

## ROZTRÚSENÁ SKLERÓZA

*Okrem článku sa ďalšie informácie na tému "Roztrúsená skleróza" môžete dozvedieť z knihy Milana Poláška – Joga je aj pre vás.*

V bývalom Československu sme poriadali s českými cvičiteľmi jogy semináre, kde sme si vymieňali skúsenosti. Oni už v tom čase mnoho rokov mali tzv. ROSKA kluby, v ktorých sa doteraz zameriavajú na roztrúsenú sklerózu (RS). Dokázalo sa v praxi, že joga a zásady životosprávy podľa nej sú pri RS veľmi užitočné. Podmienkou je trezivosť, vytrvalosť a sústavné pravidelné cvičenie.

Mnohí sa domnievajú, že RS vyvoláva vírus s dlhodobou inkubáciou. Človek býva infikovaný v puberte a choroba prepukne po rokoch, ak sa k tomu vytvorí ďalšie okolnosti. Napr. výživa tukmi s nedostatkom esenciálnych mastných kyselín (masť, loj, maslo, margarín), časté infekčné ochorenia a hormonálne poruchy. Počet nezhoršujúcich sa prípadov RS narastá a odhaduje sa, že ich je viac ako 1/3. Nastáva dlhé obdobie upokojenia choroby.

Niekedy choroba natrvalo ustupuje, zostávajú len zbytkové prejavy. Zásluhu na tom má zlepšená diagnostika, nové liečebné postupy a hlavne aktívny prístup pacientov k liečeniu. Zhoršenie obvykle nasleduje po infekčnej chorobe, po telesnom a duševnom preťažení. U žien to býva aj tehotenstvo, pôrod a kojenie, preto ženy sú zastúpené asi v 60 % ochorení na RS.

Neprijemný je zápal trojklaného nervu, ktorý neraz vyžaduje aj lekársky zákrok. Našťastie je zriedkavejší. Najčastejšou príčinou bolesti sú sťahy svalov, najmä na nohách (krče, tuhosť, zášklby, automatické ohýbanie nôh ap.). Vytvárajú sa nerovnováhy medzi ťahovacími a ohýbacími svalmi. Ak sa to neodstráni cvičením, trpia kĺby i celá chrbtica a vzniká rad ťažkostí, ktoré je možné zhrnúť pod spoločnú príčinu: zlé držanie tela.

Iný druh bolesti je spôsobený rednutím kostí odvápnením. Je to následok pohodlného spôsobu života, telesnej nečinnosti, či dlhodobého príjmu väčších dávok kortikoidov. Vyskytujú sa aj bolesti v útrobach, ktoré si vyžadujú vyšetrenie príčiny. Na začiatku RS sa objavuje zápal očného nervu, ktorý sa ohlásí pri pohybe oka, či pri tlaku naň. Tento príznak obvykle dlho netrvá. Pri RS sa bežne pociťuje brnenie, mravčenie, páľivosť, bolesti hlavy ap. Pri predklone hlavy býva pocit šľahu elektrickým prúdom, ktorý preniká od hlavy pozdĺž chrbtice až do niektorej nohy.

## ČO MÔŽE POSKYTNÚŤ JOGA?

Joga má mnoho prvkov, ktoré zlepšia zdravotný stav chorého, pokiaľ je trpezlivý a vytrvalý. Pri cvičeniach sa napred majú uvoľniť napäté, stuhnuté a skrátene svaly. Kým neuvolníte svaly, ťažko uvoľníte myseľ. Napätie zo svalov vysieľa neustále impulzy do nervovej sústavy, teda i do mozgu. Prejavuje sa to nesústredenosťou, pobehovaním, rečnením, podráždenosťou ap. Preto treba natiehnúť skrátene svaly a posilniť oslabené, ktoré tvoria protipól skrátene svalov. Ak to nespravíte, natiehnuté svaly sa opäť čoskoro skrátia. Napr. po natiehnutí svalov v bedrovej oblasti treba posilniť brušné svaly, ktorých pevnosť bude protiváhou, aby sa nepresadila sila svalov vzadu. Osvedčili sa statické polohy, v ktorých sa okrem posilňovania svalov stláčajú aktívne body na dráhach. Tým sa zlepší tok nervových impulzov v dráhach, samoliečiace schopnosti organizmu a obnovuje sa jeho sila i vnútorná rovnováha. To má dopad aj na rovnováhu duševnú, čím sa vytvára spoľahlivý základ k nácviku psychických cvičení. Bez nich sa iba mechanickými prostriedkami (potrava, lieky, telesné cvičenie) nedá dosiahnuť spoľahlivý liečebný výsledok.

Tak ako sa prečisťuje a ozdravuje telo, treba ozdraviť aj dušu: udržiavať si láskavý vzťah k svojej osobe, pestovať čisté myšlienky, zbaviť sa strachu, nevraživosti, naučiť sa odpúšťať ap. Potom choroba pozmení človeka: po istom čase zistí, že vďaka utrpeniu sa jeho vnútorný svet obohatil, stúpila kvalita jeho života.

## VÝŽIVA

Očista vnútorného prostredia vyžaduje uprednostniť rastlinnú výživu. Niekoľko zásad: jedzte potraviny zo zemepisného pásma, v ktorom žijete

Stravu prispôbajte ročnej dobe. Jedzte to, čo príroda ponúka a uchováva, bez konzervačných zásahov. Na jar listovú zeleninu, obilniny, strukoviny a trvanlivé ovocie. V lete hlavne sladké, šťavnaté plody a množstvo zeleniny. V neskorej jeseni a v zime semená obilnín, strukovín, koreňovú zeleninu a olejnaté semená. Strava má byť bohatá na vitamíny skupiny B a E

Obmedzte používanie potravinových koncentrátov a dráždidiel (cukor, soľ, alkohol, tuky, silná káva a čaj, nikotín)

Na uhasenie smädu používajte čistú vodu, striedavo rozličné stolové minerálky a bylinkové čaje (bazový, lipový, medovkový, mäťový, repíkový, agátový ap.). Ak vám nechutia nesladené čaje, uprednostnite ako sladidlo med (agátový, lipový, lesný, lúčny).

Pri RS je dôležité zimné obdobie, kedy je zvýšená aktivita obličiek a močového mechúra. V jedlách prevažujú hutné potraviny a slaná chuť, čo vyvoláva pocit smädu. Potrava sa má dôkladne požívať a nápoje piť až po jedle. Pozor na obličky, aby nevznikal prebytok kvapalín v tele, čo sa prejavuje vlhkými dlaňami a takmer

bezfarebným močom. Časté nutkanie na močenie, prípadne aj v noci, môže vyplývať zo zhoršenej činnosti obličiek.

## **ZÁPCHA**

Kľúčovým problémom pri liečení každej choroby je dosiahnuť očistenie organizmu. Medzi činnosťou hrubého čreva, nervami, mozgom a dýchaním je úzka súvislosť. Popri zdravej výžive sa treba postarať o správne vylučovanie, včasný a dôkladný odchod odpadových látok. Väčšina ľudí postihnutých RS trpí zápchou. Dochádza k vstrebávaniu toxických látok z čreva, ktoré sa dostávajú do krvného obehu a spôsobujú zdravotné ťažkosti. Ak sa ráno po prebudení dostaví samovoľne nutkanie na vyprázdnenie, svedčí to o správnej činnosti tráviaceho systému. Malo by k tomu dôjsť medzi 5.-7. hod., kedy je najväčšia aktivita dráhy hrubého čreva. Časová odchýlka nie je dôležitá. K účelu vyprázdnenia treba použiť všetky prostriedky: výživu, cvičenia, bránicové dýchanie, relaxáciu, príp. aj masáže, obklady a výplachy hrubého čreva.

## **BOLESTI**

Asi 1/4 „roskárov“ má bolesti. Nevhodné je riešiť to tíšiacimi prostriedkami či alkoholom. Nič sa tým nevyrieši, len sa vytvorí závislosť. Bolesť súvisí so svalovými kŕčmi, ktoré sa dajú odstrániť akupresúrou, obkladmi, kúpeľmi, masážami a cvičeniami. Neunikajte pred bolesťou, naučte sa ju uvoľnene prijať a sami odstrániť, bez pomoci analgetík. Znášanlivosť bolesti je znakom dobrej psychickej odolnosti. Verte, dá sa to vypestovať.

## **PÔSOBENIE TEPLA**

Pri RS sa osvedčili horúce zázvorové obklady prikladané na dráhy obličiek a močového mechúra, ktoré prebiehajú pozdĺž chrbtice. Kŕče v chrbte a na zadnej strane nôh väčšinou súvisia s týmito dráhami. Kŕče po stranách tela môžu súvisieť s dráhou žlčníka. Horúcimi obkladmi sa naraz hlbkovo ošetrí väčší počet aktívnych bodov.

## **PRÍPRAVA OBKLADU**

Do plátenného vrecúška dajte 2 polievkové lyžice mletého zázvoru. Zaviažte ho, ponorte do 2 až 3 litrov prevarenej vody a nechajte 5 minút vylúhovať. Voda má byť horúca, ale nesmie vriieť, lebo varom zázvor stráca účinnosť. Do výluhu namočte uterák, vyžmýkajte ho za suché konce a horúci priložte na ošetrované miesto. Teplota má byť na hranici znesiteľnosti, avšak pozor na popálenie, pretože pri RS je niekedy znížená citlivosť na teplo! Ako obklad môžete použiť aj vyžmýkané vrecúško so zázvorom. Obklad prikryte pruhom nepremokavej fólie (napr. z rozstrihnutého sáčka) a teplou prikrývkou. Keď vznikne pocit, že obklad začína chladieť, uterák namočte do výluhu a postup opakujte, až sa pocit chladenia neobjaví. Teplotu výluhu udržiavajte na hranici znesiteľnosti. Procedúra môže trvať 15 – 20 minút i viac, kým nezanikne pocit chladenia. Vtedy ošetrované miesto je už riadne prehriate, čo sa dá zistiť dotykom

a začervenaním. Možno tak ošetriť ktorúkoľvek časť tela (kĺby, svaly). Pri RS ošetríte hlavne chrbticu, buď celú, alebo jej časti. . od krížov po kostrč: pôsobí priaznivo pri zápche, poruchách močenia a na ozdravenie nôh (prekrvenie, pohyblivosť)

V oblasti drieku: pôsobí na činnosť žalúdka, trávenie a uvoľnenie napätia v bedrách

V oblasti hrudnej chrbtice až po lebku: pôsobí priaznivo na dýchanie, činnosť srdca, zlepšenie obehu v rukách, uvoľnenie napätia v hlave, zlepšenie spánku, bolesti v chrbtici a pod. Odporúča sa aj pri chorobách z prechladnutia.

Uvedené množstvo výluhu je možné pridať do kúpeľa (rúk, nôh, sedacieho a celotelového), ktorý nemá trvať viac ako 15 – 20 min. Pomáha pri prechladnutí, únave a skleslosti.

Pri nezávorových teplých kúpeľoch sa odporúča pridať do vane niekoľko lyžíc kuchynskej alebo silnejšie jodidovanej soli. Pri RS sú vhodné soľné sedacie kúpele. Kúpele i obklady sa majú robiť denne, avšak najviac 6 týždňov. Pred opakovaním kúry treba zaradiť aspoň dvojtýždennú prestávku.

Obklady sa nemajú používať pri akútnych zápalových ochoreniach. Miesto nich sa používa hrebíčková masť: 1/8 masla sa krátko povarí, stiahne sa z neho pena a zleje sa číra časť bez usadeniny. Pridá sa polievková lyžica mletých klinčekov (hrebíčkov) a opatrne sa povarí asi 3 minúty, aby nedošlo k prihoreniu. Výťažok sa zleje do nádoby, nechá sa stuhnúť a používa sa ako masť na zapálené miesta. Pri nádche si ňou môžete potrieť sliznicu v nose.

## **TELESNÉ CVIČENIA**

Telo nebýva postihnuté súmerne, všade rovnako. Cvičením sa súmernosť obnovuje, posilňujú sa oslabené svaly a budujú náhradné vzruchové dráhy. Vytvára sa pevná svalová opora. Zlepšuje sa činnosť vnútorných orgánov (srdce, krvný obeh, cievy, dýchanie, trávenie, vylučovanie, imunitný systém). Kostí sa chráni pred úbytkom vápnika, kĺby pred znehybnením. Život je pohyb. Pohyb sa dá zachovať len pohybom. Treba zdôrazniť, že silácky prístup k cvičeniu, nepravidelnosť ap. nevedú k cieľu. Spravte si z cvičenia príjemnú hru s telom, nie galeje. Dodržte tieto zásady. Správajte sa k telu láskavo, priateľsky, neublížte mu.

### **Cvičte denne a v teple, aby svaly boli prehriate.**

Začnite precvičovaním prstov a kĺbov na rukách a nohách, jednoduchými cvikmi. Vracajte sa k nim viackrát denne. Opakovaním sa oživia nervové spojenia, telo sa naučí, čo má robiť. Ako dieťa, ktoré sa učí chodiť a písať.

### **Cvičte pozorne. Je to aj nácvik sústrednosti, nevyhnutnej k duševnej rovnováhe.**

Ak máte obmedzené možnosti pohybu, aspoň ho naznačte a sprevádzajte predstavou, ako by bol dokonalý.

### **Často si zaraďujte relaxačné prestávky.**

Aj pri cvičení sa môže zdravotný stav dočasne zhoršiť. Nedajte sa pomýliť. Doprajte si denný oddych a pokračujte.

Precvičujte súmerne obidve strany tela. Začnite zdravšou stranou, ale potom sa venujte strane, ktorá to viac potrebuje.

Využívajte prvky postizometrickej relaxácie: sval, ktorý chcete natiahnuť napred zaťažte.

Pamätajte na princíp rovnováhy medzi ohýbacími a vystieracími svalmi (agonisti a antagonisti). Skrátene svaly naťahujte, ale vždy posilňujte aj protiahlé oslabené.

Pracujte na tom, aby ste dosiahli vzpriamené držanie tela. Ale musí to byť prirodzené, bez kŕčovitosti. Dá sa to dosiahnuť len vytrvalým cvičením.

Ved'te si denník. Zapíšte si doň počiatočný stav: rozsah pohybu jednotlivých kĺbov, silu a slabosť svalov, bolestivosť, citlivosť, trávenie, zápchu, studené nohy, zloženie stravy, iné ochorenia (chrípka ap.), rušivé udalosti, starosti. Zapíšte si koľko a čo cvičíte, ako ste si upravili životosprávu, ako to dodržiavate, pocity. Denník vyhodnocujte po mesiaci, po troch, po šiestich, po roku. Získané poznatky poslúžia vám aj iným „roskárom“.

### **ÚNAVA**

Zvýšená únavnosť pri RS je bežná vec. Unavený organizmus si horšie plní svoje funkcie, preto treba všetky aktivity robiť rozumne, aby nedošlo k nadmernému čerpaniu energie. Niektorí roskári si udržiavajú dobrý stav cvičením, čo neznamena, že organizmus preťažujú. Príjemná únava po telesnej námahe je dobrým meradlom, že došlo k posilneniu, nie k preťaženiu. Preťažovanie vyvoláva odpor a nechť k cvičeniu. Spočiatku budete musieť prekonávať prirodzený sklon k lenivosti. Zistite si, čo je pre vás únosné, aby vás cvičenie neznechucovalo. Tak sa cvičenie stane životnou potrebou, ako jedenie. Potom sa budete tešiť, že si znova zacvičíte. Nepokoj (nesústredenosť, trasenie rúk, búšenie srdca) sa nemá odstrániť zvýšenou záťažou, ale dýchaním, naťahovacími cvikmi a relaxáciou. Rozhodne sa treba vyhnúť všetkým únikovým prostriedkom. Pri únave je najlepšie dobre sa vyspať (nie s plným žalúdkom). Pri nespavosti pomáha ľahko si zacvičiť (spinálne cviky), vypiť upokojujúci čaj (materina dúška, medovka, pamajorán, ľubovník bodkovaný) a pomocou vhodnej relaxačnej metódy zaspáť. I najmenšie nachladnutie, kašeľ, angínu, chrípku treba vyležať. Pokoj

a perfektná životospráva sú najlepšou prevenciou pred únavou.

## Poznámky k roztrúsenej skleróze

Občas sa na mňa obracajú ľudia postihnutí touto chorobou. Spôsobujú to informácie, ktoré zavše preniknú na verejnosť, že joga pozitívne vplýva na jej liečenie. Skutočne, poznáme viacero prípadov, keď sa intenzívnym cvičením dostali ľudia aj z ťažkých

V Bratislave sme istý čas viedli v Centre rozvoja človeka (už zaniklo) cvičenia pre takto postihnutých. Ja som viedol dvojtyždňový rehabilitačný kurz v Sklených Tepliciach, ktorého sa zúčastnila pomerne početná skupina ľudí s RS. Keďže cvičiť by mali dlhodobo a viackrát denne, vznikla tam myšlienka napísať vhodnú príručku a natočiť videokazetu pre individuálne cvičenie doma. To sa aj stalo, avšak do akej miery tieto pomôcky postihnutí využívajú a s akým výsledkom, o tom mám len sporadické informácie. Viem však, že knižku i videokazetu si pochvaľujú aj iní ľudia. Ide totiž o to, že zostaviť špecifické cvičenia len pre RS je nemožné. Prejavy choroby a rozsah postihnutia je tak rôznorodý, že nakoniec som sa rozhodol napísať knižku pre bežnú populáciu, v ktorej už tak či tak skoro každý má nejaký zdravotný problém. Zvolil som nenáročné cvičenia a ďalšie jogové techniky, ale účinné. Knižke som dal názov Joga je aj pre vás. V súčasnosti je už vypredaná.

Na seminári Využitie jogy v liečebnej rehabilitácii v Jindřichovom Hradci mala zaujímavý príspevok Jana Liberdová z Brna, ktorá sa tiež vlastným pričinením dostala z vážneho stavu RS a v súčasnosti cvičí s chorými. Svoje poznatky uverejnila v knižke Cesta ke zdraví. Knižka by sa mala dať kúpiť na adrese UNIE ROSKA, p. o. Box 38, 120 00, Praha 2.

Z vystúpenia autorky vyberám niekoľko poznámok:

Čím v neskoršom veku sa RS objaví, tým má pomalší priebeh.

Obvykle končatiny nechcú poslúchať, ale nebolia. Postihnutý sa potáca, stráca rovnováhu. Aj keď by sa ešte zaobišiel bez palice, mal by ju používať, aby nevzbudzoval podozrenie, že je opitý.

Býva aj inkontinencia moču (neschopnosť zadržať) a sexuálne problémy u mužov. V tom prípade odporúča cvičenia s oblasťou panvového dna (ašvini mudrá, múla bandha, vadžroli mudrá).

Pomýlený je zákaz pohybu, ktorý ordinujú niektorí lekári.

RS je psychosomatická choroba, ktorú obvykle predchádza nejaký psychický úraz. Rozhodne treba sa zbaviť strachu.

Cvičiť treba radšej pol hodiny denne, než dve hodiny raz za týždeň, radšej trikrát 15 minút denne ako raz 60 minút.

Ak dodržíš poriadok, poriadok podrží teba!

Nerob si starosti ale postaraj sa!

Polož si otázku: Čo pre teba robí tvoja choroba? Uvedom si, že ťa posúva dopredu.

Telo je zmaterializovaná duša.

Odpusti sebe. Prvý milostný vzťah je vzťah k sebe.

Milan Polášek  
Pre potreby cvičiacich napísané v roku 2000