

Mgr. Tereza Saifrová

FYZIOTERAPEUTKA SPOJUJÍCÍ SVĚT PROFESIONÁLNÍCH SPORTOVců A PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

Vždy jsem milovala pohyb a byla jsem neposedné dítě. Zvažovala jsem studium medicíny, ale nakonec mě zlákala kombinace lékařského prostředí a sportu. Rozhodla jsem se studovat obor fyzioterapie na UK, Fakultě tělesné výchovy a sportu. Studia na FTVS kladla důraz na to, aby každý prošel širokou škálou sportovních aktivit a poznal tak lépe své tělo a reakce pohybového aparátu při různém druhu zátěže.

Absolvovala jsem praxe v nemocnicích, rehabilitačních ústavech i soukromých ambulancích. Při studiu jsem pracovala jako masér a později jako fyzioterapeut, sbírala zkušenosti a inspirovala se od zkušenějších. Ke konci magisterského studia jsem již jako fyzioterapeut měla možnost pracovat jak s vrcholovými sportovci, tak s lidmi z kancelářského prostředí a seznámila se tedy s různorodou problematikou bolesti pohybového aparátu u dvou diametrálně odlišných skupin populace.

Přijala jsem nabídku spolupracovat s profesionální českou tenistkou, poznala prostředí tenisových soustředění a turnajů, dlouhodobě žila v zahraničí. Po návratu do ČR začala má spolupráce také s českou triatlonovou reprezentací, o jejíž členy se po fyzioterapeutické stránce v rámci výjezdních soustředění, evropských a světových závodů starám dodnes.

Čím dál více se setkávám s lidmi, jejichž pohybový aparát není přetěžován přílišnou aktivitou, ale naopak **inaktivitou** spojenou s dlouhým nevhodným sezením a špatnou ergonomií pracovního prostředí. Jedná se zejména o lidi, kteří jsou v rámci svého zaměstnání nuceni sedět minimálně 8 hodin denně a přichází k fyzioterapeutům nejčastěji pro bolest bederní či krční páteře, hrudníku, hlavy, horních končetin aj. Těmto lidem se snažím primárně ulevit od bolesti a současně je naučit, jak sedavé zaměstnání kompenzovat. V diagnostickém i terapeutickém přístupu se řídím třemi základními pravidly:

1. základem fyzioterapeutické léčby je potřeba na daný problém vždy pohlížet komplexně a být otevřen interdisciplinárnímu přístupu
2. každého člověka vnímat jako individuum a terapii mu tedy připravit na míru
3. pro úspěch terapie je zásadní najít a léčit vždy příčinu bolesti a ne její důsledek

Vrátíme-li se tedy k pacientům se sedavým zaměstnáním a vezmeme-li v potaz předchozí tři pravidla, vyplývá z toho jediné - je potřeba jít po příčině, nejen terapii, ale i ergonomii pracovního prostředí ušít každému na míru a spolupracovat s odborníky. Proto jsem nesmírně ráda, že jsem dostala příležitost být součástí projektu, který je pro mě z pohledu fyzioterapeuta velmi přínosný a smysluplný. Věřím v to, že unikátní spolupráce architekta, výrobce nábytku a fyzioterapeuta přinese ve svém důsledku kromě designového a kvalitně vybaveného pracovního prostředí i mnoho pozitiv v podobě spokojených zaměstnanců edukovaných v oblasti

pracovní ergonomie a především méně pacientů s bolestmi pohybového aparátu v ordinacích.

Profesionální historie – fyzioterapeut, osobní trenér

2017 – dosud Xplore Fitness - Diagnostika a terapie poruch pohybového aparátu, návrh rehabilitačních plánů, vedení individuální cvičebních programů, masáže.

2017 – dosud Česká triatlonová asociace - Péče o českou triatlonovou reprezentaci v oblasti fyzioterapie, regeneračních a rekondičních služeb v rámci reprezentačních soustředění a během evropských a světových závodů. Diagnostika pohybového aparátu sportovců a nastavení individuálních kompenzačních programů, spolupráce s reprezentačními trenéry v rámci sestavování tréninkových plánů.

2016 – dosud Petra Kvitová, profesionální česká tenistka - Poskytování fyzioterapeutické péče v rámci příprav a okruhu WTA Tour. Spolupráce s trenéry na vedení kondičních tréninků, vytváření individuálních cvičebních plánů.

2015 – 2016 Endala s.r.o. - Práce ve funkci fyzioterapeut v evropském referenčním centru Human Tecar, diagnostika a terapie poruch pohybového aparátu zejména v oblasti sportovní medicíny.

2014 – 2015 Sport Centrum Evropská - Vedení kondičních tréninků a zdravotního cvičení na Power Platu.

2013 – 2014 Perfect Day studio - Regenerační a sportovní masáže, masáž lávovými kameny, základní diagnostika a terapie poruch pohybového aparátu, kineziotaping.

Absolvované kurzy a certifikáty

- Medicína pohybového systému ve sportu
- Kurz sportovní výživy
- DNS sportovní kurz I
- Terapeutické a indikační hranice při akutních poraněních pohybového aparátu
- Medical Acupuncture for the treatment of musculoskeletal pain
- Vztah mezi dechovými pohyby a posturou
- Hluboký stabilizační systém páteře
- Úloha nitrobršního tlaku v prevenci bolestí zad
- Vertebroviscerální vztahy a jejich využití v klinické praxi
- Akupresura v systému celotělové akupunktury
- Kineziotaping I