

Wellness z pohledu lázeňské medicíny

Dobroslava Jandová

Klinika rehabilitačního lékařství FNKV a 3.LF UK v Praze

Šrobárova 50, 100 34 Praha 10 - Vinohrady

Kontakt: Dobroslava.Jandova@seznam.cz

Annotation

The paper focuses on the relationship of natural healing resources and spa medical programs in regard to wellness activities. The paper presents principles of holistic health concept in the design of psycho-neuro-immuno-endocrinology and alternatives using natural healing resources to improve health and to prevent disease or dysfunction.

Key words

Wellness, spa medicine, natural healing resources, primary prevention.

Neurofyziologický koncept wellness vychází z předpokladu, že mimovolně v člověku probíhá regulace systémů: logistiky organismu tj. autonomního nervového systému (ANS, dříve označovaný jako vegetativní systém), humorálních stavů, hormonálního systému, imunitního systému a reflexních reakcí nervosvalových. Z toho vyplývá, že 90% funkcí člověka se děje nevědomě a neverbálně. Vysvětlení, jak tyto systémy fungují, přináší kybernetika. Potvrzení existence nanotubulů a biofotonů v mozku člověka vedlo k pojetí mozku jako optokybernetického holografického orgánu. Nový kybernetický přístup v medicíně se nazývá synergetika a jedním postulátem je, že primární není hmota a energie, ale informace. Kybernetika živých organismů novým synergetickým systémovým přístupem vede k poznávání informací o fungování lidského těla jako celku, o podmínkách udržení zdraví a dalších attributech.

V přírodních vědách a v medicíně se již v řadě oborů děje přesun od diagnostiky a terapie poruch strukturálních k prevenci, včasné diagnostice a nápravě poruch funkcí (kardiologie, myoskeletální medicína, diagnostika a terapie poruch měkkých tkání, vliv geoanomálií na zdraví člověka, geoatmochemie, vznikla geomedicína, sledují se závislosti pandemií na sluneční aktivitě.....). Empirické používání přirozených – přírodních zdrojů k navození subjektivně příjemných pocitů vedlo postupně k poznání a k průkazům, že jejich pravidelné užívání vede k upevnění zdraví, zvýšení odolnosti, vymizení různých stavů dyskomfortu, vymizení obtěžujících poruch a k léčbě určitých chorob. Lázeňská medicína přírodní zdroje používá sofistikovaným způsobem a věnuje se poruchám funkcí ANS, imunity, přeladění hormonální osy, obnově zdraví a biorytmů (dlouhodobé oscilace...), léčbě subakutních a chronických nemocných podle Vyhl. 57/1997 Sb. „Indikační seznam pro lázeňskou léčbu dospělých, dětí a dorostu“. S rozvojem vědních poznatků se uplatňuje v rehabilitační a fyzikální medicíně (obor RFM)- kam lázeňská medicína integrálně patří - neurofyziologická koncepce postulující, že za nejrůznějších okolností musí být řídicí systém člověka schopen vybrat optimální chování pro zvládnutí nox (stresorů): fyzikálních, chemických, biologických, psychických a sociálních. V komplexním přístupu ke zdraví a k prevenci každého z nás víme, že nejde o eliminaci stresorů v životě, ale o změnu reaktivity našich regulačních systémů na stresory, navýšení bohatosti a četnosti samouzdravných regulačních programů i programů

motoriky , dále o rozšíření hranic tolerance čili zvýšené odolnosti na zevní a vnitřní podněty, o zvýšení kondice a koordinace systémů motoriky + psychiky + imunity + reakcí autonomního nervového systému. Jde o udržení zdraví uvnitř každého systému z nich a upevnění jejich vzájemné koordinace, jde o prevenci hyporeaktivity i hyperreaktivity systémů (migrény, alergie, paroxysmální stavy, křeče..). Pro zdraví je důležitá jak bohatost softwarů reflexních - vůlí neovlivnitelných reakcí (tj.práce 9/10 funkce mozku) tak mnohost vědomých vzorců chování.

Význam fyzikálních energií

O „čtení“ genů, o transkripci a o transformaci informací, o logistice našeho organismu rozhodují primárně fyzikální energie. Fyzikální energie ovlivňují chování mozku tj. optokybernetického řídicího mechanismu, mají rovnocennou signální funkci pro chování jednotlivých buněk a tkání (pojiva např.) tak jako minerální látky, hormony nebo humorální mediátory. Proto je pro udržení či obnovu zdraví, pro zvýšení kondice, pro prevenci poruch funkcí potřeba v komplexním přístupu využít fyzikální energie a nefarmakologické postupy s individuální aplikací tak, abychom byli maximálně aktuálně adekvátní danému individu (jeho konstituci, kondici, energetickému potenciálu, tonu vegetativní soustavy zvl. sympatiku a parasympatiku). Toto je právě doména balneologie s balneoterapií, čili lázeňské medicíny.

Užití **přírodních léčivých zdrojů (PLZ)** je tedy aplikací převážně fyzikálních energií, přírodní léčebné lázně využívají v komplexní léčbě celou paletu oboru RFM. Jedná se tedy o: teplo (koupele, parafin, slatinné zábaly...), mechanickou energii (tlak,vztlak vody, trakce masáže..ultrazvuk), světlo (UV. Viditelné, IR), elektřinu, magnetismus, kinetickou energii... či jde o kombinace fyzikálně-chemických podnětů(slatinné koupele, vody sirié, jodové...). Přírodní léčivé zdroje zahrnují přírodní minerální vody (PMV), plyny (oxid uhličitý), peloidy a klima (které splňuje legislativní podmínky pro léčení klimatem). Zevní balneoterapie má vliv na kůži a podkoží, dostupné fascie, šlachy, měkké tkáně kolemkloubní, vnitřní balneoterapie má vliv na sliznice při pitné kúře, kloktání, irigací dásní, výplachu žaludku..., dále na sliznice dýchacího systému vdechování respirabilního aerosolu v regionálním klimatu, inhalací PMV, proplach nosu, na sliznice a struktury dalších tkání (vaginální a rektální tampóny, vysoké stěvné výplachy – enterocleaner aj...).

Mechanismus účinků lázeňské medicíny

Lázeňská medicína nenapodobitelným a nezastupitelným, nenahraditelným způsobem ovlivňuje, moduluje a reguluje receptory chemické, tepelné, mechanické, volná nervová zakončení a výrazně bohatou sympatickou asynaptickou nervovou cévní pletě se všemi reflexními důsledky lokálními a segmentovými při centripetálním a centrifugálním šíření vzruchů (**horizontální řízení**).

Informace se pak přes segmenty míšní s přepojením na vyšší etáže CNS dostává až do hypotalamu – největšího ganglia autonomního nervového systému. Hypotalamus je anatomickou strukturou odpovědnou za přepojení stresových reakcí na systémy ANS, imunitní, hormonální, limbický systém, kůru mozkovou, na struktury řídicí napětí kosterního svalstva, na mozeček aj. (**vertikální řízení**). Lázeňská medicína využívá repetitivním způsobem definované podněty, kterými popudově (mírným dozovaným stresovým impulzem) ovlivňuje zdravotní stav individua.Pro dosažení klinických efektů je **nutná sumace podnětů v čase** (obdobně jako se podávají ATB, psychofarmaka...).

Empirie i vědecké důkazy o strukturování paměti nás naučily, že podněty a jejich účinky na změnu reaktivity systémů ANS, hormonální osu a imunitní systém musí působit pravidelně

nejlépe denně (podle typu aplikace PLZ i ob den) minimálně po dobu 18 -21 dnů než dojde k zabudování nových informací do dlouhodobé paměti. Staří lékaři a zvláště balneologové toto neomylně věděli a plně tuto přírodní zákonitost respektovali (děje aklimatizace, adaptace, habitace, tvorba nových softwarů, sumace a upevnění klinických efektů). Nelze např. chtít, aby zdravý mladík natrénoval běh na 100 metrů za 1. týden, po třech týdnech tréninku však řídicí systémy a jejich regulace požadavky na tento výkon zpravidla zvládnou a mladík závod úspěšně absolvuje (autor citátu MUDr .Machálek).

Wellness

Pokud máme před sebou klienta, který není nemocný, není po operaci, ani po úrazu pak je pro něj wellness jako životní styl důležitý pro trvalé udržení zdraví, udržení či zvýšení kondice a jako primární prevence poruch funkcí. Pokud máme před sebou klienta s vrozenou vadou (vady kyčelního kloubu, plochonoží, skoliotici, lehčí formy DMO aj.), se stavem po úrazu s těžším postižením pohybového systému (amputovaní, nemocní s ortézou, osoby na vozíku) nebo dlouhodobě nemocného (astmatici, kardiaci) ale kompenzovaného, stabilizovaného, bez progresu nemocí nebo těžkou nedostatečností vnitřních orgánů , pak je to klient, kterého je potřeba navést na wellness. Pro tohoto klienta je výhodou resp. nutností pravidelná pohybová aktivita podle jeho individuálních možností např. denně kombinace strečinkových a uvolňovacích cviků po dobu 10-15minut, rytmická chůze 3-4x týdně s pravidelným dýcháním, dozovaná aerobní zátěž 1- 2x týdně nebo plavání 1x týdně, aplikace fyzikálních či fyzikálně-chemických podnětů 1-2x týdně formou teplé koupele s přísadou(bylin,olejů, síry,jodu..), celotělové masáže 1x týdně, empiricky stačí k udržení odolnosti imunitního systému 1x /14 dní sauna nebo celotělová chladová terapie (CCHT, kryokomora), u duševně pracujících je vhodná návštěva 1x týdně solné komory nebo 1x/ 3-4 týdný floatingu.

Lázeňská zařízení místně příslušnému regionu i celorepublikově nabízejí klientům řadu wellness aktivit v kombinaci s procedurami s přírodními léčivými zdroji. Místním obyvatelům poskytují fitness služby, masáže, relaxační procedury i možnosti různých typů cvičení (power joga, masáže dle Penzella atp.) Pro klienty, kteří z různých důvodů nemohou v domácím prostředí aplikovat pravidelně koupele, masáže různých typů, parafin nebo jiné tepelné procedury, nemohou v rámci svého individuálního wellness programu pravidelně navštěvovat fitness centra nebo sportovat, pro ně je indikován občasný krátkodobý víkendový wellness program v lázních cca 1x / měsíc či 1x / 3- 6měsíců několikadenním pobytem v lázních (5-7dní) pravidelně. Lázeňský lékař může pomoci při výběru individuální skladby procedur event. může klienta vyšetřit a podle doplňujících funkčních zátěžových testů (typu ergometrie či spiroergometrie, vyšetření variability tepové frekvence, test chůze na 2000m apod.) doporučit aktuálně adekvátní pohybovou zátěž a ostatní procedury. Oblíbenou je Nordic walking po lázeňských trasách se známým převýšením terénu, určenou délkou trasy, s místy odpočinku, s kontrolami tepu, s možností vyšetření holter TK, EKG vyš., s oxymetrem atp.- Františkovy Lázně, Jeseník, Karlovy Vary, Luhačovice, Klimkovice...), řada lázní má vlastní cyklotrasy nebo běžkařské trasy, tenisová a golfová hřiště (Mariánské Lázně..). Většina lázní v ČR je vybavena i pro wellness pobyty rodin s dětmi různého věku. Doba pobytu je u rodin dodržujících wellness styl života průběžně celoročně dostačující 1x ročně cca po 7 dní. Pro „necvičící“ rodiny je prvopobyt nebo i opakovaný pobyt vhodný s intervencí lázeňského lékaře a celého personálu s edukací a navozením wellness životního stylu, proto je pro první kontakt s pojetím wellness coby životním stylem doporučován delší pobyt a to 10 až 14-ti denní.

Pro klienty, kteří přijíždějí do lázní k znovunabytí kondice, posílení imunity, pro regeneraci a rekondici po prodělaném onemocnění, operaci nebo úrazech, které jsou mimo rámec „Indikačního seznamu pro dospělé, děti a dorost“ a tudíž nejsou indikovány lékařem specialistou ke komplexní nebo příspěvkové lázeňské léčbě, jsou indikováni právě pro edukaci wellness životního stylu, pro ně je vhodný výběr lázní s odpovídajícím PLZ a týmem specialistů podle charakteru proběhlého onemocnění (např. pohybového aparátu nebo kardiovaskulární nemoci, gynekologie, kožní onemocnění, výběr provede klient po poradě se svým ošetřujícím lékařem). PLZ bude potencovat účinek procedur typu wellness. Pro znovunabytí plného zdraví a kondice u těchto klientů je pak racionální absolvovat dvoufázový nebo třífázový wellness pobyt (odstup cca ¼ roku) vždy na dobu 5-7 dní, s postupně zvyšovanou zátěží a změnou procedur a novými návyky.

Předpokladem vynikajícího efektu je provádění nabytých pohybových a dietních návyků denně doma. U starších zdravých osob, u osob s artrózou kloubů i osob např. po totální endoprotéze kloubů je výhodou každoroční cca 10-ti denní wellness pobyt v odpovídajících lázních pro léčbu pohybového aparátu (Třeboň, Bělohrad, Jáchymov...)

Velkou motivací pro domácí denní cvičení a wellness styl je využití expertních informačních systémů (EIS) např. typu computerové kineziologie, se kterými se klienti seznámí v některých lázních (Jeseník, Františkovy Lázně,...) Klient vyšetřením a rozbořem se specialistou získá řadu informací o své celkové kondici a dysfunkci (tedy nepřímo o poklesu nescifické odolnosti), o soustředění se na určitý problém v tělovém schématu jak pohybového systému tak vnitřních orgánů a žláz s vnitřní sekrecí. EIS nabízejí individuálně adekvátní soubor cviků (cvičební polohy a pozice vleže nebo vsedě, výjimečně ve stoji, spojené s dechovými cviky), které pozvolna zvyšují klientovu odolnost, snižují bolesti, zvyšují obratnost a výrazně posilují víru klienta ve zdraví, zvyšují jeho sebedůvěru (soubor cviků se modifikuje podle kontrolních nálezů EIS).

Závěr

V celostním pojetí je lázeňská medicína léčebnou rehabilitací samouzdravných regulačních dějů –tedy praktikuje rehabilitaci oboru psycho-neuro-immuno-endokrinologie, V lázeňské medicíně akceptujeme, že jiné tkáně, jiné buňky právě proto, že plní jiné funkce než neuronální síť, reagují jinak a podléhají jiným regulačním pochodům. Wellness je z pohledu lázeňské medicíny významný nejen individuální ale celospolečenský trend, kterému lázeňská medicína může mnoha aspekty výrazně prakticky přispět a může aplikací přírodních léčivých zdrojů wellness aktivity účinně potencovat.

Literatura:

Základní orientace v legislativě:

Zákon č. 164/2001 Sb. – lázeňský zákon

Vyhláška č.423/2001 Sb. o zdrojích a lázních

Vyhláška 58/1997 Sb. Indikační seznam pro lázeňskou léčbu dětí, dorostu a dospělých

BENDA, J. Mechanismus účinku přírodních minerálních vod při zevní balneaci. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 1997, č. 3, s. 116-122.

BENDA J. Přírodní sírné minerální vody v balneologii. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 1997, č. 3, 1997, s. 109 – 115.

BENDA, J. Peloidy v balneoterapii. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2000, č.2, str.82-91.

CAPKO, J. *Základy fyziatrické léčby*. Praha: Avicenum,1998. 396 s.

CAPRA, F. *Tao vo fyzike*. Bratislava: Gardenia Publish. 1995, 250 s.

- DOLEJŠOVÁ V., KOMBERCOVÁ J., WANKATOVÁ H. *Základy komplexního přístupu v medicíně*. Praha : Pražská vydavatelská společnost, 1994, 158 s. (Medica Revue).
- DRÁBEROVÁ, E. Cytoskelet – dynamická síť. Cytoskelet není jen buněčná kostra, ale také pohybový a organizační systém. *Vesmír*, roč. 79, 438 - 443, 2000/8.
- GRUNTORÁD, J., STŘEŠTÍK, J., VILHELM, J. Atmogeochemické pole a jeho vztah ke geofyzikálním a meteorologickým parametrům. Bioklimatologické pracovní dny. Zvolen, 1999. *Proceedings of Symposium*, s. 228-233.
- GRUNTORÁD, J., STŘEŠTÍK, J., ŠIMEK, J., VILHELM, J. Korelace atmogeochemického pole s meteorologickými daty. Člověk ve svém pozemském a kosmickém prostředí. *Sborník referátů ze semináře*. Úpice, 1999. s.108 – 117.
- HOLUB, R. F., REIMER, G. M., HOPKE, P. K., HOVORKA, J., KRČMÁŘ, B., SMRZ, P. K. „Geo-aerosols“, their origin, transport and paradoxical behavior, a challenge to aerosol science. *J. Aerosol Sci.*, 2001. Vol.30. Amsterdam:Pergamon Press, (Suppl.1), p. 111-112.
- HOLUB, R. F., SMRZ, P. K. Localisation of bound particles outside potential wells. *Canadian Journ.of.Physics.*, 2002, p.80
- JANDOVÁ, D., MACHÁLEK, Z. Klimatoterapie. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2005, č. 4. s. 6-14.
- JANSKÝ, L. *Fyziologie adaptací*. Praha: Academie, 1979, s.285
- JANSKÝ, L. Human adaptability to cold. *Sborník abstraktů 77. fyziologické dny ČFS SFS BF JU České Budějovice*, 1999, str. 22.
- KOLISKO, P., SALINGER, J., OPAVSKÝ, J., JANDOVÁ, D. Vliv jógových cvičení na aktuální funkční změny autonomního nervového systému. *Sborník Mezinárodního sympozia o zdraví a zdravém způsobu života*. Hradec Králové, 2000. s. 99-102.
- KOLISKO, P. Model rekondičních cvičebních programů pro pacienty a lázeňské hosty Priessnitzových léčebných lázní. In. *Biologický věk ve vztahu k životnímu prostředí. Závěrečná výzkumná zpráva*. Olomouc : UP Olomouc - FTK, 1994, 240 s..
- KOVARŮ, H., KOVARŮ, F. *Základy neuroimunomodulace*. Praha :Galén, 2005, s.216.
- KRČMÁŘ, B., VYLITA, T. Unfilterable „Geo-aerosols“, their use in search for thermal, mineral and mineralised waters and their possible influence on the origin of certain types of mineral waters. Springer – Verlag. *Environmental Geology*, 2001. vol.40:6
- KRČMÁŘ, B. *Pravděpodobně kvantově mechanický výstup částic z geologických struktur a jejich význam v geologické prospekci, vlivu na živé organismy a některé další možné aspekty tohoto jevu*. Praha: Agex, 2002.
- NEŠPOR, K. O pozitivním vlivu relaxačních technik na imunitní systém. *Vesmír* No. 10 1996, s. 565 – 569.
- ROITT, I. M., BROSTOFF, J., NAKA, D. K. Immunology. Churchill Livingstone, Edinburgh, London, N.Y., Gower medical Publishing, 1989 kap. *Regulation via the endocrine and nervous system – regulation of the immune response* kap.10.8 – 10.9
- ROKYTA, R., ŠTASTNÝ, F. *Struktura a funkce lidského těla*. Praha: Tigris s.r.o, 2002, s. 176.
- STONIER, T. *Informace a vnitřní struktura vesmíru*. Praha: BEN, 2002, 160 s.
- VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, A. Psychoneuroimunologie. *Acta psychiatrova postgradualia bohemica*. Praha : Galén, 2004, 164-175.
- VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ A. The change in limbic system activity in various treatment modalities in the results of neuroimaging methods – a review. ICMART 2005, *Book of abstracts*, 62-63.

VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, A. Akupunkturní dráhu nelze vypítvat, přesto akupunktura působí aneb Akupunktura v zobrazovacích metodách CNS. *Praktický lékař*. 2005, roč. 85, č. 9, s. 522-526.

VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, A., KONEČNÝ, M. Psychoterapie v zobrazovacích metodách CNS. *Praktický lékař*. 2006, roč. 86, č. 4, s. 222-224.

ZENTRICH, J.A. a kol. *Farář Kneipp - Léčení vodou a ostatními přírodními prostředky*. Olomouc: Dobra a Fontána, 1999, s. 239.