



Ona je liječnica, specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije, a po životnom pozivu praktičarka sveobuhvatne, holističke medicine u fizikalnoj terapiji, koja pronalazi najbolje rješenje za bol u kralježnici i zglobovima te napetost u mišićima. Ona je **Branimira Pašalić – Gramamed, Zagreb**

Piše: Marina Kolar

OSLUŠKUJTE SVOJE TIJELO i ponašajte se prema njemu s punim poštovanjem

Naše tijelo je cjelina, nedjeljiva, od glave do malog nožnog prsta. Ono što misli glava, može utjecati na mali prst i ono što se događa u malom prstu može utjecati na glavu, odnosno raspoloženje. Naš mozak, srce, mišići crijeva i ostalo nisu u tijelu raspoređeni po „ladicama“, već su brojnim i kompleksnim vezama međusobno povezani. I upravo sagledavanje te šire slike daje mi bolji uvid kako za nekoga pronaći najbolje rješenje, ispričala nam je dr. Branimira Pašalić, vlasnica medicinskog centra Gramamed, koji pruža potpuno drugačije fizijatrijske usluge od redovnog fizijatrijskog rada s pacijentima putem holističkog, odnosno sveobuhvatnog pristupa problematici na prošireni način.

Zbog čega ste se odlučili baš na takav, holistički pristup?

Od samih početaka profesionalne karijere bol je bila tema koja me stalno intrigirala. Kako pronaći način da pomognem pacijentima? Ne

podržavam mišljenje da je zato što smo stariji normalno da nas sve više boli. Svakim novim djelomičnim rješenjem za bol kod pacijenata, bila sam sve motiviranija tražiti dalje odgovore i načine kako pomoći. Tako sam počela gledati na bol iz raznih kutova. Tu su mi pomogle i edukacije iz miofascijalne (MFT) i Emmett terapije, kao i PNEI (psiho-neuro-endokrino-imunologija) edukacije. Dobila sam brojne odgovore kako to da nekome bol prolazi, a nekome ne. I sama sam prošla iskustvo vrlo intenzivne boli, tako da svoje pacijente u potpunosti razumijem.

Kako to izgleda kad liječnica odluči postati poduzetnicom?

Moram vam priznati, tek prije nekoliko godina dogodio mi se klik u glavi kad sam spoznala kako sam se oduvijek ponašala ponajprije kao poduzetnica, a tek onda kao liječnica. 😊 U svom poduzetničkom životu prošla sam raznorazne faze, od toga da radiš po cijele dane, da si svima na usluzi i za

sebe nemaš vremena. To je rezultiralo promjenama koje su se očitovale na moje zdravlje. Tada sam se sastala sa sobom i stavila prioritete na papir. Počela sam učiti da ne treba biti sve savršeno jer će i dobro biti dovoljno dobro. Počela sam učiti postavljati granice, birati suradnike i poštovati sebe. Učila sam druge kako da poštuju mene. Tako sam dobila više vremena za obitelj, za druženje s prijateljima, ali i sa samom sobom. To je neprocjenjivo!

Što fizijatar točno radi?

Fizijatar je liječnik, specijalist za mišićno-zglobno-koštane probleme. On postavlja dijagnozu vašeg uzroka tegobe ili boli u području kralježnice, svih zglobova i mišića, uz pomoć pregleda i dijagnostičkih metoda, tipa RTG, UZV ili MR. Nakon postavljene dijagnoze kreira personalizirani program fizikalne terapije, čiji je glavni cilj smanjiti tegobu, vratiti pokretljivost ako je narušena, a sve s ciljem poboljšanja općeg stanja i wellbeinga.

Što nam bol zapravo pokušava reći?

Primjećujem kako se danas bol smatra glavnom smetnjom koje se treba što prije riješiti pod svaku cijenu. Bol je zapravo najveći prijatelj našem zdravlju i našem tijelu, jer nam nosi poruku da tako kako se ponašamo prema tijelu, to što radimo i način na koji to radimo, tijelu jednostavno ne odgovara. Zamislite to kao crveno svjetlo upozorenja koje svijetli i privlači našu pozornost.

Najvrjednije blago koje u ovom trenutku imate - vaše je zdravlje! Njegujte ga jer tada ćete moći sve.

Može li bol u vratu i ramenima, leđima, križima i kukovima imati i emocionalnu podlogu?

Naravno! Vrat i ramena su često u kombinaciji s time koliki teret nosimo, koliko smo si toga natovarili na vrat. Središnji dio leđa povezan je s osjećajem krivnje i zaglavljenosti sa svim stvarima koje smo si natovarili. Tu je i nedostatak emotivne podrške. Križa i kukovi povezani su s ljubavlju i novcem (tu još možemo dodati i reproduktivne organe i mokraćni mjehur), odnosno kako upravljate svojim financijama, a da pritom ne žrtvujete ljubav i obrnuto, kao i povezanost s vašim korijenima, a to je obitelj, prijatelji, kolege s posla. Kukovi predstavljaju kakvom lakoćom se krećete kroz život - plesno ili kruto. Koljena su zanimljiva: ponos i ego, strah izlaska iz zone komfora, nefleksibilnost na prilagodbe. Naše tijelo može nam reći toliko toga, samo ako smo spremni čuti, a onda i ponešto učiniti.

Medicinski centar Gramamed pruža potpuno drugačije fizijatrijske usluge putem holističkog pristupa problematici.

Kad imamo ozljedu ili osjećamo bol, kako znamo kad je točno vrijeme da reagiramo?

Bol nas upućuje na to da ono što radimo i način na koji radimo - našem tijelu više ne odgovara. Bol se uglavnom pojavljuje postupno i vrlo nježno



dr. Branimira Pašalić, vlasnica medicinskog centra Gramamed

ukazuje da je promjena potrebna. To su trenuci kada se odmahuje rukom i čeka da prođe. I prođe, jer je tijelo stvorilo novu kompenzaciju kojom se „pokrpalo“. Sljedeće upozorenje nosi intenzivniju bol koja može i ne mora proći upotrebom kreme ili tablete protiv boli. Kada se bol ponavlja u sve

kraćim razmacima, sve je intenzivnija i stvara tegobe koje narušavaju vaše funkcioniranje u svakodnevnim aktivnostima. Tada su vam potrebni savjet i pomoć stručnjaka. Što taj period duže traje prije negoli se zatraži pomoć stručnjaka, više je vremena potrebno za povratak u normalu.

Na koji način odabirete koju ćete tehniku koristiti u svom holističkom centru Gramamed?

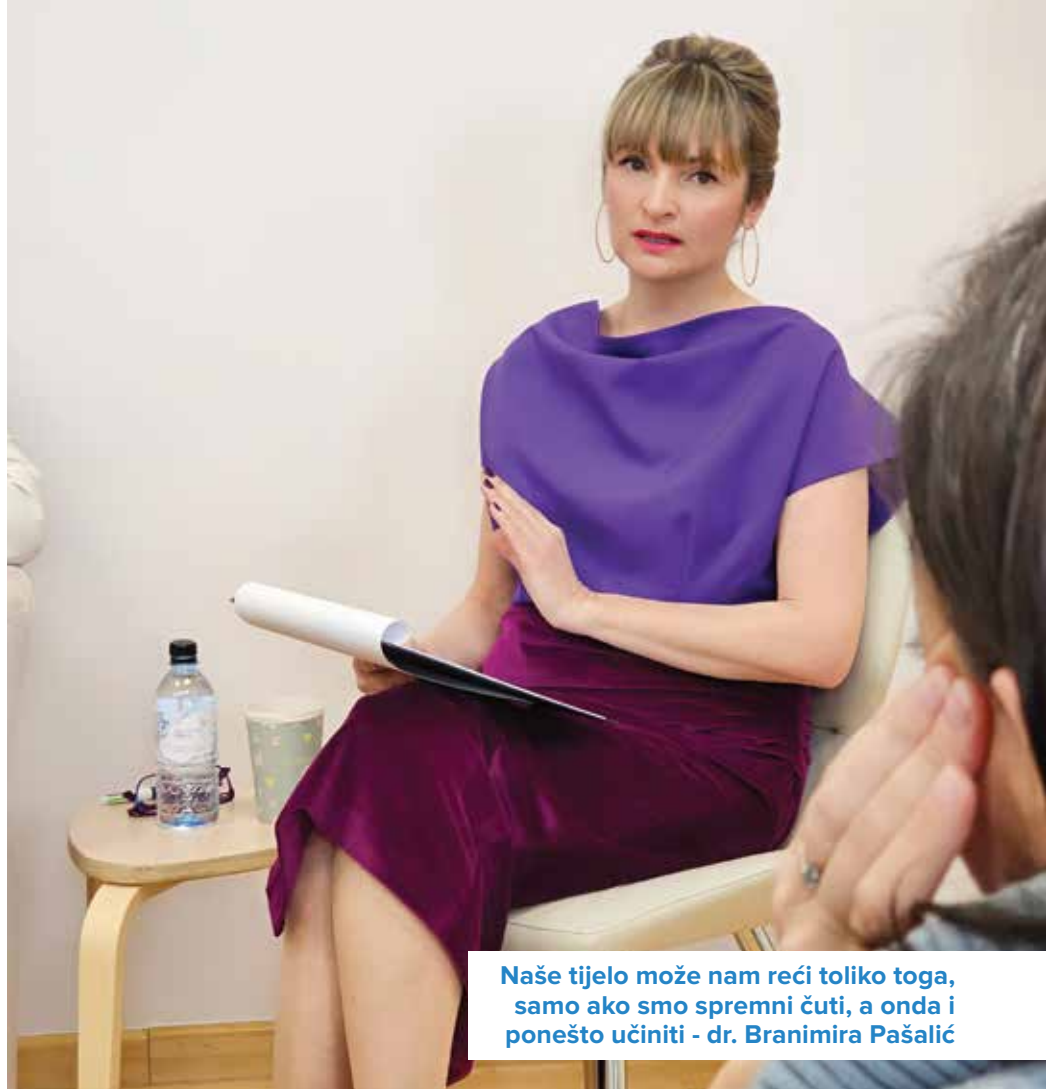
Tehniku ili metodu odabirem tek nakon fizičkog pregleda i razgovora s pacijentom. Fizičkim pregledom dobivam povratnu informaciju o (ne)pravilnoj zakrivljenosti kralježnice, napetosti pojedinih mišića, (ne)ravnoteži posture tijela i opsegu pokreta zglobova. Razgovorom s pacijentom dobivam povratnu informaciju gdje se bol nalazi i prate li je neke druge senzacije (tipa trnjenje, grčenje, peckanje...), pojačava li se ili umanjuje nekim pokretom ili položajem. Na temelju svih tih povratnih informacija odlučujem koja je tehnika, ili češće, koje je tehnike potrebno primijeniti za brži i bolji oporavak. Naš pristup je multidisciplinarni.

Puno radite s menadžerima i poduzetnicima. Koje su njihove najčešće boljeke?

Sigurna sam kako je baš svaki menadžer i poduzetnik bar jednom prošao iskustvo glavobolje, vratobolje i križobolje. Što ste u većem stresu, taj zatvoreni krug ponavljajućih simptoma je češći. Bol u vratu je na čak 4. mjestu uzroka neučinkovitosti. U današnje doba tehnologije jedna osoba u prosjeku prati bar 2 monitora (npr. računalo, mobitel...), što za sobom povlači preopterećenost mišića i stvara napetost ne samo u vratu, već i između lopatica i u potiljku. Križobolja se još naziva i „bolest stoljeća“, a povezana je sa sjedilačkim stilom života i nedovoljno kretanja.

Na koji način navedeni problemi utječu na produktivnost poduzetnika, ali i na privatni dio života?

Bol je osjetilni, ali i emotivni neugodni doživljaj, koji dvoje ljudi ne doživljava na isti način. To je jedan jako važan signal koji nas pomaže očuvati sigurnima. Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije, imate 4 puta veću mogućnost razviti anksiozno ili depresivno raspoloženje i 2 puta veću vjerojatnost otežanog funkcioniranja na poslu kada vas nešto boli. Što bol dulje traje i što je intenzivnija, jače vas ometa u funkcioniranju poslovnog i privatnog dijela života prelijevajući se tako i na druga područja. Tada teže mislite, lošije spavate, sve ste umorniji i iscrpljeniji, počinju vam se češće potkradati



Naše tijelo može nam reći toliko toga, samo ako smo spremni čuti, a onda i ponešto učiniti - dr. Branimira Pašalić

greške, ne možete se sjetiti pojma, imena ili što ste htjeli učiniti... Sve to uvelike utječe na našu produktivnost.

Unatrag gotovo dvadeset godina koliko radite, što primjećujete kod pacijenata, kakvi su „trendovi“ u problemima, ozlijeđama, boli?

Rekla bih da je povećan trend tegoba koje su povezane s gornjim dijelom tijela u smislu ramena i vrata, na što se naslanjaju i posljedične glavobolje te tegobe vezane uz križa i kukove. Doba u kojem živimo nudi nam sve moderniju tehnologiju koja za sobom povlači tegobe i smetnje. Npr. rad za računalom, uz nepravilno postavljene monitore, prekomjerno korištenje mobitela koji se ili drži u jednoj ruci, a mali prst predstavlja stalak, ili kod korištenja miša koji služi većinski za „klikanje“, držanje spisa ispred tipkovnice što za sobom povlači nepravilan položaj tijela... Puno sjedimo, premalo se krećemo.

Često spominjete koliko je važno da su nam um i tijelo u ravnoteži. Na koji se način jedna radno aktivna osoba može bar u osnovi brinuti za sebe, svoje zdravlje i dobrobit kako bi u mirovini mogla očekivati zdravu i vitalnu starost?

Jako je važno poštovati ritam buđenja i spavanja svoga tijela (cirkadijalni ritam). Tada se naše tijelo odmara, obnavlja i procesira prethodan dan. Preferirano vrijeme počinka oko 22 sata i buđenja oko 6 sati. Brinuti se o prehrani, u smislu namirnica i tekućine koje unosimo u tijelo – jer to je naše „gorivo“. Izdvojiti vrijeme za hobi, druženja i fizičku aktivnost prema osobnom odabiru. Uživati i biti zahvalan.

Rad dr. Branimire Pašalić, kao i rješenja za svoju bol, možete pratiti na www.drbranimirapasalic.hr

Da se možete vratiti na svoje početke, što biste rekli mlađoj verziji sebe?

Nitko me nije učio da je poduzetništvo vrlo grbav put na kojem je sasvim u redu ako padneš ili u nečem ne uspiješ. Važno je što si naučio iz toga, važno je podići se i nastaviti dalje u poboljšanoj verziji. Rekla bih sebi da budemo sami sebi najveći prijatelj i podrška na tom putu, a ne kritičar. Kao i da se trebaš okružiti ljudima koji imaju znanje i pružaju ti podršku, a ne kritičarima koji te neprestano usporavaju. ■