



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 10. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

S bolestí zad na masáž nebo k fyzioterapeutovi. Záleží na problému

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/S-bolesti-zad-na-masaz-nebo-k-fyzioterapeutovi.-Zalezi-na-problemu__s10012x20663.html

Bolesti svalů, zad či kloubů postihnou alespoň párkrát v životě každého člověka. Mohou mít různé příčiny, od chvilkového přetížení, poúrazový stav až po chronické potíže. Je však důležité vědět, na kterého specialistu se obrátit, abyste se problémů co nejrychleji a nejefektivněji zbavili.



[Bolesti zad](#) i hlavy může odstartovat nejen **špatný životní styl a celodenní sezení u počítače**, ale také **stres, který způsobuje vyšší svalové napětí**, a tím i blokády. Stejně tak mohou být tyto bolesti, potažmo i bolesti svalů a kloubů **následkem úrazu, chvilkového přetížení**, nebo se jedná o **pooperační stav**. Ať už je příčina jakákoli, vždy je vhodné ji řešit. Někdo

vyhledá maséra, jiný fyzioterapeuta, někdo zamíří k rehabilitačnímu lékaři. Se správným rozlišením jednotlivých profesí a jejich náplně často tápeme, přitom právě to může vést k rychlejší pomoci a úlevě. Kam by tedy naše kroky při konkrétních potížích měly směřovat?

Masér bývá často první volbou

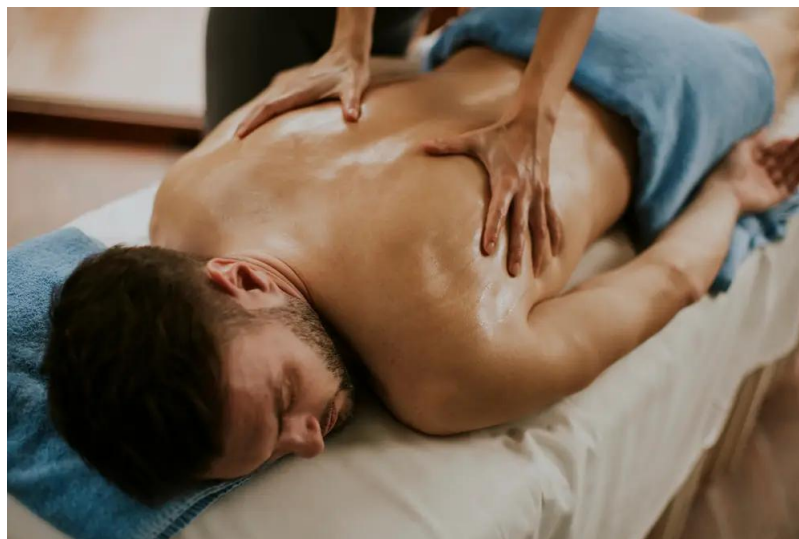
S bolestí, která je nelimituje, zamíří většina lidí jako první k masérovi. Masážní služby jsou dobře dostupné, kapacitně výrazně převyšují počty vysokoškolsky vzdělaných fyzioterapeutů, takže objednat si časově výhodný termín nebývá složité.

Vybírat lze z různých typů masáží. [Sportovní](#) se hodí po výkonu, regenerační uvolní ztuhlé svaly ze sedavého zaměstnání, relaxační nebo s lávovými kameny zase působí proti stresu.

„Všechny tyto masáže jsou skvělé na uvolnění svalů i jako doplněk ke zdravotnímu cvičení, ale někteří lidé je chybně vyhledávají v domnění, že jim pomohou od bolestí zad či hlavy. To žádná ze jmenovaných druhů masáží primárně neumí, není to ani jejich funkce. Trpíte-li akutní nebo chronickou bolestí, ty masáž ‚nerozežene‘, jak zní obecně známý mýtus. Klient pocítí jen krátkodobou úlevu a

problém se brzy vrátí, jelikož příčina, obvykle založená na svalové dysbalanci, zůstala neřešena,” uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Kdy navštívit maséra



- máte ztuhlou šíji a krk,
- potřebujete zregenerovat svalstvo po zátěži (sportovním výkonu i dlouhodobém sedu),
- jako doplněk k fyzioterapii,
- kdykoli pro fyzickou i psychickou relaxaci.

S fyzioterapeutem by měl pacient aktivně spolupracovat

Fyzioterapeutů pracuje v Česku kolem 8 300. Jde o univerzitní obor, ve kterém se studenti tři až pět let detailně věnují pohybovému aparátu, takže každý terapeut musí mít minimálně titul bakaláře (Bc.) nebo magistra (Mgr.). Celoživotní vzdělávání je pro profesi fyzioterapeuta nezbytné. Právě dosažená kvalifikace a další absolvované kurzy mohou být vodítkem při výběru toho pravého odborníka.

„Úkolem fyzioterapeuta je ve spolupráci s pacientem určit jádro problému a sestavit léčebný plán s cíli, kterých by se mělo dosáhnout. K tomu využívá různé metodické koncepty – například [dynamické neuromuskulární stabilizace \(zkratka DNS\) dle prof. PeadDr. Koláře](#), měkké a mobilizační techniky dle MUDr. Lewita, mechanickou diagnostiku a terapii (MDT) dle McKenzieho, metodu Ludmily Mojžíšové, Vojtovu metodu a spoustu dalších,“ vyjmenovala Iva Bílková.

K fyzioterapeutovi může pacienta odeslat praktický lékař (na tzv. FT poukaz), stále víc lidí ale vyhledává jeho pomoc přímo, aby zkrátili dobu čekání na minimum. Fyzioterapeuti se snaží v případě silných akutních bolestí pacienta přijmout co nejdříve, jak potvrzuje Iva Bílková, po



úrazu nebo s akutní bloádou nejlépe ten samý den. V ostatních případech se objednáací doba pohybuje v řádech dnů až týdnů. K fyzioterapeutovi se však můžete objednat rovněž **preventivně**, ať už je vaše motivace jakákoli – např. se chcete zbavit špatného pohybového návyku, správně se hýbat, zlepšit sportovní výkonnost... Při vstupním vyšetření vám bude proveden kineziologický rozbor a navrhnuo **fyzioterapeutické cvičení na míru**.

Kdy navštívit fyzioterapeuta

- při problémech se svalovým a kosterním aparátem
- potýkáte se s bolestmi kloubů

- máte akutní blokádu páteře
- trpíte na migrény
- řešíte neplodnost
- při podezření na nesprávný psychomotorický vývoj dítěte
- při vadném držení těla
- máte ploché nohy atd.

Rehabilitační lékař

Víc než k masérovi je fyzioterapeut blíž k rehabilitačnímu lékaři. I ten je tu pro pacienty s bolestmi pohybového aparátu a navíc je oprávněn předepsat FT poukaz pro návštěvy rehabilitačního zařízení, smluvně sjatého se zdravotními pojišťovnami. Dále může pacienta odeslat na jiná vyšetření, jako je rentgen, magnetická rezonance, CT vyšetření, laboratorní vyšetření nebo ho může odkázat na ortopeda, neurologa, gynekologa a v případě [potřeby další rehabilitace](#) také na fyzioterapeuta.

Celé toto „kolečko“ po doktorech, včetně objednacích lhůty k rehabilitačnímu lékaři, nezřídka sahá do měsíců. A člověku, který potřebuje pomoci bezprostředně po úrazu nebo má velmi silné bolesti, běží čas.

„Například při blokáдах páteře pacient velmi trpí a potřebuje

okamžitou pomoc. S fyzioterapeutem se bolesti zbaví do dvou týdnů, ale až trojnásobně dlouho trvá, než se k němu na FT poukaz vůbec dostane. Aktivní člověk, který se chce uzdravit co nejdříve, si tak raději zařídí kvalitní fyzioterapii jako samoplátce a ihned začne rehabilitovat. Motivovaný pacient, který přijde včas, zná a dodržuje režimová opatření, se uzdraví výrazně dříve než ten, který se dostal do péče fyzioterapeuta o několik týdnů později nebo se neřídí doporučením terapeuta,“ poukázala Iva Bílková.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://fyzioklinika.cz/>

<https://www.stefajir.cz/>

<https://www.healthcentral.com/category/back-pain>

[bolest hlavy](#) [bolest krční páteře](#) [bolest svalů](#) [bolest zad](#) [fyzioterapie](#) [masáž](#)
[pohybový stereotyp](#) [regenerace svalů](#) [rehabilitace](#) [uvolnění krční páteře](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz