

## 5. Bolest v přímém přenosu



**Mgr. Věra Keilová,**  
redaktorka Meduňky

Až donedávna jsem vlastně nevěděla, co je to bolest, protože to bylo zatím milosrdně redukováno pouze na bolest porodní a tu, kterou zažíváme u zubaře. A pak přišel 19. červen letošního roku, kdy se mi při tanci zamotaly nohy a při pádu jsem utrpěla tříštivou zlomeninu zápěstí. Odborně šlo o zlomený radius



📍 Tady jsem se při fotografování smála, ale když jsem k ručnímu rotopedu usedla poprvé, tekly mi slzy.

(kost vřetenní), naštíplou ulnu (kost loketní), bohužel s řadou úlomků. Poznala jsem, že paní Bolest umí být opravdu krutá.

Jak jsem se již svěřila, fyzické bolesti jsem sice do té doby příliš nepoznala, ale té psychické bylo za ta léta hodně. Když jsem se po úrazu a operaci trochu vzpamatovala, došlo mi, že právě v tom je skutečný „kámen úrazu“ – jako by nahromaděná psychická bolest prostě už musela ven, a tak se demonstrovala v té fyzické. Kdybychom žili zcela harmonické životy a vztahy a byli už duchovně zcela probuzeni, naše tělo by nemocemi ani fyzickou bolestí trpět nemuselo. Ale povím vám ten příběh pěkně od začátku...

Byl to den jako malovaný, poslední červnová sobota, kterou jsem s přáteli trávila na Šumavě v Železně

Rudě. Podnikli jsme výlet k Čertovu a Černému jezeru a těšili se na taneční večer. Diskžokej hrál hezky, a když pak zařadil píseň, kdy si všichni ostatní šli sednout, intuitivně jsem se rozvlnila a udělala několik otoček. Podotýkám, že jsem nebyla „pod vlivem“, ale najednou jsem zničehonic šla k zemi a ruce jsem si přitom dala pudově pod sebe. Ozval se zvuk, který připomínal zlomení suchého klacku. Levá ruka v místě zápěstí ihned vytvořila podivnou vlnovku a dostavila se prudká bolest.

„Položte ji na záda a zvedněte jí nohy,“ radila hned zdravotní sestra Alenka, jedna z nás, jak mě uvést do protišokové polohy. Na čelo mi dali mokry ručník a zavolali záchrannou službu. Sanitka přijela skoro za hodinu a venku se mezitím setmělo. Píchl mi opiáty na utlumení bolesti a pak mě čekal čtyřicetiminutový převoz horskými serpentýnami do klatovské nemocnice, přičemž jsem téměř ztrácela vědomí. Po rentgenu na úrazové ambulanci mi mladá lékařka sdělila, že to je ošklivá zlomenina loketní a vřetenní kosti a než mi dají sádku, musí mi tu vlnovku narovnat. Odborně se tomu říká repozice, což je ale jen vznešený výraz pro obyčejné „mučení“. Lékařka zlomenou ruku vytahovala za prsty vpřed, zatímco sestra ji zároveň tahala za loket vzad a pak s ní obě najednou prudce trhuly. Cítila jsem obrovskou bolest a z lehátka, na němž jsem ležela, jsem přitom volala do stropu maminku a Boha!

Pak mi ruku dali do provizorní sádky s tím, aby si pro mě přátelé přijeli, takže mě kolem druhé v noci čekal převoz zpět do penzionu v Železně Rudě. Bolesti nešlo spát ani na okamžik. Další den, v neděli ráno, mě zde vyzvedla dcera a odvezla mě domů do Prahy. Přišernou bolest jsem přežila jen díky polykání brufenu. Doma mě pak moje dospělé dítě umylo a sbalilo mi kufřík do nemocnice, protože v pondělí ráno jsem se již měla dostavit k prohlídce na 1. chirurgické klinice VFN UK v Praze na Karlově náměstí. Odvezl mě tam syn a pak už to šlo ráz naráz. „Jde o tříštivou frakturu distálního radia a operace je nutná,“ zněl verdikt lékaře. Následovala předoperační příprava – odběr krve, rentgeny, EKG, první infuze, abych nalačno nebyla dehydratovaná atd. Na nohy mi navlékli kompresní

punčochy a chvíli před polednem mě převezli na operační sál. Byl hodně klimatizovaný, takže jsem se pokusila o černý humor s tím, že doufám, že to ještě není márnice. „Paní má smysl pro humor, tak to je dobrý,“ konstatoval sálový personál. Dušička ve mně byla ale malá a černým humorem jsem si jenom pomáhala. A pak už nevím nic. Operace v celkové anestezii trvala přes hodinu a další hodinu jsem strávila na dospávacím pokoji.

Poté mě převezli na lůžkové oddělení a díky znecitlivění celé paže anestezii jsem o ruce až do noci vůbec nevěděla. Celá paže od ramene až po prsty byla jak z hadru, jako by ani nebyla moje. Nešlo s ní pohnout ani milimetr. V noci pak anestezie odezněla podobně, jako když vám po anestezii u zubaře přestane brnět jazyk a opět začnete ovládat tvář a rty, takže se již můžete napít, aniž by vám voda vytékala ven nehybným koutkem úst. Odeznění anestezie bylo spojeno s obrovskou bolestí, neboť vše přicházelo k sobě. Tekly mi slzy,

▼ inzerce ▼

  
**VITAORA**  
HARMONY LIFE



### i9 láhev

ZVYŠUJE ENERGII VODY  
ZLEPŠUJE PITNÝ REŽIM  
PODPORUJE ŽIVOTNÍ PROCESY  
JE ŠETRNÁ K PŘÍRODĚ

VITAORA s.r.o. | Tel.: +420 775 715 000 | E-mail: info@vitaora.cz

SLEVA 10% - Při zadání kupónu **MEDUŇKA** sleva na všechny produkty (do 31. 12. 2021).

ale sestřička pro mě měla připraveny nejrůznější preparáty proti bolesti. Na chirurgickém oddělení se bez nich zkrátka obejít nedá a díky za ně!

## Žánrové obrázky

Na pokoji se mnou nejdříve byla žena po operaci nohy, resp. holenní kosti, kterou si zlomila při pádu v důsledku uvíznutí podpatku v pražské dlažbě. Říkala, že jestli se o ni nyní její přítel nepostará, majzne ho francouzskou holí, což mě rozesmálo. Druhý den po operaci ji propustili a přivezli jinou paní. Její příběh byl také zajímavý, protože přijela do Prahy autem jenom na návštěvu. Chtěla cosi předat svým příbuzným, a kromě toho měla ještě k chovateli drůbeže v Čestlicích zavést krabici s malými kuřátky, kterou měla na zadní sedačce. Svoje auto zaparkovala v řadě u chodníku v jedné z pražských ulic, a když pak otevřela kufr, aby vyndala, co potřebovala, řidička v zaparkovaném autě před ní zařadila při rozjezdu místo jedničky zpátečku. Auto mojí spolupacientky tím celé poskočilo dozadu a odhodilo ji na ulici. Zlomila si přitom levou ruku a pánev.

Když přijela do nemocnice, měla evidentně šok. Naříkala bolestí a stále někomu telefonovala, než se jí prý vybijie mobil, protože s sebou neměla nejen nabíječku, ale ani kartáček na zuby. Její příběh byl dojemný hlavně tím, že jak vyndávala věci z kufru auta a upadla, vše, co měla v ruce, se vysypalo a v tu chvíli jí přispěchal na pomoc neznámý kolemjdoucí, který vše sesbíral. Mladá řidička, která nehodu způsobila, mezitím přivolala sanitku. Zraněná žena měla však velkou starost, co bude dál s kuřátky v krabici, protože bylo jisté, že kdyby zůstala několik dní v zaparkovaném autě, zemřou. Neznámý muž se však nabídl, že je k chovateli do Čestlic odveze sám, čímž je zachránil. Osudy lidí, kteří se ještě před deseti minutami neznali, se tak najednou protnou naprosto neplánovaně a zároveň velmi zásadně. Režie shůry byla prostě dokonalá.

Druhý den po operaci jsem ráno měla takový hlad, že jsem k snídani snědla tři krajíce chleba. Sanitářka z Ukrajiny mi přidala jeden trojúhelníček taveného sýra a sestřička mě pravidelně navštěvovala s injekcemi a s infuzemi. V mezipauzách jsem chodila na chodbu do lednice na mrazák pro chladivé modré gelové obklady. Příkládáním v okolí pooperační sádky pomáhaly ke splasknutí otoku a snížení bolesti.

Ještě mi nedá zmínit se o třech stařenkách po zlomenině krčku stehenní kosti, které ležely na pokoji, jenž byl průchozí s tím naším. Na nemocničních stolcích měly kojenecké lahve s dudlíky a v celé nahotě – fakticky i v přeneseném slova smyslu, neboť z jejich příkrývek vykukovaly slabé a věkem sešlé končetiny – jsem najednou silně vnímala bezmocnost stáří a zákonitou životní nevyhnutelnost ztráty naprosto všech „kytiček“. Jediné, co si z tohoto světa a života můžeme odnést a nikdo nám to nevezme, je opravdu jen to, co máme uvnitř – a kéž by to byla moudrost a láska! Vše ostatní odevzdáme a postupná ztráta různých vnějších životních atributů je prostě nevyhnutelná.

Jedna z babiček stále zvonila na sesternu a měla přitom požadavky typu: „Sestřičko, je tu hrozné horko, pojdte nám otevřít okno!“ Za chvíli bylo slyšet další zvonění na sesternu se slovy: „Sestřičko, je tu hrozná zima, pojdte nám to okno zavřít...“ A tak se to opakovalo stále dokola. Čekala jsem jen na okamžik, kdy sestřím začne nad hlavou svítit svatozář.

Další den jsem šla domů a na ruku mi místo sádky navlékla ortézu na suchý zip. Dobře mi ale nebylo, a to hlavně na duši. Uvědomila jsem si, že jsem i já prošla velkým šokem. Doma mi také najednou „docvakly“ všechny souvislosti toho, proč se to stalo a co mi to má říci. A nezbyvalo mi nic jiného než to přijmout. Ruka je symbolem děláni a bylo mi jasné, že některé věci zkrátka už nemám dělat, nebo je mám dělat jinak. Zároveň jsem cítila, jako by se něco energeticky vyčistilo a „stůl“ byl opět čistý.

Dny, které následovaly, byly velmi krušné, protože jednou rukou jsem nebyla schopná udělat si ani culík. Přestože jsem pravačka, teprve teď mi došlo, k čemu všemu levou ruku vlastně používám. Nejenže neustále úžasně asistuje té pravé, ale také hodně věcí nosí a podává, jenže najednou jsem v levačce neudržela ani prázdný hrnek.

## Když bolest trvá, ale mění se

Jak známo, zlomenina se hojí šest týdnů, takže jsem dalších šest neděl měla ruku v ortéze, kterou jsem po patřičném podložení ruky mohla i na chvíli sundat, takže jizva větrala a nezanítila se. Takto jsem doma strávila celý červenec a v mezích možností připravovala články do dalších vydání Meduňky, abych v srpnu mohla

nastoupit na intenzivní rehabilitaci do rehabilitačního ústavu.

Desátý den po operaci jsem také absolvovala vyndání stehů, kontrolní rentgen a začala jsem užívat tablety vápníku, hořčičku a vitamínu D. Kromě toho jsem si naordinovala homeopatiikum arnica montana a bylinné směsi, které na zlomeniny doporučuje tradiční čínská medicína. Pomalinku a bohužel zase s velkou bolestí jsem postupně začala hýbat nejprve prsty, které vykukovaly z ortézy. Následkem důkladného potření dezinfekcí byly krásně oranžové.

Na otoky s modřinami kolem lokte a na horní části paže mi moje dcera, která je profesí fyzioterapeutka, nalepila tejpky pro podporu toku lymfy, aby se otok vstřebal lépe a rychleji. Také mě naučila, jak správně pečovat o jizvu, což je nedílná a zásadní součást rehabilitace, a začíná se s tím hned po vyjmutí stehů, pod odborným vedením i dříve. Je totiž třeba, aby se kůže v místě jizvy pohybovala opět pokud možno volně a nezatuhla. Když jsem zpočátku na své ruce, kterou jsem navíc nemohla ani pohnout, viděla asi osmicientimetrovou jizvu, bylo mi vždy do breku. Taková krásná a dokonalá ruka to byla a co všechno uměla! Vůbec jsem si toho nevážila a brala to jako samozřejmost. „Tvoje ruka je pořád stejně krásná, jenom na sebe vzala břímě určitého vzkazu,“ připomněla mi dcera. Ano, vím...

Na základě doporučení mého operátora jsem se přesně za šest týdnů po fraktuře a bezprostředně po sundání ortézy ocitla na dalších šest neděl ve Vojenském rehabilitačním ústavu na Slapech. Dlaň se téměř nehnula na žádnou stranu, což bylo opravdu smutné... Čekala mě intenzivní rehabilitace, ale cítila jsem beznaděj, a to tím spíš, že mi záhy došlo, že i tato etapa léčby je velmi bolestivá. Končetinu lze totiž rozhybat jen tím, že se s ní postupně začne cíleně hýbat na všechny světové strany, a to vždy až na hranu snesitelné bolesti, která se však vzápětí mění v bolest zcela nesnesitelnou. A tak se postupuje den po dni řadu týdnů. Chceme-li, aby se postižená končetina opět co nejvíce rozhybala a pohyblivost se co nejvíce přiblížila původním rozsahu, musí se s rehabilitací začít včas a nezanedbat ji.

Nicméně jsem pochopila, že příroda je opravdu geniální. Vůbec nečeká na to, až přijde ortoped a ošklivou zlomeninu pojistí kovovou dlahou, kterou připevní na kost, a dokonce nepočítá ani s tím, že končetina bude fixována



zvnějšku např. sádrou, takže si to zařídí a pojistí sama. V místě zlomeniny tělo vytvoří vlastní fixaci ztuhnutím měkkých tkání v okolí a tvorbou vaziva. Kromě toho k fixaci přispějí také stažené svaly. Po šesti až osmi týdnech, když kost sroste, je tedy vše kolem dokonale zbytnělé a tuhé. Ajaj...

Bylo mi opravdu ouvej, ale zvládnout jsem to prostě musela, obzvláště když jsem kolem sebe v rehabilitáku viděla řadu mnohem těžších zranění, která byla invalidizující. Byli tu i lidé po výměně kloubů či těžké mozkové mrtvici, operacích páteře apod.

„Rukařů“ nás bylo celkově méně než „nohařů“ a „zádařů“ a naší výhodou bylo, že jsme mohli chodit bez omezení na procházky.

Co se týče procedur, denně jsem ruku rozhybávala jízdou na ručním rotopedu, úžasné byly i vodní masáže celé paže, ale hlavně jsem každý den absolvovala buď individuální fyzioterapii nebo ergoterapii, i když jsem přitom mívala pocit, že terapeuté mi ruku nejspíš utrhnou. Přála jsem si ale opět psát všemi deseti a cvičit jógu, a tak jsem držela i přes bolest. Postupně se začaly dostavovat výsledky.

Když jsem po dvou měsících udělala poprvé pozici psa hlavou dolů, měla

jsem obrovskou radost, i když jsem se v ní pro bolest udržela sotva vteřinu. Taktéž jsem netušila, jak složitý úkon je používání vidličky obvyklým způsobem v levé ruce, při němž se kolem sebe obě kosti v předloktí otáčejí velmi sofistikovaně. Nešlo mi to, ale ke konci pobytu v rehabilitačním ústavu jsem již vytočit vidličku a donést ji k ústům dokázala, přestože to pod malíkovou i palcovou hranou dlaně bolestivě táhlo. Také jsem se radovala, když jsem po dvou měsících opět řídila auto, což předtím nebylo možné kvůli neschopnosti úchopu. Při propuštění z rehabilitace mi bylo vysvětleno, že proces hojení bude pokračovat ještě řadu dalších měsíců. Doma moje rehabilitace pokračovala nejen intenzivním ťukáním do klávesnice, ale také domácími pracemi, různými cviky prstů i dlaně a automasážemi.

Kromě jiného jsem získala ještě další zajímavou zkušenost s lidskou empatií. Z řady mých kamarádek, které slibovaly, že mě v rehabilitáku navštíví, přijely totiž ve finále jen dvě, které před časem prodělaly tutéž zlomeninu, i když bez operace. I tak ale moc dobře věděly, jak to bolí a co přitom člověk prožívá. Jinak sytý hladovému opravdu nevěří! Jasně si uvědomuji, že i mě

celé toto martyrium obdařilo zvláštní empatií, kdy dnes už s jistotou vím, že když někdo prožívá těžké chvíle při onemocnění nebo zranění, žádná práce na světě není důležitější než to, abychom byli aspoň chvíli s ním, udělali si na něj čas a podpořili ho. Bolest způsobuje totiž v akutní fázi šok se vším všudy. A také si uvědomuji, že v tom všem pro mě byla i velká lekce trpělivosti a přijetí.

Přeji vám, naši milí čtenáři, abyste na sebe nejen dávali pozor a nebyli konfrontováni s úrazy a nehodami, ale abyste všechny energetické dysbalance dokázali vyrovnat jemnějšími způsoby a věnovali se tomu včas. A když se už něco stane, vezměte to jako příležitost k prohloubení ponoru do sebe samých, vykutejte ze sebe to nejlepší a vynesete to na světlo boží. I já jsem se o to snažila ze všech sil.

Ano, možná, že nedílnou součástí autoterapie pro mě byl i tento článek. Možná... Zcela určitě byl ale poděkováním všem lékařům a fyzioterapeutům, kteří o mě pečovali – doc. MUDr. Filipu Burgetovi, Ph.D., MUDr. Miloši Burianovi, Bc. Davidu Kubátovi a Mgr. Lence Vyhnákové. A také moc děkuji mamince a svým dětem.