

Český svaz taekwon-do ITF

PSYCHOMOTORICKÁ TERAPIE –
VYUŽITÍ TAEKWONDO V LÉČBĚ
PSYCHIATRICKÝCH PACIENTŮ

2022

Tereza Koubková

PSYCHOMOTORICKÁ TERAPIE - VYUŽITÍ TAEKWONDO V LÉČBĚ PSYCHIATRICKÝCH PACIENTŮ

Úvod

V dnešní době se čím dál více přistupuje k využití aktivního pohybu k léčbě psychiatrických pacientů, a to jak v rámci psychoterapie a ambulantní péče, tak v pokrokovějších nemocnicích při lůžkové péči. Mezi aktivitami využívanými v psychomotorické terapii je zastoupeno i taekwondo (stejně jako další bojová umění). Práce se opírá o poznatky získané v posledních desetiletích, kdy se kinezioterapie jako nový směr začala rozvíjet, stejně jako o vlastní pozorování a o zkušenosti učitelů při zařazení taekwondo do učebních osnov dětí se specifickými poruchami učení a ADHD.

Základní pojmy, stručná historie

Psychomotorická terapie, prezentovaná také pod názvy kinezioterapie, sportovní terapie atd. patří mezi nonverbální pohybové terapie, které se opírají o experimentálně ověřované přístupy, a je definována jako způsob léčby, který využívá fyzickou aktivitu a tělesné uvědomění jako základní metodu. Termín "psychomotorika" má svůj původ v Německu, kde byl poprvé v r. 1844 použit neuropsychiatrem Wilhelmem Griesingerem. Do Čech pronikl tento přístup až ve 20. století, hlavně zásluhou Karola Matulaye, který propagoval a zaváděl pracovní a další činnostní terapie, budoval hřiště a atletická sportoviště a sám prováděl s pacienty sportovní terapii. Mezi novodobější sportovně orientované terapeuty patřil i Zdeněk Bašný, bývalý ředitel největší psychiatrické léčebny v ČR. Od roku 2007 je Česká republika členem evropské asociace Physiotherapy in Psychiatry and mental health a začala v nejširší míře užívat právě název "psychomotorická terapie". Dnes se používá mimo jiné pro pacienty se schizofrenií, depresí, poruchami osobnosti, jako součást kognitivně-behaviorální terapie pro léčbu poruch příjmu potravy, u dětí zejména jako součást léčby ADHD a socializované poruchy chování.

Pozitivní dopady taekwondo a pohybu obecně na psychickou kondici jedince

Pohyb je jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa. Záměrný, aktivně prováděný pohyb je současně aktivitou fyzickou a psychickou. Je prostředkem, kterým se zároveň vyjadřuje tělo i psychika. Základní myšlenkou psychomotorické terapie je modelovat situace, v nichž si pacient ověřuje a rozvíjí své schopnosti, které mohou být následně přeneseny do běžných oblastí života, což je myšlenka odpovídající základním principům tréninku bojových umění.

Snahou je postupně obnovit vlastní integritu, pozitivní sebepřijetí, tvořivost i schopnost komunikace.

Zpočátku jsou často modelové situace vnímané jako nezvládnutelné (což je opět shodné pro terapeutické aktivity a běžný trénink), pod vedením terapeuta je ale nemocný veden k překonávání obav ze zvládnutí a k využití vlastních možností a kompetentnosti a tím i k nárůstu seberegulace. U učitele/terapeuta je nutná značná míra zkušenosti, aby zvolil cvičení s adekvátní obtížností, protože nadměrně obtížná cvičení by mohla aktivovat obranné mechanismy. S nárůstem důvěry ve vlastní schopnosti je možné rozvíjet sebedůvěru i vzájemnou důvěru, stejně jako komunikaci mezi ostatními.

Využití taekwondo v rámci pohybových programů také iniciuje uvolnění emočních projevů a spontaneitu chování. Nemocný, který je podmínkami svého života často nucen k potlačování projevů svých emocí, tak může prožít uvolnění jako pozitivní zkušenost. Existuje fenomenologická studie [Bing, Kim, 4/2021] o využití cvičení taekwondo k prožití katarze, a tedy k uvolnění stresu, potlačovaných emocí a tím ke zlepšení psychické kondice. Uvědomování si vlastních pohybů a pohybů druhých dále umožňuje nejen konfrontaci, ale podněcuje i k záměrné seberegulaci projevu.

Cílem použití taekwondo v rámci psychomotorické terapie není zlepšení fyzických nedostatků, ale zlepšení psychiky. Úspěšnost tohoto snažení se projeví v několika základních oblastech, což jsou například emoční vztahy, sebevědomí, schopnost relaxace, kontrola pohybu, schopnost koncentrace na situaci, verbální komunikace, schopnost seberegulace v sociálních interakcích. Změny v těchto oblastech se souhrnně u jakékoliv psychomotorické terapie sledují pomocí Louvainovy škály (Louvain observation scale), u dětí pak pomocí adaptované Hamminkovy škály (PsyMot)

Možnosti zapojení taekwondo v programech psychomotorické terapie

Taekwondo, jakožto bojové umění s velmi rozsáhlým záběrem a jasně stanovenou strukturou a pravidly je v rámci pohybové terapie široce využíváno. V počátcích léčby může být součástí tzv. aktivujících programů, které jsou zaměřené na iniciaci motorických dovedností. Důraz je kladen na přesnost provedení a pozitivní prožitek ze zvládnutí pohybové dovednosti, což, jak vidno, odpovídá základnímu tréninku pro začátečníky. Při provádění koncentrativně zaměřené psychomotorické terapie je hlavním sledováním prováděného pohybu a jeho účinku, regulace dýchání a svalového tonu. Toto zaměření vychází v rámci terapie z poznatků o propojení psychické a motorické aktivity, tzn. z dokázaného faktu, že při zlepšení volního ovládnutí pohybu a zlepšení kontroly dechu dochází ke zlepšení psychické kondice jedince. Existují i přístupy zaměřující se zejména na zvýšení sebedůvěry a důvěry v druhé - pomocí modelových cvičení dochází k ověřování vlastních schopností a možností. Velkou devizou taekwondo je využití meditace, a dále pak soubor přesných pravidel, která je nutné při cvičení dodržovat. Tento řád

je velmi důležitý jak pro dětské pacienty, kterým pomáhá v chápání a uchopení situace a dělá jejich jednání automatickým, tak pro vážněji psychiatricky nemocné dospělé, kterým kromě schopnosti akceptovat nastavená pravidla dává i možnost uvědomit si řád jako jistotu, tzn. rámeček, ve kterém mohou bezpečně fungovat.

Taekwondo v léčbě psychiatrických pacientů

Existují četné výzkumy o zapojení psychomotorické terapie a taekwonda jako takového do léčby psychiatrických pacientů, zejména pro lidi s onemocněním schizofrenního okruhu a gerontopsychiatrické pacienty, v pedopsychiatrii a pro pacienty s ADHD.

U pacientů s diagnózou schizofrenie popisuje literatura hlavní pozitivní dopad na uvědomění si vlastních hranic, kontrolu vlastní agrese a nárůst sebevědomí. Biologické teorie prokázaly nárůst hladiny oxytocinu (neurotransmitter, hormon s prokázaným antipsychotickým efektem) a snaží se toho využít ke zmírnění psychotických prožitků pacientů.

Pacienti s bipolární poruchou popisují zmírnění intenzity výkyvů nálad při pravidelných trénincích, zároveň ale upozorňují na nutnou větší opatrnost při snaze o pokračování v tréninku při počínající dekompenzaci psychického stavu.

Časté jsou i snahy o zapojení taekwondo (nebo jiných bojových umění) do léčby pacientů s Aspergerovým syndromem. Nejznámější je v tomto pokus na Wisconsinské universitě ve spolupráci s The National Center on Physical Activity and Disability, kde během léčby dětí s Aspergerovým syndromem zapojili individuální tréninky bojových umění. Děti, které docházely na tyto tréninky, dokázaly rychle udržet déle pozornost, lépe plánovat a kontrolovat svůj pohyb a výrazně se redukovalo typické opakující se chování (např. tleskání, poklepávání do hlavy atd.), které u dětí s PAS často vidáme.

Další skupinou pacientů, pro které je trénink taekwondo v rámci psychomotorické terapie užíván jsou klienti s diagnózou ADHD. Attention Deficit Hyperactivity Disorder je jednou z nejčastějších neurovývojových poruch mezi dětmi a dospívajícími. Projevuje se širokou škálou obtíží v oblasti kognice, schopnosti učení, koordinace pohybu, sociálního chování, práce s emocemi a pozorností a často bývá spojena s dalšími psychiatrickými komorbiditami. Jedním z nedávných výzkumů je 1,5 roku trvající srovnávací studie, ve které účastníci docházeli na trénink pravidelně 2x týdně. Po jejím skončení byly standardními psychologickými testy kognice (Stroopův test, Ruff 2 & 7 test) cílenými hlavně na zjištění schopnosti udržet pozornost porovnány jejich výsledky se skupinou "běžných" pacientů a výsledky skupiny pacientů pravidelně cvičících taekwondo byly statisticky prokazatelně lepší. [Výzkum Kadri, Slimani 2015-2017, publikován 1/2019]. V tomto kontextu je vhodné zmínit i obdobný pokus K.D.Lakese a W.T.Hoyta z r. 2004, který se zabývá využitím specificky taekwondo ve školách a zkoumá vliv tréninku na seberegulační schopnosti základňoskopských dětí. Seberegulace je prokázaně propojená s empatií, agresivitou a svědomím a je tedy základním kamenem ke schopnosti

sociálního zapojení se pacientů. V Lakesově studii byl vybrán vzorek 207 dětí 10-12 let věku, z nichž polovina navštěvovala klasické hodiny tělesné výchovy, polovina tréninky taekwondo. Po třech měsících vykazovala skupina dětí cvičících taekwondo výrazné zlepšení v oblasti kognitivní a afektivní seberegulace, prosociálním chování i matematických testech. Výsledky studie vedly k tomu, že v Kalifornii bylo přechodně vážně zvažováno zařazení taekwondo do standardních školních osnov. Obdobně pozitivní zkušenost, byť nepodpořenou studií, uvádějí učitelky ze školy pro děti se specifickými poruchami učení a chování v Praze, kde zapojení pravidelných tréninků taekwondo pomáhá nejen k rozvoji koordinace, pravolevé orientace, orientace v prostoru, ale i k uvědomění si vlastních možností a zlepšení komunikace a vztahů jak mezi žáky, tak v rámci rodin studentů.

Praktické zkušenosti s využitím taekwondo u hospitalizovaných pacientů

Při praxi v pražské psychiatrické nemocnici jsme se několikrát pokusili o zapojení bojového umění do léčby psychiatrických pacientů. Bohužel v rámci podmínek na pracovišti šlo vždy pouze o několika měsíční pokus s jedním typem pacientů. Zkušenosti se zapojením bojového umění na oddělení dětské psychiatrie odpovídají výsledkům výše zmíněné studie - při pravidelném cvičení byly děti schopnější seberegulace a interakce na oddělení, byly si více vědomé vlastních sil a možností sebekontroly. Během hodin nedošlo nikdy k neřízenému fyzickému konfliktu, bylo nicméně nutné při zapojení dětí do této aktivity zohledňovat jejich psychický stav a schopnost aktuálně dodržovat pravidla a nutné podmínky bezpečného fungování na tréninku. Zapojení bojového umění do terapeutického programu na oddělení pro dospělé pacienty (nejvíce s duálními diagnózami, tzn. závislostí na jedné nebo více návykových látkách v kombinaci s různými dalšími psychiatrickými onemocněními) přináší taktéž pozitivní zkušenost. Pacienti velmi oceňují možnost fyzické aktivity jako takové, cvičení je pro ně cestou k ventilaci emocí, prvky z tréninku využívají i samostatně při akutním nárůstu tenze nebo jako prevenci agresivních projevů. Cvičení pomáhá k uvědomění si vlastního těla a k lepšímu vnímání propojení mezi fyzickou a psychickou stránkou člověka. Pozitivní je i trénink pozornosti, trpělivosti a ohleduplnosti, která je nutně nedílnou součástí každého běžného tréninku. Nestalo se, že by došlo k opačnému efektu, tedy ke zvýšení četnosti konfliktů na oddělení nebo ke způsobení těžšího zranění využitím technik taekwondo.

Rizika využití bojového umění v práci s psychiatrickými pacienty

Na straně učitele je možné za rizikové považovat větší nároky, které na něj práce s touto skupinou klade. Musí být připraven vyrovnat se s neobvyklým prostředím, naučit se zvládat vlastní reakce na neobvyklé způsoby myšlení a chování pacientů způsobené nemocí. Na straně pacientů naráží učitelé často na neschopnost řídit se instrukcemi v důsledku ztráty pozornosti

(ať už v rámci poruchy pozornosti jako takové, nebo při zahlcení vnímání např. psychotickou produkcí), snížený výkon právě v důsledku neschopnosti udržet pozornost, neschopnost kontinuálního výkonu, velmi kolísavou kvalitu výkonu a ztrátu už získaných dovedností vlivem vnějších okolností. V rozporu běžným očekáváním není mezi riziky uváděna větší míra zranění oproti běžným tréninkům a při využití na psychiatrickém oddělení jsme nezaznamenali ani větší míru agresivity oproti ostatním hospitalizovaným pacientům.

Závěr

Text je pouze stručným popisem o aktuálním postavení taekwondo a bojových umění v psychomotorické terapii. Z tohoto základního shrnutí ale vyplývá, že cvičení taekwondo může být přínosem pro velkou skupinu lidí s duševním onemocněním, ať už v dětském nebo dospělém věku, samozřejmě při zachování základní opatrnosti a ohledů na aktuální duševní stav a schopnosti. Tato myšlenka je podpořena jak psychologickými, tak biologickými teoriemi a bojová umění jsou tedy dnes v rámci psychomotorické terapie povolna zapojována do různých úrovní léčby psychiatrických pacientů.

Zdroje:

[https://www.academia.edu/](https://www.academia.edu/35947155)

[35947155](https://www.academia.edu/35947155)

[/The Positive Benefits of Traditional Martial Arts Training What Does Martial Arts Training Achieve for the Individual The Positive Benefits of Traditional Martial Arts Training What Does Martial Arts Training Achieve for the Individual?pop_sutd=false](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352161/> Effect of Taekwondo Practice on Cognitive Function in Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5931156/> The influence of taekwondo training on school-life adaptation and exercise value in the United States

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5809487/> The Effects of Martial Arts Training on Attentional Networks in Typical Adults

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8068847/> A Phenomenological Study of Mental Health Enhancement in Taekwondo Training: Application of Catharsis Theory

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8394346/> Effect of Regular Taekwondo Self-Defense Training on Oxidative Stress and Inflammation Markers in Postmenopausal Women

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7025486/> Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4504915/> The Effects of Taekwondo Training on Brain Connectivity and Body Intelligence