

MYOSKELETÁLNÍ TERAPIE

Měkké techniky, postizometrická relaxace a mobilizace patří mezi prostředky myoskeletální medicíny. Myoskeletální - "manuální" medicína se zabývá diagnostikou a léčením poruch funkce páteře a kloubů.

Mobilizace

Mobilizace je výkon, jehož cílem je ovlivnění pohyblivosti v kloubu, včetně kloubní vůle. Je to postupné obnovování hybnosti kloubu při funkční poruše. Mobilizace je prováděna opakovanými nenásilnými pohyby ve směru kloubní blokády (omezené kloubní vůle). Takto se dají ošetřit jak klouby končetin, tak páteře. Součástí metody jsou i automobilizační cviky, které klient může po instruktáži provádět sám doma.

Měkké techniky

Ošetření zaměřené na svalové úpony, svalové fascie, šlachy, podkoží a kůži. Slouží také jak k uvolnění svalových spasmů a k odstranění tzv. reflexních, obvykle bolestivých změn ve svalech a okolních strukturách, tak i k celkovému uvolnění.

Provádí se bez použití masážních emulzí. Nervová zakončení a receptory (čidla) v kůži, podkoží a šlachách přenášejí po mechanickém podráždění impulsy reflexním obloukem do vnitřních orgánů v daném segmentu, čímž se dají reflexní cestou ovlivnit porušené funkce těchto orgánů. Vzruchy přenesené nervovými drahami do mozku mají pozitivní vliv i na psychiku, čímž se vysvětluje celkový zklidňující účinek

Při uvolňování měkkých tkání cítí ošetřovaný nejčastěji teplo či píchání jako jehličky. Při terapii se postupuje od povrchových vrstev do hlubších. Nelze je zaměňovat s masážními technikami, jak se někteří mylně domnívají.

Měkké techniky spolu s postizometrickou relaxací patří mezi nejvíce používané techniky pro léčení bolestivých myofasciálních spouštěvých bodů (triggerpoints), což jsou citlivá, přesně lokalizovaná místa v kosterních svalech. Tato místa jsou charakteristická spontánní bolestí, která může být vnímána i ve vzdálených oblastech (tzn. přenesená bolest).

SENZOMOTORIKA

Metoda senzomotorické stimulace byla poprvé rozvíjena prof. V. Jandou kolem roku 1970. Velký význam v ní má provázanost aferentní (dostředivé) a eferentní (odstředivé) informace při řízení pohybu.

Senzomotorická stimulace byla nejdříve využívána pro terapii nestabilního kolena a kotníku. Dnes se již používá v terapii funkčních poruch pohybového aparátu a při ovlivnění hlavně stabilizačních svalů. Základem techniky jsou balanční cviky prováděné v různých posturálních polohách, kdy nejdůležitější jsou cviky prováděné ve stoji. Důraz je kladen na facilitaci pohybu z chodidla, a tím aktivace hlubokých svalů nohy, které se zároveň podílejí na správné funkční klenbě nohy.

Cílem metodiky je individuálně, podle stavu klienta, zvolit základní cvičení a postupně zvyšovat nároky podle popsané metodické řady tak, aby bylo vyčerpáno co nejvíce možností pro úpravu poruch pohybového aparátu. Kvalitní propriocepce kombinovaná s balančním cvičením zrychluje nástup svalové kontrakce která je první podmínkou rychlé reakce při neočekávaném vyvedení těla z rovnováhy. V začátcích terapie je velmi důležité, aby fyzioterapeut dbal u klienta na kvalitu prováděného pohybu.

Pro všechna cvičení ve stoji se musí klient nejprve naučit korigovaný stoj. Cílem tohoto cviku je zlepšení vnímání kontaktu chodidla s podložkou, zvýšení aktivity svalů chodidla a nácvik uvědomění si těla v prostoru.

Hlavní cíle

- zlepšení držení těla a stabilizace trupu ve stoji i při chůzi
- začlenění nových pohybových programů do běžných denních aktivit
- úprava poruch rovnováhy
- zlepšení svalové koordinace
- zrychlení nástupu svalové kontrakce pomocí proprioceptivní aktivace vyvolané změnou postavení v kloubu

Indikace

- chronické bolesti páteře
- nestabilita a hypermobilita pohybového aparátu
- doléčování poúrazových a pooperačních stavů pohybového aparátu
- vadné držení těla
- svalová dysbalance
- poruchy rovnováhy
- lehčí formy idiopatické skoliózy

Zdroj: KOLÁŘ, P. et al., Rehabilitace v klinické praxi. 1. vyd., Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-6

VISCERÁLNÍ MANIPULACE

VM je jemná manuální terapie na uvolnění oblastí se zvýšeným napětím v těle. Aby mohl zdravý orgán správně plnit svou funkci, potřebuje mít určitou možnost pohybu. Pohyb v těle je mezi orgány a jinými jeho strukturami přenášen tenkou vrstvou pojivové tkáně, tzv. fasciemi. V ideálním případě jsou fascie pružné, takže se vše může volně pohybovat.

Slovo **viscerální** napovídá, že se jedná o **vnitřní orgány** těla. Název tedy vychází z toho, že VM pracuje s fasciemi, které obklopují orgány a propojují je mezi sebou.

Omezení pohyblivosti v oblasti fascií může mít mnoho příčin – zánět tkáně způsobený infekcí, přímé trauma, pooperační komplikace, opakovaný nevhodný pohyb, stres, špatné držení těla, vliv zevního prostředí a další. Při následném hojení tkáně vzniká jizva. Může se také vyvinout adheze (slepení) – oblast, v níž jsou vlákna tkáně vysušena, takže se změní jejich uspořádání. Tímto způsobem zranění tělo poznamená a může funkci tkání ovlivňovat i dlouho po úrazu (operaci, zánětu atd.). Tato oblast má kvůli změněné struktuře menší pohyblivost, následkem čehož mohou v okolních tkáních dojít k sekundárním funkčním změnám a obtížím, které mohou být odstraněny pouze uvolněním oblasti primárního omezení. Z tohoto důvodu se VM nezaměřuje pouze na místo bolesti a symptomy, ale vyšetřuje celé tělo a hledá hlavní příčinu napětí a nerovnováhy.

VM je založena na specifickém umístění přesně cílených manuálních tlaků, které obnovují normální napětí a pohyb orgánů, nervů nebo cév a tkání, jež je obklopují. Provádí se jejich jemným stlačením, rozpohybováním a protahováním. Léčba není nikdy invazivní nebo bolestivá. Pacient cítí spíše příjemný tah a uvolňování. Tato jemná napravování mohou zlepšit fungování orgánů, orgánových systémů a celkové zdraví. Metoda maximálně šetří tkáně, protože VM pomáhá tělu využít jeho vlastní schopnost hojení a uzdravování. **Terapeut nepracuje pouze v místě obtíží.** Změny, které nastávají v průběhu dnů a týdnů po terapii, jsou známkou návratu těla ke zdraví.

VM se zaměřuje **na odstranění primární příčiny obtíží**, ne na léčbu symptomů s krátkodobým efektem. Terapeut během vyšetření tkání nachází oblasti restrikcí (ty nemusí být shodné

s místem symptomů). Například zvýšené napětí v oblasti břicha může být příčinou bolesti zad. VM je technika se širokým spektrem účinků, kromě efektu na zlepšení funkce orgánů ovlivňuje i nervy, cévy, klouby a další tkáně.

Pro koho je viscerální manipulace vhodná?

- Muskuloskeletální obtíže - **akutní i chronické bolesti zad, skolioza, spondylolisteza, degenerativní onemocnění páteře a kloubů**
- Bolesti hlavy, migrény
- Onemocnění periferních kloubů
- **Zmrzlé rameno, tenisový loket, syndrom karpálního tunelu**
- Bolesti krční páteře po autonehodě
- **Sportovní úrazy**
- Zažívací obtíže - nadýmání a zácpa, pálení žáhy, gastroezofageální reflux
- Gynekologické obtíže - bolestivá menstruace, chronické pánevní bolesti Jizvy po císařském řezu a jiných gynekologických operacích
- **Pooperační jizvy**
- Močová inkontinence
- Chronická onemocnění prostaty
- **Somatoemocionální obtíže**

MÍČKOVÁNÍ

Co je míčkování?

Jedná se o pomocnou fyzioterapeutickou metodu, jejíž autorkou je česká fyzioterapeutka Zdena Jebavá. Využívá se při onemocnění dýchacích cest jako doplněk hlavní léčby ordinované lékařem. Je-li správně aplikována, vede ke zkrácení doby nutné k léčení, snižuje četnost a závažnost projevů onemocnění. Tato metoda je levná, příjemná a hlavně nenáročná, takže ji zvládne každý laik, po instruktáži fyzioterapeutem. Proto, máte-li doma dítě s onemocněním dýchacích cest a rádi byste se dozvěděli více o této metodě, jsou tyto stránky určeny právě pro Vás.

U kterých onemocnění lze míčkování využít?

- u astma bronchiale
- **při zánětlivých onemocnění plic, průdušek, hrtanu, hlasivek, obličejových dutin**
- při akutní i chronické rýmě
- při cystické fibróze
- u pylových alergií
- při migréně
- **při vadném postavení páteře**

Mechanismus účinku

Technika míčkování využívá komprese akupunkturních a akupresurních bodů. Je založena na teorii, že komprese tkání je vystřídána jejich relaxací.

Přitom dochází k:

- facilitaci (usnadnění) nádechu a inhibici (útlumu) výdechu
- relaxaci a protažení břišních, hrudních a krčních svalů, dále svalů pánve, páteře a pletence ramenního
- reflektorickému uvolnění svaloviny průdušek
- uvolnění bránice
- horní hrudní dýchání je převedeno na dolní hrudní, resp. brániční

- prohloubení dechu a snížení dechové frekvence
- zvýšení vitální kapacity plic, zvýšení proudové rychlosti vydechaného vzduchu, zvýšení vteřinového vdechu
- přímému vlivu na kosterní svalstvo a tím ke zlepšení držení těla
- relaxaci svalů, což vede k uvolnění inspiračního (nádechového) postavení hrudníku = ramena až u uší☺

NEURÁLNÍ MANIPULACE

Neurální manipulace (NM) byla vyvinuta v klinické praxi francouzským osteopatem a fyzioterapeutem Jeanem-Pierrem Barralem. Francouzský osteopat Alain Croibier dále spolupracoval s Barralem a rozvíjel techniku NM. Kurzy Neurální manipulace jsou založeny na výuce klinických technik, osobně vyvinutých Barralem v kombinaci s Croibierovými vědeckými poznatky.

Neurální manipulace zkoumá mechanické vztahy mezi lebku/páteří tj. pevným rámem a durou a neurálními elementy. Zahrnuje vyšetření a terapeutické přístupy pro řešení omezení (restrikcí) durálních a neurálních komponent, které nejsou běžně oslovovány k řešení muskuloskeletálních symptomů. Neurální manipulace identifikuje a uvolňuje místní nervová omezení, zatímco současně zkoumá vliv těchto místních fixací na zbytek těla, a zhodnocením tohoto vztahu, řeší komplexnější (globální) dysfunkční vzory.

Nerv funguje správně pouze tehdy, když je schopen volně se pohybovat v okolních strukturách. Neurální manipulace facilituje vodivost nervu a intraneurální krevní zásobení pro místní a systémové odezvy (reakce). Pochopením detailní anatomie neurální manipulace, můžeme jasně vidět potenciál pro změnu patologického stavu v přítomnosti omezené vodivosti či pohyblivosti nervů.

Manuální terapie, aplikovaná na terapii periferních i hlavových nervů, následuje standardní zásady mobility a funkce nervu. Pro optimální funkci nervů musí mít nerv možnost volně se pohybovat v rámci svého okolí.

Tento volný pohyb je nezbytný pro:

- Nervové vedení
- Elektromagnetické vedení
- Intraneurální prokrvení
- Intraneurální nervové zásobení
- Lokální a systémová reakce - odezvy

Neurální fixace

Když je nerv fixován, obvykle ztrácí svou schopnost klouzat a/nebo se protahovat v rámci své délky. Intra nebo perineurální tlak se výrazně zvyšuje a současně dochází ke změnám konzistence. Nervová cesta (průběh nervu) vykazuje funkční interference (krevního zásobení nebo elektrické a/nebo elektromagnetické vodivosti).

Při fixaci mohou menší nervové části ztvrdnout. Jsou vnímány jako tzv. uzlíky a jsou velmi citlivé nebo dokonce bolestivé na dotek. Tyto „uzlíky“ jsou projevem intraneurální interference, přetížení fyziologických tlakových bodů nebo místní fibrózy. Uzlíky mohou být velmi rychle uvolněny, někdy v rámci i jednoho terapeutického sezení.

Palpace kožních větví periferních nervů může být užitečná pro vyhodnocení, jakož i pro terapeutické klinické úvahy. Při hodnocení kožních větví, tj. v případě, že jsou citlivé na tlak nebo bolestivé, zjistíme fixaci hlubších nervových větví.

Neurální manipulace a její vliv na orgány

Viscerální manipulační techniky mohou mít vliv na pohybový aparát a naopak. Je důležité zmínit, že uvolnění citlivých nervových uzlíků může mít příznivý vliv na fungování odpovídajících viscerálních orgánů. Nervová manipulace je zapojena do všech tělesných funkcí a bez správné nervové kontroly nemůže být viscerální aktivita zachována či udržena. Stimulace nervů je centrálně zpracovávána a zpětně odesílána do těla jako tzv. zpětná vazba. Tato posloupnost fyziologických reakcí či odpovědí se děje v případě nulového rušení nervu (fixace). Správné vyhodnocení či vyšetření je nezbytné pro dobré léčebné výsledky. Léčba normálního či zdravého nervového úseku (bez fixace) nemá žádný vedlejší účinek, avšak u lokálního nervu může vyprovokovat podráždění.

Obecně platí názor, že trauma vnímáme jako vážné zranění, které způsobuje poškození tkáně. Tato definice zahrnuje různé vlivy vnějších sil působících na naše tělo. Například, ne každé kloubní trauma vede k fraktuře nebo dislokaci. Z lékařského hlediska jsou pacienti často považováni za naprosto zdravé, i když jejich zdravotní stav či kondice není stejná, jako byla před vznikem traumatu. Totéž obecně platí i pro neurální manipulaci a nervy. Traumatické nervové léze obvykle nejsou rozeznatelné či dobře definované v klinickém obrazu. Místo toho bývá nalezeno široké spektrum poruch (symptomů). Vzhledem k nejednoznačnosti či nedostatku evidence (skrže běžné vyšetřovací metody a zobrazovací postupy) jsou příznaky často přehlíženy.

Často se funkční nervové léze vyvinou po neurotropních onemocněních (jako je herpes zoster), nebo v důsledku vadného držení těla. Mnohem častěji jsou produkovány působením mechanických sil a energií: tření, tlak (komprese) nebo tahové síly (streč). Aby byla vyvolána léze, nemusí být trauma závažné. Často se jedná o opakující se mikrotraumata. Například nefyziologický pohyb, neškodný výron, vadné držení těla nebo svalové kontrakce. Patologické procesy mohou probíhat intra a extraneurálně.

Intraneurální trauma postihuje odlišné nervové struktury:

- demyelinizace, neurinom, hypoxie některých vláken (ve vodivých nervových tkáních)
- epineurální zjizvení, perifascikulární edém, fibróza, podráždění arachnoidálního prostoru nebo tvrdé pleny mozkové (v nervové pojivové tkáni)

Tyto patologické kategorie jsou zřídka nalezeny samostatně. V praxi je obvykle nacházíme v kombinacích. Extraneurální poruchy jsou způsobeny hlavně zúžením páteřního kanálu. Trauma může mít také dopad na "nervový uzlík" nebo funkční křižovatku nervové tkáně. Například může mít za následek nervový či epidurální hematom, epineurální tkáňovou fixaci, durální adhezi v páteřním kanálu atd..

Poruchy intra a extraneurálního funkčního původu se často vyskytují v tandemu. Podle našeho názoru jsou úzce spojeny s nervovou fixační dysfunkcí a/nebo jsou dokonce její příčinou. Naším cílem je léčit tento druh fixace díky manuální technice, nebo alespoň minimalizovat její negativní následky.

Jak vám může nervová manipulace pomoci?

Ošetření periferního nervu může ovlivnit tzv. facilitované oblasti či segmenty, a tím podpořit obecný nebo systémový účinek. Manuální ošetření jsou v zásadě účinná v důsledku mechanických vlivů, které způsobují nervový podnět přenášený na lokální či centrální úrovni. Manuální neurální manipulace mění intra a extraneurální tlak, zlepšuje sympatikonní funkci krevních cév vzhledem k autoinervaci sympatikonních ganglií a sympatikonní inervaci peri - neurálních pojivových tkání, které jsou pozitivně ovlivňovány léčbou fixací v nervových obalech.

Jak se neurální manipulace provádí?

Léčba nervů se děje skrže precizní aplikování tlaku. Napětí perineuria a všech dalších nervových pojivových tkání se přenáší dolů ke kořenovým obalům, takže tento distální kontakt má mechanický i reflexogenní centrální účinek.

SM-SYSTÉM- cvičení dle MUDr. Smiška

Co je SM systém?

Metodu Spirální stabilizace páteře SPS známou také jako SM-systém vyvinul MUDr. Richard Smíšek. Je prověřena 35 letou praxí a má uznání u českých i německých odborníků. Podstatou tohoto cvičení je propojení stabilizačních svalů v celém těle najednou v průběhu optimálně koordinovaného pohybu. Tak se vytvoří dynamický stabilizační svalový korzet. Při každém cviku dochází k vyrovnání páteře do střední linie a jejímu vytažení vzhůru (trakci). Tak vzniká vysoce efektivní regenerace meziobratlových plotének po sedavém zaměstnání nebo náročném sportu. Cvičení je vhodné pro každého.

K čemu při cvičení SM-systému dochází?

Pohybem paže a lopatky vzad a dolů (aktivní fáze pohybu) aktivujeme šikmé břišní svaly - svalové spirály (jedná se o přirozenou aktivaci břišních svalů). Břišní stěna se pohybuje směrem dovnitř, zmenšuje se obvod pasu a vytváříme trakční sílu, která protahuje tělo směrem vzhůru. Dochází k uvolnění tlaku obratlů na meziobratlové ploténky (vzpřimovače páteře jsou v relaxaci), úlevě od bolesti zad a k regeneraci. Hovoříme o spirální stabilizaci páteře (představte si spirálu, která obkrouží Vaše tělo a protáhne Vás vzhůru). Ve fázi uvolnění/klidu jsou naopak aktivovány svalové vertikály (vzpřimovače páteře), které obvod pasu rozšiřují a tělo se snižuje. Dochází ke kompresi páteře, tlaku na meziobratlové ploténky a následné bolesti.

Hlavní efekty cvičení SM-systému

Metoda SPS (známá také jako SM-systém) je založena na aktivním cvičení se speciálním elastickým lanem (neplést si se cvičením/posilováním s gumou). Cílem cvičení je zvýšit pružnost svalů, pohyblivost kloubů a vyrovnat svalové dysbalance (důležité zejména při skolioze páteře a výhřezu meziobratlového disku) a získat tím schopnost správného držení těla v ose a regenerace meziobratlových plotének. Cvičení s lanem umožňuje svaly zároveň posilovat a protahovat v době, kdy přirozeně relaxují (princip reciproční inhibice). Jedná se tedy o velmi efektivní strečink. Díky zřetězení svalů se páteř napřimuje, odstraňuje se vadné (chabé, skoliotické) držení těla, rovnají se kulatá záda (zvětšená hrudní kyfóza), upravuje se předsun hlavy a předsazení ramen (protrakce ramene), aktivuje se nožní klenba a zlepšuje se postavení palce nohy (hallux valgus). Pravidelným cvičením se zeštíhluje pas a zpevňuje břicho. Výsledkem je krásné držení těla, zlepšení sportovního výkonu a úleva od bolesti.

Děti a mládež

U cvičení dětí a mládeže je cílem hlavně regenerace pohybového aparátu po dlouhém sezení ve škole. Jde nám zejména o prevenci vzniku vadného držení těla, které je dnes u dětí velmi častým jevem.

Sportovci

Sportovcům cvičení SPS přináší zlepšení citu pro rovnováhu a stabilitu a zejména chrání páteř a klouby před přetížením. Cvičení SPS zlepšuje sportovcům fyzickou kondici, pomáhá jim udržet si zdraví a umožňuje jim tak dělat jejich oblíbený sport co nejdéle. Je pro sportovce ideálním kompenzačním cvičením.

Střední věk

Osobám středního věku přináší cvičení SPS zejména obnovu svalové rovnováhy (odstranění svalových dysbalancí), uvolnění bolestivého svalového napětí z jednostranného zatížení a dobře je připraví na rekreační sporty.

Senioři

U seniorů je cílem cvičení SPS hlavně stabilizace chůze a prevence pádů.

Pro koho je cvičení SM - Systém vhodné?

- pro lidi se sedavým zaměstnáním - kompenzace jednostranného přetížení
- pro aktivní i příležitostné sportovce - kompenzační trénink
- pro lidi s bolestmi zad, hlavy a kloubů
- při skolióze páteře
- při výhřezu meziobratlového disku
- při problémech s plochou nohou a vbočeným palcem (hallux valgus)
- při migrénách

Co od nás můžete očekávat?

Nabízíme Vám vysvětlení a výuku účinného cvičení SPS (známé také jako SM-systém). Pomocníkem Vám bude pružné elastické lano (které lze u nás nakoupit za poníženou cenu oproti standardu) a odborný dohled s výkladem. Cvičení probíhá ve stoje, případně vsedě, v závislosti na okolnostech. Dochází ke střídání aktivace a relaxace svalů za pomalého, avšak rozsáhlého pohybu horní nebo dolní končetiny. Při individuální lekci je samozřejmostí výběr jednotlivých cviků, které jsou vhodné právě pro Vás. Pro dosažení efektivního výsledku a změny v držení těla je třeba vlastní vůle a chut' ke každodennímu cvičení. Cvičení je nejefektivnější ve spojení s manuální terapií. Dochází tak nejdříve k uvolnění a protažení svalů zkrácených za použití speciálních mobilizačních technik. Následně proběhne protažení a mobilizace za pomoci vlastního cvičení.

KRANIOSAKRÁLNÍ OSTEOPATIE

Pro koho je Kraniosakrální terapie (KST) určena?

Kraniosakrální terapie ovlivňuje mnoho tělesných funkcí. Má pozitivní vliv na centrální nervový systém, kardiovaskulární systém, dýchací systém, pohybový aparát především pojivové tkáně, endokrinní a imunitní systém, tělesné tekutiny a všechny vnitřní orgány.

Kraniosakrální terapie ulevuje a taktéž preventivně působí u obtíží (uvádím pouze příklady):

- bolesti hlavy, migrény, nespavost
- **chronické bolesti krku a zad**
- astma, bronchitida, sinusitida
- tinnitus a závratě
- chronická únava
- **stres, napětí, deprese**
- hormonální dysbalance
- kardiovaskulární onemocnění vč. vysokého krevního tlaku a závratí
- poruchy motorické koordinace
- **ortopedické problémy**
- bolesti zubů, záněty dásní, problémy s čelistním kloubem
- **úrazy hlavy a páteře**
- poúrazové stavy
- zažívací a urogenitální obtíže (poruchy menstruačního cyklu a jiné)
- poporodní traumata
- obtíže u dětí typu: zažívání, poruchy spánku, problémy s učením a koncentrací, autismus, epilepsie aj..

Účinek KST je vždy individuální. V zahraničí i u nás je tato technika vnímána jako alternativní tj. doplňující k běžným či standardním léčebným postupům. Nikdy by neměla nahrazovat vyšetření u lékaře. V případě pochybností se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

Jak Kraniosakrální terapie (KST) obvykle probíhá a jak dlouho trvá?

Klient (pacient) obvykle leží oblečen (v pohodlném volném oděvu) na masážním lehátku v relaxovaném stavu. Terapeut pracuje velmi jemně. Jedná se spíše o kontakt či mírný tlak obvykle nepřesahující velikost 5 gramů. Terapeut samozřejmě nepoužívá žádné masážní emulze či gely. KST nebolí. Terapeutovou snahou je na klientově (pacientově) těla palpovat tzv. kraniosakrální rytmus. Rytmus, který odráží aktivitu mozkomíšní tekutiny. Terapeut prochází celý tzv. **kraniosakrální systém**, která **zahrnuje především hlavu a kost křížovou a hlavně membrány obalující mozek a míchu** a snaží se tak odhalit případné omezení tzv. restriktce. Tyto restriktce uvolnit a systému nabídnout ideální podmínky k následné regeneraci a funkci. Sezení obvykle trvá 1 hod. až 1hod 30 min.. Nejméně však 45 min..

Jak se bude klient (pacient) cítit během ošetření KST?

Ve většině případů je terapie pro klienta velmi příjemná, relaxující fyzicky, mentálně i emocionálně. Klient může i usnout, a nebo se po skončení terapie cítí ospale. Během ošetření může vnímat různé vjemy jako je teplo, chlad, chvění, pulzace aj..

Kolik terapeutických sezení je třeba absolvovat př. jak často na terapii chodit?

Celkový počet terapeutických sezení obvykle záleží na aktuálním stavu klienta. Je proto individuální. U některých může dojít k rapidnímu zlepšení už po prvním ošetření. Někdy zase terapeutický efekt stagnuje, a nebo se rozvíjí pomaleji. Terapii doporučujeme především jako preventivní techniku a ve frekvenci návštěv 1x za měsíc. Obvykle klienti absolvují 5 až 10 sezení do roka.

Může být KST kombinována s dalšími terapiemi?

Samozřejmě může. Jak již bylo řečeno, KST je alternativní či doplňková terapie pro obvyklé či standartní terapeutické zdravotnické postupy. V den ošetření však nedoporučujeme absolvovat více terapií najednou, stejně tak absolvovat větší fyzickou či psychickou zátěž než je pro klienta obvyklé. Citlivějším klientům je doporučováno čas terapie časovat v pozdějších odpoledních hodinách, tak aby zbytek dne byl již odpočinkový.

Co KST a děti?

KST je velmi jemnou a bezpečnou metodou pro novorozence a děti.

Je KST bezpečná v těhotenství?

Určitě ano. Dokonce může během těhotenství výrazně ulevit od každodenních těhotenských problémů či bolestí zad a nakonec pomoci nastávající mamince k lepšímu či snadnějšímu porodu. U rizikových těhotenství je třeba se vždy poradit s ošetřujícím lékařem. Stejně tak brát v potaz, že první 3 měsíce těhotenství jsou pro každou těhotnou ženu nejrizikovější.

Existují v KST nějaké kontraindikace?

KST by neměla být používána v případech akutního krvácení do mozku a ve všech dalších případech, kdy zvýšený intrakraniální tlak zhoršuje daný zdravotní stav (např. u hydrocephalu, aneurysma a další).

Nic mne nebolí, tak proč bych měl na KST chodit?

KST hraje hlavní roli jako **preventivní technika**. Redukuje akumulovaný stres, zvyšuje rezistenci k řadě onemocnění, zvyšuje odolnost imunitního systému a podporuje přirozené regenerační či samoléčebné principy.

KST moc nevěřím. Bude mít na mne stejný účinek jako na jiné?

Samozřejmě vždy pomáhá, když jste danému způsobu léčení nakloněni. Každopádně celkový efekt léčby Vaše víra neovlivní.

REFLEXNÍ ZÓNOVÁ TERAPIE NA NOZE DLE HANNE MARQUARDT

Reflexní zónová terapie na noze (dále jen RTN) je způsob ošetření, které se vyvíjelo v průběhu mnoha let z vědění lidového léčitelství starých kultur do propracované terapie. Ta má sice počátek na noze, je ale víc než obyčejnou masáží chodidla. Může s ní být dosaženo zlepšení veškerých obtíží nejen orgánových, svalových a kosterních, ale i zlepšení psychického stavu. RTN se dá použít v každém věku, od kojenců po staré lidi. Osvědčila se také u chronických onemocnění a pourazových problémech. Tato terapie patří do oblasti celostní medicíny, která podporuje vlastní léčivou sílu člověka, tzv. vnitřního lékaře a nebojuje pouze se symptomem a nemocí. Může být nabízena jako samostatné ošetření nebo v kombinaci s jinými metodami.

Na noze jsou zobrazeny všechny orgány a systémy lidského těla ve zmenšeném měřítku jako tzv. reflexní body - zóny. Bolestivé oblasti na noze samotné však nemají žádnou diagnostickou výpověď o příčině, způsobu a délce zatížení. **Zdravý člověk má zpravidla nebolestivou nohu, teplou, elastickou a dobře prokrvenou.** Když jsou nohy často chladné, vyskytují se plísňe, kuří oka, praskliny, propadlá podélná nebo příčná klenba, může to upozorňovat na poruchy organismu. Dlouhodobé zkušenosti dokládají, že cílenou léčbou zatížené zóny, může být významně zlepšen zdravotní stav člověka, symptomy a potíže mohou zmizet. V posledních desetiletích byly tyto poznatky potvrzeny několika experimentálními studiemi, viz. www.rtn-fussreflex.cz

Pacienti zažívají mezi jednotlivými ošetřeními často reakce jako odpovědi na podněty. Reakce jsou podle toho vítanou, očekávanou a pozitivní odpovědí organismu na léčebné působení. Díky nim člověk poznává, že má dostatek životní síly, aby se ubránil poruchám látkové výměny a očistil organismus. **Tato metoda aktivuje „vnitřního lékaře“ a působí především na vylučovací**

orgány - střeva, ledviny, kůži a dýchací orgány. Tyto reakce, které mohou být i nepříjemné, představují v organismu krátký „jarní úklid“, po kterém se dá očekávat, že se člověk bude cítit jako v nové „uliti“.

Indikace

- bolestech a poruchách funkce páteře, všech kloubů a svalů, přípravách k operaci a následné péči po operaci
- bolestech hlavy různého druhu, změnách krevního tlaku
- akutních a chronických poruchách zažívacího traktu jako zácpa, nadýmání, špatná funkce jater, žlučníku a žaludku
- chronických a akutních zatížení ledvin a močového měchýře
- akutních a chronických onemocnění dýchacích cest jako astma, bronchitida, zánět čelních a čelistních dutin
- zatížení v oblasti břicha, např. bolesti před a v průběhu menstruace
- zvýšené náchylnosti k infekcím a alergiím, obzvláště u dětí
- doprovodném ošetření u těhotných přibližně od 4. měsíce, před porodem (podle potřeby také během) a po porodu, toto ošetření dokáže často zlepšit stav matky i dítěte

Důležité:

Pacienti s akutními a chronickými záněty žil a lymfatického systému, s vysokými horečkami se nehodí k ošetření RTN. Jinak najdeme sotva nějaké onemocnění, u kterého by se mělo vyhnout „pořádkovému“ působení této terapie, neboť RTN nebojuje proti nemoci, nýbrž aktivuje v člověku životní a regenerační sílu, kterou má v dané chvíli k dispozici. Záleží také na ochotě změnit dosavadní nesprávné životní zvyklosti, a tím zlepšit výsledek RTN a hodně přispět ke stabilizaci organismu

DECHOVÁ DYNAMICKÁ MYOFASCIÁLNÍ TERAPIE

Metoda je založena na holistickém, tedy celostním pojetí, které zahrnuje hloubkovou strukturální práci na tělesných tkáních, uvolnění fyzického i psychického napětí, terapii dechem, relaxační techniky, prvky z kraniosakrální terapie, práci s reflexními zónami, terapeutická cvičení, korekci držení těla, stejně jako vytváření vědomí tělesnosti.

Význam a základy

Po tisíciletí byla práce s tělem používána k uvolnění svalového napětí a křečí, k rozvolnění „slepenin“ ve tkáni, k odstranění stavů vyčerpání, ke zjemnění pojivové tkáně, uvolnění kloubních blokády a k rozšíření hranic bezbolestného pohybu. Systémy svalů, povázek a pojivové tkáně mají tendenci ztvrdnout nebo se zkrátit, otéct nebo se slepovat, což vede ke změně v držení těla (až k deformaci), omezuje to volný pohyb a dýchání. Tyto změny jsou zřejmé obzvláště po traumatech na tělesné nebo psychické úrovni, po nemoci, v případě chybných pohybových návyků nebo při prožívání permanentních stresových situací.

Psychosomatické aspekty

Tělesná ztuhlost může mít podvědomý psychický protějšek, který odpovídá tělesné symptomatice. Nebo duševní nastavení může být zrovna tak v křeči a ztuhlé, jako svalový systém. V tomto případě hovoříme o vzorci napětí, který se často vyvine jako reakce na vnější situace, např. nehody, onemocnění nebo operace, především emocionální traumata - často v ranném dětství.

Energetické aspekty

Zrovna tak v našem těle existují energetické systémy, které unikají vědeckému ohledu. Tyto silové proudy a energetické dráhy, které v nás proudí, působí na tělo, psychiku a životní sílu mnoha způsoby.

Psychologické aspekty

Téměř všechny tělesné procesy jsou založené na toku tekutin systémem orgánů. Blokády mohou mít dalekosáhlé následky na tělesnou tkáň a tělesné funkce. Tok tekutin zahrnuje přenos živin, kyslíku, hormonů, protilátek a dalších imunitních látek k jednotlivým buňkám a odstranění nepotřebných nebo škodlivých látek. Při chronickém narušení nebo snížení zásobování je tělo oslabeno a systém orgánů přepínán. To vede k onemocněním a k oslabení imunitního systému. Myofasciální techniky mohou účinně podpořit tyto tělesné cirkulace - mohou aktivovat vlastní léčivé síly a znovu uvést tělo do rovnováhy!

Aspekty tělového vědomí nebo inteligence těla

Výzkumy ukázaly, že traumatické situace a opakované stavy strachu jsou příčinou zvýšeného stavu napětí v určitých svalových skupinách. Pakliže tato osoba následně nezažije žádné psychické nebo fyzické uvolnění, napětí v určitých svalových skupinách přetrvává. Tímto způsobem se může vyvinout vzorec, který už není vědomě zaznamenán, tzn. člověk fyzicky reaguje na stres a konflikty určitým způsobem. Těmito vzorci napětí je utvářeno určité držení těla, které často jasně vyjadřuje počáteční konflikt! Tělesná situace není řízena vůlí a nemůže být napravena pouze racionálně.

Při hluboké, ale opatrné práci na faciích a svalovém napětí, mohou být počáteční emoce, resp. traumata zažité a mnohdy vysvětlené nebo rozřešené - mohou se vyvinout pocity na tělesné úrovni.

A.Lowen:

„Pocit identity vychází z pocitu kontaktu s naším tělem. Aby osoba věděla, kdo je, musí vědět, co cítí.“

Hlavní aspekty myofasciální práce a práce s dechem:

- uvolnění svalového napětí
- normalizace „slepení“ v myofasciální tkáni
- zlepšení kloubních blokády a zvýšení bezbolestného rozsahu pohybu
- působení na psychosomatické úrovni
- povzbuzení systémů, souvisejících s transportem tekutin

Ošetření by mělo vést:

- ke zmenšení bolesti a lepší hybnosti
- ke zvýšení dechové kapacity
- k zlepšení držení těla
- k energetickému napojení
- k posílení imunitního systému
- k intenzivnějšímu tělesnému pocitu a rozvoji inteligence těla (tělového vědomí)

MANUÁLNÍ LYMFATICKÁ DRENÁŽ

Lymfedém - základní informace

Lymfa (míza) je bezbarvá tekutina, která obsahuje zplodiny látkové výměny buněk, bílkoviny, vodu atd. Lymfatické cévy odvádějí lymfu. Nacházejí se téměř ve všech tělesných orgánech. Malé cévky začínají v mezibuněčných prostorech, postupně se slévají a vytvářejí velké lymfatické cévy. Celý systém ústí do krevního oběhu. Lymfatické cévy procházejí lymfatickými uzlinami.

Dojde-li k poškození či vyjmutí těchto uzlin nebo cév, může se vytvořit lymfatický otok. Příčin, které mohou přerušit lymfatické cesty je řada. Mohou být vrozené (primární lymfedém) a získané (sekundární lymfedém). Lymfa se začne hromadit před překážkou a nemůže pokračovat v odtoku. Vzniká otok. Při zvýšené námaze, zvětšeném prokrvení se tvoří více lymfy a nároky na její transport stoupají. Otok se může zhoršovat. Lymfedém je trvalé postižení organismu.

Vhodnou léčbou jej lze zredukovat či odstranit, ale **nikoliv úplně vyléčit..**

Manuální lymfodrenáž - je velmi účinná metoda, která Vám může připomínat jemnou masáž. Speciálně vyškolený terapeut při ní uvolňuje lymfatický systém, posunuje lymfu z otoku a pomáhá jí najít náhradní odtokovou cestu.

1. Kompresie končetiny - provádíme elastickým obinadlem nebo návlekm, který umožňují snazší nasávání mízy z mezibuněčného prostoru do lymfatických cest a transport lymfy z postižené končetiny. Až se otok stabilizuje nebo vymizí, předepíše Vám lékař kompresivní návlek (punčochy). Velmi důležitá je komprese končetiny bezprostředně po lymfatické drenáži. Upřednostňuji použití lymphotapingu a účinek elastické bandáže násobím přiložením inlay (vloček) z různých materiálů.
2. Dechová cvičení - pomocí lokalizovaného dýchání se usnadní odtok lymfy z celého lymfatického systému.
3. Cvičení - lymfa v lymfatických cévách není poháněna pulsací srdce. Její odtok umožňuje především pohyb svalů-tzv. svalová pumpa. Jsou-li svaly, ale i podkoží ochablé, nemohou podporovat transport mízy. To jsou důvody, pro které musí být do léčby lymfatického otoku zařazeno speciální rehabilitační cvičení. Při jakémkoli cvičení noste vždy bandáž nebo elastický návlek (punčochu).
4. Dále je nezbytná - léčba případných bolestí postižené končetiny, zad a podobně redukce nadbytečných kilogramů je jednou z podmínek úspěšné léčby lymfedému léčba přidružených kožních onemocnění např. mykóz nehtů, ekzémů atd.

Efektivní léčba lymfatických otoků není možná bez aktivní spolupráce nemocného!