

Masáže

na vaši bolest

- Spouštěvé body
- Stručné základy ergonomie
- Pozdrav slunci

Kamil Ramík



Poděkování:

fotograf Rostislav Šimek, www.foto-simek.com

grafik Georgi Stojkov, www.georgistojkov.com

Masáže

na vaši

bolest

Kamil Ramík



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

MUDr. Kamil Ramík

MASÁŽE NA VAŠI BOLEST

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5034. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 88
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-4537-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8097-9 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8100-6 (ve formátu EPUB)

/ Obsah

Úvod	7
Spouštěvé body	9
Technika ošetření	9
<i>Doporučení</i>	9
<i>Pomocné metody</i>	10
Příčiny vzniku	10
Bolesti hlavy	13
<i>Obecně</i>	13
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	13
<i>Další spouštěvé body</i>	14
<i>Doplňkové metody</i>	15
Bolesti krku	17
<i>Obecně</i>	17
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	17
<i>Další spouštěvé body</i>	18
Bolesti hrudníku	21
<i>Obecně</i>	21
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	21
<i>Další spouštěvé body</i>	22
Bolesti břicha	25
<i>Obecně</i>	25
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	25
<i>Další spouštěvé body</i>	26
Bolesti v zádech	31
<i>Obecně</i>	31
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	31
<i>Další spouštěvé body</i>	33

Bolesti ramene a paže	35
<i>Obecně</i>	<i>35</i>
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	<i>35</i>
<i>Další spouštěvé body</i>	<i>41</i>
Bolesti lokte, zápěstí a ruky	43
<i>Obecně</i>	<i>43</i>
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	<i>43</i>
<i>Další spouštěvé body</i>	<i>49</i>
Bolesti kyčle, třísla, stehna	51
<i>Obecně</i>	<i>51</i>
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	<i>51</i>
Bolesti kolena	57
<i>Obecně</i>	<i>57</i>
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	<i>57</i>
<i>Další spouštěvé body</i>	<i>60</i>
Bolesti lýtky a nohy	63
<i>Obecně</i>	<i>63</i>
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	<i>63</i>
<i>Další spouštěvé body</i>	<i>68</i>
Posílení břišního svalstva	69
<i>První etapa – zpevňování břišních svalů vleže</i>	<i>69</i>
<i>Druhá etapa – zpevňování břišních svalů vsedě a vestoje</i>	<i>72</i>
<i>Třetí etapa – zpevňování břišních svalů při práci a zátěži</i>	<i>72</i>
Ergonomie – stručné základy	73
<i>Práce s počítačem</i>	<i>73</i>
<i>Jízda v autě</i>	<i>73</i>
<i>Práce v předklonu</i>	<i>74</i>
<i>Zvedání břemen</i>	<i>74</i>
<i>Pohyb, práce a sport obecně</i>	<i>75</i>
<i>Spánek</i>	<i>75</i>
Pozdrav slunci	77
Závěr	85

Úvod

Každá bolest pohybového aparátu je provázána reakcí ve svaích – zvýšeným napětím některých svalových vláken nebo celého svalu a tvorbou tvrdých bolestivých svalových hrudek. Příčina prvotních bolestí často ustupuje, ale ve svaích stále zůstávají změny. **Přítomnost svalových hrudek, tzv. spouštových bodů se velmi často projevuje bolestí na jiném místě!!!** Například spouštové body svalů stehna se projevují bolestí v kolenu, spouštové body svalů šíje mají za následek bolesti hlavy, závratě nebo hučení v uchu atd.

Již mnoho let je znám princip spouštových bodů a způsoby jejich ošetření. Bohužel je málo využíván v lékařských oborech zabývajících se pohybovým systémem. A tak často dochází ke zbytečnému užívání léků a operacím, aniž by předtím došlo k ošetření spouštových bodů.

To je důvod vzniku této knihy, která vás seznámí s jednoduchou technikou ošetření spouštových bodů. Sami si můžete ulevit od většiny bolestí kloubů, svalů, zad, hlavy apod., navíc dříve, než uplyne objednáací doba k lékaři.

Nezapomínejte, že základní léčba akutních bolestí je klid a odlehčení bolestivé oblasti. Každý, kdo pracuje nebo sportuje „přes bolest“, si škodí!!! Již v klidové fázi lze ošetřovat spouštové body.

Spoušťové body

Technika ošetření

- ▶ Spoušťový bod ošetřujeme tlakovou masáží: **Prstem proti spodině nebo mezi prsty bolestivou hrudku silně stlačíme na jednu sekundu a pak na jednu sekundu tlak povolíme. Toto opakujeme 10x za sebou.**
- ▶ U malých nebo silně bolestivých svalů stačí i 6x. U velkých svalů můžeme až 14x.
- ▶ Tlak na spoušťový bod hodně bolí. Může se objevit i přenesená bolest, tzn. vaše typická bolest na jiném místě, než se nachází spoušťový bod.
- ▶ Zvolíme-li si stupnici bolesti od 0 do 10 (0 – nebolí, 10 – nesnesitelná bolest), masírujeme bolestivé hrudky ke stupni 7–8.
- ▶ **Po masáži necháme sval několik minut v klidu.** Není vhodné hned začít svalem hýbat a zatěžovat jej.
- ▶ **Bolestivé body můžeme masírovat 2–5x denně, čím častěji, tím rychleji dojde k úlevě.** Výhodou je, že můžeme masírovat i přes oděv.

Doporučení

- ▶ Při masáži si můžeme představovat, že tlakem z hrudky vytlačujeme krev a při uvolnění ji necháme natéct zpět.
- ▶ Spoušťový bod bývá často v tužším napjatém pruhu svalu. Pokud spoušťový bod nenajdeme, masírujeme přímo tužší svalový pruh.
- ▶ Úleva od bolestí přichází během dvou až pěti dnů, je ale třeba pokračovat v masážích, dokud ve svalů cítíme bolestivé hrudky. Zabráníme tím návratu bolesti.
- ▶ Začínáme hledat a masírovat **hlavní spoušťové body**, přetrvává-li bolestivost a spoušťové body nebolí nebo nejsou, hledáme další, tzv. **vedlejší spoušťové body** v okolních oblastech.
- ▶ Je dobré používat natažené prsty v ose předloktí. Palec můžeme opřít o ukazovák a prsty sevřeme v pěst. Natažené prsty můžeme zpevnit sevřením druhou rukou. Šetříme tím svaly a klouby prstů a ruky.