

ŠTĚPÁN HEBÍK KOMBINUJE FYZIOTERAPII S HUDBOU

Štěpán Hebík aka 7krát3 z Českých Budějovic se stal uznávaným muzikantem, dokonce získal prestižní hudební cenu Anděl a nedávno vydal svoji druhou desku. Pořád ale zůstává věrný také fyzioterapii, kterou vystudoval na Zdravotně sociální fakultě JU.

Fyzioterapeutickou praxi si Štěpán Hebík, který v hudební branži používá pseudonym 7krát3, v Českých Budějovicích otevřel už během svého studia na ZSF JU. Pravidelně v ní ordinuje a klientů má mnoho, někteří za ním dojíždějí i ze vzdálenějších míst včetně Moravy a Slovenska. Termíny má zaplněné pár měsíců dopředu a musí dobře plánovat, aby mohl zkombinovat všechno, co ho baví a dává mu smysl. Včetně rodiny – je totiž otcem dvou dětí.

Třiatřicetiletý hudebník, zpěvák, producent a rapper pochází z rodiny se slavnou hudební tradicí. Jeho otec Jiří Hebík hraje na trubku a je frontmanem reggae a funky kapely HE Band, proslulými muzikanty byli rovněž jeho děda a praděda.

Přesto pociťoval Štěpán už v dětství touhu zaměřit se i na něco jiného než jenom na hudbu. „Odmalička jsem měl sklony zabývat se zdravotním stavem mých blízkých a pečovat o ně,“ vybavuje si. Toužil být lékařem, ale včas pochopil, že studium medicíny je tak náročné, že by ho nemohl skloubit s muzikou. Volba oboru Fyzioterapie byla pro něj tou pravou. „Splňovala to, co jsem hledal. V této profesi můžu navázat užší kontakt s pacientem. Díky tomu, že s ním trávím hodně času, můžu někdy odhalit příčinu jeho potíží dokonce lépe než lékař během krátké doby v ordinaci. Některé věci se projeví až po několika terapiích,“ vysvětluje. Za velice důležitou vlastnost, kterou fyzioterapeut nesmí postrádat, považuje trpělivost.

Fyzioterapii studoval na Zdravotně sociální fakultě v letech 2008 – 2011 a téma jeho bakalářské práce znělo Náprava pohybových programů v rámci léčby asthma bronchiale. V magisterském studiu pokračoval na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. V diplomové práci se zabýval otázkou, jak lze skrze pohybový systém ovlivnit koftavost. Zajímalo ho, jak mohou fyzioterapeutické metody pomáhat při práci s klienty v logopedických centrech. „Nevybíral jsem si zrovna snadná témata,“ ohlíží ze svým studiem s úsměvem.

Pro specializaci, kterou si zvolil, nestačí teorie – základem úspěchu je praxe přinášející potřebné zkušenosti. Zpětně oceňuje, že už během studia na fakultě se dostal do mnoha různorodých prostředí v nemocnicích, například na jednotku intenzivní péče nebo anesteziologicko-resuscitační oddělení. Učil se tam třeba pracovat s pacienty s tracheostomií, velmi ho také zaujala neurologie. Dosud je vděčný rodičům, že mu poskytli zázemí, kde si už během studia mohl na kamarádech a známých zkusit to, co se právě ve škole učil. „Nemusel jsem chodit na běžné brigády mimo obor a mohl rozvíjet to, co mě bavilo a zajímalo. Když jsem dokončil školu, byla už síť lidí, s nimiž jsem pracoval jako fyzioterapeut, docela široká,“ vzpomíná.

Důležitou školu života mu pak dalo jeho první zaměstnání, a to v domově pro seniory Centra sociálních služeb Staroměstská v Českých Budějovicích. Měl štěstí na zkušený personál, který mu ochotně radil, ale

zároveň už se v roli fyzioterapeuta musel rychle zorientovat sám. Nejvíc mu dalo zabrat, když potkal lidi, kteří měli třeba dvacet diagnóz najednou – nebylo vůbec snadné určit, jak s nimi pracovat a co je cílem společného snažení. „Tam jsem se naučil opravdu hodně, a to i o kvalitě života a významu soběstačnosti. A taky o tom, jak moc důležitý je pouhý dotyk. Někdy stačilo strašně málo a lidem se ulevilo. Dotyky působí dobře i z psychosociálního hlediska a bohužel mnoha lidem chybí. Blahodárná je i jednoduchá masáž,“ shrnuje.

Nejvíc ho fascinují souvislosti fyzioterapie a neurologie. Na propojování těchto oborů se zaměřuje a vidí výsledky. „Je třeba hledat pozadí konkrétních potíží a právě v tom fyzioterapie může být velmi nápomocná. Už jsem diagnostikoval i řadu vážných nemocí včetně roztroušené sklerózy,“ říká. Chodí k němu hodně neurologických pacientů, třeba lidé po mozkových mrtvicích. Řeší také stavy po různých úrazech či funkční poruchy. Ověřil si, že skrze pohybový systém lze částečně ovlivnit pochod vnitřních orgánů, což může například zlepšit trávení. „Pohyb vzniká v mozku,“ konstatuje.

Zdravotně sociální fakulta mu v jeho snaze propojovat různé obory dala dobrý základ. S některými vyučujícími je v kontaktu dodnes, zejména s ředitelkou Ústavu fyzioterapie a vybraných medicínských oborů dr. Marcelou Míkovou. „Cítím k ní velkou úctu, a to nejen z hlediska profesního, ale i lidského. Mnohokrát jsem jí zavolal, když jsem potřeboval radu ohledně nějakého pacienta, a vždycky mi vyšla vstříc. Rád vzpomínám i na další pedagogy, třeba doktorku Ludmilu Brůhovou, a naprosto zásadně mě ovlivnil docent František Véle, nestor oboru Fyzioterapie. Měl jsem možnost se s ním několikrát potkat a tak mě nadchnul, že hlavně díky němu jsem se přihlásil ještě do magisterského studia na Karlově univerzitě. Promluvil mi do duše a ovlivnil mě na celý



život, protože rozpoznal můj zápal pro obor. Talent je super, ale důležitější je, pokud člověk zahoří pro svůj obor v srdci,“ vzpomíná Štěpán Hebík s vděčností.

Se spolužáky bývá v kontaktu také – výměna zkušeností a rad je pro fyzioterapeuty velmi cenná, protože tato práce je hodně kreativní a nabízí různé postupy. Moc se mu líbí akce zvaná Fyziocafé, kterou pravidelně pořádá Asociace studentů fyzioterapie po celé republice. Koná se občas i v Českých Budějovicích, několikrát přímo na Zdravotně sociální fakultě. Studenti si zvou inspirativní osobnosti a probírají s nimi konkrétní témata do hloubky. „Bohužel tyto akce kvůli svým koncertům nestíhám navštěvovat, což je škoda. Taky mě mrzí, že jsem během školy nevyužil možnosti vyjet na nějaký zahraniční pobyt. Rozhodl jsem se tak hlavně kvůli své muzice, ale teď zpětně vidím, že by se zas tak moc nestalo, kdybych na pár týdnů nebo měsíců odjel někam do ciziny na zkušenou.



Pokud můžu současným studentům radit, nenechte si to ujít, protože fakulta v tomto ohledu dává skvělé příležitosti," říká Štěpán Hebík.

Reditelka Ústavu fyzioterapie a vybraných medicínských oborů Marcela Míková ho chválí: „Štěpán byl nezapomenutelný student, který neustále chodil pozdě s pozounem na zádech ze zkoušek, z natáčení alb a z mnoha jiných aktivit. Nicméně při zkoušení a testech byl stejně jako v muzice kreativní a schopný improvizace, takže všechno úspěšně a zodpovědně zvládl. Pro pedagoga je velkou odměnou, když se ze studenta stane kolega, se kterým může sdílet péči o pacienty, sdělovat novinky a nápady. Fyzioterapie je náročný obor, umění spojující v sobě physis a psyché, a Štěpán s nadhledem renesančního umělce toto propojit dokáže ve prospěch svých pacientů.“

Hudba je součástí jeho života, bez níž se neobejde – a patří k ní samozřejmě pohyb a tanec. Na podzim 2022, tedy po dvou letech od vydání svého debutového alba, za něj obdržel prestižní hudební cenu Anděl, přišel Štěpán Hebík aka 7krát3 s druhou deskou. Jmenuje se jednoduše II. a křest se

v listopadu konal v pražském Lucerna Music Baru s kapelou a řadou hostů. Devět písní vznikalo během uplynulých dvou let, kdy Štěpán úspěšně odehrál desítky koncertů včetně velkých festivalových vystoupení na Colours of Ostrava nebo bratislavském Uprising. Koncert v Českých Budějovicích je naplánovaný na 28. dubna v MC Fabrika. Jeho vztah k pohybu se projevil i v tématu nové písně YoYo, k níž vznikl též nápaditý hudební klip. Příběh vypráví o nenaplněné lásce, fyzické přitažlivosti a pojetí krásy. Štěpán v něm vystupuje coby trenér aerobiku se specializací na holky XXL velikostí. Mezi jeho obdivovatelkami je i slovenská zpěvačka Erika Rein – ta ovšem musí přibrat, aby se vůbec dostala do přízně borce, po němž touží. A ačkoliv je klip i samotný song jednoznačnou nadsázkou, uplatnil v něm autor rovněž profesní zkušenost. „Často si i ve své ordinaci všímám, že se někteří lidé zbytečně stydí za svůj vzhled, což jim brání v tom, aby se uvolnili nebo si šli třeba zacvičit do fitka,“ podotýká muzikant a fyzioterapeut. ●

Text: Alena Binterová

Foto: archiv Štěpána Hebíka