



V jeskyni je celoročně osm stupňů Celsia a stoprocentní vlhkost. Z úzkostlivě opatrovaných astmatiků se tady stávají vrcholoví sportovci

# Kam se jezdí LÉČIT DĚTI

Nadváha, astma a dětská mozková obrna – diagnózy, které navzdory moderní lékařské péči vrážejí kůl do zdraví dětí. Ozdravné pobyty jsou pak často tím nejlepším doplňkem léčby a představují skutečnou vzpruhu nejen pro dětské tělo, ale i duši

**PTALA SE** Kateřina Sedláková Droščinová

**P**říspěvková organizace Jihomoravské dětské léčebny sdružuje tři léčebny: Dětskou léčebnu Křetín, Dětskou léčebnu pohybových poruch Boskovice a Dětskou léčebnu se speleoterapií Ostrov u Macochy. Ačkoli je každá z nich úplně jiná – svým zaměřením, okolním prostředím i léčebnými metodami –, pár věcí mají společných – příjemnou rodinnou atmosféru, milý a vstřícný personál a hlavně spokojené pacienty, kteří se rádi vracejí. A taky paní ředitelku, **MUDr. Kateřinu Bed-**

**naříkovou**, se kterou jsme si povídaly o dětské léčebně v Křetíně i o zdraví dnešních dětí:

## ? S jakými potížemi děti do Křetína jezdí?

Především jsou to opakovaná onemocnění dýchacích cest, tedy děti, které se nemůžou dostat z nemoci, pořád jsou zahleněné, mají sníženou imunitu, případně sennou rýmu. Druhou skupinou jsou děti s nadváhou a obezitou a třetí skupinou pak děti, které mají leh-

čí vady ortopedické, vadné držení těla. Kromě té obezity a nadváhy sem patří ještě i děti s poruchami příjmu potravy, ne ve smyslu mentální anorexie, ale jsou to spíš astenici a nejedlíci, se kterými si maminky už neví rady. Nadváhu jsem sice vyčlenila do samostatné skupiny, ale bohužel tyto děti bývají i často nemocné, takže většinou se léčí komplexně.

## ? Léčba je tedy pro každé dítě individuální?

Dá se říci, že ano. Každé dítě přichází do léčebny s návrhem, ve kterém jeho registrující lékař přesně popíše, o co se jedná a jaká je jeho anamnéza, a z toho vycházíme. Dítě potom prochází pečlivou prohlídkou, prohlédne si jej také fyzioterapeut a pokud je potřeba, zhodnotí jej i nutriční terapeutka. A na to my potom navážeme jeho léčebný program. Máme vyčleněny určité procedury na každý okruh nemocí, ale musíme přihlížet k momentálním potížím dítěte.

### ? Jaké procedury to jsou?

Do léčebného programu patří hlavně fyzikální léčba, což je sauna, vířivka, mořská lázeň – my tomu tak říkáme,

fyzikální terapii – naopak my se bráníme tomu, abychom děti jenom cpali léky.

### ? Myslíte, že jich děti dostávají příliš mnoho?

Myslím si, že antipyretika, tedy ibalginu a paracetamoly, se opravdu nadužívají, maminky to používají na kdeco. Malé dítě řekne, že ho bolí hlavička a už mu dávají lék. Ale vůbec si neuvědomují vedlejší účinky. Třeba paracetamolem se dá snadno předávkovat. Dítě pak skončí v nemocnici a může mít i postižena játra. Je to teď u nás takový trend, na který tlačí farmaceutický průmysl – snažit se všechno řešit nějakou pilulkou, což je nesmysl.

### Jak do léčebny

**dobré vědět!**

Léčebný pobyt je obvykle tří- až čtyřtýdenní a jednou ročně je plně hrazen ze zdravotního pojištění, a to i pro doprovod dítěte mladšího šesti let. Nechybí ani školní výuka (v léčebně v Boskovicích bude zahájena v září 2017). Návrh na umístění dítěte do léčebny píše praktický lékař a schvaluje revizní lékař příslušné zdravotní pojišťovny.

pořád podávat něco vnitřně. Všechno má vedlejší účinky. Na jednu stranu je maminka velmi úzkostlivá, pořád sleduje nějaká éčka ve stravě, ale že dává

## Do boje s nadváhou je hrozně důležité zapojit rodiče. Model rodiny má pro dítě velký význam

ale je to vlastně procedura, probíhající v kabině, do které se vhná aerosol podhájské vody dovážené ze Slovenska. Inhalace aerosolu působí skvěle na dýchací cesty a zároveň i na kůži. K dalším procedurám patří střídavé nožní koupele, které podporují imunitu, léčba bioptronovou lampou, inhalace. Velký důraz klademe na cvičení, provádíme dechová cvičení, jógu s malými dětmi. Rodiče učíme metodu takzvaného míčkování, která může dítěti pomoci, když je zahleněné.

### ? A k tomu děti jistě tráví hodně času venku...

Samozřejmě jsme v prostředí, které už samo evokuje to, že dítě by mělo být co nejvíc venku. Maminky, které jsou u nás na pobytu jako doprovod, se snažíme motivovat k otužování dětí. Myslím, že by rodiče neměli zapomínat na

### ? A co třeba léky na kašel?

Dítě do šesti let nepotřebuje ani žádné léky na kašel. Ale vysvětlíte to maminkám, když chtějí pomoci a mají pocit, že musí něco udělat pro to dítě. A když jim lékař řekne jen: otevřete okno, zvlhčete vzduch a dávejte mu pít, tak to rodiči nestačí. Jsou případy, kdy jsou léky nutné, samozřejmě, ale někdy si myslím, že se jich opravdu dává zbytečně moc.

### ? Takže se u vás mohou maminky také naučit, jak zdravotní potíže řešit jinak?

Ano, my jsme tady i od toho, abychom jim ukázali, že není všeho spásou jen

Dětská léčebna v Křetině leží v malebném koutě Českomoravské vysočiny a je obklopena krásným anglickým parkem

dítěti obarvené pilulky nebo nejrůznější doplňky stravy, si neuvědomuje.

### ? Snažíte se rodiče vyškolit i ve správných stravovacích návycích?

Zvláště s rodiči dětí s nadváhou se snažíme hodně mluvit. A pokud je tady dítě samo, dostává spoustu materiálů, rozebíráme s ním, kde dělá chyby, a domů si s sebou bere jídelníček. Když si rodiče dítě vyzvedávají, sejdeme se s nimi a řekneme, co se tady dělo, jak se dítě stravovalo, hýbalo... Rodiče se můžou ptát, mluvit s nutriční terapeutkou. Je hrozně důležité je do toho zapojit. Navíc u dětí je ohromně důležitý model rodiny. Pokud třeba tatínek jí jenom párky, tak dítě taky pak nic jiného nechce.

### ? A co se děje s obézními dětmi po příjezdu domů?

Nesmíme je nechat jen v kompetenci registrujícího lékaře, který na to jednak nemá čas, a navíc to rodič od něj ani moc nechce slyšet. Takže je lepší, když potom s dítětem chodí do nějaké obezitologické nebo nutriční poradny. Důležitá je kontinuita.

### ? Když už k vám rodiče obézní dítě dovezou, dá se očekávat, že chtějí spolupracovat?

Někdy je pediatr zkrátka přemluví, aby sem dítě poslali, ale často moc spolupracovat nechtějí. Je to sisyfovská práce. Stává se nám, že děti se vrací opakovaně. Ale to je taky dobré, že se vrací, pro-



tože najednou v určitém věku jim to sepne samo a můžou se začít snažit.

### ? A co pohyb?

Ano, jedna věc je strava a druhá věc pohyb, kterého je málo. A není to jenom o tom, že ve škole je ho málo. Je to o tom, že se nechodí zapínat televize ručně, nechodí se pěšky do školy, neprojdete se už ani k telefonu. A to jsou ty kroky, které nám pak chybí. Pohyb pak začínáme vnímat jako něco mimořádného, obtěžujícího.

### ? A jak se vám daří děti s nadváhou přimět, aby se víc hýbaly?

Snažíme se jim ukázat možnosti pohybu, který by je třeba bavil, aby se v něčem našly. Máme opravdu dobré fyzioterapeuty, kteří jim tady hned zavádějí všechny ty novinky, jako třeba geocaching, slackline, lezení a jiné outdoorové aktivity.

### ? Jak je to s hledáním motivace dětí?

Máme tady od toho i psychologku, to je velká pomoc. Je hrozně šikovná, s oběznými dělá skupinová sezení, probírá to s nimi. A vlastně hledá tu motivaci. Psycholožka se tady ale věnuje i jiným dětem. Jednak těm menším, které tady někdy teskní, a pak i těm starším, kteří mají třeba nějaký problém a jsou rádi, že ho tady můžou řešit. A taky je tady velmi nápomocná i maminkám, které jsou tu na pobytu s dětmi. Taky si chtějí třeba vyřešit svoje problémy. Myslím si, že psycholog v takovémto zařízení je hrozně fajn. ❤️

**MUDr. Kateřina Bednaříková** vystudovala lékařskou fakultu J. E. Purkyně v Brně, obor pediatrie. Nyní pracuje jako ředitelka Jihomoravských dětských léčeben a vedoucí lékařka v Dětské léčebně Křetín. Kontakt s praxí praktického lékaře neztrácí, protože na malý úvazek pracuje také jako praktická lékařka pro děti a dorost v Olešnici na Moravě.



## LEPŠÍ ŽIVOT PRO DĚTI S OBRNOU

Jen dvacet minut jízdy od Křetína, ve městě Boskovice, najdeme druhou z jihomoravských dětských léčeben. Z celé republiky se sem sjíždějí děti zatížené



vadami pohybového ústrojí. Zoufalý pohled na mnohdy těžce postižené malé pacienty nahání nepřipravenému člověku úzkost. O to víc však vzbuzuje obdiv a vděk ošetřujícími sestřičkám a lékařkám, obdařených ohromnou dávkou laskavosti a lidskosti. Jednou z nich je i primářka **MUDr. Zdeňka Koudelová**:

### ? Kdo jsou vaši nejčastější pacienti?

Převážně jsou to děti s dětskou mozkovou obrnou.

### ? To je jiná obrna než ta, proti které jsme očkováni?

Ano, ta, proti které nás očkují, je jiný typ – tu způsobují viry, postihuje centrální i periferní nervy. Ale dětská mozková obrna je onemocnění centrálního nervového systému, které vzniká v těhotenství třeba v důsledku špatné výživy placentou nebo při těžkých, nepostupujících porodech, kdy má dítě nedostatek kyslíku, či krátce po porodu...

Příčin je mnoho. Také u nedonošených dětí často dochází ke krvácení do mozku a následkem toho může být právě dětská mozková obrna.

### ? Může se takové postižení časem zlepšit?

Ne, je to doživotní, přičemž tíže postižení může být různá. Říká se, že dětská mozková obrna není progresivní onemocnění, že je stacionární, ale sekundárně se mohou rozvíjet i ortopedické vady – u těžkých typů postižení se vlivem spasticity třeba vykloubí kyčel-

Součástí terapie v Boskovicích je také cvičení v bazénu, kde se rodič učí, jak dítě ve vodě správně uchopovat a jak formou hry navodit relaxaci nebo usnadnit určitý pohyb dítěte

ní kloub nebo dochází k těžké skolióze. Proto by měly být tyto děti sledovány i ortopedem. Dost časté je i postižení mentální a postižení zraku, u těžkých forem bývají i problémy s příjmem stravy. A proto musí být péče o děti s dětskou mozkovou obrnou mnohooborová. Jejím základem je péče neurologická a rehabilitační.

### ? Jaké je věkové rozpětí vašich pacientů?

Jsou to děti od jednoho roku do osmnácti let. Při léčbě funguje i ambulantní část, kam docházejí už i kojenci – právě třeba ti předčasně narození, u kterých se rehabilituje preventivně, aby se co nejlépe nastartoval jejich vývoj.

### ? Mohou být tyto děti na léčebném pobytu samy, bez doprovodu někoho z rodiny?

Do šesti let jsou zde děti samy jen výjimečně, mají totiž ze zákona na doprovod nárok. U hodně těžkých typů postižení ale jezdí s maminkami i v pozdějším věku. U dětí starších šesti let záleží na revizním lékaři, zda doprovod schválí. Děti s dětskou mozkovou obrnou mají často epilepsii, takže ti nejtěžší epileptici jezdí většinou s rodičem, aby byli pod čtyřadvacetihodinovou kontrolou. Dřív byla epilepsie pro ústavní péči kontraindikací, ale dneska už se děti s epilepsií běžně přijímají.

Náš zkušený personál se ale samozřejmě dokáže postarat nejen o děti

s epilepsií, ale i o další poměrně „těžké“ pacienty – například s tracheostomiemi, s výživou do žaludku a podobně. Na rozdíl od nás spousta jiných léčených k léčbě bez doprovodu tyto pacienty nepřijímá.

### ? Komplikace s výživou jsou také důsledkem dětské mozkové obrny?

Příčin může být víc. Výživa těchto dětí je většinou horší než u zdravé populace, navíc někdy hrozí riziko aspirací, tedy vdechnutí sousta při jídle, když děti špatně polykají. Takže potom je bezpečnější výživu podávat sondou přímo do žaludku a ústa jenom stimulovat, aby pacienti o tu chuť nepřišli. Velice si cením spolupráce s paní magistrou Annou Kejikovou, která je klinickou neurologopedkou a zabývá se poruchami příjmu stravy a stimulací orofaciální oblasti.

U samostatných dětí je délka pobytu individuální podle zdravotního stavu. Mohou to být i tři měsíce, třeba když jsou po ortopedické operaci, po akutním onemocnění nervové soustavy a podobně.

### ? Co je cílem léčebného pobytu?

U nejmladších pacientů se snažíme pomáhat zlepšovat hybnost. Ale u těžce postižených dětí, které už se díky těžkému postižení nemohou zlepšovat ve své spontánní hybnosti, se snažíme alespoň zabránit zhoršování ortopedických komplikací. Vykloubená kyčel nebo těžká skolióza mohou totiž způsobovat bolesti. Proto je i u těchto dětí rehabilitace velmi důležitá – aby se stav alespoň dramaticky nezhoršoval.



**MUDr. Zdeňka Koudelová** absolvovala Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové, má atestaci v oboru pediatrie I. stupně a nástavbovou atestaci v oboru dětské neurologie. V Dětské léčebně pohybových poruch Boskovice pracuje od září 2013, předtím od roku 1982 pracovala v Dětské léčebně Vesna, Jánské lázně.

## Pacienti s dětskou mozkovou obrnou mají často těžkou epilepsii a musí být pod stálou kontrolou

Nejprve se podívá, jak maminky krmí a jak dítě polyká tuhá a tekutá sousta, a pak je učí, jak krmit a stimulovat, aby se strava správně posouvala, aby se vyloučilo případné riziko možné aspirace do dýchacích cest.

### ? Pobyt u vás je tedy důležitý i pro maminky. Naučí se tady, jak s dětmi pracovat...

Ano, důležité je, aby se maminky zacvičily, získaly jistotu, že cvičí dobře, a mohly pokračovat v pravidelném cvičení doma. Pobyt s doprovodem jsou měsíční, takže na to máme dost času.

### ? Jaké léčebné metody vám v tom pomáhají?

Základem je individuální cvičení s fyzioterapeutem, při kterém využíváme velké množství metod, zejména Vojtovu metodu reflexní lokomoce, ale i metodu manželů Bobathových, cvičení podle profesora Koláře a mnoha dalších. K dalším procedurám patří magnetoterapie, která pomáhá snižovat svalové napětí a rychleji regenerovat, dále teplé zábaly k prohrátí a uvolnění spastických svalů před vlastním cvičením, laserová akupunktura, vířivá a perličková koupel. Součástí terapie je i cvičení

### PŘÍRODNÍ POKLAD PRO ASTMATIKY

Skutečným pokladem na jižní Moravě je pak Císařská jeskyně a při ní fungující specializovaná léčebna v Ostrově u Macochy. O tom, jak speleoterapie dokáže převálcovat častou nemocnost, alergické rýmy i astma, jsme si povídaly s primářkou **MUDr. Jarmilou Ůberhuberovou**:

### ? Jak vlastně speleoterapie funguje?

Císařská jeskyně je jedinou prověřenou jeskyní v celé České republice, a jako jediná je tedy vhodná pro speleoterapii. Je to naprosto čisté prostředí bez alergenů, bakterií či virů, plísní a prachu. Navíc je tam velké množství negativních iontů – to jsou ty, které nám dělají takzvaný čerstvý vzduch. Cítíme je v přírodě – v lese nebo ve vysokohorském prostředí – a v jeskyni je jejich koncentrace ještě stonásobně vyšší. V tak čistém prostředí mohou děti bez obav usilovat o maximální fyzický výkon.

### ? Takže děti v jeskyni cvičí?

Ano, základem terapie je vysokokondiční trénink, samozřejmě pod lékařským dohledem, tak, aby se děti dostaly na maximální možnou hranici výkonu, bez dechových potíží, které





Přestože děti zvládají pobyt v jeskyni výborně, není to pro ně přirozené prostředí. Speleoterapie je určena pacientům od čtyř let a není vhodná pro děti s tělesným nebo duševním hendikepem

přináší jejich dlouhodobé onemocnění. Vzorem pro léčebnu se stal světový šampion v desetiboji Tomáš Dvořák, který našim dětem modifikoval jejich cvičení v jeskyni a výjimečně se i účastní motivačních tréninků.

Díky tomu, jak se dětem navýší fyzická kondice ve výjimečném prostředí Císařské jeskyně, mají dost natrénováno pro návrat a život v běžném prostředí - se spoustou prachových a alergenních částic v ovzduší.

Astmatici marodí často a k přeléčení jejich nemocí se používá celá baterie antibiotik. I u běžných nemocí jsou nutná, aby se nekomplikovala například zápal plic. Antibiotika však na druhé straně imunitu oslabí. Komplexní program speleoterapie u nás v Ostrově je schopen našemu pacientovi stimulovat imunitu a snížit nemocnost natolik, že se astmatik dostává ze začarovaného kruhu. Více odolává běžným onemocněním a antibiotika přes rok často vůbec mít nemusí.

### ? Ale co když dítě onemocní během pobytu?

Díky tomu, že tady má speleoterapii každý den, se ze všeho dostane hodně rychle. Lékař ale každé ráno na vizi dítě vyšetří a stanoví, jestli bude mít plný program, nebo individuální – třeba jestli půjde jen do ležné části. Protože program v jeskyni je rozdělen na aktivní a pasivní část – a ta má samozřejmě taky význam. Děti jsou zabaleny ve spacáčcích a většinou v nich i usnou. Hlubokým dýcháním se pak jeskynní aerosol dostane hlouběji než za normál-

ních okolností. Čistí se průdušky a vedlejší dutiny nosní – jeskynní aerosol zrychluje kmitání řasinkového epitelu a uvolňuje stěnu průdušek.

### ? Kolik času děti v jeskyni tráví?

Ve všední dny asi tři a půl hodiny. Hodinu a půl aktivně cvičí a pohybují se, další hodinu a půl leží a poslouchají čtené pohádky a často usnou. Jeskyně má úžasnou schopnost regenerace. Přestože tam přijdou děti, které jsou neuvěřitelně zahleňené, s hromadou virů a bakterií v hleny, jeskyně se z toho vzpamatuje. Ale potřebuje na to čas a nesmíme ji přetěžovat. Proto ji využíváme jen k léčbě dětí a veřejnosti je uzavřena. O víkendech ji necháme odpočívat, takže během pobytu vystřídáme dalších pět otevřených jeskyní Moravského krasu. Využíváme tak toho, že každá jeskyně má jiný typ mikroklimatu.

### ? Využíváte i nějaké další procedury?

Jako doplněk máme například mořskou lázeň nebo světelnou terapii na kožní onemocnění. Ale hlavně jsme pořídili takzvanou Bemer terapii, která stimuluje imunitu a rozšiřuje krevní kapiláry, těmi se pak kyslík dostává i do těch míst, která byla pro něj špatně dostupná. Což je u dětí s chronickým onemocněním běžné. A tak naše děti jsou

ještě před speleoterapií prokysličený, ještě vlastně před tréninkem. Speleoterapie navyšuje kondici a s Bemerem tak narůstá šance, že svou kondici upevní a imunitu posílí o dost rychleji. A tak se zabrání vážným komplikacím, které v čase s astmatem přichází. Spojení využití jeskynní terapie a Bemeru jsme jediným pracovištěm v republice a mým cílem je nadchnout pro tuto kombinaci i další lokality využívající speleoterapii v zahraničí. Bemer terapie je například kladně využívána u nedonošených novorozenců, nebo u vrcholových sportovců. Zjišťujeme, že tato metoda skutečně umožňuje

## Do jeskyně musí děti s astmatem jezdit zavčas, aby měly pro svou nemoc natrénováno

navýšit kondici ještě mnohonásobně víc a nemocnost snížit pětinašobně.

### ? Je díky tomu možné snížit i dávky dlouhodobě užívaných léků?

Určitě, můžou se pak snížit i léky na alergie a astma na minimum, se kterými děti vystačí alespoň do puberty. Protože v tomto stresovém období se nemoc může zhoršit. Proto je potřeba, aby sem děti jezdily zavčas. Čím dříve dítě s astmatem či nedostatečnou imunitou k nám přijede, tím větší je pravděpodobnost, že se onemocnění stabilizuje a oddálí se budoucí komplikace.

### ? Jak často je vhodné pobyt opakovat?

Speleoterapie je zdravotní pojišťovnou proplácena jednou za rok, protože studie prokázaly, že ke stabilizaci onemocnění to jednou za rok stačí. Tři pobyty absolvované po sobě by měly stačit, aby bylo zdraví upevněno a léky se mohly snížit na minimum. ♥

**MUDr. Jarmila Überhuberová** vystudovala lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, všeobecné lékařství, má atestaci a specializovanou způsobilost v oboru anesteziologie a resuscitace, další atestaci v oboru pediatrie. Nyní pracuje jako primářka Dětské léčebny se speleoterapií v Ostrově u Macochy.

