

Týdeník Květy, 21. 7. 2016

*Jsme lázeňská
velmoc. Nejen
díky staleté tradici,
stovkám teplých
i studených léčivých
pramenů, bohatým
nalezištěm slatiny nebo
rašeliny k zábalům
a obkladům,
pozoruhodné
architektuře
lázeňských měst
a městeček.*



LÁZNĚ DOBIJÍ BATERKY

České a moravské lázně jsou ve světě vyhlášené také díky umu a zkušenostem lékařů a „zlatým rukám“ masérů a dalších rehabilitačních pracovníků, kteří používají nejmodernější metody. Propojení lékařské vědy se silou přírodních zdrojů je jedním z trumfů českého lázeňství.

Stále častěji pozitivních účinků přírodních léčebných zdrojů, příjemného klimatu a klidné atmosféry lázní využívají zdraví lidé. Náročné tempo i každodenní stres vyžadují relaxaci, kterou dovolená u moře nebo aktivní odpočinek třeba na kolech neposkytne. Týden, kdy se o nic nestaráte, ba právě naopak – odborně vyškolení pracovníci pečují o vás, „dobíje baterky“ organismu na další výkon.

Nejčastější problémy, kterými trpí lidé současnosti, jsou bolesti zad a pohybového aparátu. Je to důsledek sedavého způsobu života a nedostatku pohybu. Základním kamenem rehabilitačního procesu je fyzioterapie. Prostřednictvím pohybu a dalších terapeutických postupů pomáhá fyzioterapie obnovit funkčnost organismu.

„Chodíte na masáže?“ zeptá se vás každý masér, když vás bolest dožene k „akci“. Otázka je spíš řečnická, ještě dřív, než se položíte na masážní stůl, na vašem postojí vidí, že zatuhlé šijové svalstvo při jedné návštěvě nepovolí. Fyzioterapeut, ať už v lázních, nebo při ambulantní rehabilitaci, se během vyšetření zaměřuje na celé tělo. Všimá

NA ZÁDA JE SM SYSTÉM

Statistiky uvádějí, že se s nějakým typem bolesti zad setkalo přes 80 % populace.

Efektivní metodou, jak minimalizovat problémy se zády, je cvičení podle MUDr. Smiška SM Systém. Cvičení využívá 25 let klinických zkušeností s léčbou bolestí páteře v bederní, hrudní a krční oblasti, i s léčbou akutních výhřezů plotének a skolióz.

Výborně funguje také jako prevence proti poškození ramenních,

kloubních a kyčelních kloubů nebo nožní klenby. SM Systém je mimořádně vhodný pro lidi s chronickými bolestmi zad, nebo pro ty, kteří chtějí poruchám páteře předcházet, a to bez ohledu na věk. Unikátní týdenní program proti bolestem zad s využitím tohoto cvičení můžete absolvovat v Janských Lázních.

 Další informace na webu: www.janskolazne.com

si držení páteře, končetin, sleduje nastavení pánve, manuálně vyšetřuje postavení v kloubech, zjišťuje případné asymetrie a provádí cílené diagnostické testy.

„Právě svalové asymetrie a dysbalance, případně nesprávné časové zapojování svalů se jeví jako hlavní příčina úrazů, kloubních blokád či následných degenerativních změn, jako jsou výhřezy meziobratlových plotének nebo kloubní výrůstky,“ říká Mgr. Michal Peroutka, CKTI, fyzioterapeut a specialista na preventivní a pooperační léčbu pohybového aparátu z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze, kterou provozuje společně s VAMED Mediterra.

Fyzioterapie stejně jako lázně získávají v současnosti hlavně preventivní význam. Ostatně není to nic nového. Už v 19. století byly lázně místem odpočinku a relaxace mnoha významných osobností společenského, kulturního i politického života, od J. W. Goetha až po F. Kafku či F. Chopina. Ale už mnohem dřív císař Karel IV. využíval pravidelně příznivé účinky lázeňského pobytu. V Karlových Varech se ovšem bavil hlavně lovem. Dnešní lázně nabízejí mnohem širší možnosti trávení času. Od golfu přes cyklistiku, plavání, nordic walking a další sportovní aktivity až po širokou kulturní nabídku. Každý si může vybrat podle svého. A zvolit třeba nicnedělání, klidné posezení v lázeňském parku, což je možná ta nejúčinnější protistresová pilulka. ■