

## **Chris Martin, Austrálie**

*(publikováno 4. května 2021 ve skupině Scheuermann's Disease, Kyphosis, & Kyphoscoliosis na Facebooku)*

Chtěl jsem s vámi sdílet svůj příběh v naději, že z toho někdo z vás získá něco, co vám alespoň trochu pomůže, nebo umožní se dostat do bodu, kam jsem se dostal já, a vzít si váš život opravdu zpět do vlastních rukou.

Než začnu, musím samozřejmě zdůraznit, že u každého z nás se Scheuermannova choroba projevuje jinak, takže to nemusí pomoci každému. Ale toto je můj příběh, jak nyní žiji bez bolesti, a nebylo by správné, pokud bych ho s vámi nesdílel.

Poprvé jsem si uvědomil, že něco není v pořádku v pozdním dospívání, když jsem začal mít opravdu ztuhlou horní část zad. Byl jsem sportovní typ, ale tato ztuhlost byla jiná než běžná ztuhlost svalů po cvičení. Postupně mě začala velice ovlivňovat, a nakonec jsem začal brát pravidelně analgetika, což se stalo ve věku od 20 do 30 let normou. Také to ale začalo mít vliv na zbytek mého života, včetně vztahů, protože i intimní oblast se stávala nemožnou.

V mých cca 30 letech jsem žil s prakticky neustálou silnou ztuhlostí a diskomfortem, který přecházel v bolest. Někdy se stalo i to, že se má záda zablokovala jako ve svěrači, a jedinou úlevu jsem našel, když jsem se schoulil do klubíčka. To jsem dělal pokaždé během mé přestávky na oběd v práci. Abych se pokusil snížit napětí v zádech, skončil jsem s veškerým cvičením a trávil jsem večery a víkendy sám v bytě. Dříve v životě jsem býval velmi společenský, ale teď jsem nikoho nevidal, protože jsem neměl nic pozitivního, o čem bych hovořil. Nemohl jsem stát ani sedět více než 20 minut. Přestal jsem také pít alkohol, protože jsem zjistil, že i když měl zpočátku analgetický efekt, později na mě ztuhlost přišla ještě ve větší míře. Navštívil jsem přešršel fyzioterapeutů, chiropraktiků, osteopatů, kteří se všichni snažili zaměřit na má záda. Ale nevedlo to ke zlepšení, ve skutečnosti se můj stav ještě zhoršil.

V tomto bodě jsem stále neměl tušení, co stálo za mými potížemi. Vyhledal jsem proto uznávaného místního specialistu na páteř, ke kterému jsem se objednal na konzultaci, a požádal ho o nějaké rentgenové snímky a magnetickou rezonanci. Následovalo to, že jsem byl ve věku 35 let diagnostikován se Scheuermannovou chorobou. Když specialista obdržel výsledky, trval na tom, že se nedá nic dělat a měl bych navštívit psychiatra! Když jsem začal zkoumat tuto podivnou nemoc na internetu, bylo pro mě neuvěřitelné, když jsem zjistil, že nejsem sám a tolik dalších lidí zažívá přesně to, co zažívám já.

Po tomto zjištění jsem si uvědomil, že mé držení těla bylo strašné. Potom, co jsem zjistil, jak by mělo správné držení těla vypadat, jsem se ho různými způsoby narovnat, ale nepomohlo to, protože mi vždy v zádech chytlo. Bojoval jsem s tím po vlastní ose po dva roky, a bylo to jako na houpačce.

Poté, poprvé po mnoha měsících, jsem se rozhodl jít do společnosti a šel na svatbu kamaráda. Tam jsem se dal do řeči s člověkem, o kterém jsem brzy zjistil, že pracuje jako fyzioterapeut. Tento člověk si vyslechl můj příběh a naléhal na mě, abych k němu zašel na konzultaci. Nejdříve jsem to odmítnul, protože jsem se už vzdal hledání jakékoliv léčby. Ale on na tom trval a nabídnul mi to zadarmo, tak jsem se rozhodl jít. Během konzultace se podíval na má záda ultrazvukem, aby zkontroloval střed těla, a došel k závěru, že je totálně vypnutý. Řekl mi, že neví, co s tímto chronickým problémem dělat, a doporučil mě k jeho mentorce, která měla 40 let zkušeností s pacienty s chronickými bolestmi zad. Tato specialistka mě vyšetřila. Po 5 minutách vyšetření došla k závěru, že jsem jeden z fyzicky nejslabších mužů, jakého kdy viděla! Řekl jsem jí, že je to kvůli mé Scheuermannově chorobě, ale ona řekla, že ji moc nezajímá, s čím jsem byl diagnostikován. Protože to, co viděla, byl neuvěřitelně zesláblý muž a nebylo pro ni žádným překvapením, že jsem trpěl bolestí zad. Řekla mi, že je spousta věcí, na kterých by mohla s mými zády pracovat, ale že to vše musí počkat, protože nemá cenu „opravovat střechu, když zdi jsou na spadnutí“.

Představila mi stroj Pilates Reformer, o kterém jsem předtím nikdy neslyšel, a dala mi některá velmi jednoduchá cvičení. Po několika dnech jsme zkontrolovali, jak jsou na tom má záda. Po cvičení mě velmi bolela, a tak snížila intenzitu a zkontrolovali jsme to znovu. Po několika týdnech cvičení a velké bolesti v zádech jsme nakonec našli sérii 10 opakování jednoduchého leg pressu na nejmenší zátěž, při kterém mě nechytla záda. To byl můj počáteční bod č. 0.

Po celý následující rok jsem pokračoval v práci s ní a postupně jsem byl schopný zvyšovat zátěž, až nakonec došla k závěru, že jsem dostatečně silný na to, abychom mohli konečně začít pracovat na zádech. Vyzkoušela na mě také veškeré techniky z fyzioterapie, chiropraxe, masáže, osteopatie, akupunktury apod., s cílem stimulovat a uvolnit nervy po celém těle. Vedl jsem si deník, kde jsem si každý den zapisoval, jak mě bolela záda na stupnici od 1 do 10, a k tomu si zapsal i nějaké podrobnosti. To bylo velmi užitečné, protože jsem díky tomu mohl pozorovat svoje zlepšení a udržet motivaci.

Po 2 letech cvičení jsem byl konečně tak silný, že jsem začal navštěvovat běžné skupinové lekce Pilates Reformer pro začátečníky a přestal jsem navštěvovat svoji specialistku. Má bolest, ztuhlost a držení těla se dramaticky zlepšily, a já začal znovu chodit ven, pít alkohol, provádět velmi nenáročné sporty jako cyklistiku a paddleboarding, a chodit na rande. Moje specialista mi řekla, že pokud budu do konce života schopný chodit na 1 lekci Pilates Reformer týdně, tak budu OK.

Nyní je mi 43 let a v podstatě žiju přesně ten život, který jsem si vysnil. Jezdím na klasickém i horském kole, hraji tenis, golf, dělám paddleboarding, jezdím na snowboardu, chodím ven s přáteli, pracuji, a to vše zcela bez bolesti. Dvakrát jsem v minulých 3-4 letech zpohodlněl, a začal vynechávat mé lekce na Reformeru, a pokaždé se mi bolest a ztuhlost začaly vracet. Tuto chybu už nikdy neudělám.

Abych zdůraznil, uvědomuji si, že každý z nás je jiný, a ne každému se může povést to, co se povedlo mě. Ale jsem opravdu přesvědčený, že tam, kde je to aspoň trochu možné, tak vytvořit a udržet si pevný střed důkladným cvičením celého těla, způsobem, jakým se to dělá na Reformeru, může jen pomoci, a to nejhorší, co může člověk udělat pro svá záda, je nedělat vůbec nic.