

Teprve začínáme poznávat, proč jsou lidé k těmto příznakům náchylní, jaké mechanismy tu působí v mozku, mnoha věcem stále nerozumíme.

Víme, že je u těchto poruch důležité mít na paměti celou osobu a nikoli pouze třeba její paži či nohu.

Někdy by se asi vše zdálo mnohem snazší, kdybyste lidem mohli říci, že máte něco jako je Parkinsonova nemoc, což každý účastně chápe. Je velmi důležité vědět, že na rozdíl od někoho s Parkinsonovou nemocí **se váš stav může zlepšit** dokonce i po dlouhou dobu trvajících příznacích.

Dobrý způsob, jak přistoupit k vašim příznakům je:

Příznaky jste si nepřivodil/a, ale můžete pomoci je zlepšit.

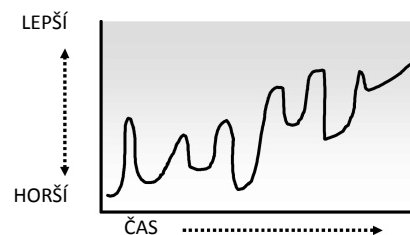
Co můžu udělat, abych pomohl zlepšit svůj stav?

Pokud vás příznaky trápily po delší dobu, nemůžete dosáhnout zlepšení rychle.

Některé věci ale pomáhají:

- **Důvěřujte diagnóze.** Budete-li neustále pochybovat o správnosti diagnózy, není pravděpodobné, že se váš stavlepší. Zlepšení vyžaduje zabývat se příznaky, které se ze dne na den mohou měnit. Někdy se možná budete cítit „zpátky na úplném začátku“. Těžko něco dokážete bez víry ve svou schopnost zlepšit svůj stav.
- **Postupně zvyšujte úroveň své aktivity** – Je těžké popsat to v kostce, ale patří k tomu stanovit si velmi drobné cíle (třeba ujít 50 nebo 100 metrů, které můžete postupně zvyšovat zapojením dalších činností, s nimiž jste musel přestat. U funkční slabosti často pomáhá nesoustředit se příliš intenzívně na končetinu, když ji právě používáte – možná zjistíte, že to právě zhoršuje předávání podnětů z vašeho mozku ke končetině.
- **Zvyšovat aktivitu** – Při úsilí o zlepšení byste měl být připraven na „recidivy“ příznaků, s tím, že každá recidiva by už neměla být tak zlá, jako ta předešlá, a mělo by docházet k pomalému postupnému zlepšení.

Příznaky se obvykle ze dne na den často mění a po cvičení se mohou zhoršit. Pokud dokážete nastartovat zlepšení, vaše uzdravování bude na grafu vypadat takto:



- **Fyzioterapie** – může působit velmi příznivě, pokud dokážete najít fyzioterapeuta, který rád pracuje v této oblasti. Fyzioterapie vás má vést k svépomoci a rehabilitaci, nikoli léčbu provést za vás.
- **Léky** – tzv. antidepresiva u těchto onemocnění mohou pomáhat, a to i lidem, kteří se necítí deprimovaní. Nejsou návyková, jako diazepam nebo prášky proti bolesti, a neškodí vám. Zdá se, že působí jako „nervové tonikum“ – kompenzují nerovnováhu chemických látek v mozku a zlepšují fungování nervové soustavy. Váš stav se může zlepšit i bez nich, ale možná dost zvýší vaše šance na úspěch.
- **Zabývat se stresem** – každý postižený funkčními příznaky není vystresovaný, pokud ale jste, pak vám při snaze překonat problém může pomoci rozhovor s příbuznými, přáteli nebo s profesionály, třeba s psychologem či psychiatrem.

Kde najdu více informací?

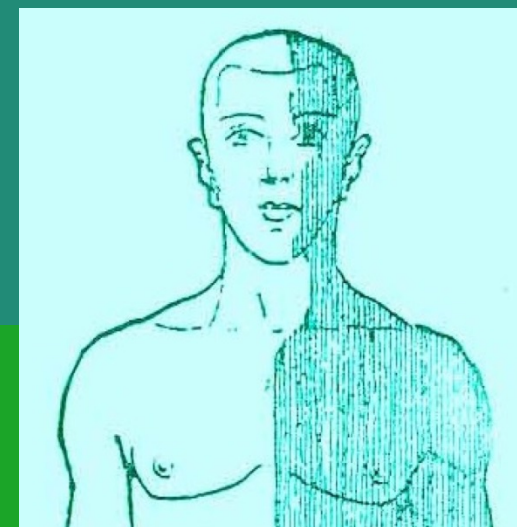
Více informací o funkční slabosti a dalších funkčních neurologických příznacích a běžně přidružených problémech jako je bolest a únava najdete na

www.neurosymbols.org

Autor: Dr. Jon Stone, neurolog, září 2010

Co je funkční slabost?

Informace pro pacienty



www.neurosymbols.org

FUNKČNÍ SLABOST

Tyto informace se snaží vysvětlit příznak funkční slabosti a způsob, jak jej můžete začít překonávat. Ne všechna fakta musí plně platit pro vás a měl/a byste svoje obtíže konzultovat se svým lékařem.



Pacienti s funkční slabostí často mají pocit, že jim lékaři nevěří.

Stejně jako jiní pacienti s funkční slabostí, asi také nemáte jen tento příznak.

Co je funkční slabost?

Funkční slabost je slabost horní nebo dolní končetiny způsobená tím, že **nervová soustava nepracuje správně**. Není způsobená **poškozením či nemocí nervové soustavy**.

Pacienti s funkční slabostí mají příznaky slabosti končetiny např. problémy při chůzi, padání věcí z ruky, pocit „tíhy“ na jedné straně těla či pocit, že končetinu nevnímají normálně a jako „vlastní“. Příznaky mohou být omezující a pacienta vyděsit.

Pacientovi a lékaři to často připadá jako následek mrtvice nebo příznaky roztroušené sklerózy. Na rozdíl od takových případů však při funkční slabosti nedochází k **trvalému poškození nervové soustavy**, což znamená, že se stav může zlepšit nebo dokonce úplně zmizet.

Jak to, že mám normální testy?

Pacienti s funkční slabostí mají normální výsledky zobrazovacích metod i dalších testů. Lékař při vyšetření obvykle nezjistí žádné změny reflexů nebo jiné důkazy onemocnění nervové soustavy.

Při funkční slabosti jsou totiž všechny části nervové soustavy na svém místě, **pouze nefungují správně**, takže pokud se pokusíte pohnout paží nebo nohou, neprovede to tak dobře, jak by mělo.

Váš lékař může při vyšetření najít specifické fyzické znaky funkční slabosti a tak zjistí diagnózu. Podobným způsobem jako byste to dokázal/a i Vy třeba u migrény, na kterou také neexistuje žádný test.

Kdybyste byl/a počítač, měl/a byste spíše problém se softwarem než s hardwarem.



Pacienti s funkční slabostí někdy takto za sebou vlečou nohu

Takže si to všechno vymýšlím?

Velkým problémem u pacientů s funkční poruchou hybnosti je pocit, že jim nikdo nevěří. Zčásti proto, že mnozí lékaři nejsou dost obeznámeni s tělesnými příznaky, pokud nejsou vyvolány nemocí, a výzkum v této oblasti je chabý. Někteří lékaři pacientům s těmito příznaky opravdu nevěří. Jiní jim sice věří, ale stěží vědí, jak pomoci.

Když to tedy je skutečný stav, ale není to nemoc, co je to? To si to jen vymýšlím?

Rozhodně si příznaky nevymýšlíte ani je nepředstíráte a taky „neblázníte“. Máte funkční příznak nebo funkční poruchu.

A co mé další příznaky?

Pacienti s funkční slabostí také často pociťují další příznaky, často způsobené dysfunkcí nervové soustavy v rámci téže nemoci.

- Snížená citlivost nebo brnění.
- Únavu
- Bolesti zad nebo šíje
- Bolest hlavy
- Poruchy soustředění
- Poruchy spánku
- Potíže s hledáním slov
- Nesrozumitelná řeč
- Rozostřené vidění
- Močové a střevní obtíže
- Pocit odcizení, že věci kolem vás, nejsou zcela skutečné (derealizaci)
- Záchvaty, které sice vypadají jako epileptické, ale nejsou
- Frustrace, hněv
- Špatná nálada
- Nedostatek radosti
- Starost
- Panika

Proč k tomu došlo?

Funkční slabost je složitý problém. Dochází k ní u různých lidí z různých důvodů. Příznaky často doprovází pocity frustrace, starosti a špatné nálady, ty však nejsou vlastní *příčinou* problému.

Rozeznáváme celou řadu situací, při nichž se může objevit funkční slabost. Vaše příznaky mohou patřit k jedné z těchto kategorií, i když se často žádná z nich nezdá úplně rozhodující:

- 1. Po zranění / s bolestí** – Lidé se zdají být obzvlášť náchylní k funkční slabosti po tělesném zranění nebo při velkých bolestech (zejména silné bolesti šíje a zad).
- 2. Nemoc provázená velkou únavou nebo dlouhým upoutáním na lůžko** – slabost se může pozvolna vyvinout u osob, které trpí velkou únavou nebo vyčerpáním. U některých pacientů může příznaky vyvolat nadměrný odpočinek.
- 3. Po probuzení z anestezie po operaci** – není následkem poškození způsobeného anestezií, ale může vyplývat z dočasně pozměněného stavu mozku při procitnutí. Podobné věci se někdy stávají i při běžném probuzení.