

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY
Palackého 793, 542 32 Úpice



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Můj život v křivkách

Veronika Gajdošová

ŠKOLNÍ ROK 2025 - 26

9. A

I ÚVOD.....	3
II TEORETICKÁ ČÁST.....	4
2.1 Co je skolióza.....	4
2.1.1 Definice skoliózy.....	4
2.1.2 Druhy skoliózy.....	4
2.1.3 Diagnostika.....	5
2.2 Konzervativní léčba.....	5
2.2.1 Fyzioterapie a cvičení.....	5
2.2.2 Korzetoterapie.....	5
2.3 Operace.....	6
2.3.1 Kdy je operace nutná.....	6
2.3.2 Den operace.....	6
2.4 Pooperační léčba.....	7
2.4.1 Nemocniční léčba.....	7
2.4.2 Domácí pooperační léčba.....	7
2.4.3 Léčba v lázních.....	8
2.5 Jak žít s železem v zádech.....	9
III PRAKTICKÁ ČÁST.....	10
IV ZÁVĚR.....	12
V ZDROJE.....	13

I ÚVOD

Vybrat si téma absolventské práce pro mě nebyl žádný oříšek. Vše začalo v létě 2023, pamatuji si to, jako kdyby to bylo před týdnem. Převlékala jsem se v koupelně do plavek a v předklonu si česala vlasy do vysokého culíku. A najednou přišla moje maminka a řekla: „Ježiši Veru, kde máš páteř?“ Pak už to šlo z kopce. Zjistilo se, že mám skoliózu, kde mi křivka dosahovala 49 stupňů. Už od šesté třídy jsem si přála, aby se toto téma stalo mojí absolventskou prací. Chtěla jsem, aby práce vycházela z mé vlastní zkušenosti, protože jsem si prošla celým léčebným procesem: od intenzivních rehabilitací, povinného nošení korzetů, a to až do operace.

II TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Co je skolióza

2.1.1 Definice skoliózy

Jednoduše je skolióza křivá páteř, ale doopravdy je to mnohem složitější. Není to totiž jen vybočení do stran, ale jde o celkovou deformaci těla. Obratle se začínou různě stáčet a postupně se posouvají i žebra, která u předklonu tvoří nepřehlédnutelný hrb na jedné straně. Právě tato rotace je pro skoliózu typická a odlišuje ji od běžného špatného držení těla. Nejde o zlozvyk, který by se dal napravit jen tím, že se člověk více hlídá nebo se snaží narovnat vlastní vůlí. Je to vada, která mění tvar obratlů, plotének i vazů. Skolióza ovlivňuje postavení trupu, často si právě okolí spíše všimne křivých ramen, vystouplé lopatky nebo nesymetrického pasu. Jelikož se tělo neustále vyvíjí, je potřeba skoliózu co nejrychleji zachytit a začít léčit. Pokud se problémy budou ignorovat, může se skolióza zhoršovat a způsobovat další zdravotní potíže. Skolióza je tedy složité onemocnění, které si žádá odbornou pomoc a velkou trpělivost při dlouhodobé léčbě.

Nejčastěji je páteř ohnutá do písmene S nebo C.

2.1.2 Druhy skoliózy

Každá skolióza je jiná, takže i jinak závažná. Druhů je proto opravdu hodně, ale mezi nejčastější patří idiopatická skolióza, která se týká až 80 % diagnostikovaných. U tohoto typu se neví, proč vznikla. Často se vyskytuje u dětí, které rychle vyrostou. Může být ze začátku mírná a postupně se zhoršovat. Dalším typem je vrozená skolióza, ta se může tvořit už v bříšku maminky. Většinou se obratle špatně vyvinou nebo se spojí a nebo se ani nevytvoří. U tohoto typu se skolióza obvykle nalezne brzy, hned po narození a nebo v brzkém dětství.

Nejnáročnějším typem skoliózy na léčbu je neuromuskulární skolióza, a to z toho důvodu, že není problém jen v páteři, ale i v tom, že svaly jsou moc slabé nebo křečovitě. Tento druh se velmi rychle zhoršuje, takže se může stát, že začne tláčit na plíce nebo srdce.



první RTG¹

¹ vlastní foto

Skolióza, která postihuje spíše starší lidi, se jmenuje degenerativní skolióza. Vzniká nejčastěji opotřebením páteře, plotének a kloubů. Posledním častým typem je sekundární skolióza, ta se vyskytuje nejčastěji po vážných úrazech.

Rozhodně není pravda, že skolióza vzniká pouze ze špatného držení těla.

2.1.3 Diagnostika

Nejčastěji skolióza postihuje ženy, a to zhruba 2 - 3 % populace. Většinou se pozná celkem hned, a to jen pohledem. Nejčastěji si jí všimne někdo z rodiny nebo doktoři na preventivní prohlídce. Obvykle doktoři řeknou, abyste se předklonili. Člověk se skoliózou si poškození často sám ani nevšimne. Jednoduše se to pozná podle výšky ramen, hrbu nebo vystouplé lopatky. Pak už stačí pouze rentgen, ten určí, jak bude léčba probíhat. Na snímku z rentgenu doktoři změří, kolik stupňů skolióza má. Podle naměřených stupňů se navrhne léčba. Skolióza do 20° není moc závažná. Řeší se jen pravidelnou rehabilitací a kontrolou u pediatra, aby se nezhoršovala. Při odchylce mezi 20° až 40° je potřeba do léčby nasadit korzet. Korzet se vyrábí přesně na míru a jeho cílem je zabránit rotaci. Nad 40° už se jedná o těžkou skoliózu, která se obvykle operuje.

2.2 Konzervativní léčba

2.2.1 Fyzioterapie a cvičení

Při první prohlídce mi byla diagnostikována idiopatická skolióza, na které mi doktoři naměřili zakřivení 49°. Musela jsem začít docházet na fyzioterapie, které jsem nejprve měla dvakrát a později jedenkrát týdně. Cvičit ale musím každý den. U mé první fyzioterapeutky v Litoměřicích jsem cvičila ještě před operací. Cvičila jsem SM systém, to jsou různé posilovací cviky pomocí elastických lan. Všechny cviky byly hlavně na správné držení těla.



elastické lano²

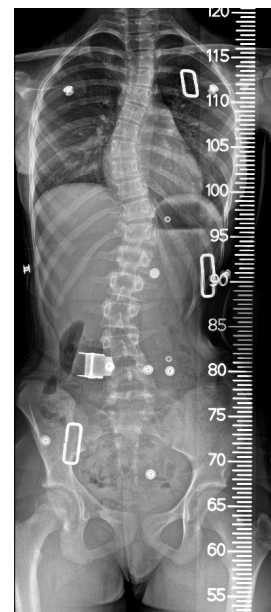
2.2.2 Korzetoterapie

Řekla bych, že tím nejhorším pro mě bylo a pořád je nošení korzetu. Svůj první korzet jsem měla hned, co se přišlo na moji skoliózu. Doktor, když viděl rentgen s korzetem, přišlo mu, že by se to mohlo spravit korzetem a cvičením, proto jsem na operaci nešla ihned.

² <https://www.spokonozka.cz/posilovaci-gumy/elasticke-lano-pro-sm-system-6mm-2/>

Nejprve jsem šla k technikovi, který mě digitálně naskenoval. Podle skenu mi odlil plastový korzet tak, aby pasoval na tělo. Ještě se do něho přidaly pěnové polštářky, které mi tlačily na různá místa zad. Těmi mělo dojít k vytvoření protitlaku v problematických místech. Tento korzet jsem měla rok a čtvrt. Přes den jsem ho nosila do školy a pak na spaní, ale měla jsem ho mít 23 hodin.

Na kontrole po půl roce mi řekli, že se to nezlepšilo ani nezhoršilo, což podle pana doktora nebylo špatné. Mně to ale celkem hodně psychicky ublížilo, protože jsem se snažila co nejvíce cvičit i nosit korzet.

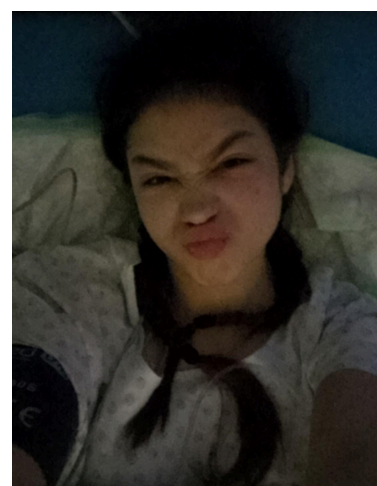


RTG v korzetu³

2.3 Operace

2.3.1 Kdy je operace nutná

Moje pocity ohledně operace byly trochu jiné, než by se asi dalo čekat. Přála jsem si na ni jít hned, jak jsem se o své skolióze dozvěděla. Nebrala jsem to jako něco hrozného, ale spíš jako jedinou možnost, jak mít záda zase v pořádku. Když mi korzet křivku nezlepšil a zůstala jsem na 49°, na operaci jsem už zkrátka musela. Kdybych na ni nešla, mohlo by se stát, že by se mi za pár let špatně dýchalo nebo bych měla jiné vážné problémy. To byl pro mě jeden z důvodů, proč jsem se na operaci spíše těšila – chtěla jsem mít tu jistotu,



po operaci⁴

že se to už nebude zhoršovat. Strach nebo spíše mírný stres jsem měla jen asi dva dny před operací a pak přímo v nemocnici, ale ten pocit těšení se a zvědavosti byl stejně silnější.

2.3.2 Den operace

Moje operace proběhla ve Fakultní nemocnici Brno 25. února 2025. Cílem bylo páteř srovnat a zafixovat ji tak, aby se už dále nekřivila. Jako každé ráno mě sestřičky probudily v 5

³ vlastní foto

⁴ vlastní foto

hodin, aby mi podaly léky a zkontrolovaly zdravotní stav. Kolem půl 8 už jsem byla připravená k odjezdu na sál. Celý zákrok trval kolem čtyř hodin od 8 do 12.

Doktoři mi do zad dali dvě tyče, které upevnili pomocí 20 šroubků. První probuzení na JIPce po 8 hodinách s tyčemi v zádech pro mě bylo poměrně zvláštní. Měla jsem pocit, že mám ruce místo nohou a nohy místo rukou. Na JIPce jsem byla dvě noci. Většinu času tam jsem prospala. Třetí den mě převezli na normální pokoj.

2.4 Pooperační léčba

2.4.1 Nemocniční léčba

Stav se začal rychle zlepšovat, a to hlavně díky cvičení. Každý den za mnou přišla paní fyzioterapeutka a cvičila se mnou zhruba 10 minut. Nejprve jsem se musela naučit posadit se přes bok, abych nenamáhala páteř. Prvních 24 hodin bylo příšerných, musela jsem jen ležet na zádech, což bylo opravdu vyčerpávající. Hned druhý den jsem se s pomocí paní fyzioterapeutky musela naučit znovu základní pohyby, které mi dříve přišly normální. Sednout si na okraj postele nebo se poprvé postavit na nohy. Pokaždé, když jsem seděla nebo stála, tak se mi úplně motala hlava a viděla jsem rozmazaně. Ještě k tomu jsem byla vyšší o 3 - 4 cm po narovnání páteře, a tak bylo zvláštní koukat na zem z větší výšky.



RTG po operaci⁵

Po deseti dnech, kdy lékaři zkontrolovali jizvu a ujistili se, že vše drží, jak má, mě konečně pustili domů.

2.4.2 Domácí pooperační léčba

Nevstávat každý den v 5 hodin bylo vážně příjemné. Každý večer mi maminka musela píchnout do břicha injekci Clexane proti krevním sraženinám. To bylo naopak velmi nepříjemné. Ještě k tomu jsem tam už z nemocnice měla modřiny. Ale spát v mé vlastní posteli bylo naprosto úžasné. Maminka mi také musela pomáhat s oblékáním a i třeba česáním nebo mytím, protože jsem nedokázala mít dlouho zvednuté ruce. Zhruba 2 týdny po operaci jsem šla na vytáhnutí stehů. Aby záda neztuhla, bylo důležité se začít pomalu hýbat. Každý den jsem šla na krátkou procházku. Musela jsem si neustále hlídat, abych neudělala

⁵ vlastní foto

prudký pohyb, nerotovala páteří a nezvedala nic těžkého. Také jsem docházela na laserovou léčbu pro rychlejší zotavení, zlepšení pružnosti jizvy a její efektivnější celkové zahojení.

Po operaci jsem cvičila cviky přímo z nemocnice, ty byly na zádech nebo břichu. Kvůli přestěhování jsem musela docházet k jiné fyzioterapeutce, se kterou jsem necvičila SM systém, ale různé cviky na posílení zad a správný postoj těla. Poprvé od operace jsem tu dala také ruce nad hlavu. U toho jsme zjistili, že posunutím páteře na střed mi povolily svaly držící pravou lopatku.

V České republice není v současnosti možné navštěvovat stejnou fyzioterapeutickou ordinaci vícekrát ročně, protože by to nehradila pojišťovna. Devět měsíců po operaci jsem šla proto k nové fyzioterapeutce, s tou znovu cvičím SM systém. Při cvičení se zaměřujeme na správný postoj a upevnění svalů kolem pravé lopatky. Musím říct, že mě nejvíce baví SM systém a myslím si, že mi nejvíce pomáhá. Ke cvičení si vždy pustím nějaký podcast nebo video. Pro skoliózu jsou také vhodné sporty jako plavání a chůze.



Největší zklamání přišlo na pooperační kontrole čtyři měsíce po operaci. Řekli mi, že se mi posunula spodní část páteře a že budu muset mít další korzet. Extrémně mě to zasáhlo a ublížilo mi to. Představovala jsem si, že po operaci už budu moct normálně fungovat téměř bez jakéhokoliv omezení. A že budu mít krásné prázdniny. Tento korzet, který jsem měla nosit po operaci, jsem měla doporučený na 16 hodin denně. Byla jsem schopná nosit ho ale jen přes noc na spaní. Na poslední kontrole, která proběhla 4. března 2026, mi pan doktor konečně řekl, že stav, který mám teď, už se nezlepší díky korzetu, a tedy už ho nemusím nosit. Byl to pro mě velký pocit úlevy.

2.4.3 Léčba v lázních

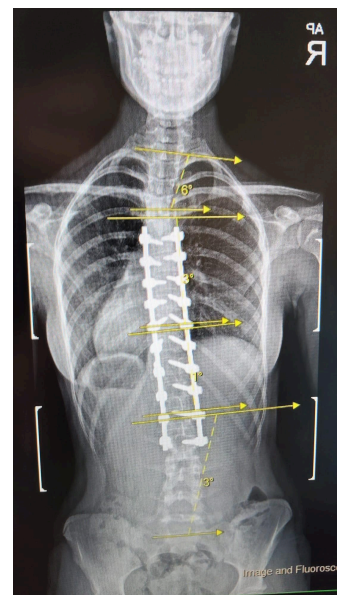
Do lázní jsem jela na měsíc, po půl roce od operace. Byla jsem v Janských Lázních. Měla jsem nabitý program procedurami. Velkou část rehabilitace tvořil bazén a vířivka. Voda nadnáší, takže cvičení v ní bylo pro záda mnohem příjemnější a méně namáhavé. Také jsem chodila na masáže. Ty byly naprosto úžasné. Ale i tak jsem musela dále cvičit klasické rehabilitační cviky a SM systém. Dále jsem měla schody, kterým se říká Stepper. A pak ještě

⁶ vlastní foto

LTV SDT, to je vlastně taková tělesná výchova. Každý den odpoledne jsme také šli ven na čerstvý vzduch. Každou neděli byla jedna procedúra, já jsem měla vířivku a po ní jsem měla volný program. Většinou za mnou přijela nějaká návštěva a šli jsme na procházku. Do lázní bych se měla ještě vracet.

2.5 Jak žít s železem v zádech

Moje páteř je teď v operované části pevná. To znamená, že už nikdy neudělám kotoul nebo most. Protože je páteř pevná, musím si třeba věci ze země sbírat pomocí dřepu, ne pomocí předklonu zad. Někdy se cítím jako chodící meteostanice. Když je venku velká zima nebo mráz, mám pocit, že ty tyče v těle studí. Letadlem jsem od operace ještě neletěla, ale pípát bych snad neměla, jelikož mé tyče jsou vyrobené z titanu. Také tento rok byl pro mě první, kdy jsem celou sezónu nestála ani jednou na lyžích nebo na snowboardu, a to mě taky strašně moc mrzí. Další sezonu už ale určitě nevynechám. Zase ale musím říci, že se necítím být jiná než ostatní, vlastně si připadám naprosto normálně. Jen si musím myslet na to, že nesmím nosit těžké věci.



poslední RTG⁷

⁷ vlastní foto

III PRAKTICKÁ ČÁST

Jako praktickou část jsem si vybrala rozhovor s paní fyzioterapeutkou Olgou Lamačovou, která se mnou cvičí od mé operace.

1. Chtěla jste být vždy fyzioterapeutkou? Co Vás na této práci nejvíce baví?

Ne, zkoušela jsem dělat přijímací zkoušky na pedagogickou fakultu, ale na studium jsem se nedostala stejně jako moje kamarádka ze třídy. Ta mě požádala, ať s ní jdu zkusit přijímací zkoušky na fyzioterapii. Nakonec jsme školu úspěšně absolvovaly. Od té doby jsem fyzioterapeutka. Na této práci mě baví kontakt s lidmi a to, že jim můžu pomáhat od bolesti a zlepšovat kvalitu jejich života.

2. Máte někdy strach, že nechtěně ublížíte pacientovi?

Ze začátku mé praxe jsem se občas obávala, ale postupem času se mé obavy rozplynuly. Dnes se již nebojím.

3. Na co se doporučuje právě SM Systém? A v čem se liší od jiných technik?

SM systém aktivuje správné svalové řetězce - spirální svalové řetězce, které pomáhají páteř vytahovat nahoru, a tím odlehčovat tlak na meziobratlové ploténky. Postupně se zlepšuje držení těla. Dalším pozitivem je zmírnění nebo úplné odstranění bolesti. SM systém je komplexnější než ostatní cvičební metody. Nemusíme cvičit hodiny a uděláme více práce než při klasickém cvičení.

4. Chodí k Vám spíše lidé se skoliózou, špatným držením těla nebo s úplně jinými potížemi?

Chodí ke mně lidé každého věku s různými diagnózami. Od miminek až po seniory. S diagnózou bolesti zad a kloubů, po operacích, po úrazech, s vadným držením těla, se skoliózou a dalšími diagnózami. Miminka většinou s opožděným psychomotorickým vývojem cvičím Vojtovou metodou.

5. V čem je cvičení pro lidi s operovanou páteří jiné než pro ty se skoliózou neoperovanou?

Pacienty se skoliózou cvičím většinou stejně jako pacienty s operovanými zády. U těch musím dbát na omezenou pohyblivost, zpočátku pečuji o jizvu a měkké tkáně. Nikdy necvičím přes bolest.

6. Co se děje kolem páteře, když se na nějakou dobu vynechá cvičení?

Při delší pauze ve cvičení ochabují svaly nejen kolem páteře, hluboký stabilizační systém. Svaly atrofují, ztrácí sílu již během pár týdnů. Páteř ztrácí svou oporu, začínají se přetěžovat meziobratlové ploténky a vazy.

7. Co mohu dělat, aby se mi stav zad a správné držení těla nezhoršilo?

Cvičit každý den, dbát na správné držení těla během dne, nezůstat dlouhou dobu ve vynucených polohách.

8. Je normální, že lidé po operaci skoliózy pociťují zimu v zádech nebo jiným způsobem reagují na počasí?

Lidé po operacích páteře pociťují chlad kolem jizvy a v zádech. Jedná se o změnu vnímání nervového systému. Při operacích se pracuje v blízkosti nervů - může vzniknout podráždění nebo lehké poškození. Mozek si špatně vyloží normální vjem a místo toho vznikne pocit chladu, pálení nebo mravenčení - odborně nazvané parestézii.

9. Jak se přinutit cvičit, když zrovna není nálada nebo motivace?

Dostat do hlavy, že cvičení je důležité, že už nikdy nechci zažít pocit před nebo bezprostředně po operaci. Motivací by mělo být hlavně to, že nechci být skoliózou nebo bolestmi zad limitována a ovlivňována. Chci žít plnohodnotný život mladé slečny. Neříkat si, zítra začnu.

10. Co byste mi vzkázala, abych si každé ráno připomněla?

Každé ráno se postavit před zradlo a říct si: Jsem krásná holka s rovnými zády, která toho chce v životě hodně dokázat. A budu se o to snažit každým dnem. Amen!

IV ZÁVĚR

V mé absolventské práci jsem si přála přiblížit téma, které je mi velmi blízké a z velké části ovlivnilo můj život. Chtěla jsem ukázat, co to skolióza je, můj příběh a co vše tato diagnóza obnáší. Přála bych si, aby moje práce někomu pomohla, protože vím, že se se skoliózou potýká opravdu hodně lidí. Léčba potřebuje hodně času, hlavně trpělivost a vytrvalost. Jednotlivé kroky, které vedou ke zlepšení stavu, musí jít postupně a nesmí se uspěchat. Zároveň ale je třeba nepřestávat v každodenním cvičení. Přestože je operační léčba náročná jak fyzicky, tak psychicky, lidé se jí nemusí obávat. Úspěšnost je velmi vysoká a pacientům výrazně zlepší život.

Doufám, že moje absolventská práce ukázala, s čím si pacient s touto diagnózou prochází a co všechno tato léčba obnáší. Musím říct, že v křivkách nebyly pouze moje záda, ale i moje psychika.

Na závěr bych chtěla poděkovat paní učitelce Pižlové, která mi se zpracováním pomohla. Děkuji také vedení školy a všem pedagogům, kteří mi vyšli vstříc s tolerancí absence a postupným doplněním učiva. Velmi si vážím podpory ze strany přátel. Velké poděkování patří mé fyzioterapeutce za rozhovor a nejvíce za hodiny cvičení, dobré rady a motivaci do plnohodnotného života.

V ZDROJE

SMÍŠEK, Richard; SMÍŠKOVÁ, Kateřina; SMÍŠKOVÁ, Zuzana a BÖHMEROVÁ, Alena. *Skolióza: svalové řetězce 4 : spirální stabilizace páteře : hyperlordóza, hyperkyfóza, vadné držení těla : léčba spirálně stabilizovaným svalovým korzetem : manuální příprava, pohybová léčba skoliózy bez korzetu a operace : metoda spirální stabilizace páteře : SMíšek systém*. [Praha]: MUDr. Richard Smíšek, 2018. ISBN 978-80-88267-14-0.

Skolióza. Online. In: Dr. max. Dostupné

z: <https://www.drmax.cz/clanky/skolioza-priznaky-a-lecba>. [cit. 2026-04-23].

Skolióza. Online. In: FYZIO SVĚT. Dostupné

z: <https://www.fyziosvet.cz/clanky/9-nejcastejsich-mytu-o-skolioze-patere/>. [cit. 2026-04-23].

Skolióza. Online. In: Vitalia. Dostupné

z: <https://www.drmax.cz/clanky/skolioza-priznaky-a-lecba>. [cit. 2026-04-23].

Skolióza. Online. In: Anahana. Dostupné

z: <https://www.drmax.cz/clanky/skolioza-priznaky-a-lecba>. [cit. 2026-04-23].

Skolióza. Online. In: Rehabilitace.info. Dostupné

z: https://www.rehabilitace.info/nemoci/skolioza-priznaky-priciny-a-lecba/#google_vignette.

[cit. 2026-04-23]

Skolióza. Online. In: Gemini. Dostupné

z: OpenAI, <https://gemini.google.com/app/08f7e3e8e7d72050?hl=cs>. [cit. 2026-04-23].