

„Lidé po pádu často říkají: byl to normální den.“ Fórum SCI DAY řešilo prevenci pádů, ucelenou rehabilitaci i technologie pro lepší život po poranění míchy

Praha, 5. září 2025 – Fórum SCI Day, pořádané Centrem Paraple ve spolupráci s Českou společností pro míšní léze, přivedlo na Fakultu humanitních studií Univerzity Karlovy přes 230 odborníků, studentů i lidí s vlastní zkušeností s míšním poraněním. Mezinárodní den poranění míchy tak v Česku připomněla multioborová diskuse o prevenci pádů, moderní rehabilitaci i možnostech naplněného života lidí po poranění míchy.

Pád může zásadně změnit život ve vteřině

Právě prevence pádů a ochrana míchy byla letos hlavním tématem. „*Když vidíte člověka, co spadl z vozíku, nesnažte se ho hned dostat zpátky. Může mu to ublížit,*“ zdůraznili doc. Jiří Kříž, primář spinální jednotky FN Motol a David Lukeš, ředitel Centra Paraple. Největší riziko úrazu podle nich často nastává ve chvíli, kdy se lidé cítí příliš jistí: „*Pak nejste obezřetní. Zakopnete, uklouznete, spadnete z žebříku a děje se to i při zcela běžném pohybu, proto jsou časté také pády ze stoje,*“ doplňuje David Lukeš.

Dobrá rehabilitace staví do centra zájmu cíle pacienta

Význam mezioborové spolupráce a ucelené rehabilitace zněl v panelových diskusích i odborných přednáškách. „*Je neuvěřitelné, kam se rehabilitace za 25 let posunula. Jde o komplexní proces a cílem je stále víc to, co si stanoví sám pacient nebo klient,*“ uvedla primářka rehabilitačního centra v Semilech, Lenka Smetanová.

Podle fyzioterapeuta, prof. Pavla Koláře, je klíčové, aby lidé po poranění míchy kromě rehabilitace nezapomínali také žít – dokončit studia, najít si práci či budovat vztahy. „*Pacienti někdy vše kromě cvičení odsunou stranou, a to pak negativně ovlivňuje jejich život i jejich nejbližší,*“ řekl Kolář.



Návrat do pracovního života je vždycky výzva

Téma sociální práce se potvrdilo jako zásadní. „Setkáváme se s tím, že řada lidí po poranění míchy nemá velkou motivaci vrátet se do pracovního života,“ uvedla programová ředitelka Centra Paraple, Lenka Honzátková. Podle Jiřího Kříže sice prochází každý pacient na spinální jednotce rozhovorem se sociálním pracovníkem, který s ním téma zaměstnání otevře: „Jenže je to těžké, protože mnoho lidí očekává, že se vrátí do stavu před úrazem. Přijetí reality je jednou z nejtěžších částí celé rehabilitace,“ upozornil.

Praktické tipy i nové technologie zlepšují každodenní život

Kromě přednášek a diskuzí se účastníci zapojovali do workshopů o terapii ruky, spánkové hygieně nebo úpravách domácnosti. Vystavovatelé představili inovace v prevenci dekubitů či aplikace pro sebepéči a rehabilitaci. Nechyběly ani zážitkové aktivity a konzultace.

Za podpory odborníků, města i firem

Fórum SCI Day proběhlo pod záštitou primátora hl. m. Prahy Bohuslava Svobody a díky podpoře partnerů – mj. Medtronic, B. Braun, CZEPA, Fakulta humanitních studií UK, Magistrát hl. m. Prahy, České dráhy, Sazka nebo Orea Hotels & Resorts.

Další informace: www.paraple.cz/sci-day-2025

Kontakt pro média: Jarmila Vrzalová – jarmila.vrzalova@paraple.cz, tel. 774 980 918

