
Koncept GSC



Koncept „dohody o reedukačním tréninku“ (Guided selfrehabilitation concept – GSC)

...z knihy prof. Jeana-Michela Graciese: „Dohoda o reedukačním tréninku při spastické paréze“:

Spastická paréza současně zahrnuje dva problémy. Výraz „paréza“ označuje omezení schopnosti ovládat pohyb. Když váš mozek vyšle k jednomu ze svalů příkaz, aby se stáhl, dorazí tento příkaz ke svalu pouze částečně. Výraz „spastická“ zde znamená, že se vaše svaly nemohou potřebným způsobem uvolnit a mají tendenci být samy od sebe příliš aktivní, zejména když je rychle protáhnete (jde o tzv. svalovou hyperaktivitu, někdy označovanou souhrnně jako spasticita). Jak se ukazuje, původní a hlavní příčinou poruchy pohybu a funkce vašich končetin je samotná paréza, a to jak z hlediska rozvoje potíží v čase, tak z hlediska jejího počátečního významu. K paréze pak rychle přistupuje zkrácení až kontraktury měkkých tkání (např. zkrácení svalů a jejich ztuhlost), které se následně stávají druhou příčinou poruchy pohybu a funkce. Pokud zkracování svalů nijak nebráníte, stále se zhoršuje. O něco později se k prvním dvěma připojuje třetí příčina poruchy pohybu a funkce, svalová hyperaktivita. Jednu z forem svalové hyperaktivity představuje takzvaná spastická ko-kontrakce. Jde o nechtěné stažení svalu (antagonisty), které brání zamýšlenému pohybu, a tak jej činí ještě obtížnějším (příkladem může být stažení lýtkových svalů v okamžiku, kdy se snažíte zdvihnout špičku nohy ze země).

Tři základní procesy zodpovědné za vaše pohybové obtíže (paréza, zkrácení měkkých tkání a svalová hyperaktivita) nepostihují svaly na jedné straně kloubu (nazývané agonisté) ve stejné míře jako svaly na straně opačné, které vykonávají opačný pohyb (svaly nazývané antagonisté). Tato asymetrie je podkladem pro nerovnováhu sil působících v příslušném kloubu, která je zdrojem jak abnormálního držení končetin v klidu, tak obtíží při jejich pohybu.

V této situaci se vaše motorické schopnosti zaplétají do dvou bludných kruhů, které bude třeba „rozbit“. Zkrácení svalů a svalová hyperaktivita (spasticita) se navzájem umocňují a zhoršují, a vytvářejí tak první neblahý bludný kruh zkrácení – spasticita – zkrácení, který má vliv na fungování vašich svalů. V běžném denním životě často šetříte či nedostatečně používáte končetiny zasažené parézou. Nedostatečné používání pak vaši schopnost ovládat tyto už tak oslabené končetiny ještě více omezuje. Tím vzniká druhý bludný kruh paréza – nedostatečné používání – paréza, který má vliv na fungování vašeho mozku.

Náš přístup ke spastické paréze se vyznačuje tím, že se v nejvyšší možné míře snažíme vyhnout podávání celkově tlumivých, takzvaně „antispastických“ léků (podávaných perorálně, nebo intratekálně), a to z důvodu jejich nežádoucích účinků, které souvisejí s jejich celkovým působením na svalový tonus a které zůstávají často nerozpoznány. Na každou jednotlivou příčinu funkčních obtíží (paréza, zkrácení měkkých tkání a svalová hyperaktivita) se naopak zaměřujeme zvlášť a zabýváme se jí sval po sval, s cílem znovuobnovit svalovou rovnováhu. K tomu slouží náš metodický program, který postupně trénuje pohyby v kloubech jeden po druhém.

Rehabilitační program, se kterým máte v plánu začít, je zaměřený na práci s antagonisty a je založen na vyplňování tréninkových deníků. Tento denní program je založen na důkladném protahování nejvíce zkrácených a hyperaktivních svalů, které jsou antagonisty pohybu, jenž vám nejde provést. Protahování přitom lze podpořit cílenými injekcemi látek blokujících svalovou hyperaktivitu (například botulotoxinu), které aplikuje lékař. Tato kombinace vám umožní zkrácené tkáně znovu prodloužit a prolomit bludný kruh zkrácení – spasticita – zkrácení.

K lepšímu ovládnutí více ochrnutých (paretických) svalů pomocí vaší vůle a ke snížení ko-kontrakce jejich antagonistů je nutný intenzivní tréninkový program, který využívá rychlé střídavé pohyby o velké amplitudě bez dopomoci druhé osoby nebo rychlé střídavé pokusy o pohyb, pokud pohyb v příslušném segmentu není ještě možný. Díky tomuto tréninku dojde postupně ke zlepšení schopnosti vašeho mozku pohyb ovládat. Cílem je přerušit bludný kruh paréza – nedostatečné nepoužívání – paréza.

Společně se svým terapeutem se zaměříte na svaly, které jsou ve vašem případě nejdůležitější, a vy se přitom zavázete k plnění dohody o reedukačním tréninku. Slovo „dohoda“ zde není myšleno v přísně právním slova smyslu, nýbrž jde o mravní závazek ve smyslu vzájemné dohody mezi vámi a vaším terapeutem. Vy v této dohodě figurujete v roli vrcholového sportovce, který postupně zlepšuje výkony neporušené části svého nervového systému. Váš terapeut (např. fyzioterapeut) zde vystupuje jako kouč ve sportovním smyslu slova, a bude se vám věnovat po delší dobu (minimálně jeden rok). Vaše jednotlivá setkání budou sice delší, než je v klasické rehabilitaci běžné, ale zároveň nebudou probíhat tak často. V jejich průběhu společně s terapeutem vyberete ten nejvhodnější strečink a rychlé střídavé pohyby, tzn. nejvhodnější cviky z této knihy. Výběr těchto cviků se může v čase měnit v závislosti na vašem zlepšení.

Každé cvičení by mělo být obtížné. Pokud se pro vás stane časem jednoduché, znamená to, že jste se zlepšili, a pro váš mozek již toto cvičení není dostatečně účinné. Váš terapeut pak musí upravit obtížnost původního cviku, nebo ho vyměnit za jiný, náročnější.

Součástí dohody o reedukačním tréninku je: (1) aktivní provádění předepsaných cviků, jak jsou popsány v instruktážních materiálech a (2) vedení denních záznamů o cvičení formou deníku. Budete-li tyto závazky dodržovat, sami uvidíte výsledky vynaloženého úsilí a vydržíte-li pro věc zapálení dlouhodobě, povede to k průběžnému zlepšování, a to bez ohledu na to, jak dlouhá doba již uběhla od začátku vašeho onemocnění či úrazu.

Rád bych vás na závěr povzbudil, abyste v sobě dokázali najít potřebnou motivaci a zápal pro věc, abyste díky tomu dokázali dosáhnout potřebné intenzity cvičení a vydrželi každý den důsledně a disciplinovaně tvrdě trénovat. Uvidíte, že se to vyplatí!