístup. Ti, kteří přicházejí se svými pocity a životními situacemi na psychotherapii, a ti, kteří rozmanitě pracují s tělem na fyzioterapii, otevírají cestu k celostnímu přístupu, ze kterého pramení všechny naše aktivity směřující ke stabilizaci nemoci, nalezení a udržení kvality života. Všichni pacienti nás učí, že člověk není pouze diagnózou. RS je jen jejich malou částí, ukazují nám, jak tělo a duše spolu souvisí a jaký kus bohatství a možností je v každém z nás.

Bohužel přestože víme, že komplexní péče, a především její včasný začátek je pro naše pacienty naprosto zásadní, je to v našich krajích nadstandard fungující v minimu specializovaných RS center.

Popis ambulantních kombinovaných programů pro pacienty s RS, které probíhají v Centru pro demyelinizační onemocnění 1. LF UK a VFN v Praze

Propojením psychotherapie a fyzioterapie dostává komplexní péče o pacienta další rozměr.

V psychosomatických programech VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM jsme zpracovali téma **symptomů** a **únavy**. Inspirovali jsme se knihou Jak lépe žít se zdravotními problémy, ve které autoři na základě dvacetileté klinické praxe a vědeckých výzkumů předkládají šestitýdenní ozdravný program ke zmírnění



symptomů chronických onemocnění, který zahrnuje řadu názorných příkladů, technik a cvičení. Cvičení jsme upravili dle specifických potřeb pacientů s roztroušenou sklerózou. Skupinový program probíhá v malé tělocvičně pro cca 12 lidí. Pacienti jsou vedeni psychoterapeutickými a fyzioterapeutickými technikami a intervencemi k vnímání signálů těla a pochopení souvislostí a významů svých symptomů. Sdílení ve skupině a cvičení pomáhá pacientům k rekonstrukci negativních myšlenek, chování a myšlení.

Podobný šestitýdenní program pro cyklus VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM jsme vytvořili na téma **emoce**, emoční zranění, inspirované knihou *Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure and Other*. Autor v ní popisuje základní zdroje emočních úrazů a kromě samotné definice nastiňuje i řešení, která má ověřená ze své vlastní terapeutické praxe. V této skupině se pacienti učí vnímat, jak emoce a tělo spolupracují a jak je možné celý proces vnímat a měnit, a tím čelit akutnímu i chronickému stresu.

Na dotazníkové škále Outcome Rating Scale (ORS) hodnotí absolventi programů jednoznačně zlepšení prožívání ve všech oblastech (v tělesných pocitech, ve vztazích, ve společnosti i v celkovém pocitu prožívané spokojenosti).

Popis víkendových kombinovaných programů

Ambulantní rehabilitační programy směřují ke stabilizaci nemoci, nalezení a udržení kvality života. Jsou výhodné pro svoji pravidelnost a relativní dlouhodobost. Intenzivní vícedenní (či víkendové) pobyty velmi významně potencují účinek léčby. Proto pacienti, kteří běžně pečují o svou fyzickou a psychickou kondici s fyzioterapeuty a psychoterapeuty, dostávají další šanci, jak se učit ovlivňovat průběh nemoci a svou životní pohodu v zážitkovém programu POTKALO SE TĚLO S DUŠÍ. Program Potkalo se tělo s duší probíhá formou třídních pobytů s cca šestnácti účastníky. Ve skupině jsou jak pacienti relativně nově diagnostikovaní, tak ti, kteří s nemocí již nějakou dobu žijí. Víkendovým pobytem si pacienti zajistí odstup od každodenních povinností, starostí a vlivů a získají čas a prostor sami pro sebe. Cyklus je nastaven na tři navazující pobyty. Během programu se vždy střídají fyzioterapeutické a psychoterapeutické techniky, které poskytují příležitost být v kontaktu se svým tělem i se svými myšlenkami. Nezanedbatelnou součástí programu je i řízená relaxace, a pokud počasí dovolí, cvičení v přírodě. Komunitní forma pobytu dává všem členům skupiny, kteří jsou „na jedné lodi“, příležitost i k neformálním rozhovorům a vzájemně inspirujícímu sdílení.

Cílem programu je prostřednictvím vybraných typů rehabilitace naučit pacienty lépe chápat propojení těla a duše, zvýšit jejich self-efficacy, nastartovat odpovídající zdravotní styl, naučit je pracovat se symptomy onemocnění, zvýšit efektivitu léčby a oddálit invaliditu.

O kladném působení skupinové rehabilitace není pochyb. Ke zlepšení dochází nejčastěji v oblasti symptomů, interpersonálních vztahů a životní spokojenosti.

Díky silnému sebepoznání jsou schopni a ochotni nastartovat odpovídající zdravotní styl a pracovat se symptomy onemocnění, což zvyšuje efektivitu léčby, a tím oddaluje invaliditu. Umí využívat své možnosti a zdroje ke kvalitnímu a smysluplnému životu a posilovat motivaci k tomu, aby se naučili

Dobrá rada pro pacienty

s nemocí žít. Snáší lépe obtíže, které s sebou nemoc i léčba přináší, udržují zájem o všechny oblasti svého života a dobře spolupracují s léčebným týmem. Cyklus je rozdělen do tří víkendů (úvodní seznámení, arteterapie, muzikoterapie) a do nástavbových pro pokročilé klienty (bioenergetika, Feldenkreisova metoda a další).

Tyto víkendové pobyty probíhají díky podpoře Nadačního fondu Impuls již od roku 2011.

Fotografie z víkendových pobytů



