

Roland Liebscher-Bracht
Dr. Petra Bracht

SKONCUJTE S ARTRÓZOU A BOLAVÝMI KLOUBY



Proč trpíte zcela zbytečně
a co s tím můžete udělat

 P R E S S

Skončujte s artrózou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Roland Liebscher-Bracht & Dr. Petra Brachtová

Skončujte s artrózou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Skoncuje s artrózou a bolavými klouby

**Proč trpíte zcela zbytečně
a co s tím můžete udělat**

Roland Liebscher-Bracht
&
Dr. Petra Brachtová

© 2017 by Goldmann Verlag a division of Verlagsgruppe Random House
GmbH, München, Germany.
Translation © Dagmar Sklenářová, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-264-3338-5
ISBN e-knihy 978-80-264-3426-9 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Obsah

Zbytečné utrpení musíme a můžeme ukončit	11
30 let výzkumu a vývoje	11
Terapie pro každého	13
Jak nejlépe využijete tuto knihu	14
Zvyknout si na novou realitu vyžaduje čas	15
Lži o artróze a co byste o artróze měli vědět	17
„Mylná realita“ artritických bolestí	17
Můžete si oddechnout – je to zcela jinak, než si mnozí myslí	19
Epidemie artrózy v číslech	20
Obvyklé pokusy, jak zmírnit utrpení	21
Rozporuplnost obvyklých vysvětlení vzniku artrózy	23
Jakou roli hraje používání kloubu při jeho opotřebení?	23
Jak ovlivňují artrózu geny?	26
Jakou roli hraje u artrózy tělesná hmotnost?	27
Věk – největší rizikový faktor pro vznik artrózy?	28
Bolí skutečně artróza?	30
Existují i silné bolesti kloubů nepostižených artrózou	32
Naší velkou výhodou jsou praktické zkušenosti	34

Naše vysvětlení vzniku artrózy a bolestí	37
Jak fungují naše klouby?	37
Svaly – motory našeho tělesného pohybu	39
Trénujeme 24 hodin denně	41
Kvalita pohybu závisí na způsobu využívání kloubů: čím více úhlů používáme, tím lépe	44
„Slepá ulička“ evoluce pohybu – stále více artrózy a bolestí	50
Jasně vzájemné propojení mezi artrózou a bolestmi neexistuje	51
Nepřímé příčiny artrózy a bolestí	53
Moře bolesti – bolest jako proces	57
Stres, překyselování, život ve stále větším napětí, záněty – negativní spirála	61
Vznik artrózy a obrat v procesu opotřebování kloubu	64
Nesrovnalosti se řeší – odpovědi na otevřené otázky	67
Jak působí pohyb na klouby?	67
Jak působí vysoká míra tělesné inaktivity?	71
Jaký význam má pro vznik a rozvoj artrózy náš věk?	74
Jak je možné, že umělý kloub bolí?	77
Nejčastější terapeutické přístupy v léčbě artrózy	79
Obvyklé nemedikamentózní terapie	79
Smysl a nesmyslnost medikamentózního potlačování bolesti	81
Operace k zachování kloubu	84
Umělé klouby?	88
Další obvyklé terapie	92
Může se zničený kloub obnovit?	98
Jak zajistit optimální podmínky pro regeneraci chrupavky	105
Nasadte svoji stravu do boje proti bolestem a artróze	106
Využívejte psychiku cíleně k boji proti bolestem a artróze	117
Využívejte prostředí cíleně k boji proti bolestem a artróze	119
Cvičení podle Liebschera & Brachtové pro všechny typy artrózy	124
Zastavte bolesti a opotřebování kloubů	125
Vaše svaly mohou být zpočátku přetížené	126
Obecně k válečkovým masážím fascií podle Liebschera & Brachtové	129

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

Obecně ke cvičením podle Liebschera & Brachtové	133
Průběh našich cvičení proti artróze a bolestem	136
Váš čtyřtýdenní optimalizační plán: Zbavte se bolestí a nastartujte regeneraci kloubních chrupavek	140
Cvičení a válečkové masáže fascií podle Liebschera & Brachtové	142
Využijte všech možností – podpoříme vás	221
Prostřednictvím této knihy začínáte pomáhat sami sobě	222
Další nabídky – rozšíření naší podpory	223
Další informace	226
Srdečné poděkování	229
Přehledně: jak vznikají bolesti a artróza a co je léčí?	230

Tuto knihu věnujeme svým synům Raoulovi a Julienovi – a také Ruth Liebscherové, jejich babičce.

Ruth dokazuje, že za pomoci správných cvičení je možné žít i v devadesáti letech bez bolestí, v pohybu a bez omezující artrózy.

Před dvaceti lety jí lékaři implantovali umělý kyčelní kloub – v té době ještě nedokázala brát vážně názor svého syna, který byl v rozporu s doporučením ošetřujícího pana profesora. Stejný profesor navíc Ruth předpovídal, že o půl roku později bude nutné operovat i druhou kyčel.

Po operaci začala s cvičeními podle Liebschera & Brachtové. Umělý kloub se od té doby stabilizoval, operace druhé kyčle nebyla vůbec nutná. Ruth také vůbec netrpí bolestmi...



Ruth Liebscherová se svým synem Rolandem při práci na natáčení videa k tématu „Devadesát let a ve formě“ pro náš kanál na YouTube („Die Schmerzspezialisten“).

„Svůj úkol vidíme
v pomoci lidem,
aby si pomohli sami.

Naším cílem je zajistit,
aby všichni lidé
mohli vést zdravý život bez bolesti,
plně pohybliví
až do vysokého stáří.“

Dr. med. Petra Brachtová & Roland Liebscher-Bracht



Zbytečné utrpení musíme a můžeme ukončit

Poznatky zachycené v této knize se zakládají na dlouhé historii, napínavé jako špionážní film, a pojednávající o tom, jak jedna lékařka, která se stále toužila dozvědět o zdraví víc než to, co se naučila na studiích, a jeden strojař, pro něhož není nic samozřejmé a nezpochybnitelné a který po celý život nadšeně pěstuje bojová umění a asijské pohybové nauky, společně objevili – nebo možná spíše znovuobjevili – to, co lidé po celém světě stále ještě nepřestávají hledat: způsob, **jak se osvobodit od bolesti, zastavit opotřebení pohybového systému a podnítit obnovu chrupavek.**

Začněme nejprve krátkým přehledem všeho podstatného, co formovalo základy naší koncepce. Je důležité, abyste si udělali představu o tom, proč jsme tuto knihu vůbec napsali a co vám v ní vlastně nabízíme – jen tak se s ní můžete po jejím přečtení skutečně ztotožnit a začít přistupovat ke svojí artróze a ke svým bolestem zcela jinak než dříve.

30 let výzkumu a vývoje

Od roku 1986 provádíme výzkum o tématu bolesti a vyvíjíme terapeutické postupy vedoucí k jejímu zmírnění a odstranění. Vše se dalo do pohybu v roce 2007, kdy jsme začali v naší nové terapii bolesti vzdělávat lékaře,

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

osteopaty, léčitele a fyzioterapeuty i jiné terapeuty. V roce 2009 nás do vysílání „Stern – TV“ pozval moderátor Günter Jauch. Přímo v živém vysílání úspěšně ošetřil Roland pacienta s bolestmi zad, jemuž po celá léta nedokázal nikdo pomoci. Tým „Stern – TV“ natočil navíc ještě ošetření další pacientky, která se navzdory nejsilnějším prostředkům proti bolesti a mnoha obvyklým terapeutickým pokusům (postupy školské medicíny, fyzioterapie a manuální terapie, pobyt na specializované klinice), dokázala pohybovat jen s obtížemi. Také této ženě se vede po ošetření opět dobře. Po odvysílání pořadu zažili lékaři a terapeuti vzdělání v naší metodě obrovský nápor pacientů, který dokázali jen stěží zvládat. Teprve tehdy jsme si pořádně uvědomili, kolik lidí trpí a naléhavě hledá účinnou pomoc. Vysoká poptávka po naší terapii ze strany pacientů a po vzdělávání v naší metodě ze strany profesionálů ukázala, že problém bolesti a artrózy zjevně nemůže vyřešit medicína ve svém obvyklém pojetí, a to ani se všemi svými vymoženostmi.

V září 2017 uplynulo již deset let od doby, kdy jsme začali terapii bolesti vyučovat. V uvedeném období se našeho vzdělávání zúčastnilo několik tisíc odborníků – lékařů všech specializací, léčitelů nejrůznějšího zaměření, fyzioterapeutů i jiných terapeutů či osteopatů. Mnozí z nich se následně připojili k naší terapeutické síti, která dobře zaopatřuje již všechny německy mluvící země (Německo, Rakousko, Švýcarsko). Naši absolventi jsou nadšeni zjištěním, že dokáží rychle a natrvalo pomoci svým pacientům osvobodit se od bolesti a vyléčit se z artrózy.

Běžná medicína

Vždy, když píšeme o „běžné medicíně“ či o „běžných metodách či pojetích“, máme tím na mysli způsob ošetřování a přístup, jaké uplatňují lékaři, léčitelé, fyzioterapeuti, osteopati a terapeuti vycházející ze systémů, které nespočívají na základech, od nichž se odvíjí naše metoda Liebschera & Brachtové. Samozřejmě že se také mezi nimi najdou jednotlivci, kteří smýšlejí a provádějí terapii podobným způsobem jako my. Bohužel však nemají téměř žádný vliv na terapeutickou realitu, která každodenně pouze prodlužuje utrpení bezpočtu lidí.

Terapie pro každého

Přesto jsme prozatím na úplném začátku. Stále ještě existuje řada lékařů a terapeutů, kteří nedokáží pochopit, proč je naše léčba bolesti tak účinná, a proto ji nedokáží brát vážně. Obdobně existuje také řada pacientů trpících bolestmi, již o naší terapii vůbec nevědí. Těch, kteří netuší, že je možno léčit jejich bolesti jinak než za pomoci medikamentů a operací – tedy ryze přirozeným způsobem, v nejlustnější slova smyslu.

Právě proto držíte v rukou tuto knihu. Přáli bychom si, aby všichni, kdo trpí bolestmi, věděli, že existují nepoměrně účinnější možnosti, jak přistupovat k bolestem a artróze, než jsou ty obvykle využívané. Aby rovněž věděli, že dostat v 50 či 60 letech artrózu neznamena nutnost přijmout nezvratný osud spojený se zvyšujícím se omezením v pohybu. Všichni lidé mají právo vědět, že je možné se od bolestí ve většině případů natrvalo osvobodit. Že existuje alternativa k obecně známé cestě, která vede přes utišující prostředky k operaci a k implantování umělých kloubů. Ona druhá cesta vyžaduje čas a vytrvalost (její podstatu totiž tvoří pravidelný trénink v podobě provádění speciálního cvičení), vede však k nezávislosti a svobodě. K osvobození od bolesti, k zastavení artrózy a – alespoň ve většině případů – také k regeneraci poškozených kloubních chrupavek.

Vyvinuli jsme pro vás mnoho podpůrných opatření

Přečtěte si tuto knihu a začněte s prováděním našich cvičení pro artrózou stíženou kloubu.

Vyzkoušejte také výživová doporučení, která mají přispět k tomu, abyste svoje bolesti natrvalo dostali pod kontrolu a umožnili svým kloubním chrupavkám rychlejší regeneraci.

Navštivte náš kanál na YouTube, nazvaný „Die Schmerzspezialisten“ (Specialisté na léčbu bolesti), kde najdete přes 400 videí s jednoduchými cvičeními a také mnohé odpovědi na otázky k tématu bolestí a artrózy. Ve většině případů se můžete do cvičení ihned zapojit, neboť jsou prezentována v pomalejší verzi, vhodné i pro začátečníky (Vše je v němčině, pozn. nakladatele.).

Staňte se členem naší komunity zájemců o metodu Liebschera & Brachtové, zatímco budete využívat náš velký internetový portál pro pacienty trpícími bolestmi a pro všechny, kteří chtějí udělat co nejvíce pro to, aby se vyhnuli jak bolestem, tak artróze. Najdete zde také rozšířené varianty jednotlivých cvičení, programy o délce 14 či 28 dní, systematická řešení nejčastějších problémů s bolestmi, ale i tréninkové plány. Speciálně pro všechny, kteří trpí

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

artrózou, jsme natočili všechna potřebná cvičení i válečkové masáže fascií, jež jsme popsali v této knize, a to v pomalejší verzi, která umožňuje okamžité zapojení do cvičení i začátečníkům. Video ukazují masáže i cvičení vždy pro obě strany těla. Pro všechny zájemce o pochopení podstaty tohoto onemocnění je určena samostatná videosekce o artróze. S její pomocí také můžete, vedeni a motivováni Rolandem, denně absolvovat svoje cvičení.

Najděte si terapeuta vyškoleného v naší metodě léčby bolesti. Už při prvním ošetření vám přinese odpověď na otázku, zda je naše terapie schopná odstranit vaše bolesti. Další ošetření mohou pozitivní výsledek dále rozvinout, pokud jej budete současně podporovat pravidelným cvičením, které je pro dosažení trvalého odstranění bolestí zcela nezbytné. Navštivte proto naše internetové stránky www.Liebscher-Bracht.com. Zde naleznete kontakty na naše partnerské terapeuty, rozčleněné podle směrovacích čísel, a dále naše autorské produkty podporující léčbu bolesti. (V ČR pravděpodobně v době vydání této knihy tito specialisté ještě nejsou, pozn. nakladatele.) Podpořte vás ve vaší snaze dostat bolesti natrvalo pod kontrolu. Mnozí z našich terapeutů organizují týdenní skupinová cvičení, která můžete navštěvovat buď pravidelně, nebo podle potřeby.

Všechna uvedená opatření vám dáváme k dispozici, protože nám leží na srdci zejména váš život bez bolesti. Svoje – ve většině případů zcela zbytečné – utrpení byste měli ukončit co nejdříve.

Díky našemu výzkumu můžete být zdraví, pohybliví a žít bez problémů a bez bolesti až do nejvyššího věku.

Jak nejlépe využijete tuto knihu

Na tomto místě vám chceme poskytnout tip, jak tuto knihu číst. Na jejím samotném začátku věnujte pozornost našemu vysvětlení, jak artróza a bolesti vznikají a co můžete udělat pro co nejrychlejší odstranění bolesti, pro zamezení dalšího opotřebování kloubů a pro jejich regeneraci.

V zásadě není nutné znát teoretické základy léčby bolesti. Pokud pro vás tedy nejsou důležité, přejděte přímo k oddílu Cvičení a válečkové masáže fascií podle Liebschera & Brachtové a začněte se cvičením.

Pokud však chcete nejprve porozumět, jak k vašemu trápení dochází a proč byste měli cvičení a výživová doporučení realizovat, věnujte se

i kapitolám, které praktické části předcházejí. Možná že váháte pustit se do cvičení, u nichž si nejste jisti, zda vašim kloubům spíše neuškodí. Pak je důležité, abyste si nejprve opatřili všechny potřebné informace o tom, co je smyslem uvedených cvičení, abyste poznali jejich princip. Pokud na základě teorie rozpoznáte důležitost cvičení, která vám v této knize přinášíme, získáte zároveň dostatečnou motivaci k tomu, abyste do jejich provádění každý den 15 minut investovali. Můžete také číst jednotlivé kapitoly „na přeskáčku“. Začnete například praktickým cvičením a podle potřeby si budete doplňovat stále více teoretických znalostí z předchozích kapitol. Tak se poučíte a zároveň získáte potřebnou motivaci k provádění masáží a cvičení.

Pro pacienty, lékaře a terapeuty

Tuto knihu jsme napsali pro všechny. Jak pro laiky v oblasti medicíny a terapie, tak pro odborníky specializované na léčbu artrózy a odstraňování bolestí. Z uvedeného důvodu používáme v knize všeobecně srozumitelnou mluvu. Protože nám však zároveň záleží na tom, aby věcnou stránku knihy ocenili i lékaři a terapeuti, zjednodušovali jsme příslušné výklady jen natolik, aby tím netrpěla fakta z oblasti biomechaniky či fyziologie.

Zvyknout si na novou realitu vyžaduje čas

Těm, které naše kniha osloví – ať už budou z řad laiků, či odborné veřejnosti – doporučujeme, aby ji nečetli pouze jednou. Ze zkušenosti víme, že často není možné osvojit si zplna obsah sdělení hned napoprvé. U laiků jde o to, že je pro ně probírané téma zcela nové. U odborníků pak problém může spočívat ve skutečnosti, že je náš pohled na problém v dramatickém rozporu s pohledem dosavadním, který se po celá desetiletí uplatňuje jak ve vědě, tak v praxi.

Ještě jeden tip: dříve než se pustíte do čtení, vyprázdněte prosím svůj pohár, jak se říká v Číně. Z pomyslného poháru však veškeré vědění a všechna přesvědčení, která jste v sobě nahromadili, nevylévejte nenávratně pryč. Deponujte je během čtení této knihy do jiné nádoby – do „externího zásobníku“.

Pokud po přečtení knihy jen nevěřičně zakroutíte hlavou, nenastal možná ještě správný čas k tomu, aby se vám dostala do ruky. Možná to ale opravdu není „vaše cesta“. V tom případě prosím zapomeňte na to, co jste právě přečetli, přelijte uskladený obsah zmíněného poháru zase nazpět a chovejte se stejně jako dosud, každopádně tak, jak to považujete za dobré. S mnohým z toho, co si v této knize přečtete, se však budete setkávat stále znovu. Knihu si proto ponechte. Budete ji mít pro případ potřeby po ruce.

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

Pokud se ovšem po přečtení knihy cítíte tématem zaujati, nebo dokonce elektrizováni, budete se mít na co těšit. Jako profesionálové budete moci poznat zcela nové pojetí bolesti a zúčastnit se našeho vzdělávání. Jako laici budete moci brzy začít naše doporučení uvádět do praktického života a za pomoci cvičení se natrvalo zbavit bolesti.

Doporučujeme vám výhradně to, co sami každý den používáme

Nyní máme na všechny čtenáře této knihy prosbu. Knihu, kterou právě držíte v ruce, jsme psali na základě svého nejlepšího vědomí a svědomí. Obsahuje pouze taková doporučení, o nichž jsme bytostně přesvědčeni a která si

Postupujte po jednotlivých krocích. Na vstřebání nového si ponechte tolik času, kolik potřebujete.

sami bereme k srdci. Nečiníme si však nárok vědět všechno. Pokud proto připadnete na něco, co jsme nepopsali korektně, na něco, co není možné uvedeným způsobem realizovat, pak nám prosím naše chybné vyhodnocení faktů promiňte. V tom případě nám prosím napište pár řádků, abychom eventuálně mohli svoje případné chyby korigovat pro příští vydání knihy. Mnohokrát děkujeme.

Nyní vám již popřejeme mnoho zábavy s knihou. Nejen při čtení, ale také při praktickém zkoušení doporučení, která obsahuje, ať už se týkají cvičení, nebo tipů na zdravé stravování. Lépe se vám totiž povede jen v případě, že se vám naše rady podaří převést na úroveň každodenní praxe.

Z celého srdce vám přejeme dlouhý a zdravý život bez bolesti, bez pohybových omezení a artrózy!

Vaši dr. Petra Brachtová a Roland Liebscher-Bracht



Lži o artróze a co byste o artróze měli vědět

Artróza a bolesti mají na svědomí nemálo utrpení jak v naší zemi, tak na celém světě. Nyní však pro vás máme nanejvýš potěšující zprávu: problém artrózy a bolestí je vyřešen. Neptejte se, proč jsme to dokázali právě my. Jednoduše se tak věci vyvíjejí, a to už takřka 30 let. V této knize vám osvětlíme, jak náš program funguje, takže se k němu budete moci hned připojit, abyste se co nejrychleji dostali ze slepé uličky bolesti a artrózy. A pokud ještě bolestmi ani artrózou netrpíte – možná jste dosud mladí, nebo se o sebe v minulosti dobře starali – dozvíte se, co můžete udělat pro to, abyste se do této slepé uličky nikdy nedostali. Předcházet problémům je vždy lepší než je bolestivě řešit.

Shrňme si ještě jednou, co to artróza vlastně je. V této kapitole popisujeme rozšířené mínění o artróze a bolestech. Poskytneme vám přehled o celém rozsahu této „epidemie“ i krátký vhled do způsobu, jakým se celý problém pokouší vyřešit klasická medicína, ovšem bez jakéhokoli zřejmého výsledku. Dozvíte se také, proč to, co téměř všichni považují za artrózu, pokládáme za mylnou realitu.

„Mylná realita“ artritických bolestí

Artróza – opotřebením chrupavek různých kloubů – přirozeně existuje. To není lež, nýbrž realita. Co však trápí lidi trpící artrózou? Opotřebením chrupavky,

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

kteřá se stále více ztenčuje? Nebo bolest, kterou cítí? Právě zde se skrývá zakopaný pes. Mnozí věří: cítím bolesti, protože mám artrózu. Podobně však nesmyslejí pouze pacienti. Stejného názoru jsou i odborníci – lékaři, fyzioterapeuti nebo léčitelé. A právě v tom spočívá omyl, který označujeme jako medicínský omyl století. Protože ale považujeme slovo „omyl“ za málo alarmující a víme, že bývá přecházeno pouhým pokrčením ramen, rozhodli jsme se použít mnohem negativněji přijímané a burčující označení „lež“.

Dnešní realita ve vztahu k artróze a bolestem představuje medicínský omyl století.

Kdo je lhář?

Nyní se nabízí otázka, kdo lže. Neboť ke lži patří i ten, kdo ji vědomě rozšiřuje – lhář. V našem případě existuje mnoho „lhářů“, kteří přispívají k tomu, že si miliony – či spíše celé miliardy – lidí myslí: artróza bolí. Většina „lhářů“ ovšem vůbec netuší, že rozšiřují nepravdy. Dělají to neúmyslně.

Proč jsou však tyto „lži“ u lidí v takovém kurzu? Jeden z důležitých důvodů představuje pohodlnost a s ní související snaha nezpochybňovat nic, co bylo po dlouhý čas akceptováno jako realita, přestože existuje celé množství indicií ukazujících, že by vše mohlo být zcela jinak. Pak se omyly přirozeně dostávají do učebních materiálů příslušných medicínských či terapeutických oborů. V omylu vzdělávání se lidé s takto získanými informacemi ztotožňují a odpovídajícím způsobem je pak po léta, či po celé desítky let používají v praxi. Pokud by měli zpochybnit tvrzení, že artróza bolí, museli by zároveň zpochybnit i sami sebe. Je tu přirozeně i celá řada pacientů, kteří všude slyší a čtou, že jejich artróza je zodpovědná i za bolesti, kterými trpí. Také lidé, kteří dosud žádné bolesti ani artrózu nemají, nabývají už od dětství přesvědčení, že jejich prarodiče, rodiče i další příbuzní trpí „artritickými bolestmi“. A přesto se v dějinách stále znovu setkáváme se skutečností, že pravda dneška je jen omylem zítřka.

Obvyklé pojetí artrózy se zdá tak jasné

Vše vypadá tak jasně: v mládí máme klouby v pořádku. Chrupavky jsou zdravé a plně k dispozici. Čím více však určitý kloub používáme, tím více chrupavka stárne a opotřebovává se, získává trhliny a odštěpuje se. Čím déle uvedený proces trvá, tím větší bolesti dotýčný má. Aby pacient nemusel tolik trpět, má k dispozici všemožné účinné léky proti bolesti. A protože panuje všeobecné

přesvědčení, že chrupavka není schopna regenerace a proces opotřebování nelze zastavit, je třeba jednou – nejspíše v době, kdy začíná jedna kost třít o druhou – implantovat nový kloub. Dnes jsou naštěstí k dispozici technicky vysoce vyspělé implantáty, takže dotýčný může s umělým kloubem žít opět zcela normálním způsobem. Někdy dokonce i lépe než dříve, protože je nový kloub vyroben z tvrdých umělých materiálů, jako je kov či keramika, které nepodléhají opotřebením.

Abyste nevnikli nedorozumění: právě jsme popsali obvyklé veřejné mínění týkající se tématu artrózy a bolesti.

Uvedené obvyklé veřejné mínění nepřipouští žádné pochybnosti. Každý jednotlivec může sice mít více či méně štěstí, ale v posledku sdílíme všichni stejný osud: čím jsme starší, tím silněji trpíme artrózou a nejrůznějšími bolestmi. Vše se ovšem zpětně odráží v realitě a vše je skrze ni prokazováno.

Otázka, proč mnozí lidé s diagnostikovanými kloubními změnami procházejí životem bez obtíží, zatímco jiní mají problémy, přestože mají chrupavky bez zjevných známek opotřebením, zůstává pro klasický medicínský výzkum stále hádankou. Hádankou, kterou se nám během třicetileté práce podařilo rozluštit.

Můžete si oddechnout – je to zcela jinak, než si mnozí myslí

Obvyklé pojetí artrózy považujeme za „mylnou realitu“. A – když dovolíte – nejenže ji za mylnou považujeme, ona mylná skutečně je. Po třicetiletém výzkumu a vývoji, kdy jsme zároveň ošetřili za pomoci naší nové terapie tisíce pacientů, jsme o tom naprosto přesvědčeni a přesvědčujeme se o tom každodenně i nadále. A společně s námi i tisíce lékařů, osteopatů, léčitelů, fyzioterapeutů či terapeutů nejrůznějšího zaměření, kteří prošli naším vzděláváním.

Jak to jen říci srozumitelně? Kdo dokáže vyléčit, má pravdu. Co však myslíme slovem „vyléčit“? Zcela jednoduše: odstranit bolest a zastavit artrózu. A pokud je to ještě možné, přivádíme tělo pacienta dokonce i k tomu, aby krok za krokem opět začalo posilovat chrupavky. Jako o velmi dlouhodobém procesu lze dokonce uvažovat i o pozitivních změnách samotné kosti.

Pro blaho pacientů v této knize zpochybňujeme obvyklou mylnou realitu, která hovoří o tom, že artróza bolí a není vyléčitelná. Nahrazujeme ji novou realitou, kterou jsme sami vlastním zkoumáním objevili a která už započala.

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

Ona nová realita obnáší skutečnost, že se v naprosté většině případů můžete zbavit bolesti a zastavit proces opotřebování tak, aby se dále neprohluboval. A že mnohdy může dojít také k opětovné regeneraci chrupavek i kostní struktury vašich kloubů.

Dříve než vám přesně vysvětlíme, co se při artróze vlastně děje a proč máte bolesti, podrobíme přesnějšímu pohledu některá základní fakta.

Epidemie artrózy v číslech

Artróza je po celém světě považována za nejčastější kloubní onemocnění dospělých. Institut Roberta Kocha posbíral obsáhlá data na základě výzkumu v rámci Studie ke zdravotnímu stavu dospělé populace v Německu, který proběhl v letech 2008—2011. Z nich například vyplynulo, že již 20,3 % osob ve věku mezi 18 a 79 lety má diagnostikovanou artrózu. (Uvedený procentní podíl odpovídá 12,4 milionu osob.) Podle studie trpí artrózou znatelně častěji ženy než muži: v rámci zkoumané skupiny osob činil podíl žen s diagnózou artrózy 22,3 % (asi 6,9 milionu případů), podíl mužů trpících artritidou pak 18,1 % (přibližně 5,5 milionu případů). Nesmíme zároveň zapomenat ani na existenci pravděpodobně velmi vysokého počtu případů, které vůbec nebyly diagnosticky zachyceny. Lze se domnívat, že artrózou trpí v Německu až 35 milionů lidí, aniž by o tom věděli, neboť nemají vůbec žádné, nebo jen malé bolesti.

U obou pohlaví roste četnost výskytu artrózy v závislosti na věku – od 1,6 % u žen ve věku od 18 do 29 let až po 49,9 % u žen ve věkové skupině 70–79 let. U mužů stoupá počet nemocných artrózou v odpovídajících věkových skupinách z 1,8 % na 33,3 %.

Roku 2004 činily v Německu výdaje na léčbu artrózy 6,7 miliard eur. Z uvedené sumy připadalo 96 % na pacienty starší 45 let, přičemž dvě třetiny z nich tvořili pacienti starší 65 let. Obecně bývá nejčastěji diagnostikována artróza kolenního kloubu (gonartróza), která je následována artrózou kloubu kyčelního (koxartróza). U endoprotéz je poměr opačný: mezi lety 2003 a 2009 bylo provedeno 1,38 milionu operací kyčelního kloubu a 1,01 milionu operací kloubu kolenního. Sotva bychom na světě našli zemi, v níž se – ve vztahu k počtu obyvatel – aplikuje tolik umělých kloubů jako právě v Německu. Anglický lékařský časopis *The Lancet* přitom označil zavádění umělých kloubů za „operaci století“.

Artróza kyčelního či kolenního kloubu představuje zároveň nejčastější příčinu pobytu v rehabilitačním zařízení. Statistický spolkový úřad

ve Wiesbadenu například informoval, že v roce 2011 bylo v zařízeních disponujících více než stovkou lůžek ošetřeno kolem 216 000 pacientů. Uvedené číslo odpovídá přibližně 13 % z celkového počtu (tj. z 1,6 milionu) nemocných. Průměrný věk pacientů s diagnostikovanou artrózou kyčelního či kolenního kloubu činil 68 let.

Které klouby artróza postihuje?

Artróza může postihnout v zásadě kterýkoli kloub. Postiženy mohou být prsty na nohou i na rukou, zápěstí, lokty, ramena, obratle, křížokyčelní klouby, kyčle, kolena, hlezenní klouby atd. Nejčastěji však bývají artrózou zasaženy kyčle, dále kolena, ruce a ramena. Pokud se artróza vyskytne současně u více kloubů, hovoříme o polyartróze či o multipolární artróze. Podle výsledků uvedených ve výše zmíněné studii postihuje artróza u více než poloviny pacientů koleno, u přibližně třetiny pacientů je postižena kyčel. Podstatně více žen (36,6 %) než mužů (15,7 %) také udává, že trpí artrózou kloubů na prstech. Polovina osob trpících tímto onemocněním pak uvádí postižení dalších, blíže nespécifikovaných kloubů.

Rozlišujeme takzvané primární artrózy, spojené s nižší biologickou kvalitou chrupavkového vlákna, a artrózy sekundární, vznikající mechanickým přetížením, chybným postavením kloubů, genetickými faktory, zánětlivými změnami („aktivovaná artróza“) či metabolickými poruchami. Věk, nadváha a nedostatek pohybu jsou považovány za přídatné rizikové faktory.

Obvyklé pokusy, jak zmírnit utrpení

Protože se na artrózu pohlíží jako na nevléčitelnou chorobu, soustředí se její ošetřování většinou na potlačování bolesti, potažmo na zabránění dalším kloubním změnám.

Podle intenzity bolesti nasazují obvykle lékaři pacientům buď běžné nesteroidní léky proti bolesti (např. paracetamol), nebo antirevmatika (např. ibuprofen) působící zároveň protizánětlivě, či opioidy (např. kodein či morfin).

Kvůli ochraně chrupavky se do kloubu injekčně vstříkují kyselina hyaluronová, u artroskopických zákroků se chrupavka buď uhlazuje, nebo se přistupuje k transplantaci chrupavčitých vláken. K zastavení úbytku chrupavky slouží orální podávání glukosaminu a kyseliny hyaluronové. V rámci „multi-modální terapie“ pak přicházejí navíc ke slovu i terapie jako akupunktura, transkutánní elektrická nervová stimulace (TENS), pohybová cvičení nebo terapie chování.

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

Podle Lékové komise německých lékařů byla dosud klinicky doložena jen účinnost analgetik, které však ošetřují pouhé symptomy, nikoli příčiny choroby. Jedna meta–studie uveřejněná roku 2017 však ukazuje, že mnohé z léků proti bolesti neúčinkovaly o nic lépe než placebo, podávaná pokusné skupině. Zčásti měla placebo dokonce vyšší účinnost než skutečné léky.

Jestliže uvedená opatření nepřinesou úspěch, dochází k nahrazování kloubů – zejména kolenních a kyčelních – endoprotézami. V Německu mají umělý kloub již více než 3 miliony lidí. Každoročně je implantováno pacientům více než 150 000 kolenních protéz, přičemž 6,5 % z nich je nutno již dva roky po implantaci opět vyměnit. Každý rok je také provedeno 200 000 implantací umělého kyčelního kloubu, je také voperováno 12 000 umělých kloubů ramenních.

Hořké resumé

Při pohledu na všechna uvedená čísla vzniká ve vztahu k obvyklým medicínským a terapeutickým postupům dojem, jako bychom se měli pomalu vyrovnávat se skutečností, že artróza a bolesti patří k životu, že s přibývajícím věkem bude přibývat také bolestí a artrózou postižených kloubů a že se zákonitě budeme moci pohybovat s jen stále většími obtížemi. Pokud budeme mít štěstí, odkáží nás lékaři „jen“ na léky proti bolesti, v opačném případě si necháme voperovat „nový“ kloub.

Jak už bylo řečeno: popsanou situaci nepovažujeme jen za mylnou realitu – dobře víme, že se jedná o obrovský omyl, o omyl století, o lež, která s realitou, tedy s takovou realitou, jaká by vlastně měla být, nemá nic společného.

Náš pohled na věc podporuje celé množství indicií. Existuje především mnoho nesrovnalostí při porovnání obvyklého vysvětlení vzniku artrózy a léčebných výsledků. O tom však blíže pojednáme v následující kapitole.

Obvyklá opatření prokázala, že problém artrózy nedokáží vyřešit.



Rozporuplnost obvyklých vysvětlení vzniku artrózy

V této kapitole vás chceme podnítit ke kritickému přístupu k obvyklým „pravdám“ o artróze a bolestech. Přestože nejste lékař ani terapeut, vyhradte si právo pochybnit to, co většina lidí přijímá zcela bez zaváhání.

Ptejme se tedy na stejné věci znovu a sledujme to, co klasická medicína dosud přehlížela. Neboli to, co bylo přijímáno až příliš snadno a nekriticky. Vaše deviza zní: jako laikovi se vám může podařit splnit tento úkol lépe než lékařům. Protože se budete schopni tématu – podobně jako kdysi Roland, který se původně zabýval úplně jiným oborem – přiblížit za pomoci zdravého rozumu a relativně bez předsudků. Příjemnou zábavu při tomto objevování!

Jakou roli hraje používání kloubu při jeho opotřebení?

Většina lidí – bohužel včetně ošetřujících lékařů a terapeutů – vychází z předpokladu, že je zcela normální počítat nejpozději ve stáří s artrózou. Každý přece dokáže jmenovat příklady ze svého okolí v podobě rodičů a prarodičů. Každý řidič také přece dobře ví, že tlumiče bude jednou třeba vyměnit, přestože vydrží mnoho tisíc kilometrů. Takový stav věcí je stejně normální