

Foto: Michal Růžička, MAFFA

Hlavičkování ve fotbale ohrožuje děti

Každý úder do hlavy způsobí nepřiměřený pohyb mozku v lebce, což může vést k jeho poranění. Nemusí to být ani extrémně silná rána, říká neurolog.



Ivan Hamšík
spolupracovník MF DNES

Nestor české neurologie Kamil Henner čelil v padesátých letech posměchu, když upozorňoval, že box poškozuje lidský mozek. Později hokejová NHL zavedla povinné helmy a říkalo se, že to je konec hokeje. Škodlivost boxu ani povinné přilby dnes už nikdo nezpochybňuje. Je na řadě fotbal?

Ve Spojených státech už zavádějí zákaz hlavičkování u dětí, v Česku se za totéž přimlouvají špičkoví neurologové. „Očekávám kolem toho velké diskuse, odpor bude samozřejmě veliký,“ připouští profesor Evžen Růžička.

Vrcholí mistrovství světa a mnoho rodičů právě teď uvažuje, že dají svoje děti na fotbal. Kdybych se vás jako neurologa zeptal na názor, co byste mně doporučil?

Ať si to dobře rozmyslíte. Řekl bych vám o těch rizicích pro mozek. A rozhodně bych fotbal nedoporučil v mladším školním věku.

Myslíte, že časem dospějeme k úplnému zákazu hlavičkování ve fotba-

le? Vždyť by to potom byl úplně jiný sport.

K tomu se nedokážu vyjádřit. Pro začátek by stačilo, když uznáme to riziko a budeme všemi prostředky bránit tomu, aby docházelo ke zraněním mozku. A zavedeme zákaz hlavičkování alespoň u menších dětí, kde je ta škodlivost prokázána. A je i mnoho dalších důvodů, proč bych vám doporučil, abyste děti nedávali na vrcholový sport.

Žádný byste mi nedoporučil? Žádný není zdravý?

Je, ten rekreační. Ale pozor, proti vrcholovému sportu nic nemám, kdysi jsem byl i fotbalový fanoušek, rád se na zápasy podívám.

A vychutnáte si krásný gól hlavou, nebo se při tom jako neurolog - jak symbolické - chytáte za hlavu?

Pamatuji si krásné góly hlavou a dřív mě ani nenapadlo, že by to mohlo být nebezpečné. Napadne mě to určitě, když se hráči hlavou srazí.

To mně připomíná nedávný případ, kdy ve finále Ligy mistrů liverpolský brankář Loris Karius způsobil porážku svého týmu s Realem Madrid po komických chybách. Až později se přišlo na to, že ještě předtím dostal loktem do hlavy a měl otřes mozku. Viděl jste to?

Ten zmatený brankář? No jistě, viděl. To je právě zrádné. Naše zkoumání totiž prokázalo, že ke zranění mozku může dojít, i když nejste v bezvědomí a zdánlivě vám nic není.

Co se s ním stalo, proč byl zmatený?

Jak bych vám to vysvětlil... Tak si třeba představte, že prásknete s mobilem o zem, vypadne z něj baterka, ale i když ji nasadíte zpátky a nic se na první pohled nepolámalo, tak budete strašně rád, když se vám ho podaří znovu nastartovat. A to je jenom elektronika, a ne lidský mozek!

Co se tedy děje s mozkem při úderu do hlavy?

Mozek vykoná v lebce nepřiměřený pohyb a dochází k mikrotraumatům, malým zraněním, která nemusí být vidět ani na moderních zobrazovacích zařízeních. A to se může stát i po jedné jediné hlavičce. A nemusí to být ani nějak extrémně silný úder. A navíc potom může v mozku docházet ke změnám.

A to jsou nevratné změny?

Dlouho se myslelo, že vratné a že je to něco neškodného. Jenže dneska už víme, že to tak není. Ani nemusíte upadnout do bezvědomí, což byl dříve předpoklad otřesu mozku. Mimořádně, tuto diagnózu už opouštíme.

Otřes mozku už se nepoužívá? Proč?

Protože slovo „otřes“ vyvolává dojem, že je to něco neškodného, a většina odborníků to donedávna i tak chápala. To, o čem se bavíme, jsou práce z posledních dejme tomu pěti let, které přináší moderní pohled na tento problém. Dnes tu diagnózu nazýváme lehké mozkové trauma neboli poranění. Lépe to vystihuje, že je to sice lehké, ale pořád zranění.

Vy jste uveden mezi autory petice

„Znepokojivá pravda o sportování v dětském věku“, na které se podílely i další kapacity z oboru. Petice vyzývá, aby školy měly povinnost poskytovat informace o neurologických rizicích, podobně jako se na cigaretách uvádějí zdravotní rizika. A také navrhuje uzákonění zákazu hlavičkování u dětí mladších třinácti let. U dětí je nebezpečí větší?

I když pomineme úplně malé děti, které nemají ani dovyvinuté lebeční kosti, tak dětský mozek je zranitelnější než ten dospělý.

Zranění v dětství má závažnější následky?

Tady vám můžu ukázat vědeckou práci, která zkoumala více než 200 hráčů amerického fotbalu, kteří zemřeli předčasně na demenci a věnovali své mozky na výzkum. U sportovců se velmi pečlivě zaznamenávají všechny úrazy, takže se díky tomu dalo zjistit, že když jste začali se sportem o rok dřív, tak se o dva a půl roku dřív projevil rozvoj demence! Pokud začnete před dvanáctým rokem věku, přijde demence o třináct a půl roku dřív než u těch, kdo začali v pozdějším věku. U evropského fotbalu ta míra poškození zřejmě není tak velká. Nicméně další britská studie ukázala, že u fotbalistů, kteří měli v historii úraz hlavy, došlo ve zvýšené míře k degenerativnímu onemocnění mozku. A teď pozor, to je nesmírně důležité! Ty změny se totiž v mozku šíří, podobně jako u Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby.

Jak se šíří?

Nezadržitelně, ačkoli na začátku bylo třeba jen několik úderů do hlavy. A jestli tohle u někoho vznikne a u někoho ne, to už je pravděpodobně dané geneticky. Ale nové poznatky ukázaly, že existuje spojitost s úrazem v mládí a vážnými následky v pozdějším věku. To se podařilo prokázat až nyní.

Umí se mozek, laicky řečeno, zahojit, nebo ne?

Ano, je schopen hojení, a dokonce i obnovení funkcí. Pokud dojde k jednorázovému poranění nebo třeba krvácení do mozku, což tady na neurologii běžně vidáme, tak i když je část mozku nenávratně poškozena, převzme tu funkci jiné části. Při dobře vedené rehabilitaci a ideálních podmínkách jsou kompenzační mechanismy v lidském těle velké.

Problém nastává při opakovaných úrazech?

Přesně tak, to je daleko rizikovější, i když jsou to jen malá poškození. Ale, a to je velmi důležité: v některých případech se spustí degenerativní pro-

ces. To znamená, že nejenom zaniknou některé buňky, ale z těch buněk se to postižení šíří dál. A to plíživě, jako kdyby postupovala nějaká infekce. Dneska už víme, a to je také záležitost až posledních let, že se šíří patologicky změněnou bílkovinou, která nefunguje, jak by měla, a předává tuto vlastnost sousedním buňkám. Horkou novinkou je, že tento proces může být nastartován sérií malých poranění mozku, a dokonce i jednorázovým lehkým úrazem.

Jak se tomu přiměřeně bránit?

Rozumné je chovat se tak, aby k žádným zraněním vůbec nedocházelo. Chránit se. Začíná to helmou na kolo, kde už při pádu nejde o otřes mozku, ale o zlomeniny lebky.

Pomohla by i při hlavičkování ve fotbale helma, jakou nosí brankář Petr Čech?

Ne! Helma chrání lebku při tvrdém dopadu. Při hlavičkování jde spíše o prudké zrychlení a následné zpomalení. To je stejné, jako když se naboráte v autě, zastaví vás pásy a airbagy, hlava se vlastně ničeho nedotkne, jenže mozek uzavřený v tvrdé schránce narazí na stěnu té schránky. A tomu helmou ani ničím jiným nezabráníte.

Když už se úraz stane, jaká je správná léčba?

Přístup ke zranění mozku by se měl zásadně změnit. Nemělo by se to brát takovým tím klasickým způsobem, že na chirurgii vyloučíme zlomeninu lebky i vnitřní krvácení, necháme pacienta vyspat, fajn, a druhý den se jde domů. Něco takového je úplně špatně. Pokud hlava inkasovala úder, nebo dokonce došlo k bezvědomí, tak je nutné vyšetření neurologem, pacient by měl být sledován, a hlavně by se takový úraz měl zaznamenat do zdravotnické dokumentace. Dnes se to často neudělá, což je chyba pacienta i nás lékařů.

Čeho se tou lepší péčí dá dosáhnout?

U dlouhodobých následků bohužel ještě nevíme, jak jim čelit. Ty krátkodobé následky jsou přechodné poruchy paměti, úzkost, deprese, změny chování, což může přetrvávat několik dnů, ale i týdnů nebo měsíců. Mozek v takové situaci potřebuje čas na reparaci, takže například děti by několik dní neměly chodit do školy. Potřebují klidový režim, protože stres a zatížení moc nepomáhají. Víte, co je zajímavé? U dětí v Americe zjistili, že bezprostřední následky hlavičkování byly menší u dětí, které vyhrály. To znamená, že kladné emoce hrají příznivou roli při uzdravování.

Neurolog

Prof. MUDr. Evžen Růžička, DrSc. (61) je významný český neurolog. Zabývá se extrapyramidovými onemocněními (například Parkinsonova nemoc, třes, dystonie).

Od roku 2006 je přednostou Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Absolvoval dvě dlouhodobé stáže v nemocnici La Salpêtrière v Paříži. Je členem mnoha domácích i zahraničních odborných společností.