

„Bolest neřeším jen v místě, kde je“

Fyzioterapeut Tomáš Brabec se snaží měnit u extraligových hokejistů Zlína zažitý stereotyp při péči o tělo. Hráče učí starat se o něho i preventivně, ne až když nastane nějaký problém.

Na střídačce extraligových hokejistů PSG Zlín si ho možná ani ne všimnete a stejně nenápadně a tiše působí také při své práci fyzioterapeuta.

Sportovci i obyčejní lidé si však Tomáše Brabce nemohou vynachválit. Někteří přísahají, že má zlaté ruce.

„Občas mi to povědí,“ říká fyzioterapeut týmu hokejových vicemistrů Tomáš Brabec, který využívá při odstraňování bolestí alternativní postupy. „Nevyhovuje mi klasický princip, že se bolest řeší pouze v tom místě, kde je, a ne jinde. Pracuji s celým tělem a psychikou člověka. Jde mi hlavně o to, aby si tělo s problémem pomohlo co nejdříve samo.“

Jak na vaše metody lidé reagují?

Ještě se mě občas ptají, proč jim tejpují ruku, když je bolí noha. Ale teď už jim to nemusím tolik vysvětlovat.

Takže jsou více informovaní?

Hlavně ví, co dělám. V začátcích jsem musel hodně vysvětlovat, což platilo i u hokejistů. Jsem u týmu čtvrtým rokem. Zpočátku bylo těžké je přesvědčovat, že když mají zražené rameno, tak je důležité při regeneraci vzít také chodidla, některé svaly na končetinách a zádech.

Nedůvěřovali vám?

Není to o nedůvěře. Ale zvyk je velký. Něco vás bolí a všude, kam půjdete, se řeší jen ta konkrétní část. A když vám najednou nabídnou úplně něco jiného, tak je složitější to přijmout.

Už jste získal všechny hráče?

Pár kluků má svoje fyzioterapeuty, svoje lidi. Ale tak to v běžném životě je. Jsem rád, že si hledají svoji cestu, svůj přístup. Hráči nemají povinnost řešit své problémy se mnou. Snažím se nikomu svou pomoc nenutit. Například s Petrem Čajánkem jsme se po jeho návratu do Zlína dlouho jen zdravili. Jestli si dobře pamatují, tak mně přišel vyzkoušet až před play-off.

Jak jste se vůbec dostal k extraligovým hokejistům?

Před sedmi lety sháněl současný sportovní manažer klubu Jiří Šolc ke svému týmu dorostenců maséra. Tehdy jsem dělal v regeneračním centru na Novostě u pana Pelaje, kterému za svou sportovní kariéru vděčím asi nejvíce. Přes něj jsem se dostal k dorostu a někdy za něho zaskočil u áčka, kam on chodil jednou týdně masírovat. Občas jsem použil něco svého a nabídl, že bych mohl docházet zvlášť. Tehdejší trenér pan Venera souhlasil a od té doby to nějak funguje. Teď je to ve fázi, že částečně chodím na zimák a částečně kluci ke mně. Už se pomalu učí o své tělo pečovat i preventivně, ne až když nastane nějaký problém.

Jak si rozumíte s masérem Patrikem Hučkem, který přišel k týmu loni?

To bylo pro mě příjemné překvapení. Sám se zajímal, co by se mohlo dělat. Aniž bychom se nějak domlouvali, doplňujeme se. Někdy si řekneme, co by bylo vhodné masírovat. Ale většinou on dělá masáže, já zase pracuji s kluky individuálně. Především jsme si ale sedli lidsky.

Co je největším neduhem hokejistů?

V letní přípravě jsou to nejčastěji



Co tě bolí? Tomáš Brabec se jako fyzioterapeut stará také o hokejisty PSG Zlín. Na snímku má právě v péči obránce Oldřicha Horáka.

Foto: Dalibor Glück, MAFRA

achilovky a vůbec svaly kolem bérců, protože začínají běhat a na to nejsou zvyklí. V sezoně zase obvykle le třísla, záda a ramena. Ale není až tak velký rozdíl oproti běžným lidem, co za mnou docházejí.

Jsou hokejisté netrpělivější pacienti?

Obyčejní lidé se chtějí také vrátit co nejrychleji do práce. Ale je pravda, že hokejisté mají snížený práh bolesti. Aby chápali bolest, dalo asi nejvíce práce. Dříve ji řešili, až už nemohli hrát. Teď ví, že se problém musí začít řešit hned při prvních příznacích. Vychytáváme drobné věci, drobná zranění, s kterými se sice dá hrát, ale je to zbytečné, protože to vytváří něco horšího do budoucna. A hlavně je to zbytečně vysiluje.

A jsou zlínské hokejisté zdravější než dříve?

Statistiku si nevedu. Ale jsem přesvědčený, že letošní finále bylo zásluhou také toho, že jsme se starali o zdravotní stav, jak jsme potřebovali. Byli kluci, kteří by podle mého některé zápasy v play-off jinak nehráli.

Nejzářnějším případem byl asi Marek Melenovský, který nastoupil do čtvrtfinále s Vítkovicemi měsíc a půl po těžkém úrazu lokte, že?

S ním to byla shoda okolností. Když jsme jeli poprvé do Vítkovic, tak ještě nehrál. Ale stalo se, že jsme byli spolu na pokoji, takže jsme se dostali více k sobě. Předtím jsme se moc nepotkávali. Rekonvalescenci hodně řešil s manželkou, která dělá čínskou medicínu. Já do terapie hodně zařazuji psychiku, vnitřní nastavení člověka, protože vidím, že to má obrovský vliv nejen na uzdravení, ale vůbec na celkový stav člověka. Cítí se lépe, někam se posouvá, vyvíjí. To

mi přijde smysluplné. S Markem jsme si večer hodně popovídali, probrali jsme jeho životní situaci v době vzniku úrazu, jeho očekávání od sezony a následně její prožití. Došli jsme k nějakým závěrům, a protože je otevřený kluk, nebránil se přijmout, že by příčina jeho zranění nemusela být jen fyzická. Ráno se cítil úplně jinak, plný sil, až jsem tomu sám nevěřil. Ale tím, že se rozhodl celý den, tak byl zvyklý, a nakonec naskočil do čtvrtfinále až ve Zlíně. To tehdy raději už ráno trenérovi hlásil, že bude hrát. Je to hráč na play-off, tak jsem věřil, že mu to vydrží.

Jsou hráči, s nimiž máte více práce?

Některým moje metody přijdou zajímavé a přínosné, takže spolupracujeme více. Třeba Petr Čajánek je těmto věcem otevřený, cvičí jógu. Udělali jsme si před každým zápasem takový psychologicko-regenerační rituál.

Také se ví, že jste se přes víru dostal blíže k brankáři Jakubu Sedláčkovi.

Hodně mě potěšil. Cesty se nám najednou zkřížily. Pamatuji se, že když jsme se začali bavit o víře, Bibli, hned se toho chytil. Dnes je hodně věřící.

Pomohlo mu to ve výkonech?

Kdo se díval na play-off, tak si musel všimnout, že s ním „něco“ je. Že má nějakou podporu, můžeme třeba říct odněkud z vrchu. (úsměv) Těch tyček, to bylo až úsměvné... Nejvíce to bylo asi vidět v šestém zápase ve Vítkovicích. Tam mohl dělat, co chce, a stejně ho to trefilo. Ale není to klasická víra, odevzdání se Bohu, který všechno zařídí. Tohle je víra, že člověk sám ví, že musí na sobě stoprocentně držet, pak je mu v tom ještě pomáháno. Je to něco navíc. „Kdo

Tomáš Brabec očima Petra Čajánka

„Fyzioterapie v Česku funguje na velmi dobré úrovni a Tomáš to jen potvrzuje. Přestože v klubu pracuje delší dobu, chvíli mi trvalo, než jsem ho blíže poznal. Bylo to teprve ve chvíli, kdy jsem měl problémy se zády.

To, co dělá, mi vyhovuje. Bavíme se o spoustě věcí, díváme se na ně z jiného pohledu, a to mi pomáhá ve sportu i v životě.

Hodně se mi věnoval v play-off. Pomáhal mi, co to šlo. Ale není to jenom o jednom momentu, jde o celosezonní práci, která je pouze v některých fázích intenzivnější.



Jeho zdejší působení je pro tým velkým přínosem, je důležitou součástí mužstva. Pomohl spoustě kluků. Výhoda bylo, že řada z nich prošla jeho rukama už

v juniorském věku, dnešní spolupráce je díky tomu jednodušší. **Skvěle** rozšířil realizační tým. V hokeji je vždy potřeba masér, který je trochu psychologem, jemuž se hráči svěří. My jsme měli štěstí, že tady býval pan Pálka a po něm je tu Paťa Hučko. Tomáš je doplnil. To, co dělá, je nadstavba.“

PETR ČAJÁNEK
kapitán hokejistů PSG Zlín

PROFIL

Tomáš Brabec

Narodil se před 30 lety v Rokycanech, osm let už žije ve Zlíně. Bývalý házenkář vystudoval fyzioterapii v Plzni. Kromě soukromé praxe ve svém regeneračním studiu ve Zlíně je členem realizačního týmu extraligových hokejistů PSG Zlín a spolupracuje i s extraligovými házenkáři Zlína. Dříve působil u interligových házenkářek Zlína, házenkářské reprezentace žen a fotbalistů Zlína. **Je zakladatelem regenerační metody non-vi,** což v překladu znamená **ne silou.** Z fyziologického hlediska chápe bolest jako přemíru napětí v dané oblasti. Bolest navíc vnímá etikoterapeuticky jako projev nesouladu mezi vědomou a podvědomou částí osobnosti člověka. Má tři děti – Terezu, Kryštofa a Lukáše.

má, tomu bude dáno,“ jak říkal Kristus. To byla ta vnitřní síla v týmu v letošním play-off. Cítil jsem ji hodně intenzivně.

V předchozích sezonách jste ji necítil?

Takhle ne. Vnímám hodně symboly. A jestliže kapitán, který má v týmu hlavní roli, je v tak úžasném stavu, jako byl Petr (Čajánek), tak jsem tušil úspěch. Bavili jsme se o jeho snu získat se Zlínem titul v době, kdy se mu zrovna moc nedařilo. Moc v něho nevěřil, ale postupně rostla jeho víra i vnitřní síla. A s ním i síla celého týmu.

Nedávno jste skončil jako fyziote-

rapeut u házenkářek české reprezentace i Zlína. Už jste to nestíhal?

Pro mě to bylo časově hodně náročné. Se zlínskými ženami jsem byl v sezoně každý víkend, s reprezentací šestkrát do roka celý týden. Ale na letošní sezonu jsem se domluvil na spolupráci se zlínskými házenkáři. Byl jsem s nimi na zápasech baráže o extraligu. Byl jsem potěšen, jak to hráči vnímali velmi pozitivně. Proto jsem rád, že jsme se s vedením dohodli. Na extraligových zápasech nebudu, tam mě zastane masérka Monika Pažourková z mého studia. Ale budu se snažit jim být co nejvíce nápomocný. Už jenom proto, že jsem kdysi házenou hrál. Třeba mě i nechají si s nimi zatrénovat. (úsměv)

Kteří sportovci za vámi ještě chodí?

Atleti, fotbalisti, sportovní tanečnicki, tenisté. Většinou mladí, tak od třinácti do osmnácti let. Na ně je totiž kladena velká zátěž, kterou našťastí někteří rodiče vidí a uvědomují si, že je třeba ji kompenzovat kvalitní regenerací. Osobně se zaměřuji především na co nejrychlejší pomoc. Abych měl dostatek volných termínů, jen výjimečně se s někým setkávám pravidelně. Už delší dobu mám například v péči jednu velmi talentovanou mladou tenistku – Terezu Koplovou. Samozřejmě se hodně bavíme o psychice a je radost sledovat, jak i po této stránce roste. Na prevenci a udržování zdravého pohybového systému jsem vytvořil vlastní studiu, kde nabízíme speciální preventivně-regenerační masáže. Tak alespoň tímto způsobem mám některé lidi pod kontrolou. **Petr Fojtík**

Dřív hokejisté řešili bolest, až nemohli hrát. Teď už problém řeší v začátku. ➔

dovolená idnes.cz
TADY ZAČÍNÁ VAŠE DOVOLENA

VÍCE NEŽ 350 000 ZÁJEZDŮ DO CELÉHO SVĚTA

Vaši nejlepší dovolenou naleznete na **dovolenaidnes.cz**