

# ZAUPATI MORAMO SVOJEMU TELESU, *ki se ves čas obnavlja*



**Špela Jakša, univ. dipl. biokemičarka in fizioterapevtka, specializirana za preventivo in obvladovanje bolečine, je ustanoviteljica in vodja podjetja Peti element, ki je znano po pilatesu, gyrotonicu in predvsem po celostni obravnavi. Poleg rehabilitacije, predoperativne priprave in dela z nosečnicami se Špela ukvarja tudi s pripravo vrhunskih športnikov, sicer pa redno sodeluje z zdravniki, Fakulteto za šport in Olimpijskim komitejem Slovenije. S skrbno izbranim kadrom zagovarja obravnavo človeka kot celote, neodvisno od simptomov, in skrbi, da poučevanje ekipe Peti element vedno ostaja podprto z ogromno mero strokovnosti, prijaznosti in učinkovitih prijemov za izboljšanje počutja.**

● **V Ljubljani ste že dolgo znani kot odličen center za pomoč pri bolečinah v hrbtu, no, širši javnosti pa ste se približali, ko se je med epidemijo zaprla država in ste začeli na Facebooku in YouTubeu objavljati vadbe in različne nasvete. Kako se je vse začelo?**

Med epidemijo smo bili, tako kot marsikdo, prisiljeni zapreti svoja vrata. Ob žalostni vesti smo bili čez noč spodbujeni k iskanju novih rešitev. Pred tem je že nekaj časa v meni gorela želja po spletnih javljanjih, a dejansko ni bilo dovolj jasnega cilja niti nisem imela ustrezne časovnice. Marca 2020 pa je prišla odlična priložnost, ko sem lahko preusmerila vso pozornost na splet. Vadbeni studio smo spremenili v snemalni studio. Večina naših strank je bila doma in gnala nas je ideja, da jim pomagamo, še naprej nudimo vsebino, da bodo lahko med to stresno situacijo skrbele zase. Začelo se je z brezplačno Šolo dobrega počutja s poudarkom na preprečevanju bolečine v hrbtenici in nadaljevalo s prispevki Skrivnosti zdravega telesa, v katerih dajemo odgovore na vprašanja sledilcev. Na začetku smo se javljali trikrat tedensko in presenečeni ugotavljali, da smo se dotaknili življenj posameznikov, da smo pestrili večere namesto poročil in preprečevali občutek nelagodja. Zdaj seveda s tem nadaljujemo, saj vidimo odzive iz cele Slovenije, in pripravljamo šole, webinarje, tečaje in spletne maratone.

● **Kaj pa je vaša specifičnost? V čem se razlikujete od drugih studiev za pilates? Tudi vaši videi so drugačni. Kaj je vaša skrivnost, Špela?**

Že dolgo nisem zgolj inštruktorica pilatesa, ampak na telo gledam širše, kot fizioterapevtka in biokemičarka. Celostni pogled zajema upoštevanje znanosti fascij, živca vagusa, čeljustnega sklepa, fiziologijo dihanja, vpliv diafragme in medeničnega dna na bolečine v hrbtenici in funkcionalna gibanja, ki so evolucijsko pomembna za vzdrževanje optimalnih prenosov sil. Telo izgubi ravnovesje zaradi prekomernega sedenja, kroničnega stresa, premalo gibanja in neustreznih vsakodnevnih navad. Ko dodam še vpliv hrane, limfatični sistem, brazgotine in delovanje ščitnice, postane obravnavo posameznika uspešnejša. Vsak od nas je namreč drugačen, z različno zgodovino in navadami, zato je za kvalitetno rehabi-

litacijo potrebna interdisciplinarna in prilagojena obravnava.

Mislím, da sama govorim malce drugače, moram tudi bolj zanimivo, vedno na vse gledam zelo celostno. Veste, ko pridete k fizioterapevtu z bolečim gležnjem, se bo on osredotočil le na gleženj, samo na eni nogi. Ampak moje mnenje je, da je treba pogledati tudi širše, tudi drugo nogo, katera je močnejša, pa treba je pogledati kolena in hrbet. Jaz vedno, ko dam vaje za rehabilitacijo gležnja, dodam tudi vaje za hrbet, saj je pomembno, da gledamo na celo telo, kako deluje.

● **Kakšen je vaš pristop? Kako motivirate ljudi, da sledijo vaši vadbi in nasvetom? Da ne pridejo le petkrat, in ko bolečina mine, prenehajo vaditi?**

Menim, da je za uspešno rehabilitacijo ustreznejša strategija bodrenja v smislu, da povem, kaj vse naj ljudje počnejo, da si bodo vrnili zaupanje v telo, da bodo vzpostavili ravnovesje in različne načine samozdravljenja in boljše regeneracije. Spomnim se na primer gospe, ki so ji rekli, da ne sme nikoli več dvigniti roke nad glavo, ker je imela težave s križem. To je zares slabo, zelo nelogično. Gospa res dve leti ni dvignila roke nad glavo in si lahko samo predstavljate, o kakšni zmanjšani gibljivosti govorimo, kako tak način negativno vpliva na samopodobo in koliko dodatnih neprijetnosti, bolečin in omejitev je gospa utrpela. V tem nasvetu ne vidim nobene logike. Če ljudem poveš, česa ne smejo delati, potem slišijo samo to. Če se bojiš gibati, te še bolj boli, moja naloga pa je, da človeka opolnomočim, pripravim na gibanje, na vsakdan. Seveda pa se je treba rehabilitacije in vadbe lotiti počasi - ne prehitro in ne preveč. Iz izkušnje opažam tudi probleme pri diagnostičnih tehnikah, saj se po pregledu pogosto človek znajde sam s strokovnimi opisi stanja, ki so mu tuja. Zavedanje, kaj vse groznega slikovna diagnostika ugotovi za posameznikovo telo, privede do dodatnega strahu, napetosti in najpogosteje se simptomatika

poslabša. Tako recimo posameznik po informaciji, da ima hernijo, doživi akutno epizodo bolečine, čas okrevanja pa se podaljša. A hernija ni za celo življenje. Telo se obnavlja, absorbira, samo malo je treba spremeniti življenjski slog. Naučimo se dihanja s trebušno prepono, dodamo nekaj vaj, med sedečim delom večkrat vstanemo, začnemo z ustreznimi hidracijo, optimiziramo spalno navado, opremimo se s strategijami za nadzorovanje stresa in namestimo živec Vagus, spremenimo držo, večkrat pomislimo na položaj jezika v ustni votlini, malce spremenimo prehrano. In seveda ne smem pozabiti poudariti, da s petimi obiski pri nas niste naredili veliko, le začeli ste proces samozdravljenja. Naučiti se je treba samo obravnave in treba je vaje delati tudi doma, vsak dan, enostavno je treba začeti skrbeti za svoje telo.

● **Zelo dobre uspehe imate tudi pri rehabilitaciji športnikov. Zakaj, kaj veste več od drugih fizioterapevtov?**

Delovanja drugih fizioterapevtov ne poznam natančno in menim, da imamo krasno mrežo kvalitetno usposobljenih strokovnjakov, ki pomagajo enako učinkovito. Bi pa izpostavila problematiko linearnega pogleda med procesom rehabilitacije. Gibanje je treba peljati tako, da poskrbimo za vse dele telesa, saj se tudi v življenju gibamo zelo spontano in v vse smeri. Na primer nosiš vrečke iz trgovine in te nekdo pokliče, se obrneš - torej že narediš zasuk. Voziš avto in moraš pogledati nazaj. Pri vajah pa se pogosto osredotoča le na linearne gibe, ki so v vsakdanjem življenju redko. Prav pred kratkim sem imela na obravnavi mladeniča, ki je po poškodbi vezi tri mesece rehabilitiral koleno, ki si ga je poškodoval pri košarki.

Koleno se je rehabilitiralo in ni imel več bolečin, a ko je po treh mesecih stopil nazaj na igrišče, si je takoj ponovno poškodoval kolensko vez. Pogosto je vzrok v tem, da si kolena ni krepil v vse smeri, tako kot se giba na igrišču, operiral je z manjšimi silami in ni upošteval specifičnosti športa, ki ga je želel nadaljevati. Iz mojih izku-

*Zaupati moramo svojemu telesu, zato ves čas ponavljam, da se telo samo obnavlja, zdravi, da ne potrebujemo vseh prehranskih dodatkov na tržišču, ker lahko v preveliki količini prekomerno obremenijo jetra, oslabijo delovanje limfnega sistema in nas zgolj obremenijo.*

šenj je treba gledati na telo kot na funkcionalno enoto, ki se giblje, rotira v vse smeri. Ko dodamo še obravnavo stopalnega loka, kolka, medeničnega dna, diafragme, vagusnega živca, fascije ali vezivnega tkiva in se opremimo s preprostimi načeli vsakodnevnih vaj, postanemo bolj odporni, z manjšo verjetnostjo poškodb.

● **Kako pa ste prišli do tega, da je potreben drugačen pristop k rehabilitaciji?**

Rehabilitacija je dejansko toliko več kot le sanacija protrudiranega diska medvretenčne ploščice, inkontinence, glavobola, zvitega gležnja ali bolečine v kolku. Skozi leta sem počasi prišla do določenih spoznanj, ki sem jih začela upoštevati pri sleherni obravnavi. Poleg izogibanja linearnih vaj sem začela vključevati vaje za dolge fascialne linije, kar je privedlo da izboljšanja gibljivosti, s čimer so se zmanjšale obremenitve. Nato sem začela upoštevati načela živca vagusa ter s pomočjo polivagusne teorije razumela vpliv kroničnega stresa na potek rehabilitacije. Dodala sem dihanje s trebušno prepono, sproščanje globoke mišice psoas maior, pozornost usmerila na medenično dno in čeljustni sklep in v kombinaciji s tehnikami za limfatični sistem začela opažati drastične razlike pri vračanju ravnovesja v procesu rehabilitacije. Pred tem okrevanje ni bilo tako

učinkovito in velikokrat so ljudje odnehali, ker ni bilo zelenih rezultatov. Tako zdaj uporabljamo vse možne načine gibanja in kombiniramo raznolike vadbe, trakove, škripce, vzmeti, vrvi, posameznike tudi obešamo na glavo, ven smo šli iz klasičnega pilatesa, k rehabilitaciji sem pristopila veliko bolj celostno. Tudi če nagaja samo en sklep, je treba gledati tudi na držo, na hrbet, hidracijo, vpliv stresa, dihanje, na celo telo.

● **Kaj je še takega, da je pri vas drugače? Zakaj praktično vsak, ki mu omeniš, da te boli hrbet, svetuje, da se prijavi k Špeli v Peti element?**

Najprej naj omenim, da sem vesela, če je tako (smeh). Zelo pomanjkljiv del obravnave se mi zdi to, da se vse vaje izvajajo na tleh. Nikoli ne bodo mogle učinkovati tako kot v stoje. Kdaj pa ljudi zaboli hrbet? Ko ležijo, pogosto ne. Na tleh je vse super, ko pa vstanejo, jih ponovno vse boli ali pa jih zgrabi hrbet, ko kihnejo ali naredijo kakšen nepredvidljiv, hiter gib. V svetu sodobnih vadb manjka vaj v stoje in pri nas delamo s strankami zelo veliko vaj tudi stoje, kleče in vpeljujemo raznolikost.

● **Poslušala sem vaše predavanje o vagusu, ki je bil zame zares odkritje. Lahko na kratko še za naše bralce poveste nekaj be-**

**sed o tem živcu, zakaj je tako pomemben za naše počutje?**

Vagus je deseti možganski živec, od dvanajstih. Je edini, ki poteka iz možganov v trup, odgovoren je za avtonomni živčni sistem in nadzira tako nezavedne telesne funkcije kot tudi vse druge, od ohranjanja nenehnega bitja srca in prebave do dihanja in znojenja. Se pravi, oživčuje notranje organe in ima dve veji, dve kombinaciji - ena dela, ko smo v stresu, ko nas zajame panika in naše telo dela le za preživetje. Podobno reagira tudi, ko čutimo močno bolečino. Druga veja pa se vklopi, ko smo sproščeni in se počutimo varni, takrat zagotavljamo v telesu ravnovesje. Skratka vagus vpliva na notranje organe in na počutje. In ko smo v kroničnem stresu, je to zares slabo za naše telo, saj telo ves čas čuti paniko in slabše deluje. A prek dihanja lahko vklopimo drugi »kabel« vagusa, da se telesu ni treba neprestano boriti za preživetje, da se sprosti. Ljudje velikokrat sploh ne vedo, da so v kroničnem stresu, čeprav slabo spijo, so razdražljivi, nimajo urejene prebave, izpadajo jim lasje, lahko imajo tudi avtoimuna obolenja. Če smo ves čas v stresu, slabi tudi imunski sistem, povečujejo se vnetja, obremenjen je limfni sistem, tkiva težje sprejemajo kisik, slabše absorbiramo hranila iz hrane in prehranskih dodatkov, lahko se pojavi refluks,

**Dve najslabši vaji za hrbet**

»Dve najslabši vaji za hrbet v primeru težav sta tisti, ki se največ izvajata. Kadar imamo porušeno ravnovesje, je to gotovo deska, ko gremo na vse štiri in stegnemo noge. Pretirane obremenitve tipično povzročata tudi vaja, ko ležimo na trebuhu, in dvignemo noge in roke od tal. To sta res težki vaji. Se pravi dve najpomembnejši vaji sta velikokrat dozirani napačno.«

neenakomerno bitje srca in tesnoba. Z dihanjem in sproščanjem lahko umirimo svoj centralni živčni sistem, tako začnemo pridobivati pozitivne lastnosti parasimpatičnega živčevja. Pomembno je tudi, da je vagus pravilno nameščen, saj če imamo na primer glavo naprej, se že vklopi panični signal možganom, da nekaj ni v redu. Torej moramo pravilno namestiti telo, pravilno zadihati, optimizirati držo in prehrano, uvesti redno gibanje in tako dobimo pravi tonus - če dodamo še vaje za vagus in vključimo vestibularni aparat, potem se počasi vračajo stvari na svoje mesto.

● **Kaj pa vi svetujete, kako lahko nadzorujemo stres?**

Nadzorovanje stresa je od nekdaj uganka marsikomu. Moj nasvet je, da mora vsak najti svoj način. Lahko gremo na sprehod v naravo, bremo, počivamo, gremo na tek, lahko meditiramo, izvajamo vaje, božamo domačo žival. Vsak mora najti nekaj svojega. Seveda pa moramo za boljše počutje tudi kaj spremeniti, ponavadi prehrano in hidracijo.

Torej pogledati moramo, kaj moramo spremeniti za boljše počutje - delati moramo na držbi, na dihanju, fino je, da izločimo sladkor, omejimo maščobe omega-6 in v splošnem ne pretiravamo z vnosom maščob, zaradi spremenjenih lastnosti postaja vedno bolj problematičen gluten, vnetja pa spodbujajo vsi mlečni izdelki. Tudi zdravniki vedo, da je vagus zelo pomemben za splošno zdravje, zato ga že vključujejo v zdravljenje določenih bolezni. Vaje za vagus so zelo enostavne in res delujejo, zato smo pripravili brezplačne vsebine, ki si jih lahko pogledate na našem kanalu na YouTubu.

● **V svojih predavanjih tudi večkrat omenite kavo, da bi jo morali izločiti iz svojega jedilnika. Zakaj kava? Mislim, da bo to zanimalo veliko žensk, saj nas večina začne dan s kavo.**

Kot prvo kava dehidrira telo, kar je zelo slabo. Kava zelo vpliva sploh na ženske, na osifikacijo kosti in povečuje verjetnost za osteoporozo, povzroča odvisnost, znižuje plodnost in pri moških zmanjša količino semenčic, povzroča intenzivnejša krčenja srčne mišice, slabša simptome menopavze, povzroča visok krvni tlak, upočasnuje sintezo kolagena v koži, zato bi lahko rekli, da povzroča predčasno staranje. Poveča stresni odziv, poklopi vagus in parasimpatični sistem, poslabša spanje. Če oseba ni pripravljena prenehati s kavo, svetujem vsaj zmanjšan vnos kave. Zakaj sem to sploh povedala? Ker so rezultati po prenehanju pitja kave zares odlični. Ljudje

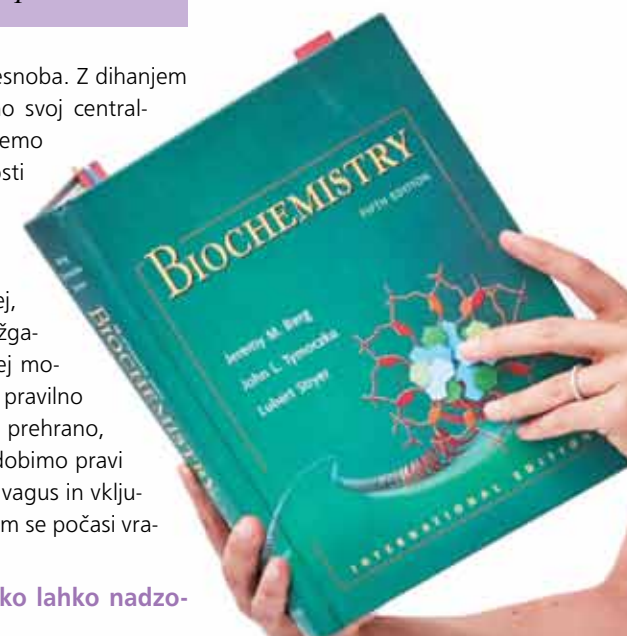
so začeli uživati kakšne nadomestke, na primer projo, cikorijo, ter postali veliko bolj zadovoljni, saj imajo več energije, so bolj sproščeni in bolje spijo. A pozor, prenehanje lahko sproži hud glavobol, saj pride do odtegnitvenega sindroma.

Špela v svojem studiu Peti element sodeluje z 12 ljudmi. Sama je kot nekakšno sito, ki sprejme klienta, nato pa ga usmeri k pravemu inštruktorju.



**Nekaj komponent, da bo vagus deloval optimalno:**

- ▶ **dobri odnosi**
- ▶ **telesna drža, da glavo držimo naravnost**
- ▶ **dihanje**
- ▶ **treba je urediti prehrano (in v večini izločiti hrano, ki povečuje vnetja)**
- ▶ **ustrezna hidracija**
- ▶ **gibanje**
- ▶ **spanje**
- ▶ **izpostavljanje mrazu**
- ▶ **petje**
- ▶ **grgranje**
- ▶ **masaža**
- ▶ **smeh in smejanje**
- ▶ **občasni post**



90 odstotkov klientov pri Špeli je žensk. Moški prihajajo bolj po priporočilih.

