

Renata Petříčková
Po hlavě a nadoraz

Proč se naše nadace rozhodla vytvořit právě tuto knihu?

Proč zrovna o Honzovi Tománkovi a jeho handbiku?

My jsme jako sponzoři stáli po Honzově boku od začátků jeho handbikové kariéry a pozorovali jsme jeho systematický postup vzhůru. A asi před dvěma lety jsme s Honzou seděli a on mne žádal o nápad, jak by šlo nějak více zviditelnit handbike jako standardní vrcholový sport. Chodil jsem asi půl roku a **všechny nápady, co jsem dostal, byly na nic.**

A jednoho dne jsem s Honzou telefonoval a najednou odněkud přiletěl nápad a já říkám: „Honzu, a co když o vás napíšeme knížku?“ Nápad se zalíbil okamžitě jak Honzovi, tak Danielu Landovi, který Honzovi dělá mentálního kouče.

A tak vznikla knížka, která mapuje životní osud jednoho kluka s poškozenou míchou, osud vrcholového sportovce a jeho rodinného i odborného okolí. Naším cílem bylo přiblížit handbike jako normální sport lidem, kte-

ří o něm nic nevědí. A nezanedbatelným výsledkem je asi i to, že z toho vznikla úžasná motivační knížka pro každého.

Pár lidí se mne ptalo, jestli by nebylo lepší o něm napsat až na vrcholu nebo na konci kariéry. Již stereotypně odpovídám: „A k čemu by to jemu i jeho sportu bylo?“ Dan Landa by možná doplnil: „Protože žít se má tady a teď“.

Michal Vaněček, Nadace T-SOFT ETERNITY



Honza s autorkou při práci

Medailonek

JAN TOMÁNEK * 30. 6. 1987

Sportovní disciplína: handcycling

■ Handicap	paraplegie, Th 10/11, Th 7/9
■ Klub	FANY cycling team
■ Trenér	Radovan Šabata
■ Kondiční trenér, fyzioterapeut	Mgr. Martin Šťastný
■ Výživový poradce	Ing. Petr Havlíček
■ Mentální kouč	Daniel Landa
■ Výška	187 cm
■ Hmotnost	68 kg

2011

Počet akcí: 20

Počet závodů: 32

Největší úspěchy v tomto roce:

- 9. místo** – EHC – UCI (absolutní pořadí H2)
- 16. místo** – celosvětový ranking UCI (absolutní pořadí H2)
- 16. místo** – Mistrovství světa v silničním závodě (H2)
- 1. místo** – Mistrovství ČR – Mistr ČR v silničním závodě (H2)
- 1. místo** – Mistrovství ČR – Mistr ČR v časovce jednotlivců (H2)
- 1. místo** – Český pohár handbike (absolutní pořadí H2)
- 1. místo** – OMV Linz Halbmarathon (kategorie handbike)
- 1. místo** – UCI P1 Bizkaia Bira (H2)
- 1. místo** – UCI P1 Terchová
- 1. místo** – UCI P1 Belgrade (H2)
- 2. místo** – UCI P1 Elzach (H2)
- 7× 1. místo** – závody Českého poháru handbike (H2)



2011

2

Kolo, na které nepotřebujete nohy

Ve srovnání s klasickým kolem je **handbike** na první pohled jiný, jeho konstrukce je níže u země a má tři kola. Sportu, který byl prvotně určený pro handicapované, většinou pro lidi připoutané na vozík, se věnuje i množství zdravých sportovních nadšenců.

Handbike je totiž stroj, který beze zbytku naplní touhu po dynamickém pohybu, „větru ve vlasech“ a přiměřeném fyzickém vybití.

Jde o poměrně mladý sport, který je teprve od roku 2004 oficiálně uznáván mezinárodním paralympijským výborem IPC (International Paralympic Committee) a je tedy sportovní disciplínou, kterou můžeme spatřit na letních paralympijských hrách.

Historie handbiku je také velmi mladá. Kořeny sahají teprve k roku 1983, kdy byl v USA sestrojen první handbike, který ještě nebyl příliš sportovního vzhledu, ale připomínal spíše adaptér připojující se k běžným vozíkům. Do Evropy se první prototypy dostaly až v roce 1990 a rozpoutaly tu velmi čilý zájem. Pak přišel rok, který notně urychlil další vývoj. Evropa nemohla zůstat pozadu a tak se Kees Van Breukelen z Holandska rozhodl v roce 1993 sestrojít první evropský handbike. Ve stejné době i Chris Peterson v USA pracoval na vývoji skutečného sportovního stroje.

V návaznosti na vývoji vybavení se uskutečnily i první oficiální handbikové závody. Tady historie opravdu zbytečně nezažálela.

Handbike tedy definitivně zapustil kořeny také na starém kontinentě a *Holandsko s Německem* jsou dodnes považovány za kolébku tohoto sportu.

Ryze sportovní nádech dostává handbike ještě o několik let později, a to na jaře v roce 1995 v Německu, kde pod rukama Heino Schnula a Wolfganga Petersona vzniká první sportovně vylepšená verze tohoto kola, která se dokonce začíná sériově vyrábět.

Samotný původ je ale ve volnočasové aktivitě, z níž se postupně vyvinul plnohodnotný vrcholový sport, který se dále profesionalizuje.

Vzhledem k rozdílům a funkčním vlastnostem jednotlivých typů handicapů se v handcyclingu rozdělují kategorie podle pohlaví a podle stupně postižení (H1–H4) a do několika dalších podkategorií. Závodníci nejsou rozdělení podle věku. Výjimku tvoří pohár EHC, kde se v absolutním pořadí v roce 2011 zavedla kategorie do 23 let, do té doby se zvýhodnění mladých jezdců objevovalo sporadicky.

■ Muži

- **MH1 (HC-A)** – kvadruplegici (jezdci s postižením HK a DK)
 - H1,1 (HC-A1) – kritéria pro zařazení do této podkategorie jsou shodná s klasifikací do kategorie T51 v závodech vozíků (jezdci s těžším postižením HK)
 - H1,2 (HC-A2) – kritéria pro zařazení do této podkategorie jsou shodná s klasifikací do kategorie T52 v závodech vozíků (jezdci s lehčím postižením HK)
- **MH2 (HC-B)** – paraplegici s poraněním míchy od úrovně Th1 do úrovně Th9/10
- **MH3 (HC-C1)** – ostatní jezdci s postižením (paraplegici od úrovně poranění míchy Th10/11, amputaři), startující v pozici longseat (s nohama nataženými podél předního kola)
- **MH4 (HC-C2)** – jezdci startující v pozici kneeseat (vkleče)
- **OPEN-M** – jezdci bez postižení, platné klasifikace nebo cyklistické licence

■ Ženy

- **WH1 (WHC-A)** – kvadruplegičky (jezdkyně s postižením HK)
- **WH2 (WHC-B)** – paraplegičky s poraněním míchy od úrovně Th1 do úrovně Th9/10
- **WH3 (WHC-C1)** – ostatní jezdkyně s postižením (paraplegičky od úrovně poranění míchy Th10/11, amputářky), startující v pozici longseat (s nohama nataženými podél předního kola)
- **WH4 (WHC-C2)** – jezdkyně startující v pozici kneeseat (vkleče)
- **OPEN-F** – jezdkyně bez postižení, platné klasifikace nebo cyklistické licence

HK – horní končetiny, DK – dolní končetiny

Handbike – bratr jízdního kola? Skoro!

Zdálo by se, že handbike bude konstrukčně složitý a zcela odlišný od běžného jízdního kola. Zdání klame, z větší části se obyčejnému kolu opravdu podobá!

Hlavní nosnou částí handbiku je pevný rám a částečně otočná vidlice, které bývají vyrobeny z hliníku nebo z modernějšího materiálu – karbonu. Potud se liší od klasického kola, další části jsou v podstatě stejné jako na obyčejném jízdním kole. Přední kolo je hnací, propojené řetězem a klikami na ruční pohon a má dvě na sobě nezávislé brzdy. Převody jsou shodné jako u běžného kola. Na sedačku navazuje úhlově nastavitelná zádová opěrka. Velmi zajímavě dotváří design handbiku zadní kola, která jsou připojena speciálním nábojem a mohou být i v mírném sklonu 0–5°, aby se dosáhlo vyšší stability. Pak už od pohledu působí svižným sportovním dojmem. Použitá kola jsou o něco menší než v klasické cyklistice, většinou 26palcová, ale někteří závodníci experimentují i se standardními 28palcovými koly. Závodní handbiky jsou také vylepšeny o karbonové ráfky, loukoťová nebo disková kola.

Existují dva typy handbiků

Na prvních se sedí resp. leží s nohama nataženými před sebou podél předního kola (sit position) a na druhých se klečí (knee position). Oba typy kol umožňují využít různé konstrukční varianty, jež mají na různých tratích své výhody i nevýhody, a tak oba typy handbiků soutěží ve svých vlastních kategoriích. Nedá se říci, který z nich je lepší a který závodník má méně práce, protože v jednom úseku může mít výhodu jeden, ve druhém se lépe jede tomu druhému.

Handbike stále posouvá hranice lidských možností a výkonnost závodníků se stále zvyšuje. Pro ilustraci snad jen průměrná rychlost, jakou dnešní jezdci v závodech jezdí – tipnete si? Je to 38–42 km/h – a to rozhodně není málo. Je nasnadě, že ten, kdo jezdí tyto závody na špičkové vrcholové úrovni, nebude leccjakým člověkem.



Knee position, sit position

3

Honza Tománek

Jan Tománek se narodil 30. června 1987 v Příbrami. Žije v Dobříši a pokud byste si ho chtěli ještě nějak lépe představit – tak prosím – měří 187 cm a váží 68 kg... a můžeme se ponořit i do hlubin tajemné astrologie, protože on jakožto obecně muž narozený v Raku je mimořádně zajímavým jedincem. Na chvíli chtě nechtě opustíme tvrdý svět drsného sportu a budeme snad až trošku romantičtí...

Dokonalý džentlmen – vyhraněný, střízlivě vyrovnaný, morálně bezúhonný, vážený, zábavný a mimořádně citlivý – údajně snad až ideální ztělesnění muže pro tradičně smýšlející ženu. Takový člověk čerstvě vyloupený z posvátných vod božské inspirace... Je rád opečováván, ale stejně bytostně potřebuje sám někoho opečovávat. Institut rodiny je pro něj svatý a nedotknutelný – ať už rodina, ze které vzhází, nebo rodina, kterou sám zakládá. Pouze ve výjimečných případech přijímá podřadnou roli, a to jen velmi nerad. Rak ve svém majestátu chce být tím, kdo – samozřejmě úspěšně – svou rodinu zaopatří. K tomuto kroku také přistupuje po zralých úvahách a není z těch, kdo by se do rodinných závazků vrhal bezhlavě.

Jeho pracovní ambice nebývají tuctové, tíhne k profesím, ve kterých může rozvíjet své mimořádné smyslové vnímání a potřebuje uplatnit svou uměleckou tvořivost. Umí jít za svými cíli a nespokojí se s průměrnými výsledky či výdělky. Má úžasnou emocionální paměť a disponuje zvláštní schopností vycítit atmosféru kdekoliv, kam vkročí, a může tak vhodně reagovat. Romantický hrdina? Čistě statisticky ano! Hollywood doslova překypuje ideály ve znamení Raka – Tom Cruise, Harrison Ford, Tom Hanks nebo Sylvester Stallone. Mezi Raky patřil také Ernest Hemingway, Nelson Mandela, Gustav Mahler, Antoine de Saint-Exupéry nebo Franz Kafka. Ba i slavný Julius Caesar! Ale také Karel Gott nebo Jiří Grossman.

Potenciálně nejnámavější znamení zvěřetníku však poněkud paradoxně vyrůstá v to nejuzavřenější a svou pravou račí tvář ukáže až tehdy, cítí-li se v bezpodmínečném bezpečí. Mezitím může hrát různorodé role, jako herec je totiž opravdu bezkonkurenční, i když touha po tom, aby ho okolí vidělo jako dokonalého, může být někdy kontraproduktivní. Není možné být ve všem dokonalý, selhání musí dříve či později přijít. A to si zásadový Rak velmi nerad připouští. Je to také tak trochu silně motivovaný kariérista a převelice zaměřený již od raného dětství na svůj vlastní osobní rozvoj.

Ze všech znamení je to však muž, který se vždy snaží vypadat pěkně a upraveně, přitom však působí nenápadně a příjemně. Raci také mívají sklony k oplácanějšímu hrudníku a břichu, takže to mohou být pro Honzu jako sportovce poněkud riziková místa. Ale protože základní charakteristika nemusí být úplně přesná, máme k dispozici i podrobnější „na míru“ vytvořený horoskop a ten se nám bude vypořádat ve chvílích, kdy to bude třeba, nebo to bude zajímavé.

Zdálo by se tedy, že osud by měl Honzovi připravit nějaký ten bezproblémový život hollywoodského prince. Není tomu tak. Nebo? Nebo – jak se to vezme...

29. října 2002 se Honzovi navždy změnil život...

...přitom to byl den jako každý jiný.

Honza: „Na ten den si pamatuji moc dobře. Ráno jsem vstal, šel se proběhnout, vytáhl jsem si své hodně špinavé horské kolo ze sklepa a vezl ho k benzince umýt. Aby bylo připravené, umyté a v pořádku. To odpoledne jsem šel normálně na fotbalový trénink s kamarádem. Trénink jsme absolvovali a vím, že jsem ještě trenérovi namítal, že je čas a můžeme ještě hrát, ale on

nám připomněl, že se brzy stmívá kvůli změně času, ať radši vyrazíme. Tak jsme skutečně vyrazili a pak si pamatuju asi tak 300 m před místem, kde se to stalo... tak nějak matně... potom už nic. Moje jediná vzpomínka je, že nade mnou stojí nějaký doktor, ani ho nevidím, jen si pamatuju hlas a jeho konstatování, že nemám zlomenou pánev, že je to dobrý...“

Jedna jediná vteřina navždy změnila dva osudy. Honza přežil. Jeho kamarád, kterého doprovázel, ale tohle štěstí neměl.

„Ačkoliv jsem ho znala jen od vidění (chodili jsme na stejnou školu, já o dva roky níž), byl to šok. Byl to šok pro všechny. Jako když lusknete prsty, tak vám bleskne hlavou, že ať máte cokoliv, aniž byste si to uvědomovali, teď je to pryč. Hlavní bylo, že byl naživu.“

(Katka Klánová, kamarádka)

Když zvenčí prožíváte podobnou situaci, probíhají vám hlavou poslední okamžiky strávené s tím, o koho se nyní bojíte...

„Naposledy jsem se s Honzou setkal určitě ve škole. Chodili jsme spolu do třídy, náš poslední rozhovor se nejspíše týkal věci okolo školy.“

(Martin Soukup, spolužák a webmaster)

„To si bohužel nepamatuji, asi to bylo někdy pár dní před tím, než se to stalo. Nejspíše to bylo u nás ve Voznici, když Honza projížděl a stávil se u nás na návštěvu. Ale s jistotou to neřeknu. Vzhledem k tomu, že už jsme byli na střední škole a já chodila do Příbrami, on do Dobříše, tak jsme se vídali spíš takhle. Každopádně na den jeho úrazu si pamatuji, jako by to bylo včera. Přišla jsem od kamarádky domů a moje sestra zrovna odcházel za jinou kamarádkou. Asi za 15 minut mi volala a první co řekla bylo: „Honza umřel.“ V tu chvíli jsem úplně ztuhla, vůbec jsem nevěděla, jestli to myslí vážně, nějak mi to v první chvíli nedocházelo, prostě to bylo jak blesk z čistého nebe. Chvilí po tom, co jsem to začala v hlavě zpracovávat a začalo mi to docházet, jsem běžela za mamkou a řekla jsem jí to. Ona hned volala své sestřenci, která pracuje na Gymnáziu Karla Čapka a s Tománkovými se zná, jestli nebude vědět něco víc, co se stalo. Ta nás „uklidnila“, že Honza je ten, co přežil, je v nemocnici, ale je to s ním hodně vážné, a že nám dá vědět, kdyby se něco dozvěděla. Celý večer jsme čekali, ale nic nového jsme se nedozvěděli. V noci jsem pak vůbec nemohla spát, pořád jsem tomu nechtěla věřit. Druhý den ve škole jsem byla úplně mimo, chodila jsem do třídy ještě s pár lidmi, co Honzu taky znali a celý den někdo přinášel úplně nesmyslné informace. Takže to bylo hrozné. Nicméně naše rodina dostávala informace z důvěryhodného zdroje, teta vždycky jen řekla, že žije a že se pořád vyčkává, jak se to bude vyvíjet, že mu musíme držet palce. Bylo to hrozné. Se ségrou jsme mu posílaly do nemocnice zprostředkovaně pozdravy a malé dárky na povzbuzení.“

(Míša Horáková, kamarádka)

Poslední říjnové dny toho roku tedy ztrácejí pro Honzu Tománka svůj obyčejný shon. Jízdní kolo zůstalo umyté a vyčištěné. A na všech dalších fotbalových trénincích budou Honza a jeho kamarád navždy chybět. Kolo jeho osudu se však začalo rozjíždět naprosto nečekaným a nejen pro něj velmi těžkým směrem.

■ Co si člověk pamatuje z tak zlomového okamžiku života?

Honza: „Pamatuju si nějaký druhý nebo třetí den na ARO, kdy jsem se tak nějak na chvilku probral. Nevím už, jestli jsem cítil bolest – byl jsem unavený, v totálním útlumu. Jenom si pamatuju, jak po mě chtěli, abych zahýbal prsty na nohou, zatnul svaly na hýždích nebo zabral břišními svaly. Všechno

to tenkrát ještě fungovalo. Na ARO jsem byl asi tři týdny a další vzpomínky jsou jen střípky. Jak mě nutila nějaká „zlá“ sestra, abych si čistil zuby, nejdřív nějakou tyčinkou, potom normálně kartáčkem. Jak jsem jedl vánočku, vím, že jsem měl jogurt, nějakou tyčinku. Ale jsou to jenom střípky a v podstatě se vám zážitky ze tří týdnů vměstnají ani ne do jednoho odstavce. Nevnímáte čas... Vůbec.“

Ale nejen čas v tu chvíli vstupuje do rozdílné dimenze, do změněného stavu vnímání. Prohlubují se úhly pohledu i v jiných oblastech. Na první pohled vás to možná nenapadne...

Honzovi rodiče by třeba ohodnotili sestřičky a lékaře, kteří se starali o jejich syna, jako maximálně vstřícné a milé osoby. Komunikace s nimi byla skvělá, stejně tak péče o Honzu a z jejich úhlu pohledu se jim dostalo maximálního možného vysvětlení.

Maminka: „Člověku to nedochází, v první chvíli se soustředí na to, že jeho dítě žije. Lékaři určitě nedávali plané naděje, ale ani nenaznačili pravou diagnózu. Možná člověk slyšel jenom to, co chtěl slyšet, ale na ARO určitě nikdy nepadlo slovo poškozená mícha nebo ochrnutí. Nebyl čas na to sám něco zkoumat a zjišťovat, v podstatě k tomu nebyl ani důvod, když se všichni tvářili jakoby nic. Samozřejmě první dny šok, samá hadička, umělý spánek a občas bolestivá grimasa. Další den hadička ubyla, krvácení do mozku nepokračuje, pak zase hadička přibyla, najednou nefunguje ledvina, pak kolabují plíce a stále vysoká teplota. Soustředíte se jen na dílčí zlepšení, v tu chvíli nevnímáte rozsah všech zranění. Po zažehnutí možnosti operace mozku doufáte v samostatné dýchání, pak toužíte po snížení vysokých teplot, po tom, aby se vaše dítě mohlo normálně napít nebo najíst. Přeražené nohy nebo hluboké oděrky a podlitiny na celém těle berete jako kosmetickou vadu. Když poprvé otevře oči a pozná vás, zaplaví vás pocit štěstí a myslíte, že je vyhráno. To vám potvrdí i lékař vyslovující prognózu – no a ty zlomené nohy už si doléčíte doma. Směšné je, že v tu chvíli vidíte problém v tom, jak se s tou sádrkou bude doma v miniaturní panelákové koupelně umývat, jak se dostane do 6. patra, prostě blbosti. Netušíte nic o devastujícím otoku míchy a o tom, že než bude definitivně doma, uběhne ještě dlouhých 21 měsíců.“

Svazující obavy a přání, aby tohle nebyla pravda a realita, nezažívali však jenom rodiče. Honzův pohled na nemocniční personál logicky nebyl přívětivý. On byl totiž tím, kdo snášel fyzické bolesti ze zranění.

Honza: „Pro mě to v tu chvíli byly bestie, které mě nutí se nějak hýbat, když je mi blbě. Z těla vám trčí hadičky, máte zlomené nohy, máte sádry i na rukou jen kvůli tomu, že tam máte kanylu. A oni vás v tomhle stavu nutí se otáčet, což je peklo. To je jako když spadnete z kola, bolí vás koleno a někdo by po vás chtěl, abyste běhal. V tu chvíli ho budete považovat za rasa. Pacient to v tu chvíli vidí samozřejmě jinak než lidé okolo. V mých očích to bylo něco, co prostě nechci. Jenže tehdy člověk nepřemýšlí, že se musí pohovět, aby neměl proleženiny, musí rehabilitovat. Vidíte to tak, jako když máte zlomenou nohu a oni vás za ni začnou tahat... a jediný důvod je, že vám ji musí narovnat. Jasně, je to pro vaše dobro, ale v tu chvíli si říkáte, že je to nesnesitelné týrání.“

Tenkrát tam ležel patnáctiletý kluk. Dítě... napůl dítě.



Když člověk ztratí polovinu svého těla

Co se vlastně stane s tělem, které si poraní páteř a míchu?
Jak probíhá léčba, jak se mění život a jaká je budoucnost?

4

Když člověk ztratí polovinu svého těla

Těžko nám o tom všem může někdo říci víc, než **MUDr. Jiří Kříž**, který je primářem Spinální jednotky při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství UK 2. LF a FN Motol. Člověk, který shodou náhod ve stejném roce jako Honza Tománek utrpěl úraz páteře. Na lyžích, jak sám říká, jel příliš rychle a riskoval. Výsledkem byla zlomenina krčních obratlů s poškozením míchy a následnou tetraplegií...

...jedna vteřina a strom mu navždy změnily život.

Léčil se na Spinální jednotce v Brně, která byla první v naší republice a dva měsíce po úrazu se mu narodil třetí potomek. Syn. Syn, který si tatínka nikdy nebude porovnávat s dobou před úrazem, protože ho ani jinak než s vozíkem nezná.

O rok později se MUDr. Jiří Kříž opět vrací na ortopedickou ambulanci a pracuje pro Centrum Paraple, jež je střediskem kompletní rehabilitace a poradenství pro lidi s poraněním míchy.

O rok později, v roce 2004 byla nově otevřena Spinální jednotka v Praze Motole a MUDr. Kříž se zde ucházel o místo alespoň na částečný úvazek. Zjišťuje, že svou pracovní pozici může zastávat a začíná pracovat naplno. Zanedlouho se stává primářem. Nemůže sice operovat, ale dohlíží na zdravotní stav pacientů po operacích a rozhoduje o léčebných plánech pro rehabilitaci.

A samozřejmě podporuje pacienty, protože sám zažil to, co oni. Vyrovnal se s tím, a může tak pomoci těm, kteří stojí teprve na samém počátku této dlouhé a svízelné cesty.

■ **Cítíte, že na pacienty působí kladně Váš příklad, že ve Vás vidí naději, že život vozíčkem nekončí, ale „jen“ se mění? Vnímají pozitivně, že se o ně stará lékař, který prošel velmi podobnou zkušeností?**

„Nemyslím si, že by ve mně pacienti v prvních měsících po úrazu viděli naději. V této době je většina z nich přesvědčena, že budou v pořádku, že se jejich stav zlepší a budou chodit. Takže jsou spíš trochu překvapeni, když mě vidí. Ale když se vracejí z rehabilitačního ústavu a setkáváme se na kontrole, tak často svůj stav konfrontují s mým a určitě to pomáhá ve vzájemné komunikaci.“

■ **Ptají se Vás třeba na Vaše pocity, zkušenosti, chtějí tu lidskou radu, tu útěchu, to soucítění...?**

„Čas od času se to stává i při pobytu u nás, ale spíše to vnímám právě až při setkání s větším odstupem od úrazu.“

MUDr. Jiří Kříž má atestaci z ortopedie a rehabilitačního lékařství a po ukončení studia na 3. LF UK pracoval na ortopedickém oddělení v Pelhřimově a na ortopedicko-traumatologické klinice FN Královské Vinohrady. Studuje na 2. LF postgraduální studium a je předsedou České společnosti pro míšní léze a předsedou správní rady Nadace Pohyb bez pomoci.

Je ženatý, má tři děti a ve volném čase hraje na trombón a sportuje v rámci svých možností. Mimo jiné se na speciálních lyžích vrací i do hor, protože láska k lyžování ho ani po úraze neopustila.

Spinální jednotka je specializované oddělení, kam se pacienti dostávají po stabilizaci svého zranění zhruba do dvou týdnů po úrazu. Pobývají tady zhruba 10–12 týdnů. V menší míře jsou tu pacienti, kterým se náhle zhoršil zdravotní stav i delší dobu po úrazu, nebo čekají na plánované operační výkony. Léčba tu je koordinovaná, probíhá spolupráce s rehabilitačními lékaři a své místo tu má i neurolog, traumatolog, neurochirurg, ortoped, intenzivista, internista, urolog, plastický chirurg, psycholog, sexuolog, ergoterapeut či v neposlední řadě i sociální pracovníci, kteří pomáhají s pozdějším znovuzačleněním člověka do společnosti.

Spinální jednotky jsou v současné době v Praze-Motole, v Brně, Liberci a v Ostravě. Důležitá je jejich vzájemná spolupráce, v neposlední řadě i spolupráce s rehabilitačními ústavu v České republice. Již tady dostanou pacienti informace o dalších možnostech svého vlastního uplatně-

ní, finančním vyrovnání a pomocnou ruku při vyřizování všech úředních záležitostí.

Naprosto bez nadsázky lze říci, že v České republice vynikáme kvalitní a maximální možnou péčí o pacienty se zraněním míchy. Zatím neexistuje centrální registr pacientů s poraněním míchy, přesná čísla tedy nejsou známa. Každý rok u nás přibývá asi 200 nových úrazů, nejčastěji ve věku

30–40 let. A dalších zhruba 100 pacientů ochrne v důsledku jiných onemocnění, jakými je například míšní ischemie, onkologické onemocnění nebo spondylodiscitida.

Součástí spinálních jednotek je též následná ambulantní péče, kam pacienti docházejí po ukončení léčby na kontroly.

Historie nebyla k postiženým vstřícná

Určitě tomu tak ale nebylo vždy. Tato poranění jsou jakousi temnou a prázdnou stránkou lidské historie, ačkoliv se vyskytovala v každé době. Do první světové války umíralo více než 90 % postižených na nejrůznější komplikace – plicní, močové, sepse...

Historie se poprvé o lidech s poraněnou páteří a nějakou formou ochrnutí zmiňuje již ve starém Egyptě. Konkrétně z pera mudrce a vezíra Imhotepa, jehož lékařský spis vznikl 3000 let př. n. l. Spekuluje se, že byl synem tehdejšího vládce třetí dynastie, Džosera. Imhotep byl postaven do role boha léčení, a tak jeho znalosti a dovednosti byly v té době fenomenální; přesto zranění spojené s úrazem páteře a míchy i on považuje za neléčitelné. Až o více než 2500 let později přichází Hippokrates s prvními popisy těchto úrazů a ještě o dalších 300 let později Galén zjišťuje rozdíly v úrovni poranění a pokouší se – neúspěšně – o léčbu. Až do 20. století jsou poranění míchy považována za neléčitelná, ač se pilně pracuje na jejich výzkumech. Například Karel Maydl v roce 1884 publikuje článek o svých (ne)úspěších s pokusy sešívát poraněnou míchu psům.

O šedesát let později Američan Donald Munro začíná propagovat myšlenku na zachování co nejlepší možné životní úrovně takto poraněným lidem a jejich začlenění zpět do společnosti.

Ludwig Guttmann založil v roce 1944 centrum pro léčbu poranění míchy v Stoke Mandeville a stal se tak průkopníkem komplexní péče o pacienty s míšní lézí a zajištění jejich dalšího důstojného života. Úmrtnost se rázem snížila o celých a neuvěřitelných 80 %! Guttmann dokonce stál i u zrodu prvních mezinárodních sportovních her vozíčkářů – tedy základu paralympiády.

V České republice se o problematice postižených začalo více hovořit až po pádu komunismu, do té doby se tímto nikdo příliš nezabýval.

Princip poranění míchy

Mícha může být poraněna dvěma způsoby, říká MUDr. Jiří Kříž.

„Ten první je zlomenina obratlového těla nebo oblouku, kdy se část kosti posune směrem do páteřního kanálu a dojde k přímému poranění míchy kostním úlomkem.“

Druhá varianta je, že dojde k luxaci (vykloubení), tedy posunutí obratlů proti sobě. Tato střížná síla (maximální možné chvilkové natažení míchy a návrat zpět do původního stavu) poškodí míchu a může ji i kompletně přerušit.

Jsou také případy, kdy je mícha úplně přerušena, tehdy může spondylochirurg (chirurg, zabývající se chirurgií páteře) vidět její dva oddělené konce.“

Při každém operačním přístupu nemusí být mícha zcela přehledná, a tak lékaři nejsou schopni přesně stanovit rozsah jejího poškození. Míchu tedy většinou poraní kostní úlomek či nepřiměřeně vyvíjený tlak na míš-

ní struktury v páteřním kanále. Tím může dojít k útlaku či poranění také nervových kořenů, které z ní vycházejí. Poúrazový otok je velmi zádrný.

„Tehdy se vytvoří tzv. ložisko myelopatie, což je jizva v míše, která následně způsobí narušení průchodnosti pro nervové vzruchy. Když byste tu míchu viděli opticky, tak vypadá, že jí nic není, je vcelku a zdánlivě neporušená. Přesto vzruchy neprocházejí, protože je uvnitř jizva, která tomu brání.“

■ Myelopatie, tedy tvorba jizvy v míše, nemusí vznikat jen úrazem, ale i mnoha dalšími nemocemi. Důsledky jsou však stejné. Lze nějak u úrazů minimalizovat riziko vzniku takových komplikací?

„Celá filozofie ošetření zlomenin je taková, že by se mělo postupovat co nejrychleji, právě proto, aby nedošlo k tak rozsáhlému sekundárnímu zranění,

5

Honza byl úplně normální dítě

„Když se Honza narodil, byla zrovna bouřka, druhý den se rozdávalo vysvědčení a jeho starší brácha, kterého jsme připravovali na sestřičku (protože chtěl bratříčka), měl neštovice. Dál už to tak dramatické nebylo. Drobné roztomilé dítě s velkou fantazií, nevztekal se, moc nebrečel, v případě nespokojenosti vrhal jenom vyčítavé pohledy. Byl takový neutrální, ale to v porovnání se svým o šest let starším bratrem. Později se začala prosazovat zvýšená potřeba pohybu (jakéhokoli) a vyvinula se silná potřeba komunikace. Po nástupu do školy se „neutralita“ velmi rychle vytratila, přibývalo vlastních neotřesitelných názorů a úměrně tomu i poznámek v žákovské knížce. Potřeba sdělovat radosti i trápení, smysl pro spravedlnost, pravdomluvnost za všech okolností a **maximální zaujetí pro věc**, pro kterou se právě nadchl. A že jich bylo! Poměrně často slychal větu „dávej pozor, ať si nenameleš“, protože neustále někam lezl a pořád něco nového vymýšlel a zkoušel. Opravdu jsme se s ním nenudili.“ (maminka)

Změna života, změna školy

Základní školu Honza absolvoval v Dobříši. Pobýval tam občas i o prázdninách, což se každému dítěti nestane. Alespoň to tvrdí jeho profesorka, Mgr. Zdeňka Cimická, která Honzu představí z poněkud jiného úhlu.

Zdeňka Cimická „Je takovým osudem kantorských dětí prožívat s rodičem-kantorem školní radovánky i povinnosti. Když o prázdninách plní ve škole matka své resty, plánované i nenadálé události, dítě tráví volný čas s ní. Takových dětí samozřejmě bylo více, ve škole si potomci hráli, honili se, lumpáčili a my se k nim aspoň na chvíli přidávali. Právě v těch dobách jsem dostala od Honzy pojmenování „teta Címa“, kdysi dětsky roztomilé, a i dnes na toto pyšně vzpomínám a občas ho i nostalgicky použiji. Honzova zvědavost byla nekonečná. Jedno období trávil mnoho času u kolegyně vyučující chemii, chemická laboratoř ho lákala a pokusy si chtěl sám vyzkoušet.“

■ A vyzkoušel?

Honza: „Jasně! Paní učitelka mě nechala nějaké jednoduché pokusy realizovat. Fascinovalo mě tam to prostředí, bílý plášť a to nebezpečí při špatném zacházení! 😊 Někaké zkumavky, dózičky i relativně bezpečné chemikálie jsem vyžebbral na doma. No a na chatě jsem si ve sklepě hrál na laboratoř, kde jsem dělal ještě své další pokusy! 😊“

■ Zdá se, že mezi ostatními dětmi poněkud vynikal?

Zdeňka Cimická: „Honza byl už tehdy živý. V dobrém slova smyslu. I když ne každý jeho zájem a všudypřítomnost, dnes bychom řekli hyperaktivitu, dobře snášel. Totiž vrozená soutěživost dítěte může některé jedince z řad dospělých a „moudrých“ provokovat, mají pocit, že utrpí jejich postavení. Také jeho komunikace s dospěláky probíhala stylem rovný s rovným. Přímá otázka, přímá odpověď. Přitom to bylo dítě velmi roztomilé, samostatné, s širokým přehledem o dění kolem sebe. Vše ho oslovovalo, příroda, zvířata, prokazoval i značnou zručnost manuální. Podněty z rodiny, cestování, turistika, zeměpisné, historické i literární znalosti, to vše podporovalo jeho osobnostní rozvoj. Honzík byl dítě, které na svůj věk překvapovalo samostatností v myšlení a vyvozování závěrů. Přitom byl hravý, měl potřebu kamarádů kolem sebe, nerozlišoval kamarád nebo kamarádka, mladší, starší. Je pochopitelné, že mohl narazit např. i v oblasti vzdělávací. Otázka: proč se to učíme, k čemu mi to bude? To je otázka, se kterou se setkáváme spíše u dětí starších, nejčastěji ve věku středoškoláků. Ale u něj vše nastupovalo jakoby

„dřív“. Jednoznačně největším kreditem byla jeho pohybová zdatnost, potřeba vyzkoušet všechny sportovní aktivity.“

Poté se Honzovi plní sen, je přijat na Gymnázium Karla Čapka v Dobříši a má pocit, že se mu přihodilo to nejlepší, co mohlo. Štěstí netrvalo dlouho.

Honza: „Když se mi stal úraz, tak jsem byl v prváku. Potom jsem se tak nějak vracel, nevracel, chvíli jsem rehabilitoval, chvíli studoval, chvíli sportoval a nějak to nebralo konce. Spousta lidí mě tam znala před úrazem a věděli, jaký jsem byl ambiciózní student, že jsem si zakládal na dobrých známkách.“

Po úraze se to změnilo, a on chtěl jít hlavně, hlavně dál. To se ukázalo jako problém, protože tamní pedagogové tuto jeho změnu jen těžko přijímali. Snažili se Honzu dotlačit k původní výkonnosti. Možná to bylo částečně ze „soucitu“, bylo jim hloupé dát bývalému jedničkáři ze zkoušky trojku... neustále narůstající doplňující práce, aby to přece jen byla skoro jednička, nebylo pro Honzu to pravé. Chtěl jít dál i za cenu, že nebude jedničkářem.

Řešením byla změna školy.

■ Proč učitelé na Honzu tolik tlačili a byl jeho odchod na jinou školu správným krokem i z Vašeho pohledu?

Zdeňka Cimická: „Začnu Honzovými slovy. Když se mu stal úraz, tak byl v prvním ročníku. Bylo to na konci prvního čtvrtletí prvního ročníku. Byl to náš student a v pololetí jsme ho oklasifikovali na základě dosažených výsledků za ono krátké období jeho docházky. Pak nastalo období rehabilitace fyzické a hlavně psychické. Bylo i období, kdy jeho maminka, ve snaze zapojit Honzu do školních povinností, oslovovala kolegy a žádala úkoly, které by ho motivovaly. Chvíli trval i problém, když Honza nechtěl vstoupit na půdu školy. Vše – a tady zvláště – je otázka času a nesmírné trpělivosti. Přerušení studia je časově omezené. Došlo na individuální vzdělávací program. Respektovat legislativu, oprostít se od psaných požadavků a zároveň konat s odpovídajícím užitím empatie je úkol nadmíru obtížný. Nakonec Honza s některými kolegy docela úspěšně komunikoval, forma konzultací, písemných domácích prací a poté zkoušek fungovala. Někde to bylo nedostačující a učitelé nevládali eliminovat šíři učiva, někde to bylo i o skřípající komunikaci. Já za sebe musím říci, že jsem to pojala jako docházku do školy jednou týdně, kdy jsem v odpoledních hodinách měla praktická cvičení z matematiky, tedy takové hodiny, kdy studenti sami pracují. Bylo to sice ve třetím ročníku, šlo o věkově blízké studenty a – Honza pravidelně chodil. Tam jsem poznala, že je schopen samostatného studia, že stačí málo a vzhledem ke svým schopnostem se v učivu velmi rychle orientuje. Pak jsme přešli k individuálním konzultacím a zadávání úkolů. Nemohu vynechat pochvalu, že úkoly vždycky plnil, vypracoval a diskutoval o problémech. Obsah nároků z matematiky jsem zredukovala, ale s ohledem na případnou povinnou státní maturitu. Tak takové bylo moje setkání učitelky s Honzou jako žákem.“

Již jednou jsem se dotkla legislativy a čas neúprosně plynul. Vzhledem k tomu, že ne ve všech předmětech se „dařilo“, snad hrály roli i vztahy, přece jen šlo o syna kolegyně, matka Jana a už i aktivní Honza začali hledat jinou školu. Moje vyjádření už znáte, ale jejich snažení jsem podporovala, hlavním



Honza na kole před úrazem

cílem bylo dostat Honzu k maturitě. Na škole, kde je legislativní prostor pro tyto situace, je řešení bezproblémové. Jsem ráda, že Honza maturitu úspěšně složil.

Na obranu učitelů z gymnázia v Dobříši musím říci také pár slov. Jsou to učitelé státní školy, plní předepsané osnovy, dnes školní vzdělávací program, a jsou za důsledné plnění předepsaného programu kontrolováni. Individuální studijní program značně okleštuje náplň a nadšenci pro svůj obor jen těžko nacházejí, co vynechat. Zlehčím to: bez čeho bychom se v životě rozhodně neobešli. Je to samozřejmě správné. Učitel, kterému na předmětu nezáleželo, který práci odbýval, je s odstupem času zapomenut, ale na „mordýře“ se většinou vzpomíná a často z našich srdcí nevymizí nikdy. Takže bych to shrnula. Hlavní problém = nezkušenost a svázanost učitelů v této oblasti. Dále to je časová a legislativní tíseň. Přidáme-li aspekt studenta ambiciózního, přestože má za sebou tvrdou životní zkoušku, jen těžko z požadavků slevujeme. Všechny tyto faktory ovlivnily průběh návratu Honzy na domovskou střední školu. Po této analýze musím jen potvrdit, že Honzovo rozhodnutí bylo správné.“

Řešením byla změna školy, ač paní profesorka Cimická tvrdí, že jí to bylo velmi líto, protože by byla velmi pyšná, kdyby právě na jejich gymnáziu maturoval takový žák, jakým je Honza Tománek. Ale tenkrát to bylo pro Honzu nejlepší řešení. Na pražském gymnáziu měl od začátku individuální studijní plán a najednou to šlo.

Honza: „Naplánoval jsem si konzultace a zkoušky, do školy jsem chodil minimálně. O to víc jsem samozřejmě musel zabrat doma a to i s pomocí bývalých učitelů. Často jsem dělal zkoušku z některého předmětu za celý ročník v jednom dni, což mi přišlo jako úžasný zážitek. Ačkoliv to byl velký objem učiva, tak jsem to zvládal naprosto v pohodě.“

Honza je jistě cílevědomý muž. Jak se změnil jeho studijní plány před úrazem a po úraze? Nijak zásadně....

Honza: „Měl jsem plány studovat architekturu, teď jsem od ní daleko. Architektura mi v nové situaci přišla příliš náročná, bylo by tam obtížné studovat s individuálním plánem. Studium na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu je mi blízké i díky mé sportovní kariéře. Pořád jdu svou vlastní cestou, mám stejné zájmy, obklopuji se stejnými typy lidí, pořád jsem víceméně stejný.“

I kamarádi ho vnímají pořád stejně.

„Nemoct chodit pro něj však v důsledku není ani tak handicap, jako pouze jiný způsob života. Byl schopný se maximálně přizpůsobit a díky své výjimečnosti se už takhle mladý dostal mnohem dál, než většina jeho vrstevníků. A sám je za to, myslím, rád.“

(Katka Klánová, kamarádka)

■ Uvažovala jste někdy nad tím, jak byste se s podobným handicapem, jaký má Honza, vyrovnávala Vy sama?

„Určitě mě to napadlo. Dát se na sportovní kariéru je jedna z možností a docela bych řekla, že jedna z nejlepších. Člověk se svému tělu lépe přizpůsobí. Kdybych se s podobným handicapem měla vyrovnávat, určitě si pro radu půjdu k Honzovi, protože on prostě ví jak na to.“

(Katka Klánová, kamarádka)

Jaký je Honza Tománek, zdravý chodící kluk a Honza Tománek, paraplegik a vrcholový sportovec? Nastala tam nějaká změna?

„Rozdíl mezi Honzou před nehodou a nyní je obrovský. Před nehodou byl Honza tak trochu třídní machýrek, který se snaží být středem pozornosti. Na základce uháněl holky a snažil se být vždycky tím nejlepším. Jelikož je od přírody talent na sporty, většinou se vytahoval právě tím. Zimní lyžařský kurz na základní škole nebo seznamovací cyklokurz na gymnáziu to bylo něco pro něho. Nebylo to nic hrozného. Prostě to tak k jeho věku sedělo. Ne každému to však bylo příjemné a bylo i dost lidí, kterým to vadilo, a „nemuseli ho“. Honza však měl i jiné vlastnosti. Pokud jste ho znali víc, věděli jste, že je to skvělý kamarád, který nezkazí žádnou srandu, a že se na něj můžete vždycky spolehnout, když budete něco potřebovat. Tyhle vlastnosti mu ostatně zůstaly.“

Těsně po úrazu se moc nezměnil. Pouze na něm bylo vidět, jak hodně zeslábl a jak se těžko smiřuje s tím, že je pro něj všechno mnohem těžší. Nejspíše to bylo tím, že stále věřil, že se dokáže relativně rychle zcela uzdravit.

Z dlouhodobého hlediska ho úraz velmi změnil. Honza zcela přehodnotil své priority a začal k životu přistupovat úplně jinak než před úrazem. Řekl bych, že velmi rychle dospěl. Běžný student střední školy řeší tak akorát, jaká písemka ho čeká druhý den a do jaké hospody si půjde v pátek sednout. Honza oproti nám řešil, jestli se ještě někdy bude schopen postavit na nohy. Tato změna probíhala v řádu několika let. Dlouhou dobu si toho byli vědomi pouze jeho nejbližší kamarádi, protože ostatní lidé s ním nebyli příliš v kontaktu. Myslím si, že někteří naši spolužáci z gymplu byli velmi překvapení, když viděli minulý rok Honzu na třídním srazu a zjistili, jak moc se změnil.“

(Martin Soukup, kamarád)

„Změna ta určitě proběhla, tak za prvé hrozně vyrostl, z toho malýho pubertáčka byl najednou takový namakaný skoro dospělák, který začal brát najednou život s větším nadhledem. Další změnou bylo to, že hrozně rychle dospěl, mnohem dřív, než my ostatní. To, co my teď řešíme v pětadvaceti, on řešil o pět a víc let dřív. Vůbec neznal takový ten studentský standard, ráno do školy, odpoledne ze školy, pobýt s kamarády a tím to hasne, v pátek na pivo, v sobotu občas taky, prostě žádný stres, rodiče to za nás všechno vyřeší. Nemyslím, že by mu to ale nějak uškodilo, spíš naopak, nic mu tím neuteklo. Když se pak s ním člověk baví, vidí, jak on v tom profesionálním a profesním životě už umí chodit, jak neřeší malichernosti. Některé naše problémy jsou pro něj k smíchu, což se nedivím. My se zatím většinou ještě trochu hledáme, ale on věděl a ví přesně, co chce a jde za tím, i když občas se u něj projeví nějaká ta nejistota této volby, možná i nějaká ta deprese, ale z toho se vždycky rychle dostane a jde (jede) dál a po malých krůčcích si plní všechny svoje sportovní i osobní sny.“

Jinak se nijak moc nezměnil, pořád je o 11 dní mladší než já, pořád má rád ženský, i když kolo a sport má pořád raději, nebo si to aspoň myslím. Pořád se s ním ráda vídám, i když už si u nás nedává polárkový dort se šlehačkou, ale raději zajdeme na nějaké dobré jídlo, u kterého si vždycky dobře popovídáme.“

(Míša Horáková, kamarádka)

Návrat ke studentům přináší osvětlu o para-sportu

V současné době Honza studuje Vysokou školu tělovýchovy a sportu, ale čas od času se ocitne i za katedrou. Účastní se totiž přednášek pro studenty, tentokrát v roli vyučujícího.

Honza: „Dlouhodobě spolupracuji s Univerzitou Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Jedná se o přednášky studentům oboru tělesné výchovy a sportu. Mým úkolem je představit sport handicapovaných obecně a přispět tak k lepší informovanosti. V praktické části potom prezentovat paracyklistiku i vlastní sportovní činnost.“

Otázky, na které odpovídá, jsou různorodé a záleží na tom, jací studenti se sejdou. Mnohdy do svých otázek promítají své vlastní sportovní ambice a přirozeně porovnávají jeho přístup ke sportu se svými zkušenostmi.

■ Jak přednášky probíhají?

Honza: „Snažím se oficiální část přednášky co nejvíce zkrátit a v zásadě jen zmínit základní informace týkající se tématu a zbytek času věnuji volné diskuzi. Studenti se mě sami ptají na to, co je zaujalo a co je více zajímavé. Někdy řešíme specifika mého tréninku, výživy, mentálního koučinku, financování atd. Myslím si, že vzhledem k volnosti, kterou máme, budí má instruktorská činnost zájem a trůfám si tvrdit, že splňuje určený cíl a přispívá ke zvýšení obecného povědomí.“

Honza má výhodu, že jeho vlastní studium ho může jednou i živit – jako zadní vrátka či možnost dalšího uplatnění po ukončení aktivní závodní kariéry. Nápady, možnosti, vzdělání a osobní potenciál k tomu rozhodně má.

✦ Saturna v devátém domě mají často univerzitní a vysokoškolští profesori. Klade velký důraz na svoji morální pověst. Klidně by mohl pracovat s právem, vzděláváním, nakladatelskou činností a s cestováním.

(Michaela Kudláčková, astrologický rozbor)

PaeDr. Ladislav Bláha, Ph.D., je vysokoškolský profesor UJEP v Ústí nad Labem. Již pátý rok s Honzou spolupracuje právě na těchto přednáškách pro studenty.

■ Kde vznikl ten prvotní nápad na společné přednášky?

Ladislav Bláha: „Skutečně první myšlenky přizvat ho do výuky předmětu, který je zaměřen na provozování pohybových aktivit osobami s postižením, vznikl krátce po zahájení této výuky. Pozvat k nám Honzu bylo nápadem naší bývalé studentky – Evy Nerudové. Zpracovávala bakalářskou práci s tematikou mapování kvality života osob, kteří na handbiku jezdí, vnímají



Studenti a handbike



Přednáška

ho jako nezbytný prostředek k udržení zdraví a zdravého životního stylu a vůbec jako součást svých volnočasových aktivit. První vystoupení Honzy na půdě naší sportovní haly bylo pak již dílem rychlé dohody a od té doby se naše vzájemná spolupráce nezastavila.“

■ Co studenty nejvíc zajímá?

Ladislav Bláha: „Je to různé. Ten zájem vychází opravdu většinou z toho, jaká skupina studentů je ‚namixována‘. Honza, jak říkal, prezentuje základní informace o jízdě na handbiku, dostane se i k dalším aktivitám a občas ‚pustí něco ze života‘. Myslím, že dokáže ‚navnadit‘ posluchače optimální směsicí obrazových materiálů podložených zajímavým vyprávěním i prezentací handbiku. Takže podle profilu studentů jsou otázky mířeny do technického vybavení kola, samotné sportovní přípravy nebo i počátku postižení a jeho způsobem vyrovnávání se s handicapem. Obvykle dojde i na další konkretizaci otázek se vztahem k jeho studiu, průběhu závodů, některým problémům, se kterými se Honza musí vyrovnávat na cestách nebo při provozování jiných aktivit. O to zajímavěji pak působí jeho další výklad o aktivitách, ke kterým se velmi omezeně dostanou i lidé bez postižení.“

■ A jaká je s Honzou spolupráce, čeho si na něm nejvíce ceníte?

Ladislav Bláha: „Spolupráci bych se nebál označit za bezvadně fungující. Případné prezentace na naší katedře tělesné výchovy a sportu jsou otázkou několika mailů, popř. telefonátů. Termíny ladíme obvykle podle Honzova

programu sportovní přípravy, někdy do toho spadne nějaká výjimečná akce univerzity, ale nikdy se toto neukázalo jako problém. S Honzou se spolupracuje velmi dobře také proto, že je spolehlivý, velmi vstřícný, umí si dobře organizovat činnost a chápe i problémy, na které narážíme v rámci vzdělávání (ostatně, sám je nyní členem akademické obce jedné vysoké školy, takže ví, jak to prostě chodí). V souvislosti s tím se nemohu nezmínit o pomoci ze strany Honzy při zajišťování handbiku pro naši výuku. Také díky tomu patří naše pracoviště k nejlépe vybaveným pro výuku předmětu v republice.“

■ Chápu správně, že studenti (budoucí učitelé tělesné výchovy) si handbike vyzkouší na vlastní kůži?

Ladislav Bláha: „Ano, toto je správné – mohou u nás jezdit na našem vlastním a když přijede Honza se svým handbikem, zajezdí si i na moderním závodním.“

■ Trošičku se vkrádá otázka, zdali to majiteli handbiku nevadí? Opravdu máte odvahu pustit svůj stroj „z ruky“?

Honza: „Teď už ano, když jsem viděl, co všechno můj handbike vydrží při závodech, tak už nemám obavy svěřit ho na chvíli studentům. Navíc tu vyniká rozdíl mezi tím obyčejným školním handbikem a sportovní verzí. Hlavní rozdíly jsou patrné v samotné konstrukci rámu, poloze jezdce, použitých komponentech, karbonových ráfcích atp.“



Na monoski ve Val di Sole

Nebyl jsem sportovní fanatik...

Bylo by logické předpokládat, že Honzu provází sport na vyšší úrovni od raného dětství. On sám se však za sportovního fanatika v dětství nepovažoval.

Honza: „Odmala jsem byl vedený ke klasické turistice, k horským túrám a k chození. V zimě naši hodně inklinovali k běžkám, takže se dá říci, že jeden z prvních sportů bylo běžecké lyžování. Kombinovali jsme v létě turistiku, později cykloturistiku a v zimě běžky. Na ty mě rodiče poprvé postavili někdy ve třech, čtyřech letech, stejně jako mě poměrně brzy posadili na kolo. A kolo se pak prolínalo celým mým životem.“

■ Honza taky vyzkoušel snowboard. Bylo to o radosti nebo o pádech?

Honza: „Tenkrát snowboardy teprve začínaly, pamatuji si, že jsem měl půjčený sjezdový snowboard se zahnutím jen jedné strany a ještě snad o metr delší, než bych potřeboval. Pořád jsem tíhl k jízdě druhou nohou vpřed, což pochopitelně vedlo k šíleným pádům, protože sjezdový snowboard na to není uzpůsobený. Ale nezanevřel jsem na to a o několik let později jsem si už půjčil odpovídající vybavení a během několika hodin jsem zvládl základy a později brázdil spokojeně sjezdovky.“

■ A pak, je těžší jet na lyžích nebo na snowboardu?

Honza: „Nemyslím si, že je jedno těžší a druhé lehčí. Jsou to úplně jiné sporty a tak k nim musíme přistupovat. Osobně víc mi k srdci přirostly lyže.“

Na druhou stranu prostupnost snowboardu ve volném terénu se nedá s lyžemi srovnávat a pocit z jízdy na jedné hraně je daleko intenzivnější než při paralelním postavení lyží.“

Monoski je pro Honzu v současné době ideální kombinací obou těchto sportů – jedna lyže, kterou má rád, ale intenzivní prožitek z jízdy na jedné hraně jako na snowboardu. Je to doslova ideální součást zimní přípravy stejně jako obdoba běžeckého lyžování – cross country sledge, kterou loni bravurně zařadil do tréninkového programu pro mrazivé dny. Nadšení je v jeho očích takové, že dokonce uvažuje o pravidelném závodění v této disciplíně.

■ Taký jezdí na čtyřkolce... někdy – a považuje to za báječný adrenalinový zážitek. Musí být pro paraplegika speciálně upravená?

Honza: „Ani ne, čtyřkolek existuje několik druhů. Sportovní stroje s manuálním řazením nejsou příliš vhodné, protože se musí řešit úprava řazení. Ideální volbou jsou rekreačně-sportovní nebo užitkové čtyřkolky s tzv. variátorem, což je vlastně obdoba automatické převodovky. Tyto stroje nepotřebují úpravu a když jsou s pohonem všech kol, dobře se s nimi jezdí terénem, což výrazně snižuje riziko uvážnutí či zapadnutí.“



Relax na čtyřkolce

Ne však vždy... Podívejme se na tu situaci nejprve očima Honzovy kamarádky... Výlet, na který oba odjeli čistí, Katka dokonce v bílém tričku, a vrátili se vyválení v bahně.

„Byla jsem s kamarády na chatě u Vltavy a Honza přijel jedno odpoledne na čtyřkolce na návštěvu. Připravili jsme gril, abychom si ugrilovali speciality, které Honza přivezl (různé druhy mořských pochoutek, protože nikdo nemá tak vyříbený jídelníček a následný požitek z jídla jako náš sportovec), ale ještě předtím, než jsme rozdělali oheň, jsme se my dva s Honzou vydali na slíbenou projížďku. Sebrali jsme jednomu z mých kamarádů helmu na motorku a rozjeli se na čtyřkolce... někam do lesa.

Cesty byly čím dál užší, až se nám na jedné zarostlé dvoukolejové pěšičce (dáme tuhle, zakrosíme!) svezla obě pravá kola do hluboce vyjeté stopy s lehce blátivým podloží. Nezbyvalo mi než slézt a pokusit se čtyřkolku „vyhoupnout“ ven.

Abych to neměla moc těžké, slezl po chvíli i Honza a vsedě na zemi mi pomáhal strkat a tlačit čtyřkolku jakýmkoliv směrem pryč z jámy. Zdálo se mi to beznadějně a každou minutou byla čtyřkolka těžší a těžší. Po sáhodlouhém zápase jsme začali uvažovat. Ani jeden z nás neměl mobil a než tam nechat Honzu samotného a jít do chaty pro pomoc (což nebylo zrovna nejbliž, plus se začínalo pomalu smrákat), pustili jsme se znovu do práce. Odhrabávání hlíny, vytrhávání trávy, podkládání kol jakýmkoli trochu pevnějším materiálem.

Nesčetněkrát jsme zabrali, rozhoupli, zatlačili nebo popotáhli, ale čtyřkolka seděla fest a její 40° náklon směr rygol nám bral iluze.

Jsmo oba našťástí docela pozitivní duše, nepropadali jsme tedy beznaději.“
(Katka Klánová, kamarádka)

Honza: „Ona reagovala úžasně, je to člověk, který – ale to taky není správná věta – je trochu bez emocí. No prostě, když se něco semele, tak se to většinou řeší, a ona nepřemýšlí stylem – to je hrozný! A tak jsme si prostě chladnokrevně stanovili postup, jak čtyřkolku vytáhneme z bahna a bylo to.“

„Nícméně, teprve na pokraji našich sil a vyčerpání se čtyřkolka milostivě vyhoupila z dolíku a my si s úlevou všimli, že jsme celí od bláta. To se pak těžko vysvětlovalo, kde jsme byli tak dlouho a proč jsme tak špinaví. Nikdo nechtěl věřit pravdě. Po pár marných pokusech převyprávět u chaty naši příhodu jsme to vzdali a pustili se do zaslouženého grilování.“

(Katka Klánová, kamarádka)

Honza: „To je pravda, další vtipné bylo, že Katka měla světlé tričko a utírala si ruce od bahna, všude... A tak jsme přijeli na tu chatu jak prasata, Kačenka měla na tričku ty šmouhy a obtisknuté ruce. Nikomu jsme nevyšvětlili, že jsme uvízli...☺“

Dětství také Honza strávil částečně u koní.

Honza: „Koně jsou krásná a vznešená zvířata. V každé pohádce se na nich proháněli princové a krásné princezny, což asi působí na každé dítě a možná i to mě ke koním táhlo. Hlavně jsem se chtěl přesvědčit, jestli je pravda, že nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu.“

Asi je zbytečná ta častá a opravdu nelogická otázka, jestli jste se nebál práce u koní?

Honza: „Jasně, já tvrdím, že kdo chce jezdit, musí se o koně umět i postarat. Když jsem se jezdecky začal věnovat trochu více, neměl jsem finanční prostředky na to, abych si mohl platit jen jízďárnu, a proto jsem u koní pracoval a teprve potom jezdil a dostával lekce. Myslím si, že to byla skvělá příprava, nejenom že jsem získal spoustu zkušeností spojených s péčí o koně a jiná domácí zvířata, ale často jsem měl za úkol i další práce na statku, což se v životě neztratí.“

Čistě náhodou... pamatujete si na jméno svého prvního nebo nejoblíbenějšího koně?

Honza: „Na jméno si už nezpomenu, ale zato si pamatuji, že když jsem poprvé v šesti letech začínal s jezdeckým, tak hned na první lekci jsem spadl a přivodil si lehký otřes mozku. Později, když už jsem začínal brát ježdění trochu vážněji a pracoval jsem na zmíněném statku na brigádě, oblíbil jsem si asi osmnáctiletého dědečka Apríla. Původem to byl český teplokrevník a mým snem bylo, abych si ho mohl koupit. Zpočátku naše soužití nebylo idylické, Apríl byl totiž velmi temperamentní a tvrdohlavý kůň. Složitější začátky jsme překonali a doufám, že společné ježdění jsme si oba užívali.“

Ze stáje ale zpět ke kolu. U Honzy se chtě nechtě začínají objevovat sklony k závodění. V roce 2001 vyzkoušel první závod horských kol ještě v žákovské kategorii a od roku 2002 se ještě před úrazem věnoval pravidelnému tréninku a absolvoval některé závody v rámci Ligy horských kol a MTB (mountain biking, závody horských kol) maratonů.

Honza: „Byl jsem vždycky spíše na individuální sporty, proto jsem ani na základní škole nebyl za výrazný sportovní typ. Navíc jsem šel do školy čerstvě šestiletý a většina lidí byla o rok, o rok a půl starší, takže já jsem nijak fyzicky nevyčníval. Školní sporty moc nelákaly, míčové hry aj... ale když jsme třeba jeli na lyžák, tak to byla jiná! Najednou tu byl pan Tománek a ten dominoval na běžkách a na sjezdovkách. Hrál jsem sice v tu dobu taky fotbal, ale nijak zvlášť jsem v něm nevyčníval.“

Tedy žádné sportovní ambice? Dalo by se říci, že úraz byl tak trochu neplánovaným bonusem, protože Vás dovedl k vrcholovému sportu a posléze i svázání ambicemi úspěchu?

Honza: „Ano, v podstatě ano. Tam sehrály roli i ekonomické vlivy, neměl jsem zázemí na to, abych začal dělat vrcholový sport a mohl mít odpovídající vybavení. Na to peníze nebyly a navíc pro mě byla prioritou vždycky škola, měl jsem studijní plány a sport byl jen další aktivitou. Vyšší ambice jsem neměl. Když jsem se začal věnovat horskému kolu, tak jsem najednou chtěl závodit a začal jsem o tom přemýšlet. Ale ne tak, že bych koukal na mistrovství světa, světové poháry... a o něčem snil, to ne – ale spíše na domácí soutěže a dával jsem si menší dílčí cíle jako skončit v první stovce a podobně. Že bych si vyloženě vysnil olympiádu – to ne. Spíše jsem to bral jako takový ventil, sport si užíval, naplňoval mě a bavil bez nějakých větších ambic. Až nyní jsem ambicemi trochu svázán. Teď už se ode mne úspěch čeká.“



Podzim, který se již nedal zvrátit...

Jenže ty listopadové dny roku 2002 nebyly vůbec jednoduché. Patnáctiletý kluk, napůl muž a napůl dítě byl postaven před **těžkou zkouškou**... Kromě zranění, o jehož rozsahu zatím neměl on ani lékaři ani rodiče přesného tušení, bojoval i s dočasnou ztrátou komunikace.