



Una Vida: cesta k rovnováze

Centrum Una Vida je v ČR průkopníkem výjimečného spojení fyzioterapie a KOUČINKU, kde kladou důraz na důvěru, ZAMĚŘENÍ na cíl a řešení. O unikátním přístupu centra jsme si povídali s jeho zakladatelkou, Mgr. Draganou Žarković, Ph.D., první FYZIOTERAPEUTKOU a certifikovanou NLP Master Practitioner koučkou v ČR se specializací na gynekologickou problematiku.

V centru Una Vida dáváte do souvislosti fyzické a mentální zdraví tak, aby lidé dosáhli nejvyššího potenciálu. Proč je důležité zaměřit se na obě oblasti současně?

Tyto dvě složky spolu neoddělitelně souvisejí. Chronická bolest nebo jiná diagnóza snižující kvalitu života nezasahuje jen fyzické zdraví, ale má vliv i na psychiku. Zároveň to, jak přemýšlíme o svém stavu, hraje roli při uzdravování. Pokud věříme ve zlepšení a zaměříme se na konkrétní kroky, zvyšujeme šance na dosažení

plnohodnotného života. Naopak nadměrné přemýšlení o problému může vést k tomu, že se zasekneme. Klíčovým faktorem léčby je aktivní přístup pacienta, jeho rozhodnutí. Úspěch stojí na spolupráci a důvěře – pacientům poskytujeme vedení, podporu a motivaci, ale proces uzdravování vyžaduje jejich aktivní účast. Mé centrum Una Vida je průkopníkem spojení fyzioterapie a koučinku. Jednou z mých specializací je i gynekologicko-urologická problematika. Při terapiích se pacientů ptám nejen na zdravotní stav, ale i na spokojenost v životě a cíle. Společná práce přináší nečekaná uvědomění, která by pacienty ani nenapadla. Být jim oporou a vidět jejich pokroky je naplňující.

Jaký přístup je při motivaci pacientů klíčový?

Zásadní je pro mě schopnost naslouchat a být podporou. Koučinková metoda NLP mi umožňuje vést pacienty k řešení místo toho, aby se zacyklili v „analýze problému, která paralyzuje akci“. Roli hraje schopnost klást otázky, které vedou k cíli, a ne k pouhému přemýšlení o potížích. Důraz kladu na upřímnost, precizní diagnostiku a plán terapie. Tento plán vysvětluji včetně důvodů, proč je navržen takto, a přizpůsobuji ho pacientovým očekáváním, cílům a životnímu stylu. Pacienti si váží nejen odborné péče, ale i přístupu a uklidňující atmosféry. Tato kombinace odbornosti a empatie je základem mé práce.

O některých částech těla ani nevíme, pokud nezačneme mít problémy. Je to i případ obtíží s pánevním dnem?

Pánevní dno má význam pro držení těla, kontinenci, sexuální funkce a u žen také pro průběh těhotenství a porod. Je tvořeno třemi vrstvami svalů, přičemž nejhlubší vrstva zahrnuje sval levator ani. Tento sval spolu s pánevními vazy zajišťuje oporu pánevních orgánů a přispívá ke správné funkci kontinence moči a stolice. Pokud však nedokážeme pánevní dno správně používat – efektivně jej aktivovat i relaxovat – mohou se objevit obtíže. Na stav pánevního dna má vliv mnoho faktorů – věk, obezita, kouření, chronický kašel, držení těla, úrazy, porody, operace, kondice. Problémy mohou zhoršovat tahání těžkých břemen nebo neergonomické pozice.

Jak se projevují první problémy s pánevním dnem?

Pečuji o ženy napříč generacemi – od dospívajících až po ženy v menopauze. Bez ohledu na věk by žádná žena neměla podceňovat projevy dysfunkce pánevního dna. Zejména ženy v reprodukčním věku by měly vědět, že bolestivá menstruace a nepříjemné pocity při pohlavním styku nejsou normální. Mezi varovné signály patří občasné úniky moči. Podobně je to i u prolapsů pánevních orgánů, kdy se zpočátku objevuje diskomfort, pocit tíhy v podbřišku nebo tlak na hrázi. Některé ženy pociťují nepříjemné pocity při pohlavním styku, mají potíže s úplným vyprázdněním a mohou zaznamenat vyklenutí orgánu z pochvy. Tyto problémy mohou postihnout i velmi mladé ženy po porodu. S věkem, hormonálními změnami se situace může zhoršovat. Včasná diagnostika a fyzioterapie mohou významně zlepšit kvalitu života a předejít vážnějším komplikacím.

Pomáháte těhotným ženám, proč je ovšem vhodné se s vámi poradit již před těhotenstvím?

Kladu důraz na komplexní péči o ženy již při plánování těhotenství nebo mezi těhotenstvími, kdy je vhodné podstoupit diagnostiku stavu svalů pánevního dna a seřazení plánu a cvičení. Pokud by ženy měly informace o tom, jak se na těhotenství připravit a jak cvičit, mohly by eliminovat případné obtíže. V Centru Una Vida se snažím vše vysvětlit – vytvořila jsem program pro těhotné a součástí péče je i poporodní program. Včasná diagnostika a fyzioterapie mohou významně zlepšit kvalitu života a předejít vážnějším komplikacím.

Ke změnám dochází i během menopauzy. S jakými obtížemi se na vás klientky obracejí?

V rámci fyzioterapie pánevního dna se zaměřuji na řešení problémů spojených s únikem moči, které se objevují při běžných činnostech. Často se zabývám i prolapsy orgánů. Mnohdy ke mně přicházejí ženy s bolestmi kostrče, ale při vyšetření zjistím, že příčinou je prolaps některého z orgánů. Další skupinou jsou pacientky v rámci předoperační přípravy a pooperační péče. Ženy si váží toho, že ví, jak se na zákrok připravit, co cvičit a jak o sebe pečovat. Věnujeme se nejen pánevnímu dnu, ale i ošetření zad a těla. Cílem je, aby se ženy mohly vrátit k oblíbeným aktivitám a i přes operační zákrok si udržely funkční svalstvo a mohly vést plnohodnotný život.

Jak vypadá terapie ve vašem centru?

V rámci své kompetence diagnostikuji funkci svalů pánevního dna za pomoci 2D ultrazvuku, vaginálního a rektálního vyšetření. Hodnotím jejich sílu, vytrvalost, rychlostní funkce, schopnost relaxace i aktivaci při specifických manévrech, jako je kašlání. Vyšetřuji také jizvy po císařském řezu nebo nástřihu hráze (epiziotomii) a hodnotím celkové držení těla, včetně stavu břišních svalů, které s pánevním dnem úzce souvisejí. Během vyšetření pacientku zaučuji do autoterapie. Po vyhodnocení výsledků jí navrhuji přesný terapeutický postup, včetně doporučení frekvence a způsobu cvičení, a stanovíme časový horizont terapie. Pacientka se nejprve naučí pracovat selektivně s pánevním dnem, což při kontrolních návštěvách postupně integrujeme do celotělového cvičení. K terapii přidávám i manuální ošetření zad a přístrojová ošetření, aby byla péče maximálně komplexní a zohledňovala všechny související oblasti těla. Mým cílem je, aby se ženy cítily v kondici, bez bolestí zad, které často funkčně souvisejí s potížemi pánevního dna. ■

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ