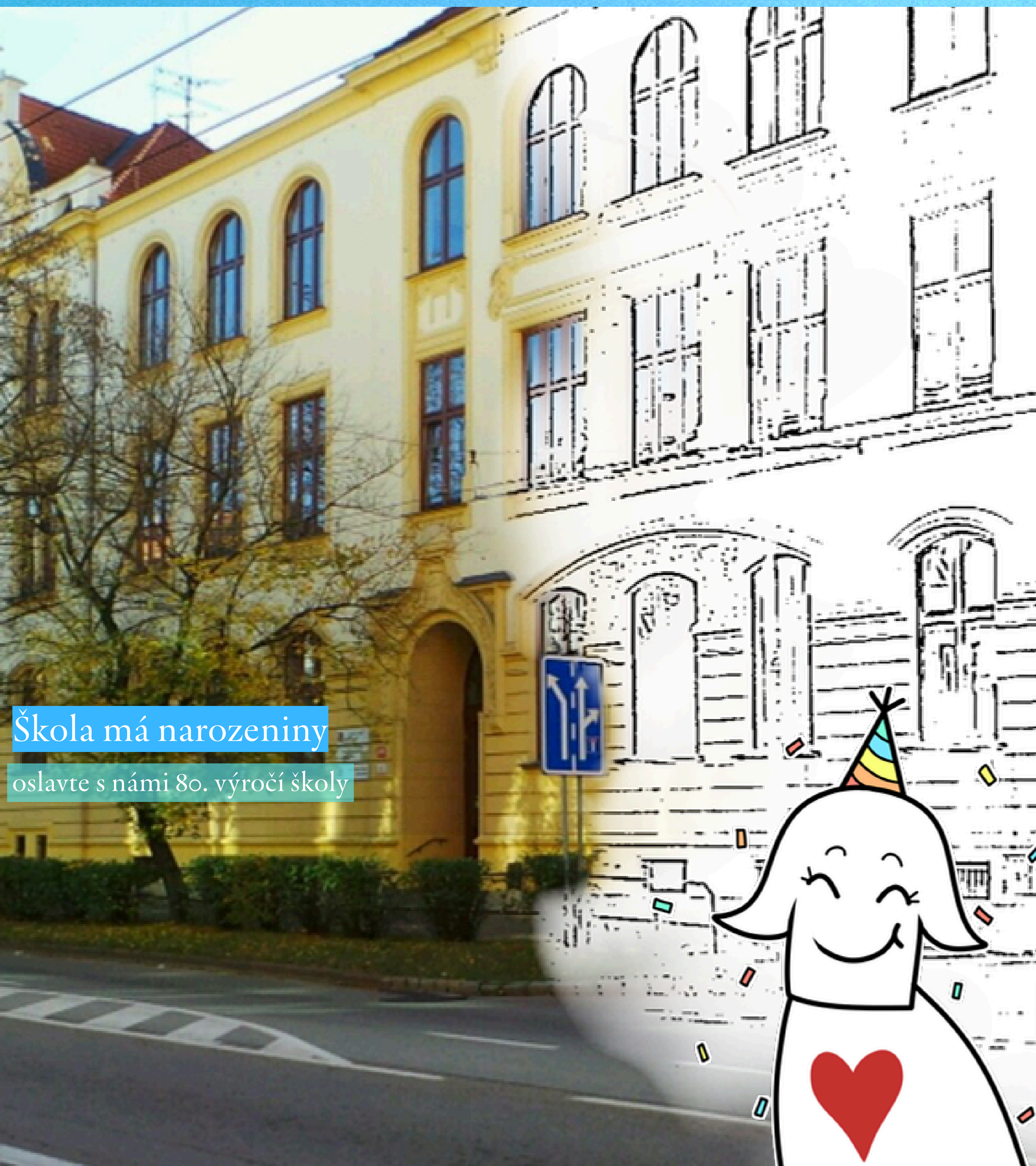




2026/2027

PODLAVIČNÍK



Škola má narozeniny
oslavte s námi 80. výročí školy

Mílí čtenáři,

toto číslo našeho časopisu je poněkud výjimečné. Má být totiž upoutávkou na oslavy 80. výročí vzniku naší zdravotní školy. Na stránkách najdete stručnou historii nejen naší školy jako vzdělávací instituce, ale i samotné budovy, která byla založena před úctyhodnými 120 lety. Dozvíte se, kteří z bývalých studentů jsou dnes vašimi učiteli a jak se studovalo na zdravotní škole před 50 lety. Rubrika Gen představí některé absolventy, kteří zůstali věrní zdravotnictví a ve své profesi jsou úspěšní. Nechybí tematicky zaměřená povídka...Tak čtěte a užíjte si to.

Vaše redakce Podlavičníku

obsah

3 Program oslav

4 80. výročí školy

5 Škola bude mít narozeniny

6 Historie zdravotní školy v obrazech

9 Jak se žilo na zdravotní škole dříve

11 GEN

13 Včera v lavicích, dnes za katedrou

20 Mezinárodní den skoliózy

22 Memes od prváka

24 Výtvarná tvorba



OSLAVY 80. VÝROČÍ ZALOŽENÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH.

Slavnostní setkání s pozvanými hosty bude zahájeno v sobotu 26. září 2026 v 9:30 hodin ve velké tělocvičně SZŠ a VOŠ zdravotnické v Českých Budějovicích.

Program oslav:

Pátek, 25. 9. 2026 10:00

Slavnostní průvod žáků, studentů a zaměstnanců městem České Budějovice.

Sobota, 26. 9. 2026 08:00 – 15:00 (škola v Husově ulici)

Den otevřených dveří – „Zdrávka pro všechny“

19:00

VI. REPREZENTAČNÍ PLES (Dům kultury METROPOL Č. Budějovice)

Informace o prodeji vstupenek na reprezentační ples a programu oslav najdete na webových stránkách školy: www.szscb.cz



80. výročí školy

Tak jo, jsem tady.

Stála jsem před školou, lehce roztřesená a vůbec jsem si nepřipadala jako dospělá žena, která přišla na prohlídku své bývalé školy. Spíš jako malá holka, která si připadala hrozně dospěle, myslela si, že o světě ví všechno, a přitom ji čekal jeden z prvních velkých kroků v životě. Stála jsem před tou samou budovou jako tehdy. Jen s tím rozdílem, že tenkrát jsem do ní vstupovala poprvé... a dnes znovu, po dvaceti letech.

Čtyři roky jsem tady strávila. Čtyři roky, které nebyly vždycky jednoduché. Byly chvíle náročné, chvíle, kdy jsem si říkala, že to nezvládnou, ale byly tu i ty hezké. Ty, na které dnes vzpomínám s úsměvem. A právě ty se mi teď začaly vracet ještě dřív, než jsem otevřela dveře. Když jsem vstoupila dovnitř, udeřila mě známá vůně. Nevím, jestli to byla opravdu stejná chodba, nebo jen moje paměť, ale v tu chvíli se čas trochu zastavil. Kroky se rozléhaly stejně jako kdysi. A já jsem si najednou uvědomila, jak zvláštní to je – vracet se na místo, které mělo tak velký vliv na to, kým dnes jsem.

Rozhlížela jsem se kolem sebe a hledala něco známého. Možná lavici, možná nápis na zdi, možná jen pocit. A ten přišel. Ten pocit, že sem patřím. Že tady začalo něco důležitého. Nejen učení, ale přátelství, první zklamání, první radosti, první pocit zodpovědnosti.

Vzpomněla jsem si, jak jsme tady seděli, řešili písemky, zkoušení, ale i úplně obyčejné věci, které nám tehdy připadaly strašně důležité. Smáli jsme se, někdy potichu, někdy hlasitě. Někdy jsme měli pocit, že se svět točí jen kolem téhle školy. A vlastně točil.

Dnes už vím, že to byl jen začátek. Ale bez něj by nic dalšího nepřišlo.

Když jsem vyšla ze školy, měla jsem pocit, že jsem v sobě nechala kus minulosti. Ale zároveň jsem věděla, že ten den ještě nekončí. Prohlídka byla jen začátek. Čekal nás ples. Místo, kde se vzpomínky neměly jen připomínat, ale znovu ožít.

Vešla jsem do sálu a najednou jsem měla pocit, že jsem se ocitla mezi úplně cizími lidmi. Elegantní šaty, obleky, sebejisté postoje. Dívala jsem se kolem sebe a v hlavě mi běžela jediná myšlenka: Vážně jsme to my? Hledala jsem známé tváře, ale místo spolužáků jsem viděla dospělé lidi. A upřímně – většinu z nich bych na ulici nepoznala.

Pak ale stačil jeden úsměv. Jeden hlas. Jedno jméno.

A všechno do sebe začalo zapadat.

Najednou jsem viděla ty stejné lidi, se kterými jsem kdysi seděla v lavici. Jen trochu jinak oblečené, trochu dospělejší, s jinými starostmi a jinými sny. Začali jsme si povídat. Nejdřív opatrně, trochu nejistě, jako by každý z nás hledal, kde navázat. A pak se to zlomilo. Smích přišel sám. Vzpomínky taky.

Povídali jsme si o tom, kam nás život zavedl. Kdo kde skončil, čím se stal, co ho baví, co mu dalo zabrat. A mně přišlo strašně zajímavé poslouchat, jak daleko jsme se všichni dostali. Jak různými cestami jsme šli. Jak každý z nás nese svůj vlastní příběh, a přesto jsme kdysi začínali na stejném místě.

Stála jsem tam, poslouchala a uvědomila si, že čas nám sice změnil tváře, ale nevzal nám to podstatné. Pořád jsme si měli co říct. Pořád jsme si rozuměli. A možná právě proto to setkání bylo tak silné.

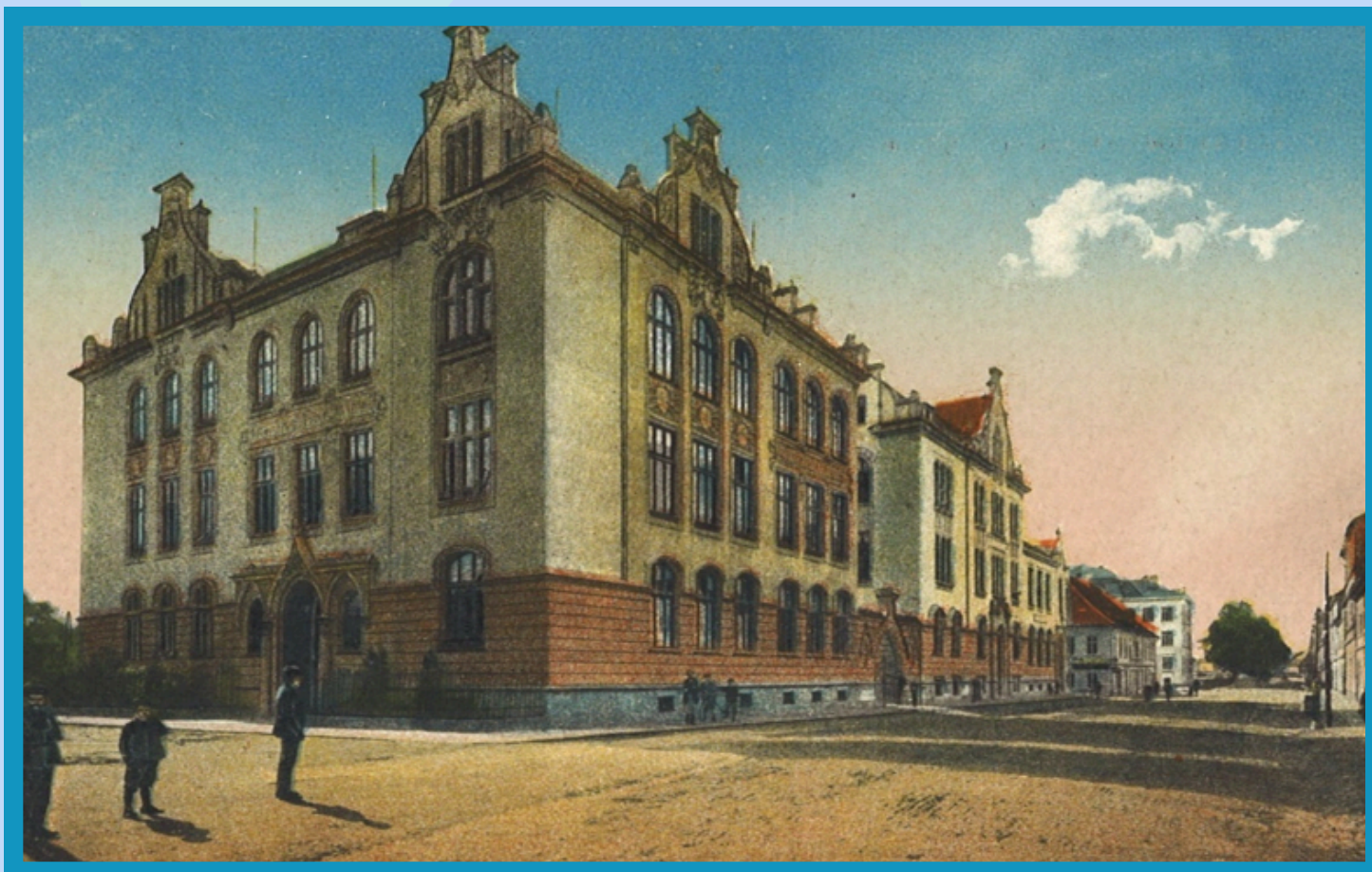
Ten ples nebyl jen o hudbě a tanci. Byl o setkání. O návratu. O tom, že jsme se mohli na chvíli zastavit a říct si: Jo, ušli jsme kus cesty.

A když jsem se později rozhlédla po sále, už jsem neviděla cizí lidi. Viděla jsem spolužáky. Lidi, se kterými mě spojuje víc, než jsem si kdy uvědomovala. A došlo mi, že i když se naše cesty rozešly, tenhle večer nás znovu spojil.

A to je možná to nejhezčí zjištění po dvaceti letech.

Škola bude mít narozeniny

Škola bude mít narozeniny a hned dvojí. 80. a 120. zároveň. V roce 1906 byla postavena budova a 80 let v ní sídlí škola, která sice pod různými názvy připravovala a připravuje odborníky pro zdravotnictví. A co bylo předtím? Na počátku všeho stáli manželé Zátkovi a Dámský spolek Ludmila a především jejich společná snaha vybudovat v Budějovicích vzdělávací instituci pro dívky.



V roce 1906 byla podle návrhů J. Pfeffermanna postavena budova dívčího lycea (dnešní budova OA), postupně byly v témže stylu přistavěny další objekty pro dívčí penzionát a dívčí průmyslovou školu. V roce 1927 byl podle Pfeffermannových plánů dokončen trakt směrem k Mlýnské stoce

Nově vzniklý areál byl na tehdejší dobu velmi moderní. Kromě tělocvičny (dnešní tělocvična OA) měly dívky k dispozici tenisový kurt, venkovní hřiště tzv. cvičiště (i tehdy je učitelky tělocviku nutily cvičit venku). Součástí výuky byla i práce na zahradě. Kromě užitkové zahrady byla v areálu i zahrada okrasná, kde studentky mohly relaxovat.

Po 2. světové válce se zaměření školy začalo ubírat do oblasti sociální a zdravotnické.

1945 – byla zřízena dvouletá vyšší škola pro vzdělání sociálně zdravotnických pracovníků.

1946 – dalším výnosem MŠO byla zřízena čtyřletá škola sociálně zdravotní

1951 – škola dostala název Zdravotnická škola České Budějovice

2006 – konečně Střední zdravotnická a Vyšší odborná škola zdravotnická

A ještě několik dat ze „života“ naší zdrávky:

1978–80 – vznikla přístavba, tj. tělocvičny a 4 učeben

2001 – byla položena nová podlaha v tělocvičně, kterou o rok později zničila voda

2002 – POVODNĚ

Školu stejně jako historické jádro Budějovic postihly dvě po sobě následující povodně. První 8.8. nebyla tak devastující jako druhá, která město postihla 13.8. Tehdy vody Vltavy a Malše zničily sportovní areál, spláchly nový antukový povrch, hladina vody bezprostředně kolem školy dosahovala 80 cm. Do suterénu a přízemí budovy pronikla především spodní voda z kanálů a dosahovala do výšky 170 cm, místy až 220 cm. Zničena byla kotelna, elektroinstalace, nářadovna, tělocvičny, 9 000 knih z knihovny a uskladněné vybavení.

Škody byly vyčísleny na více než 6 000 000 Kč.

2002 – současnost

Fáze neustálého zvelebování a modernizace – například

- učebny postupně vybaveny počítači a multifunkčními tabulemi

- půdní prostory proměněny v učebny a kabinety

- modernizace šaten

- výměna starých oken za stylová dřevěná okna odpovídající historickému charakteru budovy

- modernizace laboratoří, zvláště oboru La a AZT

A co říct na závěr? Zdrávka už přežila mnohé a věk na ní rozhodně není vidět. Je to dáma v nejlepších letech. Tak všechno nejlepší, milá zdrávko.

Historie zdrávky v obrazech



povodně



výstavba výtahu



výměna oken



nová učebna pro obor dentální hygiena



Jak se žilo na zdrávce v minulém století?

Absolventkou naší školy a následně i dlouholetou členkou pedagogického sboru byla i paní učitelka Zdeňka Stašková. Bohužel před několika lety zemřela. Její vzpomínky na studium a na naši školu, které sepsala pro jedno z minulých čísel Podlavičníku, znovu uveřejňujeme jednak jako vzpomínku na ni (patřila k nejstarším absolventkám – učitelkám) a jednak jako zajímavé svědectví pro současné studenty.

Jsem absolventkou naší školy, a proto si dovoluji nejprve přiblížit SZŠ v době, kdy jsem do ní poprvé vstoupila. Bylo to při přijímacích zkouškách v březnu 1972 a byl to šok. Do té doby jsem navštěvovala ejZDŠ v Suchém Vrbném, což byla úžasná, krásná, nová škola. A tady: ponurá, stará, deprimující budova. Přijímací zkoušky byly z českého jazyka a matematiky a byly dost náročné. Šance na přijetí nebyla moc velká, kdo neměl vyznamenání, v podstatě neměl šanci. Střední zdravotnické školy byly v té době totiž (a dlouhou dobu poté) v Jihočeském kraji pouze tři: v Písku, v Táboře a v našem městě. A zájem o studium oboru zdravotní sestra značný. Naše škola byla krajská a metodicky řídila školy ostatní.

Klima na škole se nám jevilo také „nic moc“: většina vyučujících nám striktně a odměřeně vykala, naše křestní jména zřejmě nikdo z nich ani neznal, někteří lékaři nás dokonce oslovovali „soudružko!“. To ještě nebylo to nejhorší. Škola se hned ráno zamykala, odejít (např. pro svačinu) neexistovalo, u vchodu byla stálá služba, která v blízkém bufetu Modrá hvězda (dnes restaurace) nakupovala svačinu často pro půl školy. Nenáviděly jsme službu naprosto všechny (v oboru zdravotní sestra byly tehdy pouze dívky), byl to v podstatě spíše trest! Vyúčtovat svačiny (v té době obvykle 10dkg vlašského či bramborového salátu a rohlík – cca 2,-Kč) a neprodělat, celý den tam sedět a dělat vrátného nás vážně nebavilo. Učivo jsme si musely za celý den dopsat (kopírky neexistovaly!) a druhý den nikoho z vyučujících nezajímalo, že jsme měly službu u vchodu.

Na škole se v podstatě nesmělo nic: o přestávkách opouštět zbytečně třídu, rychle chodit po chodbě, hlasitě mluvit na chodbě, běhat, natož sedět či ležet na zemi a nechat se v klidu překračovat kantory, což přijde dnešním žákům zcela normální. Nechci zbytečně mentorovat, ale normální a slušné to není! Co mi naopak správné přijde, že jsme všechny vyučující vždy zdravily bez ohledu na to, zda nás momentálně učili, či ne. Když se naše „nezkušené spolužačky“ na třídní odborné exkurzi do západočeských lázní „lehce přiopily“, následoval trest pro celou třídu, do konce studia jsme nesměly na exkurzi, natož na školní výlet.

Maturitní ples SZŠ (pro všechny třídy společný) byl uspořádán poprvé právě až v roce 1976, kdy jsem maturovala, a to díky skvělým mladým učitelkám tělocviku. Konal se v DK ROH (dnešní Metropol) a přesto, že jsme měly každá asi jen 2-3 lístky, byl super!!! Připadá vám to šílené? Zdá se vám, že jsme žily „v době kamenné“? Rozhodně ne, byly jsme mladé, normální dívky, šťastné, že studujeme školu a obor, který jsme si vysnily. Hrdé, že navštěvujeme naši prestižní školu. Postupně jsme se na nové prostředí a poměry adaptovaly a naučily se je respektovat. Někteří učitelé byli báječní, naše třídní naprosto úžasná. Všechny odborné předměty (vnitřní lékařství, chirurgie, pediatrie, kožní, psychiatrie, neurologie, oční, krční-nosní-ušní, epidemiologie a hygiena...) kromě péče o nemocné a odborné praxe (dnešní ošetřovatelství) učili lékaři a často i primáři z nemocnice. A mužský element ve školství udělal své, znemožnit se před mladým krásným chirurgem, či primářem oddělení, kam chodíte na praxi, to se přece nenosí. Od 1. ročníku chodily vybrané žákyně (za odměnu!) odpoledne číst pohádky dětem na dětské oddělení. Odborná praxe začínala (4hodiny týdně) už ve druhém ročníku, což bylo také fajn.

Uniformou, kterou jsme nosily, byly klasické modré šaty s bílým límečkem, bílá zástěra a samozřejmě čepec s dvěma modrými vyšitými proužky pro odlišení od sester. Moc nám to slušelo! Třídní kolektiv se také povedl, byly jsme báječná parta a scházíme se pravidelně dodnes. V době maturit nás bylo dokonce o pět více (dvě spolužačky porodily zdravá děťátka a tři byly těhotné). Ach ta antikoncepce!

Maturitní zkoušky probíhaly v podstatě obdobně jako v době před maturitami státními. Písemné práce se psaly jak z českého jazyka, tak v té době povinného jazyka ruského v dubnu. Což by nebylo nic strašného, ani neobvyklého, ale hrůzná byla témata. Ta byla vyhlášovaná centrálně (pro celou ČSSR stejná) Ministerstvem školství prostřednictvím rozhlasu. Už si přesně nepamatuji počet témat, buď čtyři, nebo pět, ale bezpečně vím, že tři byla zcela politická a zbylá představovala citáty z literatury, ale také většinou tendenčně zpolitizovaná. Např. v roce 1976 bylo 55. výročí založení KSČ. Toto téma jsme sice čekaly, ale nikdo ho nechtěl psát. Z ruského jazyka to bylo obdobné, ale vždy bývalo i tzv. téma záchranné, v tomto roce pozvání ruského přítele do Čech. Praktická zkouška však probíhala trochu jinak než v dnešní době. Naše třída byla totiž od 1. ročníku tzv. experimentální, a tak jsme psaly neustále testy a zase testy a to opakovaně ze stejných témat. S odstupem let musím uznat, že to vlastně bylo docela super, protože my jsme tím pádem vše už musely umět, i když se někdo vůbec neučil.

Experimentální tedy byla i naše maturitní praktická zkouška. Po vylosování oddělení (INT a CHIR), 14 dní před praktickou zkouškou, jsme dostaly za úkol vypracovat kazuistiku pacienta s určitou diagnózou na příslušném oddělení. Já jsem moc štěstí neměla, moje pacientka byla velmi nepříjemná paní pracující ve školství (dokonce školní inspektorka!), byla po operaci žlučníku. Zdá se to velmi jednoduché, ale uvědomte si, že neexistovaly PC, ani kopírky. Získat všechny informace od pacientky a vypracovat kazuistiku nebyl problém, zato přepsat vše bez chyb na stroji a nakreslit alespoň přijatelné anatomické obrázky trvalo několik dní.

Vlastní zkouška probíhala tak, že jsme si losovaly pouze jednotlivé výkony (příprava sterilního stolku k šití, aplikace injekcí, odběr biologického materiálu, stlaní lůžka, hygienická péče, podávání léků, klyzma, cévkování, příprava infuze, transfuze...), které jsme prováděly před maturitní komisí, jejímž členem byl i odborník z praxe (tehdy vždy lékař, dnes staniční sestra maturitního oddělení). Na závěr probíhala ústní obhajoba a to jak vlastního výkonu, tak kazuistiky. Pro zajímavost dětské sestry musely absolvovat navíc ještě praktickou zkoušku v jeslích, na kterou si musely připravit výchovné zaměstnání pro skupinu dětí příslušného věku.

Ústní maturitní zkoušce předcházela tzv. svatý týden, jak je zvykem na většině škol. Maturitními předměty pro obor zdravotní sestra byly: český jazyk a literatura, ruský jazyk, vnitřní lékařství a chirurgie (dětské sestry si mohly zvolit mezi chirurgií a psychologií). Zkoušelo se jako dnes, 15 minut a 15 minut přípravy „na potítku“. Chirurg „přisedal“ internistovi a naopak, stejně jako dlouhá léta poté. Musím konstatovat, že jen zřídka se stávalo, že některá žákyně maturitu nezvládla. V roce 1976 naše třída ZS 4.A maturitu úspěšně zvládla a v červnu jsme ve Slávii slavnostně převzaly, za účasti našich blízkých, maturitní vysvědčení. Tenkrát nikoliv v deskách, ale v červených ruličkách s trikolórou. A pak následoval nástup do praxe.

Z. Stašková

GEN

Jednu z rubrik tohoto čísla jsme se rozhodli věnovat našim absolventům, kteří jsou ve svém oboru úspěšní a zůstali zdravotnictví věrní. Položili jsme jim následující otázky:

- 1) Kdy jsi maturoval a jaký obor jsi na zdávce studoval/a?
- 2) Mohl/a bys popsat svoji profesní cestu?
- 3) Čím se v současné době zabýváš?
- 4) Na co či na koho v souvislosti se zdávkou vzpomínáš?

Roman Kalkus

1) Maturoval jsem v roce 2008 a studoval obor Laboratorní asistent.

2) Poprvé jsem se na studium medicíny nedostal. Proto jsem se přihlásil do nultého ročníku, kde jsem zahájil přípravu na přijímací zkoušky. Zároveň jsem si udělal maserský kurz a rok do přijímaček jsem pracoval jako masér v lázních v Třeboni. Po roce jsem absolvoval zkoušky znovu a dostal jsem se Lékařskou fakultu v Plzni. Po škole jsem nastoupil na neurologii v Hořovicích a začal atestační přípravu.

Asi po 4 letech jsem potřeboval změnu v oboru, odešel z neurologie a začal jsem jezdit na záchranné službě. Tato zkušenost mi pomohla si utřídit priority a vzhledem k tomu, že jsem měl k atestaci blíž z neurologie, nastoupil jsem tedy na neurologické oddělení do Písku, kde jsem se začal věnovat intenzivní péči a hlavně léčbě cévních mozkových příhod. Podařilo se mi dokončit atestaci v oboru neurologie a v Písku působím dosud a k tomu sloužím na záchranné službě.

3) Nyní se snažím doplnit vzdělání v oboru urgentní medicína, ale mám to trochu složitější, protože z neurologie to přímo nejde, tak jsem začal přípravu v oboru praktického lékařství, a až se mi podaří absolvovat první zkoušku, mohu se zařadit do oboru urgentní medicíny. Práce je tedy mým koníčkem a mým snem je dostat se jednou k letecké záchranné službě.

4) V souvislosti se studiem zdravotní školy často vzpomínám na hodiny českého jazyka, které mě jako dyslektika a dysgrafika nenásilným způsobem přivedly k četbě. Čas od času se vracím ke knize Tři kamarádi, jež napsal E. M. Remarque, a vzpomenu si na historku o příbuzné paní učitelky Kletečkové, která při čtení této knihy dostala chuť na rum (ta stará dáma ho při čtení i popíjela-poznámka VK), neboť se popis jeho chutě a vůně line celým příběhem. Ale během studia medicíny jsem ocenil výuku chemie ze střední školy, kterou nás učily paní učitelka Bártová a Plecháčková.



Petr Vojtíšek

1) Odmaturoval jsem v roce 2008 studoval jsem obor Laboratorní asistent

2) Po maturitě jsem v letech 2008 – 2014 studoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Plzni. Během studia na fakultě jsem v letech 2011 – 2014 pracoval v Anatomickém ústavu jako pitevní laborant. Po dokončení studia jsem nastoupil na interní oddělení Nemocnice Strakonice a krátce nato jsem zahájil specializaci v oboru Všeobecného praktického lékařství. Atestaci v tomto oboru jsem získal v roce 2018.

3) Od roku 2019 provozuji svou soukromou ordinaci praktického lékaře v Prachaticích.

4) Nejvíce vzpomínám na všechny věci, které jsem zažil mimo "oficiální" výuku. Ve vzpomínkách je pro mě zdávka hlavně místo spojené s historkami učitelů, se zážitky z praxe v nemocnici a s kamarády.



Jiří Ptáček

1. Studoval jsem zdravotnické Lyceum, maturoval jsem v roce 2010.

2. Vystudoval jsem fyzioterapii, magisterské studium jsem absolvoval na 2. lékařské fakultě University Karlovy v Motole. Několik let jsem se věnoval fyzioterapii u pacientů s neurologickou diagnózou, poté jsem se věnoval řízení provozu jako vedoucí fyzioterapeut.

3. Poslední 3 roky mám svojí vlastní ordinaci fyzioterapie na Andělu, kde se věnuji převážně klientům s bolestmi pohybového aparátu.

4. No jasně, že na Ivu Štixovou a naše zvedačky!! 😊 Pak na našeho třídního pana Kováře, Christinu z Ameriky a fajn bandu, s kterou jsme si užili spoustu srandy.



Roman Hussar

1) Na základce jsem si vysnil, že jednou vystuduju medicínu. Zdravotnické lyceum jsem vnímal jako perfektní přípravu.

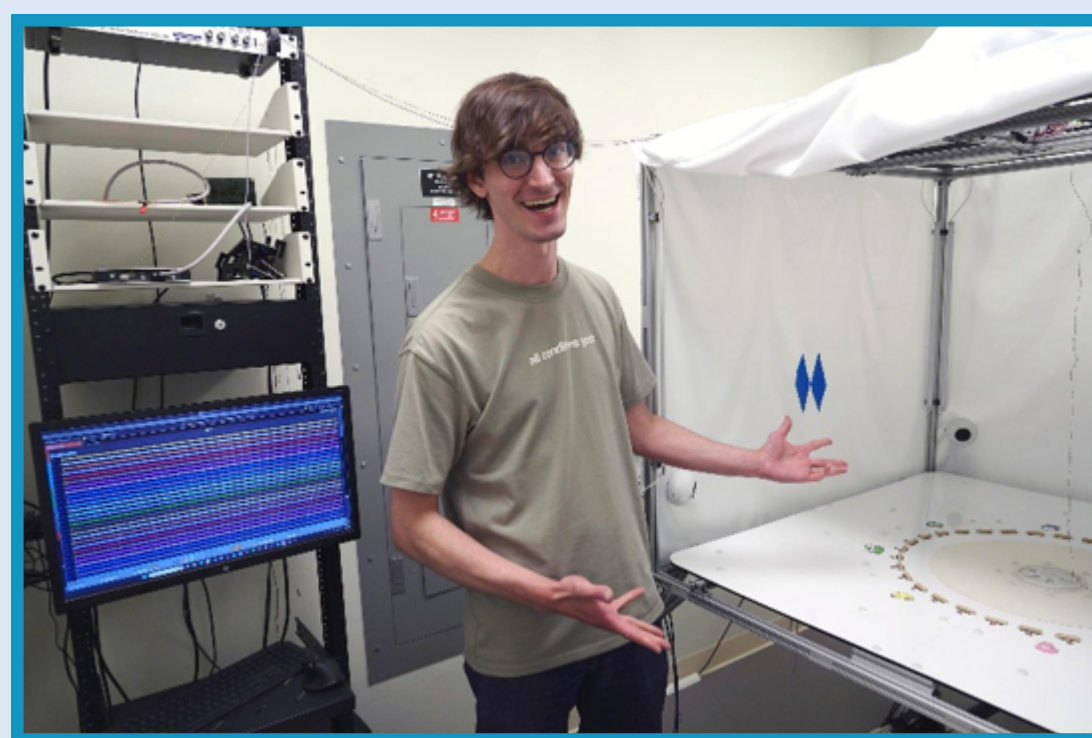
Odmaturoval jsem v roce 2013.

2) Moje cesta za Atlantik začala ve třetáku, který jsem v rámci programu ASSIST absolvoval na střední škole v New Hampshire. Po maturitě jsem se do tohoto zeleného státu na americkém severovýchodě vrátil na Dartmouth College. Vysokoškolské vzdělání se tam od evropského liší hlavně

tím, že umožňuje na nějaký čas zkoušet libovolné předměty. Testováním zájmů jsem zjistil, že mě na medicíně nejvíc fascinují principy fungování biologických tkání a orgánů. Po bakaláři jsem se přesunul na Manhattan, kde jsem na Newyorské univerzitě během doktorátu zkoumal strukturu a funkci hipokampu, části mozku, která ukládá zkušenosti do dlouhodobé paměti. Doktorát jsem sice získal, ale ne z medicíny. Stal se ze mě neurovědec, takže jsem Hippokrata zradil jen částečně.

3) Momentálně působím na Kolumbijské univerzitě v New Yorku, kde se zabývám výzkumem paměti. Nyní zkoumám hipokampus sýkor černohlavých. Tento malý ptáček má vynikající paměť, díky které dokáže přezimovat v zasněžených lesích od New Yorku až po Aljašku. Do tisíců skrytí po celém lese si schovává semínka, pro která se vrací, když je nejhuř. Je to vrozené chování závislé na vysoké paměťové kapacitě. V laboratoři mi tahle schopnost umožňuje pozorovat uchovávání a vybavování paměti na buněčné úrovni.

4) Na maturáky! Zdrávka je měla nejlepší. Chodil jsem tak často, jak umožňovala tolerance rodičů. První hodina druhý den bývala náročná



Včera v lavicích, dnes za katedrou

Někteří absolventi naší školy se počase vrátili, aby se stali sami učiteli. A není jich málo. Někteří z nich nám poskytli svoji fotku z doby studentské a z doby současné. Většinou se moc nezměnili, tak zkuste najít správnou dvojici písmena a čísla.

a



b



4

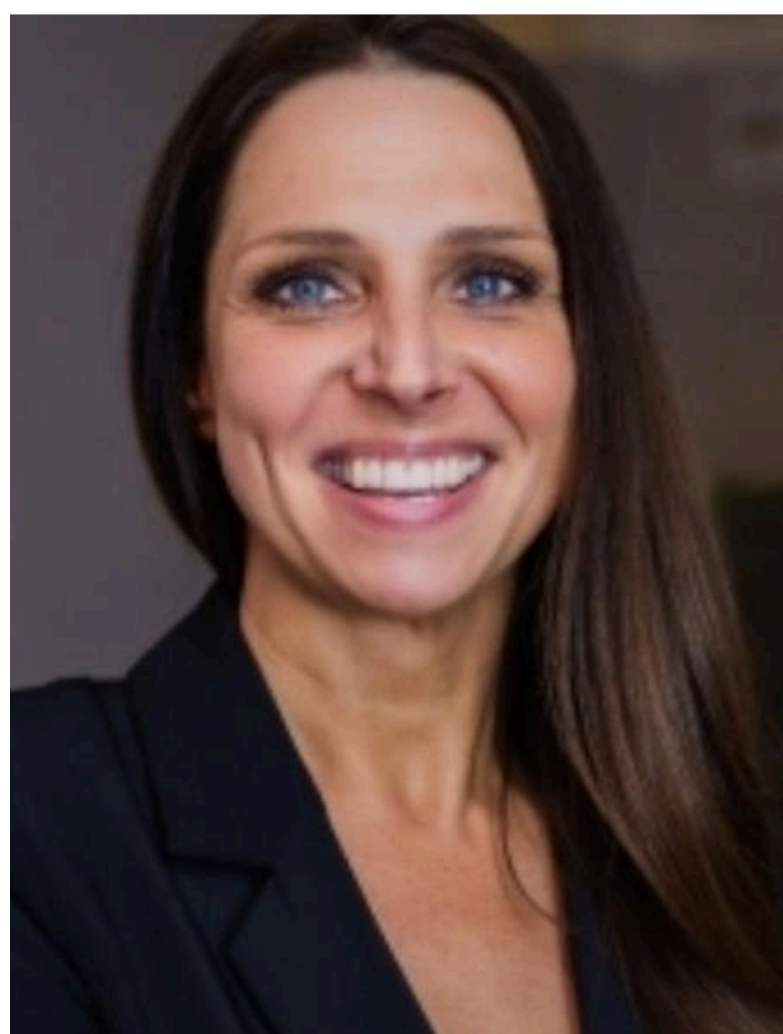
e



d



3



1



ch



6



g



2



f



c



5



13

j



8



9



i



7



L



h



12



k



10



m



o



n



15



11



16



14



17



18



19



Mezinárodní den skoliózy



Slaví se 26.
června a
symbolem tohoto
dne je zelená
barva.



Jak se projevuje?
Mezinejčastější projevy
patří nesymetrie v ramenou
a bocích
vyčnívající lopatka, hrb
na jedné straně zad
nebo bolest zad



Co může způsobit skoliózu?
Příčiny mohou být různé-
může jít o vrozené vady,
genetické predispozice, špatné
držení těla nebo jednostranná
zátěž. U asi 80% případů ale
není příčina přesně určena.



Co je to skolióza?
Skolióza je deformita
páteře, kdy je páteř
zakřivená do stran
a obratle mohou
být různě
zrotované.

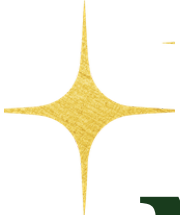
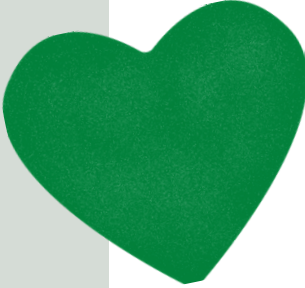


A co léčba?
Nejlepší způsob, jak
skoliózu léčit je cvičení,
nejlépe takové, které posílí
střed těla a zádové svaly. U
vážnějších případů se
předepisuje korzet a u
nejhorších skolióz se
doporučuje operace.



Jak tomu předcházet?
Je samozřejmě důležité
mít posílený střed těla a
mít správné držení těla
jak při sezení tak při
chůzi. Je důležité se také
vyhýbat jednostrannému
přetěžování (např. hraní
hokeje nebo tenisu)





Můj příběh



Vše začalo v mých 9 letech, kdy jsem kvůli zdravotním problémům zhubla. Kvůli tomu jsem ztratila i svalstvo, které by drželo moji páteř a ta se začala křivit. Moje pediatrička si během jedné z prohlídek všimla nějakých náznaků a poslala mě na ortopedii, kde mi udělali rentgen, který prokázal skoliózu. Tehdy jsem to tolik neprožívala, prostě jsem měla “křivá záda”. Začala jsem tedy chodit na rehabilitace do nemocnice. Cviky, které se mnou fyzioterapeutka dělala, jsem musela cvičit i doma. Jistě mě pochopíte, když vám řeknu, že mě to absolutně nebavilo a doma jsem skoro necvičila. Křivka se mi začala zvětšovat. Začala jsem si uvědomovat, že tohle není jen “křivá páteř” a rozhodla jsem se více se věnovat cvičení i doma.

Pak ale přišel koronavirus a s ním uzavření rehabilitačního oddělení. Mamka hledala všemožná cvičení, která by mi mohli pomoci s mojí skoliózou. Na chvíli jsme dokonce (tak trochu ze zoufalosti) zkoušeli Vojtovu metodu. Pak mamka objevila SM Systém, který vymyslel český lékař MUDr. Richard Smíšek. Cvičí se pomocí speciálních elastických lan. Zlepšení se přes všechnu snahu ale nekonalo, a tak mi ortopedka ve 12ti letech předepsala korzet. V tu chvíli to pro mě byl konec světa. Nedokázala jsem si představit, jaké bude s tím žít a hrozně jsem se bála. Když jsem si ho poprvé zkusila, nedokázala jsem se v něm pořádně nadechnout a myslela jsem, že omdlím.



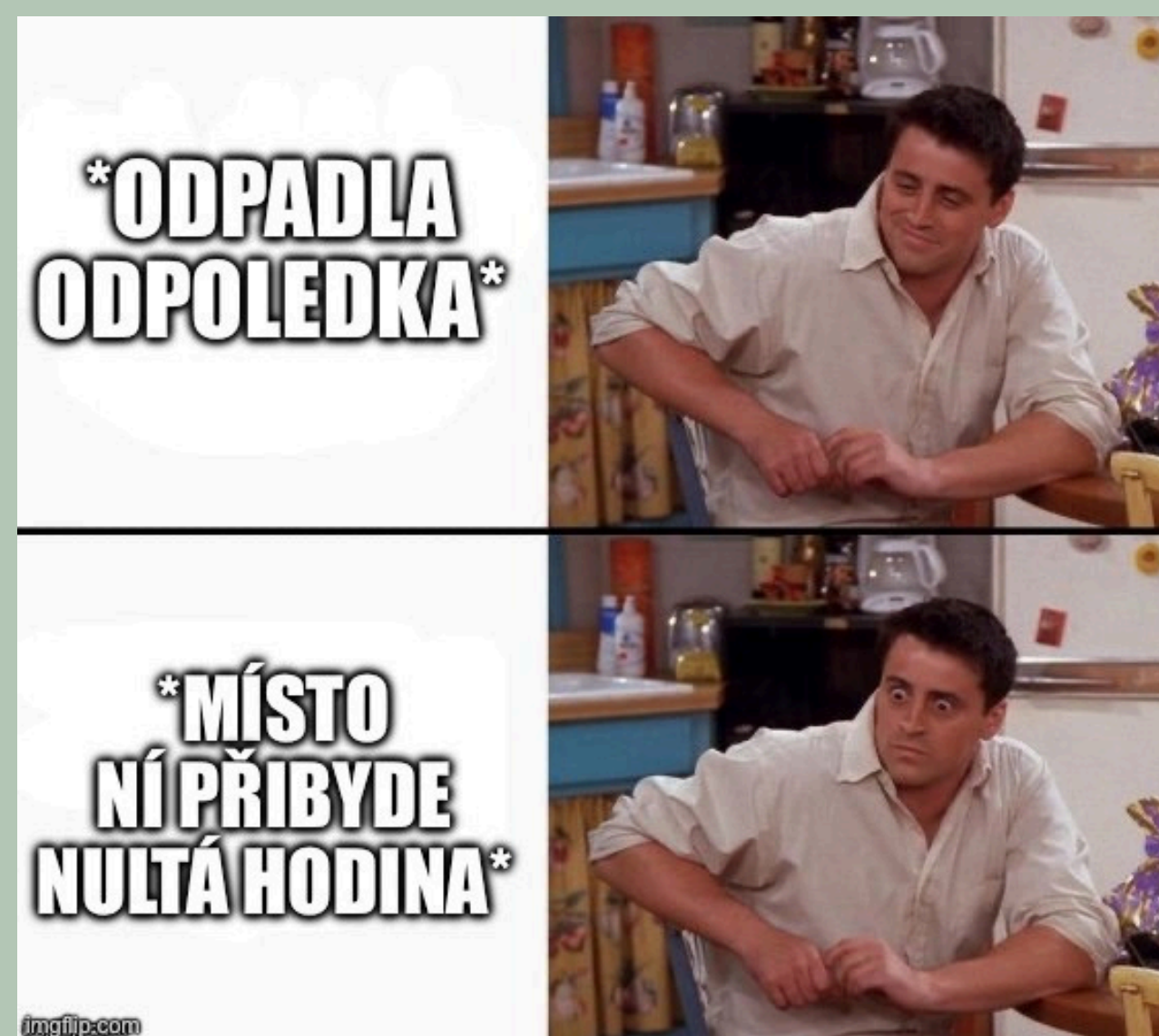
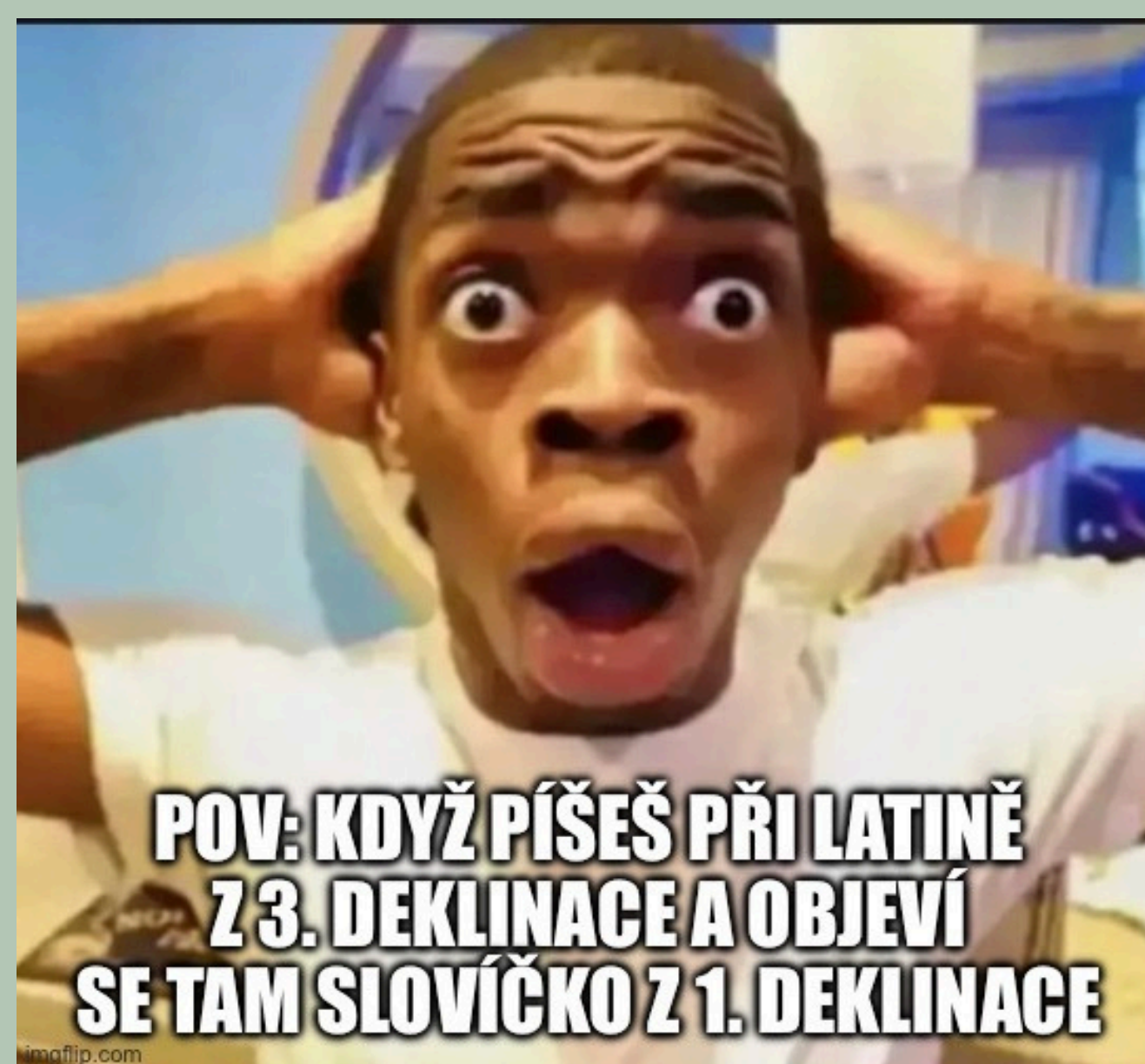
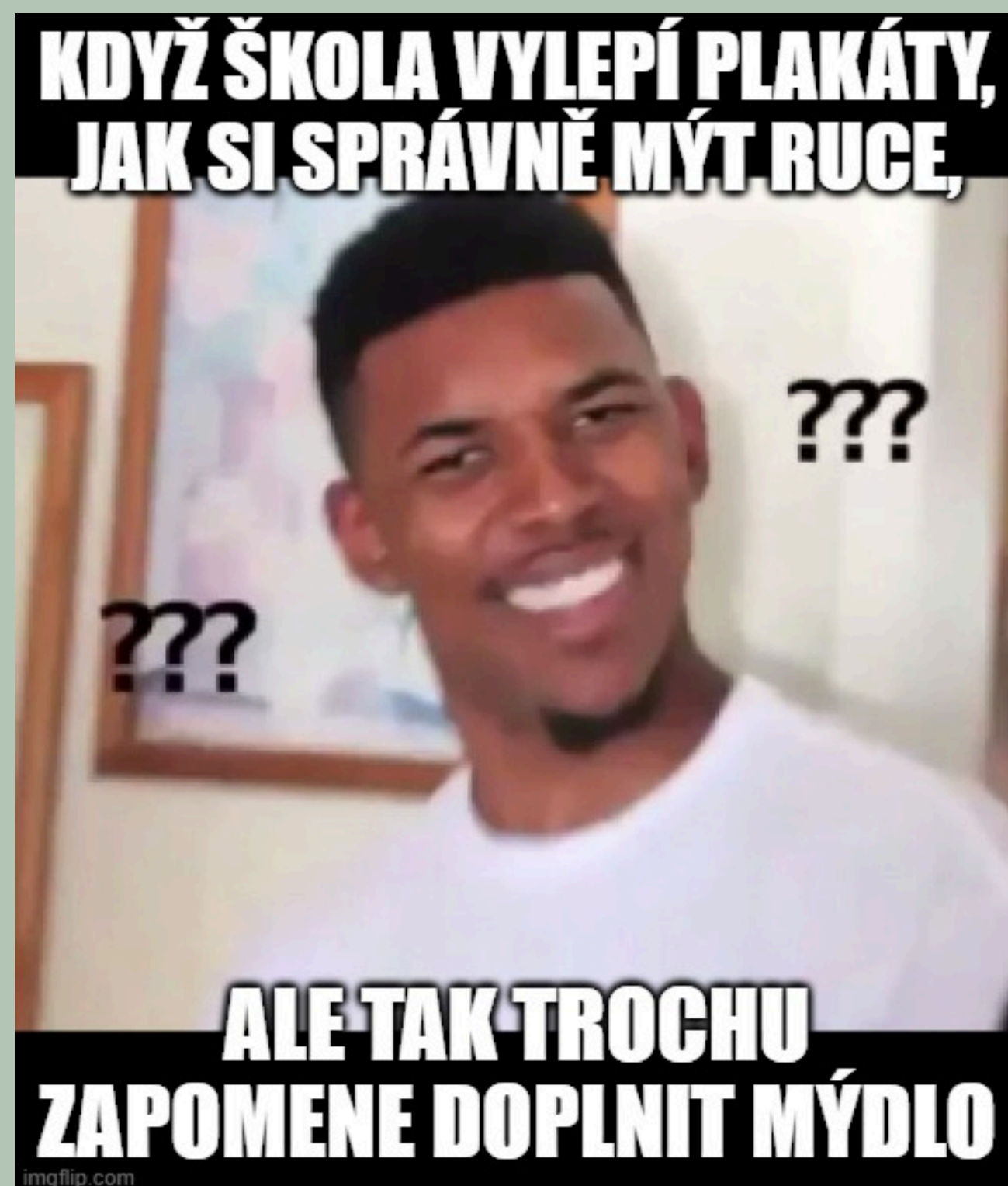
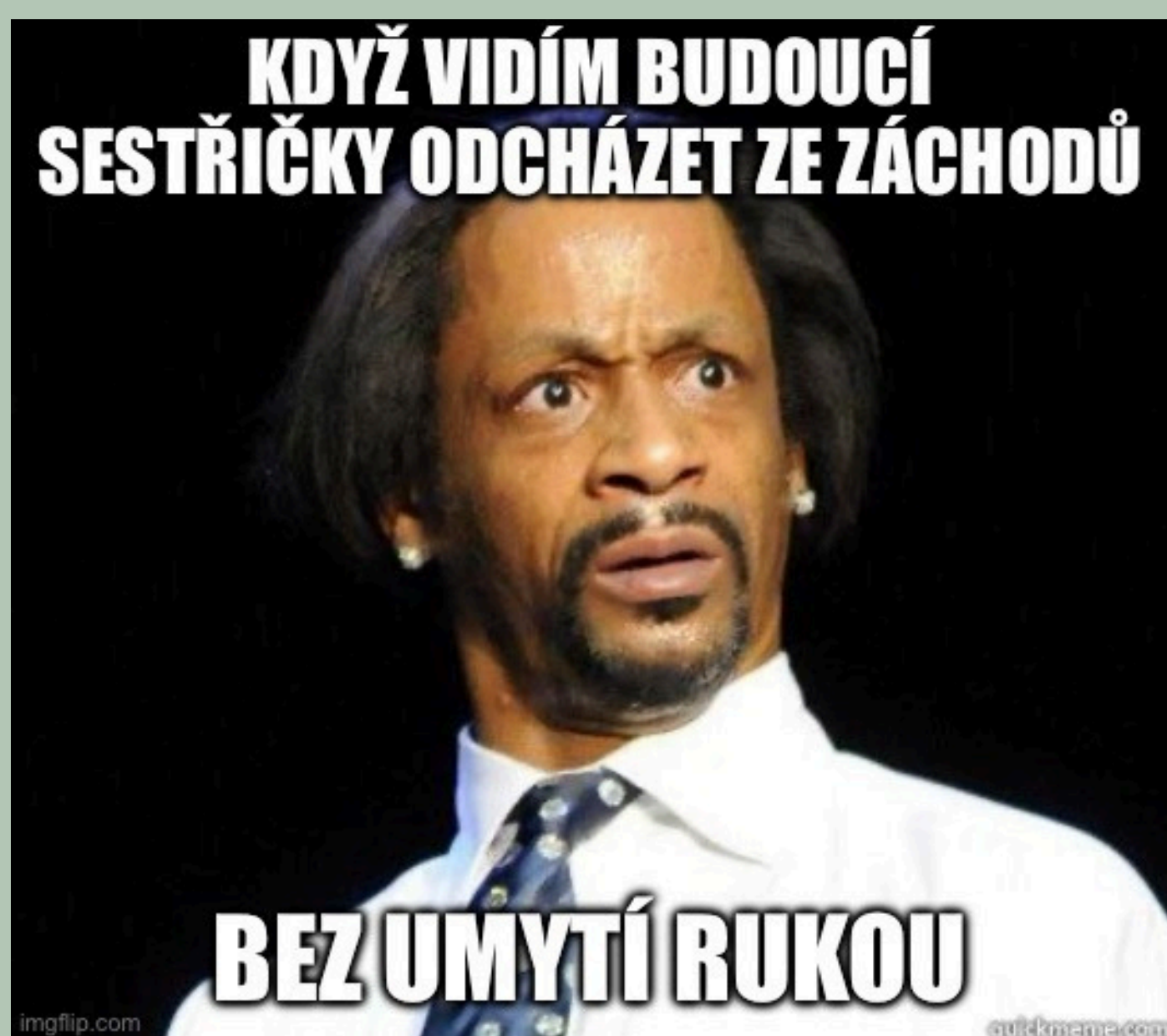
Postupem času jsem si na korzet zvykla. Nejhorší bylo nosit ho například do školy nejčastěji schovaný pod oversized tričkem a doufat, že si nikdo ničeho nevšimne. Všimnul, a víte co? Konec světa nenastal. Já i ostatní jsme si z toho prostě jen chvíli dělali srandu a pak se na to zapomnělo. I tak ho teď nosím jen doma a stalo se to v podstatě neodlučitelnou každodenní součástí mého života.



Pokud máš taky skoliózu, nosíš korzet nebo si prodělal/a operaci, pamatuj, že v tom nejsi sám/sama a že nic netrvá věčně💕



memes od druháka

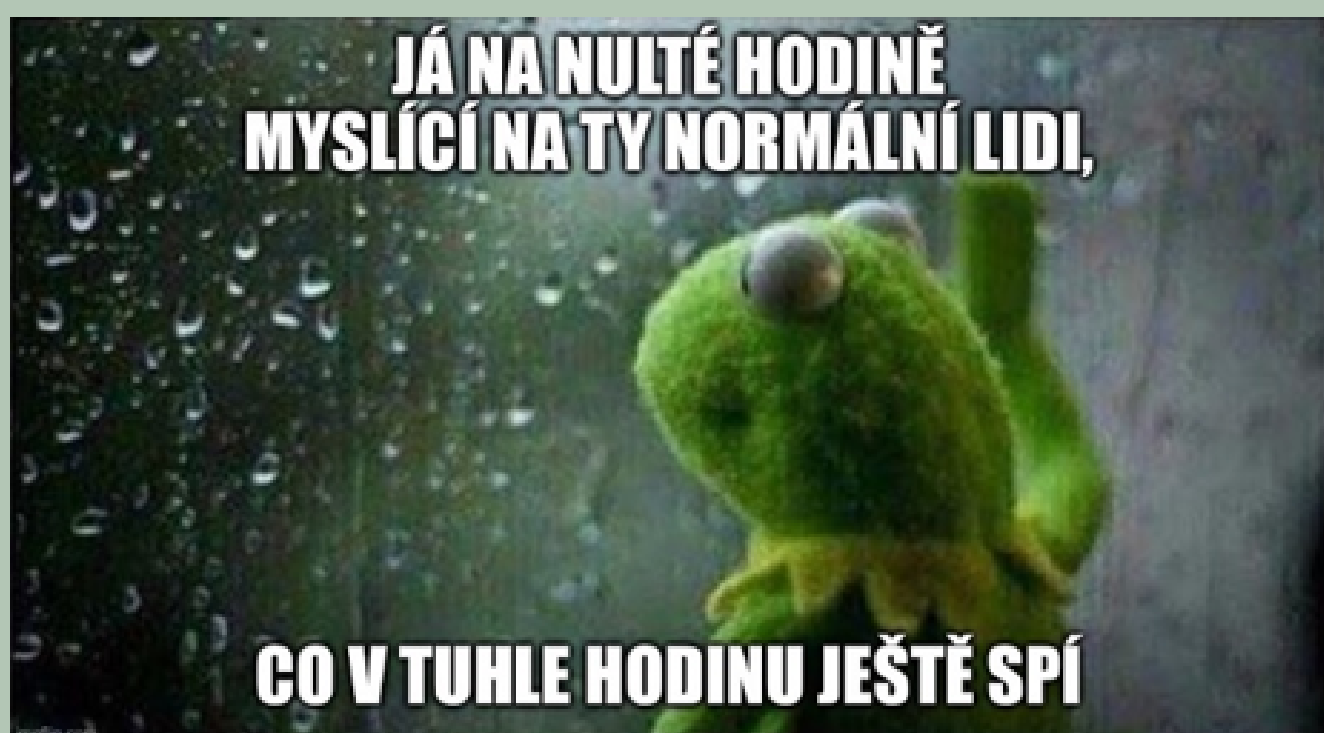




TĚLOCVIK S ZIEGELBAUEREM



TĚLOCVIK S ČÍŽKEM



**JÁ NA NULTÉ HODINĚ
MYSLÍCÍ NA TY NORMÁLNÍ LIDI,**

CO V TUHLE HODINU JEŠTĚ SPÍ



**JAK SE CÍTÍM, KDYŽ
VŠICHNI UCTÍVAJÍ BINDERA,**

ALE MĚ NA NIC NEUČÍ



**POV: KDYŽ JE V JÍDELNÍČKU
NÁZEV, KTERÝMU VŮBEC NEROZUMÍM**

**A NAKONEC JE
TO JEN OMÁČKA S RÝŽÍ**

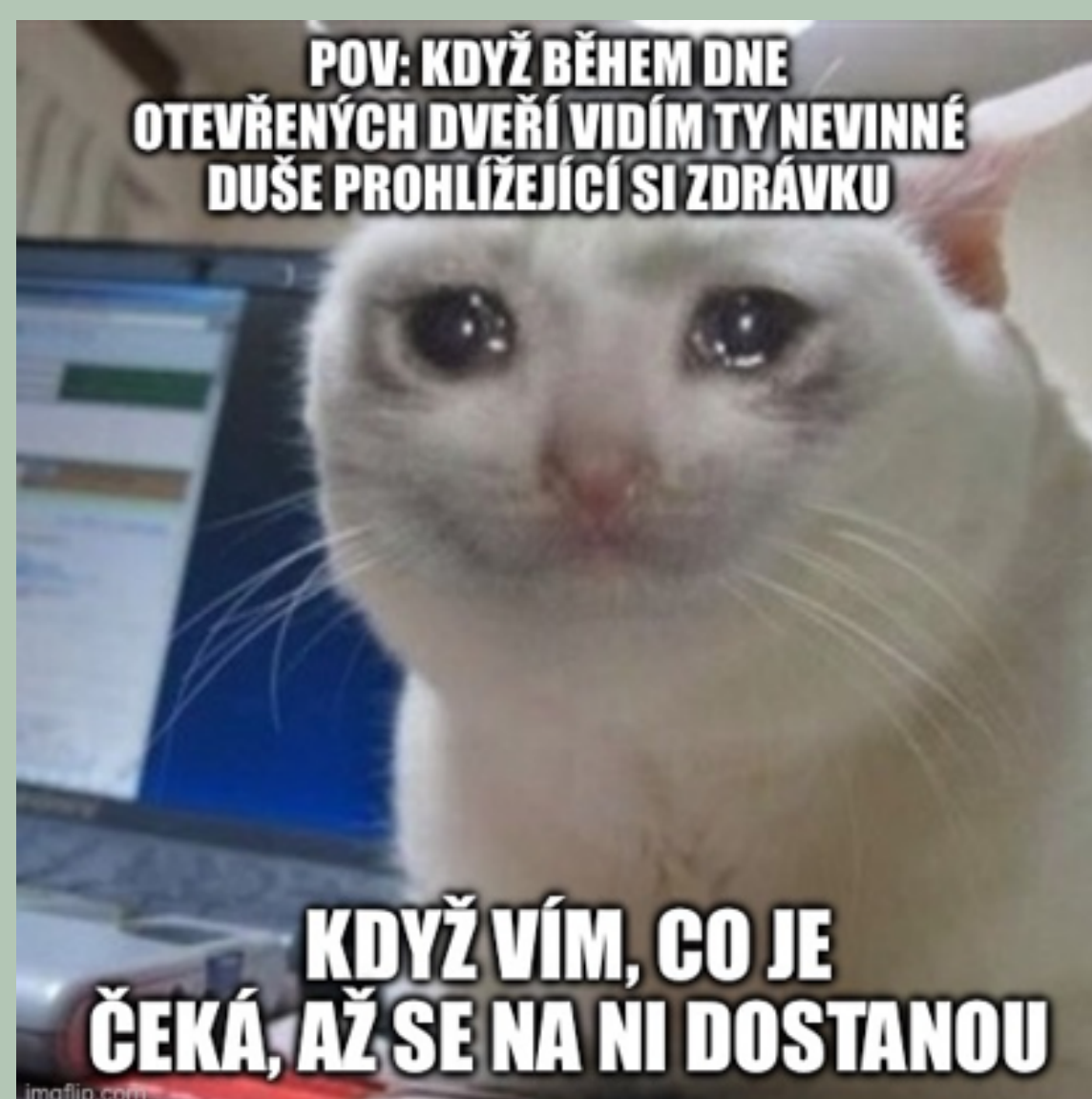


**KDYŽ NA VÁNOČNÍ
AKADEMII NASTOUPIL
BOREC S KYTAROU**

**KDYŽ
ZAČAL ZPÍVAT**



**JÁ FLEXÍCÍ S
LATINOU PŘED KÁMOŠEMA
CO NECHODÍ NA ZDRÁVKU**



**POV: KDYŽ BĚHEM DNE
OTEVŘENÝCH DVEŘÍ VIDÍM TY NEVINNÉ
DUŠE PROHLÍŽEJÍCÍ SI ZDRÁVKU**

**KDYŽ VÍM, CO JE
ČEKÁ, AŽ SE NA NI DOSTANOU**

výtvarná tvorba

digitální tvorba Adama Liláka, absolventa oboru LY



Anděl nad Černou věží



srdce 16 nová éra



Frau Traffea

digitální tvorba studentky LY2 Charlotte Hinterhölzové



oc ref sheet



artfight attack 2026



cotl a hollow knight crossover