

Jarmila NOVOTNÁ

### **Pedagogické aspekty v terapeutické metodě Ludmily Mojžíšové**

(Vzpomínky na paní Ludmilu Mojžíšovou)

Do půdního království paní Ludmily Mojžíšové jsem vstoupila poprvé v roce 1985 po dlouhém bloudění po tehdejší Fakultě tělesné výchovy a sportu University Karlovy v Tyršově domě. Hned u dveří na rozviklaných židlích seděl pan Radek Brzobohatý a Jaromír Hanzlík. Připravoval se seriál Cirkus Humberto a pan Brzobohatý při natáčení spadl s koně a narazil si záda. Pan Hanzlík zase z pokřikování v manéži ztratil hlas. Oba trpělivě seděli a čekali až přijdou na řadu a vlídné ruce paní Ludmily je zbaví obtíží.

V roce 1985 jsem za sebou měla již 15 let praxe ve fyzioterapii. Byla jsem zdravotník každým coulem a byla jsem na to pyšná. Milovala jsem svoji práci a věděla jsem, že ji dělám poctivě. Stále jsem se vzdělávala, studovala i zahraniční materiály, absolvovala mnoho kursů. Ale náhle, jednoduše řečeno, vedle paní Mojžíšové, mně pěkně spadl hřebínek.

Zpočátku se zdálo, že činnost na půdě v „Tyršáku“ se zdravotnictvím mnoho společného nemá. Paní Mojžíšová všem, snad na nepatrné výjimky, tykala. Rozhodně se v jejím království nedalo mluvit o úzkostlivé hygieně, ani o obzvláštní etice přístupu k pacientovi. Ona sama, kulatoučká, občas pořádně rozzlobená, slova nevybírává lítala zprava, zleva, nezbytná cigareta a ohromné hrnky kávy, hory uvadajících květin, drnčící telefony od rána do večera a velikánská nástěnka se zadnicemi všeho druhu a provedení od obyčejných lidí stejně jako od uměleckých fotografů a zasloužilých mistrů, akademických sochařů a malířů, od herců a politiků, stejně jako desítek profesorů a lékařů, kteří chodili k Ludmilce „na čumendu“, a také studentů mediků a nás stážistek, které jsme se pokoušely proniknout do tajů zázračné metody žeber, kostrče a lidské lásky i nového přístupu k pacientovi.

Je téměř jisté, že odborní pracovníci a teoretici pedagogiky by paní Mojžíšovou hodnotili jako učitelku velmi nepříznivě. Vždyť obecně se požaduje,

aby pedagog měl nejen dokonalé odborné znalosti, mírné a přátelské chování, dokázal zaujmout, vysvětlit a chápat, nadchnout pro věc a vůbec měl mnoho dalších lidských kvalit. Nejen tyto, ale i mnohé další vlastnosti paní Ludmila neměla. Její vztah k pacientům, ale i k nám, jejím žačkám a pozdějším pokračovatelkám, byl přinejmenším značně nestandardní, až svérázný. Nebylo nejspodstatnější, že všem bez rozdílu zásadně tykala. Daleko náročnější bylo přijmout její mnohdy až drsné chování jak k pacientům, tak i k nám, studujícím její metodu. Mnozí její „neomalené“ pravdy neustáli, nepřekousli, neudýchali a zklamáni od ní odcházeli. Brzy se po čase vrátili a tvářili se, že jsou u ní poprvé. Rozhodně potřebovali její pomoc. Paní Mojžíšová měla vynikající paměť a ihned takovým „hříšníkům“ vmetla do tváře, co si o jejich minulém odchodu myslí a vynadala podruhé. Ale pomohla i jim. Chovala se stejně k prosté ženě jako k významnému politikovi tehdejší doby, stejně ke špičkovému sportovci ověšenému zlatými medailemi jako k horníkovi z Kladna či zámečnickovi z Moravy.

Nikdy v jejím přístupu nešlo o „hlazení v bílých rukavičkách“. Vždy používala bezohledné pravdy a kritiky způsobu života pacientů, její výkřiky o zhroutených tělech oněch nešťastníků nám, pokračovatelkám metody, znějí v uších dodnes. Potom paní Ludmila vyzvedla, a opět svým svérázným způsobem, že pacient se musí vyléčit sám. Říkávala: „Mohu ti poradit jak se vyléčit, ale uzdravit se musíš sám. A pokud k tomu nemáš sílu a vůli, tak oba, já i ty, nebudeme ztrácet čas.“

Tak, jak se chovala k pacientům, tak svérázná byla její pedagogická činnost s námi, žačkami, které vysílaly Krajské ústavy národního zdraví k Mojžíšové na praxi. Po letech si uvědomuji, že její výuka nás adeptek na znalosti metody, byla až velmi vychytralá, aniž si to pravděpodobně paní Ludmila uvědomovala. Stály jsme v úžasu nad obrovským pracovním nasazením té ženy, sledovaly jeden lidský příběh za druhým, potajmu jsme konejšily plačící „hříšníky“, uvědomovaly jsme si tu neuvěřitelnou novost nejen jejího přístupu, ale i mobilizačních technik a potom si navzájem stěžovaly, že vlastně jsme se naučily mobilizovat žebra a kostrč či bederní páteř, ale v čem je podstata toho všeho, to že nám ta „neuvěřitelná ženská“, která pracuje od 8 hodin od rána do hodiny 22té, to že, bohužel, nevíme a asi se ani nikdy nedozvíme. Byla to speciální selekce těch, které se již k Mojžíšové nevrátily a těch, které přijížděly znovu a znovu, aby utrhly další malý kousek z jejího zázračného vědění a nadání a citu pro tonus svalový a pro palpaci i něco z její zázračné představivosti prostorové, kterou dokázala stále vnímat a představovat si svalové vztahy a řetězení uvnitř těl.

Ty z nás, které samy u paní Mojžíšové nezabraly, tedy kolegyně bez vlastní vůle, iniciativy a touhy naučit se to složité rovnání „perdelí“, jak paní Ludmila říkávala, zůstaly jen na povrchu metodiky a nakonec i pro obrovskou fyzickou náročnost se touto složitou, ale nesmírně účinnou metodikou přestaly zabývat. Neuvědomované pedagogické postupy a velmi neobvyklý přístup paní Mojžíšové k nám žačkám tak rozhodně přispěly k tomu, že zůstaly jen kolegyně chtivé vědění,

toužící pomoci svým pacientům, chápající obrovskou lidskost za vším tím svérázným přístupem paní Ludmily. Tedy, volba tázání a chtění byla výhradně záležitostí nás žaček, nikoliv věci paní Mojžíšové. Snaha po nejlepším výsledku byla výhradně jen na nás.

Paní Mojžíšová nám nikdy nedělala žádné teoretické přednášky, nezkoušela naše teoretické znalosti a vůbec ji nezajímaly naše předešlé znalosti a vzdělání, úspěch nebo neúspěchy. Musely jsme samy sledovat její práci, musely jsme pochopit, že nad každým jednotlivým pacientem podrobně uvažuje o jeho práci, zaměstnání, stavu, věku, jeho životních zvyklostech a návycích, aby mohla přesně určit jak se bude u dotyčného pacienta postupovat. Kdo toto nepochopil, přijel od paní Ludmily s povrchní znalostí metody a na svém pracovišti pokračoval jen ve svých dřívějších rutinních způsobech léčby. Za to ovšem paní Mojžíšová necítila nejmenší zodpovědnost. Pedagogové by jistě její přístupy nehodnotili pozitivně. Byly však velmi účinné. Já sama byla jejím přístupem nadšena. Změnil můj profesní život a především přístup k pacientům.

Z pedagogického hlediska lze připustit, že některé adeptky na znalost metody ne vždy paní Ludmile rozuměly. Hlavně zpočátku, než si člověk zvykl na její způsob mluvy a trefných poznámek, občas zdánlivě nesouvisejících s výukou. Ať jakkoliv musela pedagogika trochu slevit při způsobu výuky na půdě v Tyršově domě, rehabilitační péče metodou Mojžíšové pokročila značně vpřed. Byl to obrovský a systematický skok v léčebných metodách, jejichž výsledky byly přesvědčivé, ověřitelné a jasně prokazatelné. Pedagogické nedostatky paní Mojžíšové nijak neublížily, neboť lze jednoznačně konstatovat, že vše, co sama svojí pílí a zápalem, nadšením a odvahou, vlastní iniciativou a mnohdy i bojem za své pravdy vydobyla, ochotně bez jakýchkoliv zábran předávala dál, což nebývá vždycky pravidlem jiných objevitelů nových věcí. Pro ni bylo předávání nových znalostí samozřejmostí.

Aniž si to paní Ludmila uvědomovala, ona své pacienty nejen léčila, ona je i vychovávala a na tomto poli edukace pacienta byla dokonalý mistr. Nejen vychovávala, ona jejich výchovu i pečlivě sledovala. Snadno totiž poznala na pohybovém ústrojí svých pacientů, zda se řídí jejími radami a pokyny. S pacienty, kteří její pokyny nerespektovali, se obvykle rychle rozloučila. Nelze tedy jinak, než prohlásit, že léčebné i výchovné postupy paní Mojžíšové mají trvalou platnost. Musí se také zdůraznit, že nejen léčba podle Mojžíšové, ale i její výchova pacientů má ohromný zásadní význam. Obojí spolu úzce souvisí a navzájem je na sobě závislé. Ludmila Mojžíšová zásadně ovlivnila léčbu závažných poruch páteře. Zasluhou svého pozorování dokázala vytvořit originální světově uznávanou metodiku, která je veřejnosti známější při léčbě funkční ženské sterility. Odhalila skrytý svět vztahů mezi blokovanými žebry, obratli a svalovými řetězeními. Léčba touto metodou přináší ověřitelné a překvapivé výsledky.

Obdivovatelé paní Ludmily nechápali, jak je možné, že vystudovaná zdravotní sestra pronikala tak pod povrch zákonitostí svalového aparátu, souvztažnosti svalových pohybů, jak přemýšlela o každém pacientovi zcela

individuálně, každému vymýšlela nové a nové cviky a mobilizační techniky, jak nesmírně si uvědomovala, že všechno souvisí se vším a jak sama, bez příslušného vzdělání, dospěla k dnes naprosto platné zákonitosti, že základem správného postavení páteře je postavení pánve. Její praxe ji v tom utvrzovala. I proto říkala: „Moje přesvědčení o správnosti mých závěrů vyvěrá z pozorování, k tomu se musí dobrat každý terapeut i pacient sám.“

Jak ve svém životě postupovala sama, tak to vyžadovala od nás, jejich žáček. Měl by to být cíl každého učitele – dovést žáky k vrcholům vlastním příkladem a ne jen memorováním pravidel a pouček, ale jejich vůlí a vlastní iniciativou.

Ke koloritu půdních prostor, které fakulta laskavě paní Mojžíšové vyhradila, patřily desítky a stovky lidíček, kteří přijížděli ze všech koutů tehdejšího Československa. Jak výše uvádím, paní Mojžíšová nedělala nikdy rozdíly mezi pacienty. Tesař nebo paní Drotnerová z Národního divadla byli její pacienti a ona chtěla pomoci. A měl-li kdokoliv chuť se trochu upřednostnit, dokázala velmi rázně rozhodnout, kdo půjde dřív „na vál“.

Během let, kdy jsem u ní stážovala, pracovala vyjma hodinové přestávky na oběd, celý den.

Metoda Mojžíšové vyžaduje obrovské psychické, ale i fyzické nasazení. Někdy bylo v jejich očích vidět nesmírné vyčerpání. Hnědé veliké oči však vypovídaly i o moudrosti a únavě z boje s „větrnými mlýny“. Bez Ludmily Mojžíšové se neobešlo jediné mistrovství světa v tom a tom sportu, ani žádná olympiáda by bez ní nebyla možná. Ve sklepeních stadiónů světových metropolí pomáhala československým sportovcům k medailím, hnětla údy, rovnala záda, povzbuzovala k úspěchu.

Rodily se další a další stovky dětí, které by bez ní nikdy na svět nepřišly. A jak ona říkala, zdravé děti, neboť v době shonu a techniky konce dvacátého století, kdy každý druhý porod je protrahovaný a může novorozenci ublížit, „jí se rodily“ děti zdravé. Pro toužící a nešťastné manželské páry, kde se početí ani po opakované léčbě gynekologické nedařilo, byla paní Ludmila vzácná žena, anděl, matka, zázrak a já už nevzpomínám, co ještě. Pro lékařskou veřejnost samouk, šarlatán a tvrzení že, „každý, kdo začne cvičit, tak je mu lépe“. Čím více dětí se rodilo, tím více rozhlasových besed s předními gynekology jsem slyšala. Na imperativní a opakované otázky novinářů, že počet „dětí paní Mojžíšové“ jde již do stovek, byly odpovědi odborníků vágní, ale rozhodně a zásadně odmítavé. Vyčítali jí onen empirický přístup a nedostatek vzdělání, aniž o metodě cokoliv věděli, troufám si tvrdit, cokoliv tušili. Neznali tu ženu, ale prostě jen předpokládali, že člověk bez univerzitního vzdělání přece nemůže udělat nějaký zásadní objev, který by medicínu posunul zase o kousek vpřed.

Na straně druhé, mnoho zvědavých lékařů moc rádo pozorovalo paní Mojžíšovou při práci. Ten koncert rukou a trefné poznámky o zhroucených tělech a „hadrech místo zadku“ někdy i nevybírává slova na adresu „nešťastníků“, kteří se jí dostali pod ruce, ale i viditelné a hmatatelné okamžité výsledky její práce, to

všechno fascinovalo a přitahovalo pány doktory, protože byli svědky něčeho, co se sice vymykalo jejich vzdělání i přístupu k pacientovi, ale evidentně to pacientovi pomohlo. Jedním z věrných byl pan Prof. MUDr. Jiří Tichý, DrSc., který se stal později i spoluautorem knihy, která vyšla v nakladatelství Grada Publishing, knihy Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové. ( A já měla tu čest metodu v této knize popsat). Pan profesor Tichý byl také ten, kdo paní Ludmilu, již velmi nemocnou, přijal na Neurologickou kliniku v Kateřinské po návratu ze Spojených států a stál při ní až do její smrti.

Paní Ludmila Mojžíšová, rozená Havlová, byla rodačka z Užhorodu, vyrůstala v Opočně. V Pardubicích vystudovala Střední zdravotnickou školu a stala se zdravotní sestřičkou. Ihned po maturitě nastoupila v pardubické nemocnici na transfúzní oddělení. Ale osud ji záhy přenesl do Prahy. Sestřička Havlová se provdala za pana Mojžíše a odešla s ním do matičky stověžaté, jak říkala, kde nastoupila jako zdravotní sestra u závodního lékaře na již zmiňované Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Její neuvěřitelná pozorovací schopnost a snad i to, že „nebyla zatížena vzděláním fyzioterapeuta“, jí umožnily, že postupně na bolavých zádech sportovců nacházela a do souvislostí dávala opakující se znaky jejich potíží. Zkoušela je masírovat a jako úplný samouk (v tomto začátku měli odpůrci pravdu) i „rovnat“. Postupně se jí natolik začalo dařit, že jí fakulta převedla do funkce rehabilitačního pracovníka, vyhradila příslušnou půdu a plně jí důvěřovala, že o sportovce a studenty fakulty „tam pod střechou“ bude dobře postaráno. A bylo !

Ve chvílkách pohody říkala o sobě paní Mojžíšová ráda, že je samouk, samorost, nedotčený literaturou. Ale nebyla to pravda. Mnohokrát jsem paní Mojžíšovou navštívila v jejím bytě, to už v době její nemoci, a před její knihovnou jsem zbožně stála a smekala. Nebylo snad jediné zahraniční cesty, aby místo zbytečností a suvenýrů, nepřivezla odbornou a pro nás tehdy vzácnou knihu. Ona tyto knihy poctivě studovala a tak, když mně po její smrti její dcera knihy nabídla, velmi jsem bojovala sama se sebou, vždyť je všechny četla a v rukou měla moje jedinečná učitelka a přítelkyně, která změnila celý můj profesionální život, ale cena knih byla příliš vysoká a tak jsem velkorysý dar odmítla.

Pravda ovšem je, že na „profesionální lékařskou hatmatilku“ si paní Ludmila nikdy nepotrpěla. Snad i to byl trochu kámen úrazu, že s ní odborníci nechtěli komunikovat.

Zažila jsem s paní Ludmilou mnoho nádherných chvil, když konečně, myslím, že to bylo v roce 1987, začala svoji metodu vyučovat v ILFu (Institut lékařů a farmaceutů) v Praze. V jakýchsi rozpacích velmi trvala na tom, abych se výuky lékařů také účastnila. Myslím, že jako středoškolák se mezi těmi pány primáři rehabilitačních oddělení necítila dobře a tak moje přítomnost trochu vyrovnávala její ostych. Ale to jen do té doby, než ji kolektiv právě školících se lékařů poprvé uslyšel mluvit a mobilizovat žebra. To byla symfonie práce rukou a také veliký ohlas a úspěch. O přestávkách zase propadla ostychu. To byla paní Ludmila Mojžíšová.

V čem tedy spočíval ten veliký ohlas a úspěch práce paní Mojžíšové? Především v ohromném nasazení a neutuchající touze pomoci sportovcům i ženám, které nemohly otěhotnět. Paní Ludmila uměla na lidských tělech velmi dobře „přečíst“ všechny „závady a zádrhele“. Ale nejen to, s postupem času, jak si uvědomovala, že patologie svalových napětí má určité podoby a zákonitosti, zkoušela spastická svalová vlákna protáhnout a později začala mobilizovat i žebra. Její specialitou a „objevem“ bylo dno pánevní. (Proto ta nástěnka se zadnicemi). Ona ovšem viděla člověka vždycky jako celek. Nesoustředila se na bolavou patu či bolavé rameno. Zajímalo ji, jak člověk žije, jaká je jeho práce, jak odpočívá, co jí a pije, zda sportuje a jestli nemá nějaké duševní trauma, jaké nosí boty a jestli má rád pivo. Na jeho těle neviděla jen onu patu či rameno, ale také slabé svaly břicha a zadku, stejně jako přetížené svaly bederní páteře. Anž znala doktríny pana Prof.MUDr. Karla Lewita, shodně s ním říkala: „Kdo léčí tam, kde bolí, špatně léčí“.

Je příznačné, že i dnes na mnoha rehabilitacích v České republice, aniž chci plivat do vlastního oboru, je přikládání elektrod a masáže tím nejhlavnějším krédem, kdy pojišťovny ochotně platí nesmyslné léčby a indikace. Není důležité, že to pacientovi příliš nepomáhá, rozhodně je to lepší než metráky prášků, obstríků a injekcí, které lékaři pacientům předepíší.

Paní Mojžíšová věděla, že nikdo a nic na světě za pacienta neprotáhne jeho svaly zkrácené ani neposílí svaly oslabené. To totiž může jen majitel oněch svalů. A tak často znělo na jejím pracovišti: „Budeš denně dvě hodiny cvičit, je to tvoje tělo, já ti nepomůžu.“ A lidé cvičili a výsledky se vždycky dostavily.

Pak nastoupily ruce paní Ludmily a mobilizovalo se. Kostrč, křížokyčlobederní skloubení, celá páteř bederní, žebra a nakonec klíční kost. Zpočátku to byli jen studenti FTVS, pak mnoho vrcholových sportovců, najednou přicházeli i páni docenti a páni profesori fakulty s bolavými zády a pak jejich manželky a kamarádky manželek. Jednoho dne přišla žena, bylo jí třicet devět let, to ještě není žádné stáří, ale je to věk rozhodně blíže k menopauze než k plné plodnosti. Tato žena, která za sebou již měla několik měsíců péče paní Mojžíšové o svá bolavá záda, přišla a vyhrkla ze sebe: „Konečně, poprvé v životě, ustoupily všechny obtíže, a ještě k tomu jsem otěhotněla!“ Těhotenství se nepodařilo do té doby ani po léčbě na několika gynekologických klinikách. A pak přišla druhá a třetí žena a stovky dalších žen. Mojžíšová si uvědomila, že „srovnané“ tělo nebolí a umožní ženě zdárně otěhotnět.

Přizvala ke spolupráci pana docenta MUDr. Evžena Čecha z II. gynekologicko-porodnické kliniky v Praze. Do úspěchů paní Mojžíšové přinesl pan doc. MUDr. Evžen Čech systém a vědecký přístup. Asi po pěti letech, nevím to přesně, prezentovali Mojžíšová-Čech svoji práci a výsledky na vědecké konferenci „Tělesná výchova a rehabilitace v gynekologii a porodnictví“ v Bratislavě. To bylo v roce 1983. Jejich přednáška vyvolala ohromný ohlas, bohužel, spíše negativních postojů. Co naplat, že pan docent uvedl, že děti se „neplodným“ ženám rodí zhruba po půl roce od počátku cvičení a že nemusí absolvovat léta stresujících

kalvárií na gynekologiích. Odborníci znali své zaběhnuté metody léčby sterilít, tj. především zaměření se na léčbu hormonální a léčbu zánětů, která „je nasazena“ asi v 90% případů. Najednou vyslechli, jak se vyšetření sterilních žen opírá o stav páteře a svalového aparátu, jak dostávají rady, kterak sedět a jak odstranit spousty civilizačních neduhů, že málo pohybu je stejně škodlivé jako přílišná námaha a přetěžování. Rady o výměně vhodné obuvi a dostatečném zavodnění organismu pak vyzněly již úplně nesmyslně. Ale právě toto všechno a ještě třeba obezita ovlivňují stav svalového korsetu, jehož nedokonalost a poruchy vyvolávají změny, které neplodnost způsobují.

V roce 1985 se docent Čech a Ludmila Mojžíšová zúčastnili světového symposia o sterilítě v Monte Carlu. Jejich jednoduchá a zcela nezapadající metoda velmi zaujala všemi těmi „směšnými cviky“, které tak účinně pomáhají a tak nedlouho po návratu obou protagonistů metody, začaly přicházet ze zahraničí dopisy, žádající další podrobnosti a údaje o metodě.

Ohromný ohlas na úspěch Mojžíšové se odrazil také v zájmu tisku. Články, které vycházely nejprve v Dikobrazu a pak hlavně v Mladém světě, přilákaly další ženy toužící po dítěti. Bylo nutné vyškolit další fyzioterapeuty v metodě Mojžíšové. Ústav dalšího vzdělávání v Brně se úkolu důstojně zhostil a tak bylo vyškoleno zhruba jednoho fyzioterapeuta odborně v Brně a stážováním na pracovišti FTVS u paní Mojžíšové. Jedním z těch šťastně vyvolených jsem byla i já. Později pak byla deseti z nás dána, po náročných zkouškách u paní Mojžíšové, i licence na vyučování metody .

V roce 1991 ministr zdravotnictví MUDr. Bojar uznal metodu Mojžíšové jako první volbu léčby funkčních ženských sterilít. Již těžce nemocná paní Ludmila to přijala jako nejvyšší ocenění své práce. Ani působení a výuka metody ve Spojených státech amerických pro ni neměly takový význam. Snad ani vydání knihy ve Spojených státech s fotografiemi „jejich“ dětí na Karlově mostě nebyly takovou událostí.

Dnes žijí stovky dětí i dospělých mužů a žen, které by se bez její péče, ale i péče nás pokračovatelů paní Ludmily nikdy nenarodily. I dnes má mnoho gynekologů o metodě „své“ mínění. Metodu Mojžíšové pojišťovny nehradí. Snad právě proto, že na rozdíl od masáží, elektroléčby, prášků a jiných metod rehabilitačních je úspěšnost přinejmenším na 99%, ovšem, dokáže-li terapeut pacienta přesvědčit, že je to jeho tělo a pracovat na něm musí především on sám.

Je zřejmé, že metoda byla vyvinuta pro bolavá záda sportovců a dalších lidíček s vertebrogenními potížemi. I dnes totiž laická a, bohužel, i odborná veřejnost má zato, že cvičení těch deseti zázračných cviků (event. dvanácti při patologickém spermioqramu), slouží právě a jedině k oplodnění. Pozorný čtenář jistě porozuměl a ví, že metodě Mojžíšové vděčí za život bez bolesti také tisíce a tisíce dalších bývalých pacientů, kteří měli to štěstí, že odborníky na metodu vyhledali, uvěřili jim a pustili se do driny každodenního cvičení, které přineslo úlevu. Cvičení je opravdu tím prvním krokem k nápravě svalové dysbalance, způsobené sedavým zaměstnáním, pohodlností a stresem, duševní nepohodou a

celkovým způsobem života současných obyvatel této planety. Člověk, který začne denně cvičit a zvykne si na takový režim, začne přemýšlet i o dalších svých nevhodných návycích, postupně mění i svůj životní styl. Vždyť už to, že musí denně zařadit do svého režimu jednu až dvě hodiny cvičení, znamená změnu životních postojů. Přináší velikou radost a uspokojení, protože bolest ustoupí, nemusí sytit tělo analgetiky a tak přidávat „chemii“ do svých orgánů.

Cvičí-li pacient cviky paní Mojžíšové, „buší“ především do svalů. To je velká výhoda pro lidi starší a se srdeční či plicní nedostatečností. Cvičenec netrénuje kardiopulmonální systém. Mladí a zdraví jedinci musí, pochopitelně, tento „nedostatek“ metody dohánět chůzí, během, plaváním, či jízdou na kole. Na straně druhé jsou cviky opravdu báječné, protože jsou zaměřeny jen a jen na svaly. Sval je jediná součást pohybového aparátu, která nestárne. Z pohledu svalu je tedy jedno, zda začne cvičit člověk desetiletý, padesátiletý nebo dokonce osmdesátiletý (poslední výzkumy u osmdesátiletých žen prováděli američtí vědci a potvrdili, že začne-li sval posilovat opravdu velmi starý člověk, sval posílí, začne-li sval protahovat, sval protáhne). Samozřejmě, ostatní součásti pohybového systému stárnou a to v podstatě od doby početí. Dá se říci, že již od asi 25 let je neměnná délka úponových ligament, stárnou kosti, opotřebovávají se vazy, klouby, kloubní pouzdra, chrupavky, vznikají artrotické nárůstky a zhruba od 40 let začíná postupně „zlobit“ pohybová koordinace, hlavně u lidí nikdy nespportujících.

Vzhledem k tomu, že odborný svět je již téměř patnáct let zajedno v tom, co způsobuje bolesti v zádech, tj. vertebrogenní potíže a s tím související další diagnózy, troufám si tvrdit, že cviky Mojžíšové a především jejich řazení a doba cvičení, jsou pro stovky trpících vysvobozením. Vertebrogenní potíže jsou celosvětovým problémem a pacienti s touto diagnózou zaujímají druhou příčku v počtu čekajících před ordinacemi lékařů praktických i odborných, tj. neurologů, ortopedů a rehabilitačních lékařů, hned za pacienty se srdečně cévními chorobami.

Lze říci, že na bolest v zádech se neumírá. Ale život s bolestí je neradostný život. Naše civilizace dospěla tak daleko, že když se někoho zeptáte, zda ho bolí v zádech, odpoví, že normálně. Co je to normálně? V zádech buď bolí nebo nebolí! Bolest se stala normou?!!!

Současné vědecké objevy jednoznačně říkají, že většina potíží se zády způsobuje nerovnováha mezi svaly tonickými a svaly fázickými. V jazyce obyčejném to znamená, že některé svaly se nicneděláním nebo naopak nepřiměřenou dřinou zkracují a jiné oslabují. A to způsobuje nejen bolesti, může pak např. vyhřeznout ploténka meziobratlová a tlačit na míšní kořen příslušného segmentu, může dojít k posunu pánve a s tím souvisejících problémů nepravidelného menses, bolestí při menses, ale dokonce i absence měsíček u mladých dívek, které pak polykají bezúspěšně hormony, i ona funkční sterilita má jednu z příčin ve svalové dysbalanci, „majitel“ spastického dna pánevního, vyvolaného svalovou nerovnováhou, může trpět úpornou zácpou a sexuálními poruchami či bolestí zevních orgánů pohlavních.



Šikmá (posunutá) pánev může být důvodem vadného držení těla a většiny skolióz. Další dysbalance způsobují bolesti hlavy a brnění rukou nebo tenisový loket u lidí, kteří v životě tenis nehráli. Svalová nerovnováha může imitovat infarkt a desítky dalších obtíží. Naše lékařské fakulty budoucí lékaře v tomto směru nevychovávali. Rehabilitace jako obor bojuje s mnoha problémy a tak to je trochu všechno na pacientech.

Předešla slova nezní příliš optimisticky. Ale on by pacient skutečně měl o své zdraví pečovat především sám. Jen na něm záleží, jak své zdraví uchová.

Lékařská doporučení jsou jednoznačná: nekouřit, neholdovat tučnému masu a uzeninám, vůbec se nepřejídat, nepít nestřídmě alkohol, vést klidný život bez stresů, radí se běhat a procházet se a vůbec, žít klidně bez stupidních ubohých seriálů a malicherných trampot denního shonu. Potud doporučení.

Jak konkrétně tohle všechno realizovat se člověk nedozví ani na odborných rehabilitačních pracovištích. Systém solux, masáž a nashledanou většina z nás už má za sebou.

Mojžíšová vždycky konkrétně vysvětlovala, ukazovala na anatomických obrazech, odkud kam vedou svalové snopce a jaký je jejich úkol, proč, jak, kolikrát a jak dlouho je nutné cvičit, jak svaly po cvičení jinak fungují a jaký to všechno má smysl pro organismus. Od ní pacient odcházal a věděl přesně kolikrát má který cvik cvičit. I tento její přístup k pacientovi a jasný návod ke cvičení a vysvětlení „proč?“, bylo to, co změnilo můj postoj k pacientovi.

Po vysvětlení smyslu cvičení se pacient naučí cviky provádět. Jsou velmi jednoduché, ale musí se cvičit přesně. Rozděleny jsou na cviky protahovací a posilovací. Jsou to cviky, které uvolňují, protahují a mobilizují víceméně krční, hrudní a bederní páteř a cviky posilující především svaly břišní a hýžděové.

Naučené cviky cvičí pacient doma sám. Po dvou měsících přichází, jeho potíže alespoň z 50% zmizely, a vyškolený terapeut provede mobilizaci kostrče, křížkyčelních kloubů, celé páteře bederní, mobilizaci 1. – 7. žeber a mobilizaci kosti klíční. Pacienti říkají, že se po mobilizaci cítí jak „znovuzrození nebo o deset let mladší nebo o deset kilogramů lehčí“.

Pacient pokračuje ve cvičení další dva měsíce a vše se opakuje až do vymizení všech potíží (zhruba po 2-3 mobilizacích) nebo do narození dítěte (asi po 6–24 měsících).

Vlastně je to strašně jednoduché. Najednou nemusíte navštěvovat lékaře, běhat do lékárny ani vysedávat v čekárně na masáž. Svět bez bolesti a trápení vypadá lépe. Paní Mojžíšová říkala: „a stojí to jen trochu té námahy a mizerný plat rehábky“. Nediňte se, v roce 1989 odcházela do důchodu a náš stát ji vyměřil po 40ti letech práce 1.950,- Kčs důchodu.

Vzpomínám, jak rozechvěle jsem po první týdenní stáži u paní Ludmily vysvětlovala své první „mojžíšovské“ pacientce, jak se cviky cvičí, proč je nutné cviky posilovací cvičit denně čtyřicetkrát a že stačí, když se příště uvidíme až za dva měsíce. Bylo to obtížné pro mě, natož pro ženu zvyklou na koloběh rehabilitačních oddělení. „Vždyť tam se denně chodí na masáže a teď ji budu

zajímat až po dvou měsících?!“, myslela si tehdy paní Iva, což přiznala až po mnoha měsících. Navíc jsem i slíbila, že spolu „otěhotníme“. Ovšem, byla jsem pevně odhodlána postupovat ve šlépějích paní Ludmily.

Paní Ivě bylo tehdy 36 let a já ji zběžně znala, byla hospodářkou našeho sanatoria. Byla několik let vdaná a já se nikdy nezajímala o to, zda manželé dítě chtějí nebo prostě nechťejí. Věděla jsem jen, že má neustálé bolesti zad a hlavy a tak často vyhledává mé kolegyně a nechává se masírovat. Asi dva roky před tím, než jsme spolu začali cvičit jsem s ní ale zažila příhodu!

Potřebovala jsem cosi na účetní a tak jsem zaklepalá u dveří paní Ivy. Nikdo se neozval. Vzala jsem opatrně za kliku. Na zemi ležela paní Iva a svíjela se v bolestech. Letěla jsem pro primáře MUDr. Feřtka, protože ležící žena ani příliš nereagovala na mé dotazy, co se děje. I pan primář se lekl, co se stalo.. Paní Iva měla menses, které, jak nám později řekla, prožívá vřdycky v pracovní neschopnosti, protože bolest a nevolnost jsou nesnesitelné.

Po mém návratu od paní Mojžíšové mě Iva navštívila sama a prosila, ať metodu vyzkouším na ní. Nemohla jsem odmítnout, i když jistotu jsem ještě neměla. Za týden v Tyršově domě jsem uměla bezpečně jen cviky a trochu nejistě mobilizovat. Smysl a hlavně proč to všechno tak dobře funguje jsem tehdy ještě nevěděla, prostě jsem to za ten týden u paní Ludmily zcela nepochopila. Vždyť mě samozřejmě teprve čekaly další a další týdny u paní Ludmily a v Brně v „doškolováku“.

Poctivě jsem paní Ivě všechno řekla, ale ona měla pocit, že už nemůžou s mužem déle čekat. Vyprávěla o kalváriích na gynekologii a mnohaleté touze po dítěti, která ne a ne se naplnit. A tak jsme se pustily do cviků. Za dva měsíce přišla paní Iva na první mobilizaci, za další dva na druhou, paní Iva otěhotněla za pět měsíců. Zde ale příhoda s „mým“ prvním dítětem nekončí. Když bylo dítěti paní Ivy šest měsíců, přijela hošíka do sanatoria ukázat jeho babička, matka paní Ivy. Důvěrně mně prozradila to, co ani její dcera dosud nevěděla. Pan primář X.Y. z gynekologického oddělení, kde se dcera roky léčila, byl bývalým spolužákem nynější šťastné babičky a tak prosil oba rodiče paní Ivy, aby dceru motivovali k adopci, protože nikdy nebude mít děti. Sám k tomu neměl asi odvalu, ale ani rodiče paní Ivy tak neučinili. Naštěstí se pan primář mýlil, důkaz jeho omylu seděl před námi na sedačce.

Tak to byl „můj první případ“. A velmi, velmi typický. Od přístupu gynekologů počínaje (neřekla jsem dosud, že paní Iva polykala před započítím s metodou Mojžíšové desítky různých hormonálních tablet, až po téměř shodné znaky všech těch „sterilek“. Výraz je originál paní Ludmily, dodávala ještě, že jsou si holky podobné jako vejce vejci. A jí rukama prošlo mnoho žen, měla právo takto mluvit a hodnotit pozorované znaky. Za patnáct let mohu i já potvrdit, že opravdu existuje mnoho společných příznaků jak subjektivních tak objektivních, které tyto ženy mají.

Je to třeba právě ona bolestivá menstruace, bolesti hlavy a v zádech, či bolestivý pohlavní styk. Bývají to ženy se sedavým zaměstnáním, ženy

dlouhodobě stojící, ženy se stresující zátěží – učitelky, ředitelky, ale i děvčata nadměrně holdující fitness centrům.

Při vyšetření pak terapeut nachází zase typické znaky – vadné držení těla, ochablé a asymetrické svaly hýžďové, břišní a prsní, skoliotické držení páteře, funkční blokády na křížokyčelním skloubení, posun pánve a relativní zkrácení jedné dolní končetiny, reflexní změny v důsledku zřetěžených spasmů, které se projevují palpační citlivostí až bolestivostí, např. na přitahovačích stehen, kostrči, na břiše mezi pupkem a třísllem na pravé straně a vedle pupku na levé straně, a další a další příznaky.

Navíc, všechny tyto ženy trpí psychicky, zažívají pocit méněcennosti, když čelí zvědavým a často vlezlým otázkám svých kolegyní a „dobrých“ přítelkyň, stejně jako „nenápadným“ narážkám tchýní a matek. Důvěru v gynekologa ztrácí po prvních třech letech, mnohdy dříve. Hledají jiné kliniky a jiné gynekology. Trápí se a přestávají věřit. Ne vždy to dokáže partner, stejně tak toužící po dítěti, „ustát“. „Je docela možné, že se schyluje i k rozvodu.

V takové situaci není dobře začít zase věřit a pouštět se do cvičení. Zvu k popovídání i partnery a vysvětluji, že naděje je veliká, i to, že na vině nemusí být jen žena, ale i muž. Proto bezpodmínečně vyžadují spermioqram manžela, ne starší jeden rok. V případě patologie, cvičí i muž.

Požadují vždy i spolupráci gynekologa, který mě informuje o problémech ze svého pohledu a já jeho zase třeba o stavu dna pánevního, které při každé mobilizaci vyšetřím. Právě relaxované dno pánevní (spolu s dalšími vyšetřeními fyzioterapeutem) mně nejvíce napoví, jak žena cvičí a jak brzy se „nám“ podaří počít.

Civilizační „pokrok“ téměř vyloučil z našeho všedního dne pohyb a náš pohybový aparát trpí, stejně jako vnitřní orgány. Jedna z cest k nápravě je i cvičení podle paní Mojžíšové.

Paní Mojžíšová dnes nežije, ale její jméno a sláva žije ve stovkách šťastných lidí i ve vzpomínkách nás, kteří jsme měli tu čest tuto vzácnou ženu poznat. Vždyť všichni ti uzdravení jsou tím největším důkazem, že její metoda je smysluplná a jakkoliv „empirická“, pomáhá lidem a žije.

PhDr. Novotná Jarmila, fyzioterapeut  
TITAN, rehabilitační centrum  
Studentská 83  
53009 Pardubice

Autorka článku vyučuje metodu Mojžíšové na Fakultě tělesné výchovy a sportu University Karlovy v magisterském studiu fyzioterapie a školí lékaře a fyzioterapeuty v této metodě. Na jejím kontě je dosud zhruba 2000 narozených dětí, je spoluautorkou 2 knih o metodě Mojžíšové.