

Aj psoriatická artritída je sčasti o hlave

Jan „Tráva“ Trávníček je ešte iba piatym Čechom, ktorý zdolal K2, druhú najvyššiu horu sveta. Okrem toho má za sebou ďalšie tri zdolané osemtisícovky, expedície v peruánskych a čilských Andách a nespočetné množstvo horolezeckých akcií v Alpách i doma v Českej republike. Ťažko uveriť, že žije so psoriatickou artritídou a pred rokmi nemohol ani zovrieť ruku v päst'. Stretli sme sa v Prahe a spoza piva nám s úsmevom a sympatickou skromnosťou, ktorú si vraj priviezol z hôr, porozprával o svojom ochorení a o živote s ním.



Od kozmetického problému k opuchnutým prstom a päťam

Keď mal Jan 16 rokov, začala sa u neho prejavovať psoriáza. Ako tínedžer ochorenie príliš neriešil a z liečenia radšej utekal na koncerty. „Čo sa týka kožných prejavov, vnímal som to iba ako kozmetický problém, nič zásadné. Navyše, ložiská som mal hlavne vo vlasoch. Absolvoval som síce nejaké terapie, bahno, solárium a podobne, ale keď som mal v nemocnici podstupovať 14-denné kúry, kde mi dávali do vlasov akési masť prípravky, to ma štvlo a utekal som odtiaľ na koncerty. Na to si pamätám, ako keby to bolo včera,“ smeje sa Honza. Už vtedy bol nadšencom mnohých športov a neskôr sa venoval napríklad aj atletike, ale predovšetkým lezeniu. V roku 2001 sa však jeho zdravotný stav začal zhoršovať. „Zrazu mi začali opúchať kĺby, najmä prsty na rukách a päty. Kým som sa dozvedel, že ide o artritídu, vravel som si, že je to možno z preťaženia a spočiatku som fungoval na práškoch od bolesti. Veľmi rýchlo som sa však dostal na reumatológiu. Spočiatku mi robievali obstreky, až jeden osvietený reumatológ tu v Plzni prišiel na to, že je to najskôr psoriatická artritída. Vtedy sa totiž o tomto ochorení veľa nevedelo.“



„Keď bolo lepšie, bol som pomocou tabletiiek proti bolesti schopný loziť v Tadžikistane či v Bolívii, hoci to nebolo práve užívateľsky príjemné, ale keď sa stav zhoršil, nemohol som ani zovrieť ruku v päst'.“

Šok a nová nádej v podobe biologickej liečby

Honzu, ktorý vraj dovtedy vôbec netušil, že sa psoriáza môže zvrhnúť až do artritídy, táto správa šokovala. Nešlo iba o ohrozenie športovania, ale aj životia. „Pre mňa ako aktívneho športovca to už bolo dosť limitujúce. Musel som obmedziť lezenie, ktoré bolo vtedy v mojom živote veľkou prioritou a problém bol aj s behom, takže som sa snažil aspoň viac plávať, prípadne som vybehol na bicykel, to sa dalo. Ako geodet, ktorý sa musí dosť hýbať, som dokonca mohol prísť aj o zamestnanie. Začal som brať kortikoidnú liečbu so striedavými úspechmi. Keď bolo lepšie, bol som pomocou tabletiiek proti bolesti schopný loziť v Tadžikistane či v Bolívii, hoci to nebolo práve

užívateľsky príjemné, ale keď sa stav zhoršil, nemohol som ani zovrieť ruku v päst'.“ Keď sa v roku 2005 dostal Honza do Reumatologického ústavu v Prahe, kde mali s ochorením viac skúseností, dopyčul sa o tzv. biologickej liečbe a svitla mu nádej na zlepšenie stavu. „Biologická liečba bola vtedy prevratnou terapiou, o ktorej som sa dozvedel vďaka doktorke Šedovej z ústavu. Mal som šťastie, že som natrafil na takú skvelú lekárku, bola úplne otvorená, keby takých bolo viac, naše zdravotníctvo by úplne zmenilo tvár. Dostal som sa teda na čakaciu listinu a o dva roky, tuším v roku 2008, som nabehol na biologickú liečbu Enbrelom vo forme injekcií.“



„Teraz v jeseni ideme na šiestu najvyššiu osemtisícovku Čho Oju s chalanom, ktorý je slepý. To je oveľa väčší hendikep. Moja choroba je v porovnaní so slepotou maličkosť.“

Prudké zlepšenie a prvá pokorená osemtisícovka

Biologická liečba zafungovala zázračne. „Asi po 3 mesiacoch som bol schopný normálne fungovať, dokonca aj liezť bez liekov proti bolesti. Spočiatku som bral vyššie dávky, teraz beriem jednu injekciu za 10 – 14 dní a kontrolu mám raz za mesiac,“ hovorí Honza. Už rok po začatí liečby sa zúčastnil expedície na horu Gasherbrum I, ktorá sa týči v Himalájach do výšky 8 068 m. n. m. A s injekciami v termoske dosiahol jej vrchol. „Tie lieky by sa síce mali udržiavať pri teplote od 5 – 12 °C, ale to je v horách prakticky nereálne. Paradoxne je problém s vysokými teplotami. V základnom tábore pod osemtisícovkou sa to už dá udržať, ale napríklad v Pakistane, keď je príliš horúco, tak je na ľadovci aj 40 stupňov. Vraveli mi síce, aby som to veľmi nešíril, nech to ľudia držia riadne v chladničke, ale ja som s tým nikdy nemal problém. Akurát raz som v jednom nepálskom hoteli poslal kamoša s termoskou na recepciu, aby mi ju tam odložili do chladničky, keďže na izbe sme žiadnu nemali. Kamoš dal termosku pikolíkovi, ktorý nerozumel dobre anglicky a automaticky mi ju spolu s injekciami naplnil horúcou vodou, keďže to tam od neho horolezci bežne pýtajú. Ešte šťastie, že kamarát si to všimol a vodu rýchlo vylial. Potom som z Nepálu volal doktorke, čo mám robiť a ona že ak to nie je zakalené, môžem si to skúsiť pichnúť. Nakoniec to bolo v pohode,“ smeje sa Honza a na otázku, ako takýto hendikep



Honza našiel na druhej najvyššej hore sveta stratenú pokoru.

v extrémnych podmienkach vnímajú spolulezci, odpovedá: „Neriešia to. Je na mojom zväžení, či sa cítim dosť dobre, aby som tam šiel. Nie je to iba o liekoch. Ak nie som stopercentne pripravený, nemá zmysel tam ísť. Teraz v jeseni ideme na šiestu najvyššiu osemtisícovku Čho Oju s chalanom, ktorý je slepý. To je oveľa väčší hendikep. Moja choroba je v porovnaní so slepotou maličkosť.“

Nájdená pokora

Po zdaní Gasherbrumu nasledovali ďalšie tri úspešné „osemtisícové“ expedície na Manaslu (8 163 m. n. m.), obávanú Annapurnu (8 091 m. n. m.) a v roku 2014 aj na druhú najvyššiu horu sveta, K2 (8 611 m. n. m.). Mohlo by sa zdať, že Honza má ambíciu získať korunu Himalájí, teda zdolať všetkých 14 osemtisícoviek, ale opak je pravdou. „Teraz riešim jeseň a spomínanú expedíciu na Čho Oju. Je to asi najľahšia osemtisícovka, nie je tam veľa trhlín, je k nej dobrý prístup a je aj jednou z najdrahších, tak prečo nie.“ (Smiech.) „Čo bude ďalší rok, to vôbec neviem, ale určite nechcem

prispôbovať plány nejakej korune Himalájí. Namiesto jednej himalájskej expedície, na ktorú by som šiel sám, môžeme spolu s Miri (partnerka, pozn. redakcie) cestovať 2 roky karavanom po Európe.“ Ale nebolo to tak vždy a Honza otvorene hovorí o tom, že lezenie bolo kedysi absolútnou prioritou a všetko ostatné išlo bokom, vrátane kamarátov. V horách sa však človek dostáva do extrémnych okamihov, keď môže spoznať sám seba a niečo podobné prežil aj Honza na K2. „Uvedomil som si, že tu môžem v každej sekunde zomrieť a začal som premýšľať nad tým, čo by za mnou zostalo doma. Pochopil som, že za tých pár rokov, čo som jazdil do hôr sa stal zo mňa totálny blbec, ktorý nedokázal hovoriť o ničom inom ako o horách a tréningu. Niežeby si ma kamaráti nevážili, alebo ja ich, ale už som pre nich nebol parťák do krčmy a pozerali na mňa trochu inak. To uvedomenie bol dosť bolestivé a dlho som sa s tým vyrovnával. Myslím, že sa mi tam vrátila stratená pokora. Keď človek stratí pokoru, to je dosť krátka cesta k nejakému problému a nemusí to byť práve na osemtisícovke.“



Partnerka Jana Trávníčka, Mirka „Miri“ Jirková trpí Raynaudovou chorobou. „Keď je vonku chladnejšie, neprekrvujú sa jej končeky prstov, zbelejú a veľmi to bolí. Napriek tomu chodíme do hôr spolu, v roku 2015 sme dokonca boli na osemtisícovke Manaslu,“ hovorí Honza.

„Aj s týmto ochorením môžete veľa dosiahnuť. Stačí si povedať, dobre, mám artritídu, pokúsím sa s tým žiť a dokázať to a to.“

Nie som horolezec, ale kopcolezec

Napriek mnohým horolezeckým úspechom a nespočetným skúsenostiam sa Honza nepovažuje za horolezca, ale kopcolezca. „Síce mám za sebou najťažšie osemtisícovky, ale stále je to iba také šliapanie do kopca. Nehovorím, že to nie je extrémne náročné, človek musí byť stopercentne fyzicky pripravený, ale aj tak je to hlavne o hlave. Ak vás nepustí hlava, napríklad sa blbo vyspíte alebo sa zle najete, tak ten výkon nepodáte. Za ozajstné horolezectvo považujem to, čo robí napríklad Marek Holeček, takže prvovýstupy, síce nie na osemtisícovky, ale technicky je to lezenie oveľa náročnejšie. Ja si stále vyberám cestu najmenšieho odporu. Niežeby som si nesiahol na dno, je to na doraz, aj tam sú technické úseky 4 alebo 4+, ale väčšinu si odchodím po snehu, kde musím hlavne dávať veľký pozor, aby som nespadol.“ Aj tak to asi také jednoduché nebude. Taká K2, ktorú domáci volajú Kráľovská hora, bola zdolaná až po Evereste, vyžiadala si desiatky obetí a mnohí lezci sa pred jej vrcholom radšej otočili. Po týchto slovách Honza zvažuje a priznáva: „Možno to trochu zľahčujem, pretože ma prestal baviť ten humbug okolo osemtisícoviek. My sme tu hrdinovia, ktorí tam idú, vyfotia sa s vlajčkou, potom sa vrátíme, všetci nám klepú po ramene, pýtajú sa, ako tam bolo, my odpovedáme že zima a je okolo toho obrovský cirkus...“



Cena Fair Play 2015

V roku 2015 sa štvorčlenná výprava na Manaslu skončila v C4 (7 400 m n. m.) a zmenila sa na záchrannú akciu na pomoc francúzsko-rakúskej dvojice. Za tento čin dostal Jan Trávníček so svojimi spolulezcami Cenu Fair Play. Ako sám – s typickým humорom – hovorí, "také niečo by mal automaticky urobiť každý, ale pri preberaní ceny som si povedal, že sa aspoň spropaguje lezenie a ľudia budú vedieť, že do hôr ešte chodia normálni ľudia a ten Everest nie je iba o nejakých zbohatlíkoch stojacich v radoch s kyslíkovými maskami."

Aj psoriatická artritída je sčasti o hlave

V závere rozhovoru sa ešte vraciame k psoriatickej artritíde. Honza dnes vďaka biologickej liečbe žije život bez obmedzení, ale verí, že istý podiel má na tom aj životný optimizmus. „Je jasné, že keď pacientovi oznámia takúto diagnózu, je to veľká rana. Toto ochorenie navyše nie je dostatočne preskúmané a jediná úspešná liečba je tá biologická, na ktorú však pacient môže a nemusí zareagovať. Ale aj tak si myslím, že netreba strácať optimizmus a chuť do života, pretože podľa mňa je artritída aj dosť psychická záležitosť. Sám som príkladom toho, že za určitých podmienok sa s tým dá žiť, dokonca robiť vrcholový šport, ktorý robí v republike možno 10 alebo 15 ľudí.“ Takže odkaz Jana „Trávy“ Trávníčka je jednoznačný: „Aj s týmto ochorením môžete veľa dosiahnuť. Stačí si povedať, dobre, mám artritídu, pokúsím sa s tým žiť a dokázať to a to. Samozrejme, každý má inú mieru obmedzenia, ale všetci predsa nemusia vyliezť na osemtisícovku. Pre niekoho môže byť vrchol ísť si denne zabehať.“

foto: Peter Bánoš,
archív Jana Trávníčka



Jozef Kaščák
redaktor