

Proč je rehabilitace klíčová při léčbě roztroušené sklerózy?

Prof. PhDr. Kamila Řasová, Ph.D.

Klinika rehabilitačního lékařství 3. lékařské fakulty UK a FNKV

Roztroušená skleróza (RS) je chronické autoimunitní onemocnění centrálního nervového systému. V současné době postihuje v České republice více než 20 000 lidí v produktivním věku. Onemocnění je spojeno se zánětlivými a neurodegenerativními procesy, které vedou k poškození nervových vláken a postupné atrofii mozku. Projevy RS jsou velmi různorodé – mohou zahrnovat poruchy hybnosti, rovnováhy a koordinace, výraznou a častou únavu, ale také problémy s pamětí či psychikou. Tyto obtíže často významně ovlivňují kvalitu života.

Příčina onemocnění není dosud plně objasněna. Na jeho vzniku se podílí kombinace genetických predispozic a vlivů prostředí, jako je nedostatek vitamínu D, infekce virem Epstein–Barrové, kouření, stres nebo změny střevního mikrobiomu. Včasná diagnostika a zahájení léčby jsou zásadní, protože umožňují omezit aktivitu onemocnění a dosáhnout stavu NEDA (No Evidence of Disease Activity).

Moderní léky dokáží zpomalit průběh RS a ovlivnit imunitní systém, samy o sobě však nedokáží zabránit všem funkčním obtížím. Proto je nedílnou součástí léčby komplexní rehabilitace. Ta se nezaměřuje jen na tělesné funkce, ale i na každodenní aktivity. Díky rehabilitaci lze pozitivně ovlivnit zapojení rehabilitovaného do života a celkově zlepšit jeho kvalitu života. Zásadní je zahájit rehabilitaci co nejdříve po stanovení diagnózy a pokračovat v ní systematicky a dlouhodobě. Její přínos byl prokázán u různých forem onemocnění i při různém stupni postižení.

Klíčovou roli v rehabilitaci hraje fyzioterapie. Pravidelný pohyb pomáhá zlepšovat sílu, koordinaci, rovnováhu i chůzi, snižuje únavu a má pozitivní vliv na psychiku i spánek. Zároveň působí preventivně proti dalším komplikacím. Současná fyzioterapie nabízí široké spektrum přístupů. Od tréninku fyzické zdatnosti přes léčbu funkčních poruch hybného systému a práci s pohybovými stereotypy. Využívá se velká škála metod postavených na principu „facilitace a inhibice“, jako je Vojtova reflexní lokomoce či motorické programy aktivující terapii, až po nácvik konkrétních dovedností v běžném životě. Stále častěji se využívají také moderní technologie, například virtuální realita nebo funkční elektrická stimulace.

Důležitý je individuální přístup, protože průběh RS je u každého jiný. Dřívější doporučení omezovat pohyb byla překonána – dnes víme, že správně zvolená a přiměřená fyzická aktivita je pro většinu lidí s RS velmi přínosná. Výzkum navíc ukazuje, že fyzioterapie



nepůsobí pouze na pohybový aparát, ale ovlivňuje i schopnost mozku přizpůsobovat se (tzv. neuroplasticitu). Má rovněž pozitivní vliv na imunitní a hormonální regulaci a zasahuje i do procesů na úrovni genové exprese (například prostřednictvím tzv. dlouhých nekódujících RNA – lncRNA). Může tak ovlivňovat samotné mechanismy onemocnění.

Nenahraditelnou roli hraje také aktivní a pozitivní přístup samotného člověka – jeho motivace, spolupráce a důvěra v terapii. Rehabilitace je dlouhodobý proces, který musí reagovat na proměnlivý průběh onemocnění. Součástí celistvé péče je proto i práce s únavou, zvládnání stresu, kvalitní spánek, vhodná strava i dechové či relaxační techniky. Rehabilitace má důležité místo v léčbě RS – pomáhá lidem žít aktivnější a kvalitnější život a co nejdéle si zachovat soběstačnost.