

# Pryč s bolestí! Jak na to?

Bolest je nepříjemný pocit, který může omezit schopnost člověka provádět každodenní běžné činnosti. Často slouží jako varovný signál, který vás upozorňuje, že s vaším tělem není něco v pořádku.

Pokud se bolest neléčí nebo se léčí nesprávně, může se stát chronickou. Bolest je vždy subjektivní a každý člověk zažívá bolest svým vlastním způsobem.

Akutní bolest se objeví náhle a po správné léčbě dochází brzy k úlevě.

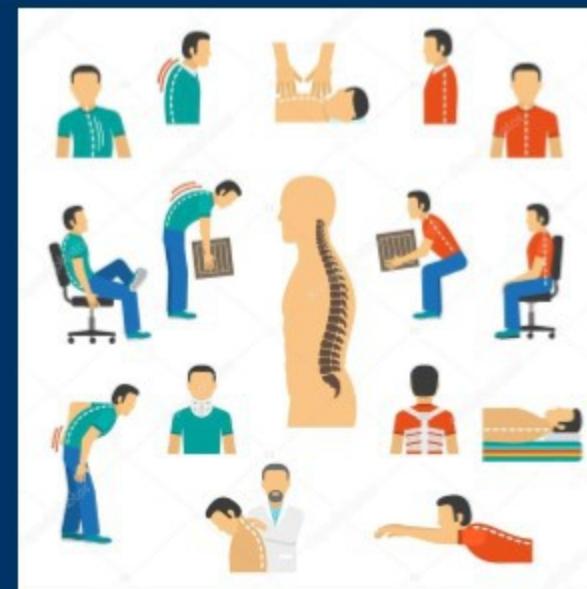
Chronická bolest trvá déle a je někdy odolná vůči léčbě.

Léčba bolestí je komplexní záležitost. Zjistit příčinu bolesti a pak léčit nejen místo bolesti, ale vše co může být s bolestí spojeno.



# Diagnostika

- Zjistění příčiny vzniku bolesti – náhlý pohyb, nezvyklé zatížení, fyzická práce, špatná poloha při spánku, sedavé zaměstnání, psychické vypětí, apod.
- Klinika – projevy bolesti (subjektivní i objektivní)
- Léčba – pokud jsou bolesti silné, je důležitá konzultace s lékařem. Pokud lékař doporučí alternativní řešení (masáže, tejpování, bylinky), pak můžeme použít některou z metod, které doporučuji.



# Masáže

- Masáž je terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž je nejstarší formou terapie.
- Dotek, starý jak lidstvo samo, má mocnou přirozenou léčivou schopnost.
- Masáž ovlivňuje celkový stav organismu, a to jak tělesný, tak duševní.
- Masáž napomáhá k rozpravidlení lymfy, což přispívá k usnadnění odtoku zplodin látkové výměny, které vyvolávají únavu.



# **Tejpování - kineziotaping**

- Lepení pružných pásek na kůži a tím dochází k normalizaci svalového napětí a zároveň ke zlepšení funkce krevního a lymfatického oběhu.
- Vhodné nejen pro sportovce, ale také pro doléčení úrazů, regeneraci a rehabilitaci.
- Jsou 4 druhy lepení tejpů – svalový, lymfatický, ligamentózní a korekční.



# **Produkty sestavené podle Tradiční čínské medicíny - TianDe**

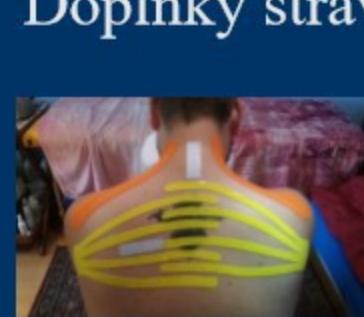
- Složení produktů se odvíjí od tisíce let starých receptur z čínské, tibetské a altajské medicíny.
- Kombinace mnoha bylin, které zmírňují různé zdravotní potíže
- Čína se po světě proslavila také svou medicínou. Neřeší pouze projevy nemocí, ale pídí se hlavně po jejich podstatě. Jedná se o komplexní přístup k lidskému tělu i psychice, kdy jsou léčebné metody založeny na léčivých bylinách, zdravě stravě, cvičení a masážích.



# **Bolesti zad**

- Nejčastější bolesti
- Objevují se v jajémkoliv věku a nejčastěji postihují oblast krční, hrudní nebo bederní páteře.
- Hlavní příčinou je nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, špatné držení těla, nadváha, stres a psychické vypětí nebo příliš namáhavá aktivita. Silné bolesti mohou ovšem znamenat závažnější onemocnění.
- Před samotnou terapií je vhodná konzultace s lékařem.

- Doporučená terapie:
- Diagnostika
- Dornova metoda a Breussova masáž
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti, gely
- Prohřívání pomocí turmalínu
- Doplňky stravy



# Bolesti hlavy

- Tenzní bolest – nejčastější typ bolesti (pocit obruče kolem hlavy, nepulzuje), způsobená měkkými svaly na hlavě a šíji, stresem, únavou
- Migréna – pulzující bolest na jedné straně hlavy, nevolnost, světloplachost. Není většinou jasná příčina
- Bolest způsobená sinusitidou – pulzující bolest za čelem a v obličeji, tlak okolo očí (ucpané dutiny z důvodu nachlazení nebo alergie)



- Doporučená terapie:
- Diagnostika
- Dornova metoda – krční páteř
- Masáž měkkými technikami
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti a gely
- Léčba sinusitidy (pokud je třeba)
- Relaxační masáž a reflexní terapie

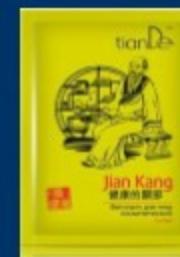


# **Bolesti kyčlí**

- Bolest, která je spojena s bolestmi v oblasti kolen, třísel či beder. Bolest při pohybu nebo v klidu.
- Příčinou může být přetížení kloubu, špatný styl chůze, luxace kloubu, nadváha, nedostatečný pohyb, zánět měkkých tkání nebo degenerativní onemocnění
- Vhodná konzultace s lékařem (RTG, CT, MRI)



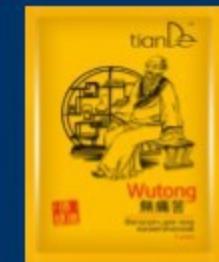
- Doporučená terapie:
- Dornova metoda
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti a gely
- Doplňky stravy



# **Bolesti kolene**

- Bolest při pohybu či v klidu
- Bolest pod kolenem, ze zadu, na vnitřní či vnější straně nebo bolest čéšky.
- Příčiny – zranění, opotřebování, nemoc kloubů nebo kostí, svalová nerovnováha
- Důvod – špatné postavení pánev, blokáda bederní páteře, slabé břišní svalstvo, osteoporóza, artróza, artritida
- Konzultace s lékařem (RTG)

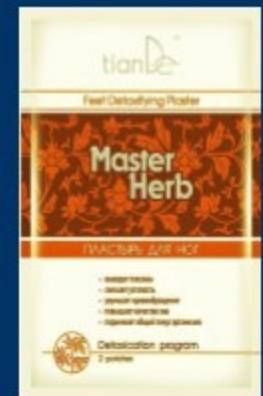
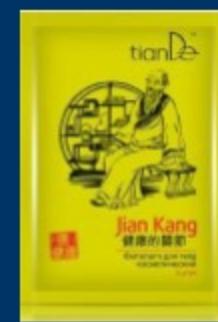
- Doporučená terapie:
- Dornova metoda
- Sportovní masáž
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti a gely
- Turmalínová bandáž



# **Bolesti ramene**

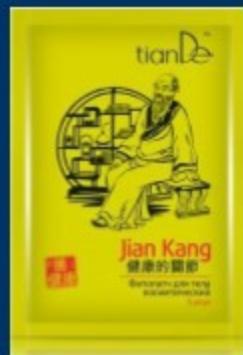
- Po bolesti hlavy a zad je to nejčastěší typ bolestí.
- Příčiny – přetěžování, zánět, natažení šlach, luxace kloubu, artróza.
- Bolesti při zvedání ruky, bolest v klidu, bolesti od krční páteře
- Opět důležitá konzultace s lékařem (RTG, CT)

- Doporučená terapie:
- Dornova metoda
- Reflexní terapie
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti a gely
- Doplňky stravy



# Bolest lokte

- Bolesti v oblasti lokte způsobené úrazem nebo přetížením svalových úponů
- Tenisový loket (vnější strana)  
Golfový loket (vnitřní strana)
- Po úraze nebo u silných bolestí je nutná konzultace s lékařem.



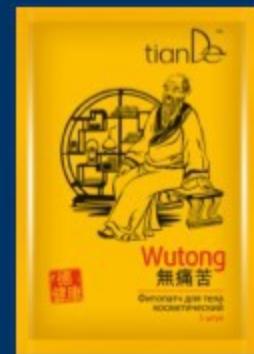
- Doporučená terapie:
- Dornova metoda
- Reflexní terapie
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti a gely



# Bolest kotníku

- Bolest většinou způsobená podvrtnutím nebo jiným úrazem
- Bolest spojená s Achillovou šlachou
- Špatné postavení nohy, plochá noha
- Pokud je podezření na poranění kosti, je nutný RTG

- Doporučená terapie:
- Dornova metoda
- Reflexní terapie
- Tejpování
- Fytoterapie – náplasti a gely



# *Bolesti gynekologické*

- Menstruační bolesti, urologické potíže, zánětlivá onemocnění reprodukčních orgánů
- Potíže v reprodukčním věku
- Potíže v přechodu
- Cysty, myomy, endometrióza

- Doporučená terapie:
- Reflexní terapie
- Tejpování
- Fytoterapie – čaje, náplasti, vložky



# *Osvobod'te se od bolesti!*

## *Na každou bolest najdeme řešení.*

- Trápí Vás něco?
  - Chcete se zeptat?
  - Zajímá Vás čínská medicína a její produkty?
  - Netrpíte!
  - Pomožte si sami, pokud si lékař neví rady.
- 
- Domluvte si masáž!
  - Řešte problém!
  - Nakupujte produkty TianDe a pomáhejte sobě i svým blízkým!



**Děkuji za pozornost.  
Máte otázky?  
Ptejte se!!!**

**Martina Mimrová**