



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 12. 2017

Skoliózu provází bolest svalů a kloubů, pomoci může baňkování

V některých případech je skolióza vrozená, většinou se ale vytváří až během života. Co ji způsobuje? Jasná odpověď na tuto otázku neexistuje, až u 80...

Skolióza je nepřírozené vychýlení páteře. Většinou vzniká už v dětství a pokud se včas nepřikročí k její léčbě, může nepřírozeně zakřivená páteř vyvolávat bolesti svalů, kloubů nebo hlavy. Jak se skoliózou bojovat? Rehabilitacemi, zdravotnickými pomůckami i operací. Tradiční způsoby léčby skoliózy může také vhodně doplnit baňkování, které uvolní ztuhlé svalstvo a uleví od bolesti.

Skolióza se vytváří od dětství

V některých případech je skolióza vrozená, **většinou se ale vytváří až během života**. Co ji způsobuje? Jasná odpověď na tuto otázku neexistuje, až u **80% pacientů se pravá příčina nepodaří odhalit**. Lékaři ale předpokládají, že skolióza může vznikat následkem **nerovnoměrného růstu páteře** a jednotlivých obratlů. **Jedna strana roste rychleji než druhá** a celá páteř se **proto vychýlí**. Skolióza se totiž objevuje právě v **období růstu kostí v dětství a dospívání**. Především v pubertě, kdy kosti rostou rychleji, se zakřivení páteře zvětšuje a zvyrazňuje.

Skolióza může bolet

Žít se skoliózou může znamenat žít s **častou bolestí zad**. Závisí to samozřejmě na vážnosti typu skoliózy a úspěšnosti léčby. Špatným držením těla a zakřivením páteře jsou totiž **svaly abnormálně namáhány**. **Bolest se zvětšuje** zejména po **dlouhodobém sezení** ve stejné pozici nebo po delším pohybu. Kromě zad mohou pacienta se skoliózou **bolet i další kosti a klouby v těle nebo hlava**. Někdy může **skolióza být i jasně viditelná** – ramena nejsou ve stejné úrovni, držení hlavy může být vychýlené. V horších případech může skolióza **omezovat i fungování některých orgánů**.

Jak skoliózu rozpoznat

Skoliózu se většinou nepodaří odhalit, dokud není viditelná, přesto platí, že **čím dříve** k tomu dojde, **tím lépe**. Nevyplatí se podceňovat **pravidelné prohlídky** u dětských lékařů, většinou se skolióza **diagnostikuje mezi 10. a 12. rokem života**. Jakmile je nemoc objevena, může se začít léčit. Pokud se s léčbou začne brzy, **je velká šance, že se páteř podaří ovlivnit**, a nakonec se správně vyvine.

Skolióza - léčba

Rehabilitační cvičení patří k nejčastějším řešením skoliózy, když je nemoc odhalena včas. Při cvičení jsou **posilovány hlavně nadměrně namáhané zádové svaly**, které pak brání tendenci páteře vybočovat. Fyzioterapeuti využívají různých cvičebních metod. Pokud je zakřivení páteře větší nebo se mu chce předejít, používají se také **korzety, sádrová lůžka a jiné pomůcky**. V nejvážnějších případech, kdy zakřivení může ohrožovat správné fungování těla, se může přikročit k **operaci**. Operace se někdy využívá i jako kosmetické řešení viditelného zakřivení těla.

Skolióza a baňkování

Výše popsané způsoby léčby jsou nezpochybnitelně důležité a nezbytné. Jejich působení je ale možné **podpořit dalšími kroky**, jedním z nich je i **baňkování**. Baňkování totiž **pomáhá uvolňovat zatuhlé a bolavé svaly a klouby**, které skoliózu často doprovázejí. Pomáhá také **vytahovat zapadlé obratle**. Jak baňkování funguje? **V baňkách**, které se přikládají na postižené místo, se **vytvoří podtlak**, baňky se přisají ke kůži a **místo prokrví a uvolní**. Podtlak se vytváří buď **odsátím vzduchu pumpičkou** nebo **nahřátím baňky** a následným ochlazením vzduchu. Baňkování je **bezpečné, účinné a vhodné i pro děti**, u kterých se skolióza léčí nejčastěji.



Léčivé účinky baňkování

Účinky baňkování jsou prověřené staletým užíváním, tato technika má totiž **kořeny ve starověké Číně**, a dodnes je součástí tradiční čínské medicíny. Kromě úlevy od bolesti a uvolňování zatuhlých svalů a kloubů, má **celou řadu pozitivních účinků**. Podle bodů, které se rozhodnete ovlivňovat, se dostaví odpovídající zdraví prospěšný účinek. Příznivě **působí na kůži**, regeneruje ji a zvyšuje její odolnost vůči škodlivinám, **zlepšuje krevní a lymfatický oběh**, podporuje **správné trávení** a prospěšné je i pro **nervový systém**. Baňkování tedy kromě doplnění léčby skoliózy **celkově povzbudí a obnoví zdraví** člověka. Podle bodů, které se rozhodnete ovlivňovat se dostaví odpovídající zdraví prospěšný účinek.

Kde o baňkování zjistit více?

Kam zamířit, chcete-li zakusit účinky baňkování? Baňkovací kůru nabízí **masážní salóny nebo terapeuti**, baňkování si ale můžete **vyzkoušet i vy sami**. Baňky a další nástroje k terapii potřebné si můžete snadno zakoupit a **radý, jak na baňkování**, získáte například **od doktorky Petry Uríkové**. Vytvořila on-line kurz o baňkování pro začátečníky, ve kterém vás **s celou technikou seznámí od úplných základů**. Naučí vás základní **techniky baňkování** s několika typy baněk, ukáže vám, jak **rozpoznat akupunkturní body**, ke kterým baňky přiložit, a vysvětlí, se kterými problémy vám baňkování může pomoci. Celý kurz sestává z **přehledných prezentací, instruktážních videí, množství obrázků a fotografií**.