

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
Doporučení	9
Pomocné metody	10
Příčiny vzniku	10
Bolesti hlavy	13
Obecně	13
Hlavní spouštěvé body	13
Další spouštěvé body	14
Doplňkové metody	15
Bolesti krku	17
Obecně	17
Hlavní spouštěvé body	17
Další spouštěvé body	18
Bolesti hrudníku	21
Obecně	21
Hlavní spouštěvé body	21
Další spouštěvé body	22
Bolesti břicha	25
Obecně	25
Hlavní spouštěvé body	25
Další spouštěvé body	26
Bolesti v zádech	31
Obecně	31
Hlavní spouštěvé body	31
Další spouštěvé body	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.

- ▶ Kam nedosáhneme (např. oblast zad), využíváme pomůcek jako tenisový míček, golfový míček, gumovou kuličku aj. Masírujeme přes pomůcku tlakem o zeď. Tyto pomůcky můžeme vzít i do dlaně a masírovat jimi, opět šetříme svaly a klouby prstů.
- ▶ Nemasírujeme, pokud máme dlouhé nehty a mohli bychom si poranit kůži. Nemasírujeme, jestliže cítíme pod prsty pulzující tepnu.

Pomocné metody

- ▶ Teplo. Na 15–25 min. prohříváme celý sval, ve kterém jsou bolestivé hrudky. (Na chronické bolesti kloubů je vhodnější spíše Priessnitzův obklad, na akutní úraz spíše led.)
- ▶ Bylinné nebo analgetické masti.
- ▶ Klasická či sportovní masáž.

Tyto metody samostatně nemají stoprocentní účinek. Je ale vhodné využívat je jako doplňkové k tlakové masáži.

Příčiny vzniku

Příčinou vzniku bolestí pohybového aparátu je vždy přetížení. Ať už jednorázové při úrazu, nebo dlouhodobé při opakovaném přetěžování, například jednostranným pohybem končetin v práci nebo při sportu, nadváhou, špatnými předklony, nevhodným sedem u počítače, špatnou polohou při spánku apod.

Pokud chceme zabránit návratu bolestí, musíme příčinu přetížení odstranit:

- ▶ **Při pocitu akutní bolesti nebo při úrazu je nutno okamžitě zátěž ukončit a nechat tělo odpočinout a umožnit mu hojení!!!**
- ▶ Taktéž při chronických bolestech nesmíme dělat pohyby, které nás bolí!!!! Je naprostým nesmyslem, vzít si lék proti bolesti a v zátěži pokračovat. Bolest je jedinou ochranou pohybového aparátu. Pokud ji medikamentem nebo obstrukcí u lékaře odstraníme a pokračujeme v zátěži, tak si ničíme vlastní tělo a po odeznění účinku léku nebo obstrukce jsou potíže ještě horší!!!! Analgetika užíváme spíše na noc, kdy mají svaly klid, a tedy šanci se uvolnit a hojit.
- ▶ Před každou sportovní nebo pracovní zátěží musíme mít strečink a zahřát tělo mírnou aktivitou (tzv. rozběhání, rozehrání). Velmi vhodný je strečink a mírná sportovní aktivita na „vychladnutí“ po sportu.

- ▶ Měli bychom umět správně sedět, předklánět se, nosit břemena, spát. Viz kapitolu Ergonomie.
- ▶ Spoušťové body velmi často způsobují vznik nových spoušťových bodů v okolních svalových skupinách. Je proto vždy vhodné hledat a ošetřit bolestivé body také ve vzdálenějších svaích. (Například při bolestech v zádech ošetřujeme i případné spoušťové body na zadní straně stehů; při bolestivých bodech předloktí masírujeme také svaly paže.)

Vznik spoušťových bodů podporují i další faktory, kterým je třeba věnovat pozornost:

- ▶ **Chlad.** Pozor na práci a sportování v zimě, zde je nutné delší zahřátí a funkční prádlo odvádějící pot. Pozor na foukající klimatizace v práci. Pokud nejde upravit směr foukání, používejte šátek na krk, dlouhé rukávy na lokty a předloktí, tzv. funkční prádlo apod.
- ▶ **Nedostatek tekutin.** Jsou-li svaly málo zavodněny, mají větší tendenci k tvorbě spoušťových bodů.
- ▶ **Nedostatek hořčíku.** Při doplňování hořčíku-magnézia je nutné mít dostatečný přívod tekutin, jinak hořčík neúčinkuje.
- ▶ **Stres, deprese, podvědomí.** Snažte se zvládnout i tyto příčiny. Někomu vyhovuje spálit stresové hormony sportem. Jinému vyhovuje nepouštět si stres a deprese do svého nitra a cvičí jógu. Když nejste schopni sami analyzovat a odstranit psychické problémy, vyhledejte ambulanci celostní medicíny, psychologa nebo psychiatra.

Bolesti hlavy

(závratě, hučení a pískání v uchu)

Obecně

Bolesti hlavy způsobují velmi často spouštěvé body svalů krku. Také u bolestí hlavy z jiných příčin reagují šíjové svaly zatuhnutím a vznikem spouštěvých bodů. Proto je vhodné u všech bolestí hlavy vyšetřit svaly a ošetřit případné spouštěvé body. Pokud jsou bolesti hlavy náhlé, prudké a silné nebo se často opakují či dlouhodobě neustávají, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Spouštěvé body svalů krku často způsobují i pískání, hučení v uchu a závratě.

Hlavní spouštěvé body

Svaly záhlaví: Svaly v oblasti zadní dolní části hlavy a horní části krku jsou snadno dostupné pro masáž prsty nebo míčkem v dlani. (Viz foto 1 a 2.)

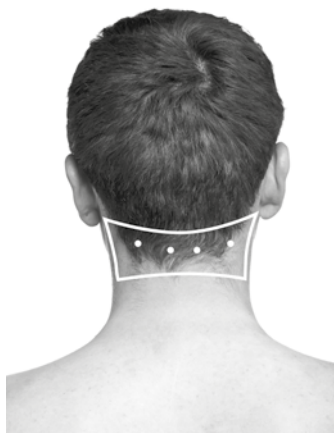


Foto 1 Spouštěvé body



Foto 2 Masáž

Svaly na boční straně krku: Jedná se hlavně o výrazný sval jdoucí šikmo od vnitřní části klíční kosti za ucho. Sval nejlépe uchopíme mezi palec a ukazovák. Spoušťové body jsou zde často velmi citlivé, při velké bolestivosti stačí opakovat tlak 6x. (Viz foto 3 a 4.)



Foto 3 Spoušťové body



Foto 4 Masáž

Další spoušťové body

Všechny svaly krku: Je dobré hledat spoušťové body a masírovat všechny svaly krku. (Viz kapitolu Bolesti krku.)

Žvýkácí svaly: Svaly snadno dostupné pro prsty nebo palec najdeme v oblasti úhlu dolní čelisti, ve spánkové oblasti a celé spodní vodorovné části pod bradou a dolní čelistí – tzv. svalové dno dolní čelisti (viz foto 5). Je vhodné masírovat vleže na boku s podloženou hlavou. Žvýkácí svaly a tedy i spoušťové body najdeme také v ústech, v zadní řase mezi horními a dolními stoličkami. Přetrvávají-li bolesti v uchu, pískání nebo šumění v uších, je vhodné ošetřit i tyto body.

Všechny obličejové svaly: Svaly čela, spánků, kolem očí, svaly lícni a kolem úst. Je dobré mít při masáži vsedě hlavu opřenou, nebo masírovat vleže na zádech. (Viz foto 6.)



Foto 5 Spoušťové body
žvýkacích svalů



Foto 6 Spoušťové body
obličejových svalů

Doplňkové metody

Masáž skalpu: Prsty obou rukou posunujeme vlasatou kůží hlavy a čela proti spodině do všech směrů.

Doporučení

Abychom zabránili opakovanému vzniku spoušťových bodů ve svalech, musíme dbát na správné držení hlavy. Nesmíme mít hlavu stále předkloněnou s pohledem do země, ale vzpřímenou s pohledem vpřed. Dále musíme upravit sed u počítače – viz kapitolu Ergonomie.

Bolesti krku

Obecně

Při bolestech krku nehledáme spoušťové body na vzdálených místech, jsou nejčastěji v šíjových svalech. Často přetrvávají bolesti krku (a hlavy) po auto-nehodách, kdy prudký pohyb hlavou při nárazu přetíží šíjové svaly. V těchto případech je ošetření spoušťových bodů velmi účinné.

Hlavní spoušťové body

Trapézové svaly: Tvoří linii krku od ramena k hlavě, často hmatáme stažené pruhy ve svalech a v nich spoušťové body hlavně v úhlu linie šíje – asi uprostřed vzdálenosti mezi hlavou a ramenem na zadní straně svalu. Spoušťové body ale hledáme v celé délce svalu. Při masáži ohneme prsty do pevného háčku a masírujeme pohybem celé ruky (ne pouze pohybem prstů). (Viz foto 7 a 8.)



Foto 7 Spoušťové body



Foto 8 Masáž

Svaly na boční straně krku:

- 1. Povrchový svalový pruh:** výrazný sval jdoucí šikmo od vnitřní části klíční kosti za ucho. Sval nejlépe uchopíme mezi palec a ukazovák. Spoušťové body jsou zde často velmi citlivé, při velké bolestivosti stačí opakovat tlak 6x. (Viz foto 9 a 10.)

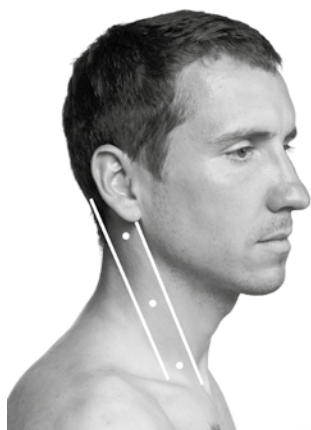


Foto 9 Spoušťové body



Foto 10 Masáž

- 2. Hluboké svaly:** svaly vyplňují dno trojúhelníku nad klíční kostí. Masírujeme směrem dozadu ke středu těla – k páteři. Jejich masáž může vyvolávat bolesti v rameni, lokti nebo ruce. Svaly v rozích trojúhelníku mohou být překryty povrchovým svalem vpředu a trapézovým svalem vzadu, při masáži musíme tyto svaly odsunout. (Viz foto 11 a 12.)

Další spoušťové body

Mezilopatkové svaly: Nacházejí se mezi páteří a vnitřní hranou lopatky, masírujeme je pomocí tenisového míčku tlakem o zed'. Pokud nám míček ujíždí, můžeme jej dát do podkolenky nebo punčochy, kterou pak přehodíme přes rameno. (Viz foto 13 a 14.)



Foto 11 Spoušťové body



Foto 12 Masáž

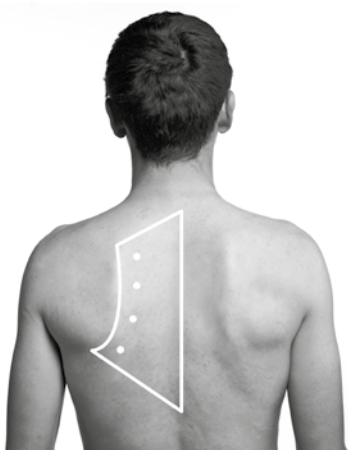


Foto 13 Spoušťové body



Foto 14 Masáž