

POMÁHAJÚ TU DEŤOM SO SKOLIÓZOU I VÁŽNYMI STAVMI PO OPERÁCII CHRBTI A ROVNAKO AJ DOSPELÝM PACIENTOM, NAJČASTEJŠIE S DEGENERATÍVNymi ZMENAMI NA CHRBTICI. V MARÍME KOVÁČOVÁ IM ULAVIA OD BOLESTI A NAUČIA ICH ŽIŤ ZDRAVŠIE A SPOKOJNEJŠIE.



# TENTO KRÁT O LIEČBE A BOLESTIACH CHRBTI...

O tom, ako sa v špecializovanom liečebnom ústave Marína Kováčová starajú o svojich malých i veľkých pacientov s bolesťami chrbta sme sa rozprávali s pani primárkou MUDr. Katarínou Recabarrenovou.

**Dnes je zdravý chrbát absolútnou vzácnosťou.**

**S akými ochoreniami chrbta k vám chodia pacienti najčastejšie?**

Vzhľadom na to, že sme prvotne detské zariadenie, navštevujú nás predovšetkým deti s rôznymi vekovými kategóriami. Prichádzajú k nám s rôznymi stupňami skoliózy, ale aj s ďalšími ochoreniami. Počas posledných desiatich rokov zaznamenávame aj u detí bolesti chrbta, degeneratívne ochorenia chrbtice a tiež aj stavy po operácii hernie platničky.

Dospelí pacienti k nám chodia na kúpeľnú liečbu posledných dvadsať rokov. Tretina z nich sú pacienti s bolesťami chrbta. Buď sú to stavy s rôznym stupňom degeneratívnych zmien, alebo pacienti, ktorí už absolvovali operáciu chrbtice.

Pacienti s ľahším stupňom degeneratívnych ochorení majú veľkú šancu predísť operácii chrbta, a to práve pochopením tohto ochorenia a pravidelnou starostlivosťou o chrbát, kde hlavným liekom je cvičenie.

”

Je veľmi dôležité povedať, že k pacientom s bolesťami chrbta treba pristupovať individuálne. Každému z nich pripravujeme zostavy cvikov podľa ich individuálneho stavu, diagnózy a, samozrejme, veku.

“

Pacienti, ktorí už absolvovali operáciu chrbtice pomerne často trpia bolesťami chrbta naďalej. Je viacero príčin prečo to tak môže byť. Pomerne často nález zo zobrazovacích vyšetrení nemusí korelovať s príčinou bolesti. Veľké percento týchto

pacientov nemuselo byť operovaných, ale ich subjektívne ťažkosti a bolesť boli veľkého stupňa a teda v menšom stupni môže pretrvávajúť aj po operácii.

**Aké cvičenia na bolesti chrbta sa vám najviac osvedčili?**

Je veľmi dôležité povedať, že k pacientom s bolesťami chrbta treba pristupovať individuálne. Každému z nich pripravujeme zostavy cvikov podľa ich individuálneho stavu, diagnózy a, samozrejme, veku. Mladším pacientom, rada indikujem cvičenie podľa Mckenzie metódy, čo je veľmi účinná liečba pri bolestiach chrbta a končatín. Potom je dôležité posilniť hlboký stabilizačný systém svalov, čo sú svaly obopínajúce chrbticu a zaisťujúce jej pevnosť, nezraniteľnosť. Tieto svaly bývajú väčšinou oslabené, takže cvičenie môže vyzeráť veľmi jednoducho až neefektívne, ale je veľmi dôležité. K tomu prináleží, samozrejme, správny stereotyp dýchania. Podstatou liečebnej telesnej výchovy, čo robíme počas troj až štvortýždňovej kúpeľnej liečby, je opraviť chyby, ktoré robíme pri cvičení, ale tiež pri činnos-

tiach, ktoré denne vykonávame, a hlavne pri práci, kde trávim veľa času, čo sa podpisuje najmä na našom zdraví.

**Nakoľko váš ústav je špecializovaný najmä na ťažké zdravotné stavy, vyhľadávajú vaše služby napríklad aj preťažení manažéri alebo jednoducho ľudia, ktorí majú chrbát iba unavený z neustáleho sedenia za počítačom?**

Áno, máme aj pacientov na preventívnej kúpeľnej liečbe, to pokladám za prvotný dôvod kúpeľnej liečby. Cieľom je naučiť pacienta správne pohybové stereotypy a cviky, ktorými bude svoj chrbát chrániť. Na kúpeľnej liečbe sa zbaví stresu, čomu napomáha zmena prostredia a tiež zmena režimu dňa. Veľmi dôležitá je minerálna liečivá voda, ktorá je z Kováčovej overená svojimi výbornými účinkami na pohybový systém. V Maríne ponúkame pre vyťažovaných manažérov predovšetkým skúsené



ruky zdravotníckeho personálu. Jednou z možností liečby je aj program „zdravý chrbát“, kde pri samoplateckom pobyte, časť liečby prepláca zdravotná poisťovňa.

**Vášim heslom je: starať sa o pacienta komplexne. Čo konkrétne si pod tým možno predstaviť... Napríklad, čo môže očakávať pacient s bolesťami chrbta?**

Keď sa k nám pacient rozhodne prísť a rezervuje si u nás pobyt, prípadne ho k nám vyšle zdravotná poisťovňa, po príchode do nášho zariadenia ho čaká v prvom rade vstupná lekárska prehliadka. Na základe prehliadky lekár posúdi jeho zdravotný stav a indikuje liečebné procedúry. Pri kúpeľnej liečbe hrade-nej poisťovňou je počet procedúr, ktoré

zdravotná poisťovňa prepláca limitovaný. Po konzultácii s lekárom má pacient možnosť dokúpiť si obľúbené, alebo nadštandardné procedúry. Patria medzi ne napríklad rôzne masáže, robotický laser, rázová vlna, biovac, hipoterapia, nordic walking, ale tiež magnetolith, zatiaľ prvý na Slovensku. Mnohokrát u pacientov s bolesťami chrbta indikujeme aj psychoterapiu, alebo relaxačné dýchanie typu autogénneho tréningu.

Následne je pacient ubytovaný a na oddelení sa ho ujme zdravotná sestra, ktorá mu načasuje procedúry. Pacient máva denne tri až päť procedúr. Procedúry sú podávané od pondelka do soboty. Nedele bývajú oddychové. Ako som už spomenula, veľmi dôležitý je nielen liečebný režim spojený s oddychom, ale aj dĺžka pobytu, počas ktorého sa pacient nastaví a adaptuje sa na niečo úplne nové.

V popoludňajších hodinách má pacient priestor na oddych, vychádzky a voľnočasový program, ktorý v Maríne ponúkame napríklad prednášky s lekárom, či workshopy o liečebných procedúrach a ich účinkoch.





## Ako vyzerá jeden konkrétny deň pacientov?

Každý deň v našom liečebnom zariadení sa začína raňajkami, ktoré sa podávajú od 7:30 do 8:00. Následne sa potom začínajú liečebné procedúry, podľa liečebného programu každého pacienta. Od 11:30 do 12:00 je priestor na obed, po ktorom nasleduje absolvovanie ešte odpoľudňajších liečebných procedúr. Denný liečebný program končí približne o 14:30. V popoludňajších hodinách sú pre pacientov k dispozícii voľnočasové aktivity, naplánované našou kultúrnou referentkou. Veľmi obľúbené medzi pacientmi sú prechádzky po okolí, odborné prednášky na rôzne témy, knižnica, tvorivé dielne, koncerty, či vystúpenia folklórnych súborov z okolia. Deň je zakončený podávaním večere od 17:15 a prípadne ešte nejakým kultúrnym podujatím napr. diskotékou alebo premietaním filmu v kinosále.



## Odbornú starostlivosť dopĺňa vaša liečivá minerálna voda... V čom je výnimočná?

Termálna minerálna voda v Kováčovej bola objavená náhodne. Bolo to počas geologického prieskumu pri hľadaní uhlia v roku 1898-1899. V roku 1967 bol dokončený vrt termálnej vody K1 s teplotou 48,5 °C s veľkou a stabilnou výdatnosťou. Momentálne využívame k liečbe minerálnu vodu z prameňa K2, ktorá vyviera z hĺbky 536 m, kapacitou 3000 l/min patrí k najvýdatnejším prameňom na Slovensku. Prameň obsahuje prírodnú minerálnu liečivú vodu síranovo-hydrogénuhličitanovú, vápenato horečnatú so zvýšeným obsahom fluóru a horčička, kyslú, hypotonickú. Má výborné relaxačné účinky na svalstvo, je možné ju využiť aj na pitné kúry pri chorobách tráviacich, pri osteoporóze, či obličkových kameňoch. Práve vzácne vlastnosti tejto minerálnej vody umožnili vypracovať projekt našich kúpeľov určených predovšetkým pre kúpeľnú rehabilitáciu detí s ochoreniami pohybového ústrojenstva.

## Ako vaše zariadenie postihla táto ťažká covidová doba?

Rovnako ako aj v iných sektoroch, ani my sme neboli žiadnou výnimkou.

”

Cieľom je naučiť pacienta správne pohybové stereotypy a cviky, ktorými bude svoj chrbát chrániť. Na kúpeľnej liečbe sa zbaví stresu, čomu napomáha zmena prostredia a tiež zmena režimu dňa.

“

Pandémia mala dopad na nás hlavne čo sa týka obsadenosti. Vďaka dôvere pacientov a našich partnerov, bola Marína zatvorená z epidemiologického dôvodu len v prvej vlne. Tým, že sa nevypisovali návrhy na kúpeľnú liečbu, sme zaznamenali najmä znížený počet pacientov cez poisťovne. Museli sme kultúrny a voľnočasový program obmedziť na minimum a zrušiť aj odborné konferencie, ktoré pravidelne v Maríne usporadúvame. Aby sme čo najviac znížili riziko infikovanosti, zaviedli sme pravidelné testovanie tak pacientov, ako aj zamestnancov. V súčasnosti sa situácia mierne upokojila a veríme, že sa to postupne všetko dostane do normálu.

