

# Masáže

## na vaši bolest

- Spoušťové body
- Stručné základy ergonomie
- Pozdrav slunci

Kamil Ramík



*Poděkování:*

*fotograf Rostislav Šimek, [www.foto-simek.com](http://www.foto-simek.com)*

*grafik Georgi Stojkov, [www.georgistojkov.com](http://www.georgistojkov.com)*

# Masáže

na vaši **bolest**

Kamil Ramík



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**MUDr. Kamil Ramík**

**MASÁŽE NA VAŠI BOLEST**

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 5034. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 88  
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013  
Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

**ISBN 978-80-247-4537-4**

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

**ISBN 978-80-247-8097-9 (ve formátu PDF)**  
**ISBN 978-80-247-8100-6 (ve formátu EPUB)**

# / Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
<b>Spoušťové body</b> .....	9
Technika ošetření .....	9
<i>Doporučení</i> .....	9
<i>Pomocné metody</i> .....	10
Příčiny vzniku .....	10
<b>Bolesti hlavy</b> .....	13
<i>Obecně</i> .....	13
<i>Hlavní spoušťové body</i> .....	13
<i>Další spoušťové body</i> .....	14
<i>Doplňkové metody</i> .....	15
<b>Bolesti krku</b> .....	17
<i>Obecně</i> .....	17
<i>Hlavní spoušťové body</i> .....	17
<i>Další spoušťové body</i> .....	18
<b>Bolesti hrudníku</b> .....	21
<i>Obecně</i> .....	21
<i>Hlavní spoušťové body</i> .....	21
<i>Další spoušťové body</i> .....	22
<b>Bolesti břicha</b> .....	25
<i>Obecně</i> .....	25
<i>Hlavní spoušťové body</i> .....	25
<i>Další spoušťové body</i> .....	26
<b>Bolesti v zádech</b> .....	31
<i>Obecně</i> .....	31
<i>Hlavní spoušťové body</i> .....	31
<i>Další spoušťové body</i> .....	33

<b>Bolesti ramene a paže</b> .....	35
<i>Obecně</i> .....	35
<i>Hlavní spouštěvé body</i> .....	35
<i>Další spouštěvé body</i> .....	41
<b>Bolesti lokte, zápěstí a ruky</b> .....	43
<i>Obecně</i> .....	43
<i>Hlavní spouštěvé body</i> .....	43
<i>Další spouštěvé body</i> .....	49
<b>Bolesti kyčle, třísla, stehna</b> .....	51
<i>Obecně</i> .....	51
<i>Hlavní spouštěvé body</i> .....	51
<b>Bolesti kolena</b> .....	57
<i>Obecně</i> .....	57
<i>Hlavní spouštěvé body</i> .....	57
<i>Další spouštěvé body</i> .....	60
<b>Bolesti lýtky a nohy</b> .....	63
<i>Obecně</i> .....	63
<i>Hlavní spouštěvé body</i> .....	63
<i>Další spouštěvé body</i> .....	68
<b>Posílení břišního svalstva</b> .....	69
<i>První etapa – zpevňování břišních svalů vleže</i> .....	69
<i>Druhá etapa – zpevňování břišních svalů vsedě a vestoje</i> .....	72
<i>Třetí etapa – zpevňování břišních svalů při práci a zátěži</i> .....	72
<b>Ergonomie – stručné základy</b> .....	73
<i>Práce s počítačem</i> .....	73
<i>Jízda v autě</i> .....	73
<i>Práce v předklonu</i> .....	74
<i>Zvedání břemen</i> .....	74
<i>Pohyb, práce a sport obecně</i> .....	75
<i>Spánek</i> .....	75
<b>Pozdrav slunci</b> .....	77
<b>Závěr</b> .....	85

# Úvod

Každá bolest pohybového aparátu je provázena reakcí ve svalech – zvýšeným napětím některých svalových vláken nebo celého svalu a tvorbou tvrdých bolestivých svalových hrudek. Příčina prvotních bolestí často ustupuje, ale ve svalech stále zůstávají změny. **Přítomnost svalových hrudek, tzv. spoušťových bodů se velmi často projevuje bolestí na jiném místě!!!** Například spoušťové body svalů stehna se projevují bolestí v kolenu, spoušťové body svalů šíje mají za následek bolesti hlavy, závratě nebo hučení v uchu atd.

Již mnoho let je znám princip spoušťových bodů a způsoby jejich ošetření. Bohužel je málo využíván v lékařských oborech zabývajících se pohybovým systémem. A tak často dochází ke zbytečnému užívání léků a operacím, aniž by předtím došlo k ošetření spoušťových bodů.

To je důvod vzniku této knihy, která vás seznámí s jednoduchou technikou ošetření spoušťových bodů. Sami si můžete ulevit od většiny bolestí kloubů, svalů, zad, hlavy apod., navíc dříve, než uplyne objednací doba k lékaři.

Nezapomínejte, že základní léčba akutních bolestí je klid a odlehčení bolestivé oblasti. Každý, kdo pracuje nebo sportuje „přes bolest“, si škodí!!! Již v klidové fázi lze ošetřovat spoušťové body.





# Spoušťové body

## Technika ošetření

- ▶ Spoušťový bod ošetřujeme tlakovou masáží: **Prstem proti spodině nebo mezi prsty bolestivou hrudku silně stlačíme na jednu sekundu a pak na jednu sekundu tlak povolíme. Toto opakujeme 10x za sebou.**
- ▶ U malých nebo silně bolestivých svalů stačí i 6x. U velkých svalů můžeme až 14x.
- ▶ Tlak na spoušťový bod hodně bolí. Může se objevit i přenesená bolest, tzn. vaše typická bolest na jiném místě, než se nachází spoušťový bod.
- ▶ Zvolíme-li si stupnici bolesti od 0 do 10 (0 – nebolí, 10 – nesnesitelná bolest), masírujeme bolestivé hrudky ke stupni 7–8.
- ▶ **Po masáži necháme sval několik minut v klidu.** Není vhodné hned začít svalem hýbat a zatěžovat jej.
- ▶ **Bolestivé body můžeme masírovat 2–5x denně, čím častěji, tím rychleji dojde k úlevě.** Výhodou je, že můžeme masírovat i přes oděv.

## Doporučení

- ▶ Při masáži si můžeme představovat, že tlakem z hrudky vytlačujeme krev a při uvolnění ji necháme natéct zpět.
- ▶ Spoušťový bod bývá často v tužším napjatém pruhu svalu. Pokud spoušťový bod nenajdeme, masírujeme přímo tužší svalový pruh.
- ▶ Úleva od bolestí přichází během dvou až pěti dnů, je ale třeba pokračovat v masážích, dokud ve svalů cítíme bolestivé hrudky. Zabráníme tím návratu bolesti.
- ▶ Začínáme hledat a masírovat **hlavní spoušťové body**, přetrvává-li bolestivost a spoušťové body nebolí nebo nejsou, hledáme další, tzv. **vedlejší spoušťové body** v okolních oblastech.
- ▶ Je dobré používat natažené prsty v ose předloktí. Palec můžeme opřít o ukazovák a prsty sevřeme v pěst. Natažené prsty můžeme zpevnit sevřením druhou rukou. Šetříme tím svaly a klouby prstů a ruky.

- ▶ Kam nedosáhneme (např. oblast zad), využíváme pomůcek jako tenisový míček, golfový míček, gumovou kuličku aj. Masírujeme přes pomůcku tlakem o zeď. Tyto pomůcky můžeme vzít i do dlaně a masírovat jimi, opět šetříme svaly a klouby prstů.
- ▶ Nemasírujeme, pokud máme dlouhé nehty a mohli bychom si poranit kůži. Nemasírujeme, jestliže cítíme pod prsty pulzující tepnu.

## Pomocné metody

- ▶ Tepló. Na 15–25 min. prohříváme celý sval, ve kterém jsou bolestivé hrudky. (Na chronické bolesti kloubů je vhodnější spíše Priessnitzův obklad, na akutní úraz spíše led.)
- ▶ Bylinné nebo analgetické masti.
- ▶ Klasická či sportovní masáž.

Tyto metody samostatně nemají stoprocentní účinek. Je ale vhodné využívat je jako doplňkové k tlakové masáži.

## Příčiny vzniku

Příčinou vzniku bolestí pohybového aparátu je vždy přetížení. Ať už jednorázové při úrazu, nebo dlouhodobé při opakovaném přetěžování, například jednostranným pohybem končetin v práci nebo při sportu, nadváhou, špatnými předklony, nevhodným sedem u počítače, špatnou polohou při spánku apod.

**Pokud chceme zabránit návratu bolestí, musíme příčinu přetížení odstranit:**

- ▶ **Při pocitu akutní bolesti nebo při úrazu je nutno okamžitě zátěž ukončit a nechat tělo odpočinout a umožnit mu hojení!!!**
- ▶ Taktéž při chronických bolestech nesmíme dělat pohyby, které nás bolí!!! Je naprostým nesmyslem, vzít si lék proti bolesti a v zátěži pokračovat. Bolest je jedinou ochranou pohybového aparátu. Pokud ji medikamentem nebo obstríkem u lékaře odstraníme a pokračujeme v zátěži, tak si ničíme vlastní tělo a po odeznění účinku léku nebo obstríku jsou potíže ještě horší!!! Analgetika užíváme spíše na noc, kdy mají svaly klid, a tedy šanci se uvolnit a hojit.
- ▶ Před každou sportovní nebo pracovní zátěží musíme mít strečink a zahřát tělo mírnou aktivitou (tzv. rozběhání, rozehrání). Velmi vhodný je strečink a mírná sportovní aktivita na „vychladnutí“ po sportu.

- ▶ Měli bychom umět správně sedět, předklánět se, nosit břemena, spát. Viz kapitolu Ergonomie.
- ▶ Spoušťové body velmi často způsobují vznik nových spoušťových bodů v okolních svalových skupinách. Je proto vždy vhodné hledat a ošetřit bolestivé body také ve vzdálenějších svalech. (Například při bolestech v zádech ošetřujeme i případné spoušťové body na zadní straně stehen; při bolestivých bodech předloktí masírujeme také svaly paže.)

Vznik spoušťových bodů podporují i další faktory, kterým je třeba věnovat pozornost:

- ▶ **Chlad.** Pozor na práci a sportování v zimě, zde je nutné delší zahřátí a funkční prádlo odvádějící pot. Pozor na foukající klimatizace v práci. Pokud nejde upravit směr foukání, používejte šátek na krk, dlouhé rukávy na lokty a předloktí, tzv. funkční prádlo apod.
- ▶ **Nedostatek tekutin.** Jsou-li svaly málo zavodněny, mají větší tendenci k tvorbě spoušťových bodů.
- ▶ **Nedostatek hořčíku.** Při doplňování hořčíku-magnézia je nutné mít dostatečný přívod tekutin, jinak hořčík neúčinkuje.
- ▶ **Stres, deprese, podvědomí.** Snažte se zvládnout i tyto příčiny. Někomu vyhovuje spálit stresové hormony sportem. Jinému vyhovuje nepouštět si stres a deprese do svého nitra a cvičí jógu. Když nejste schopni sami analyzovat a odstranit psychické problémy, vyhledejte ambulanci celostní medicíny, psychologa nebo psychiatra.



# Bolesti hlavy

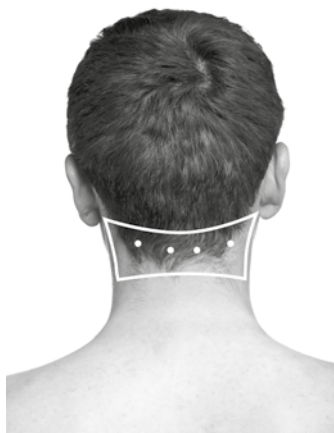
(závratě, hučení a pískání v uchu)

## Obecně

Bolesti hlavy způsobují velmi často spouštěvé body svalů krku. Také u bolestí hlavy z jiných příčin reagují šíjové svaly zatuhnutím a vznikem spouštěvých bodů. Proto je vhodné u všech bolestí hlavy vyšetřit svaly a ošetřit případné spouštěvé body. Pokud jsou bolesti hlavy náhlé, prudké a silné nebo se často opakují či dlouhodobě neustávají, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Spouštěvé body svalů krku často způsobují i pískání, hučení v uchu a závratě.

## Hlavní spouštěvé body

**Svaly záhlaví:** Svaly v oblasti zadní dolní části hlavy a horní části krku jsou snadno dostupné pro masáž prsty nebo míčkem v dlani. (Viz foto 1 a 2.)



**Foto 1** Spouštěvé body



**Foto 2** Masáž

**Svaly na boční straně krku:** Jedná se hlavně o výrazný sval jdoucí šikmo od vnitřní části klíční kosti za ucho. Sval nejlépe uchopíme mezi palec a ukazovák. Spoušťové body jsou zde často velmi citlivé, při velké bolestivosti stačí opakovat tlak 6x. (Viz foto 3 a 4.)



**Foto 3** Spoušťové body



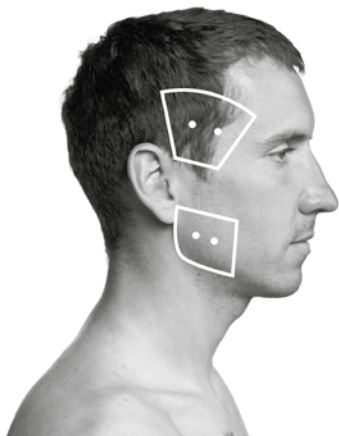
**Foto 4** Masáž

## Další spoušťové body

**Všechny svaly krku:** Je dobré hledat spoušťové body a masírovat všechny svaly krku. (Viz kapitolu Bolesti krku.)

**Žvýkáci svaly:** Svaly snadno dostupné pro prsty nebo palec najdeme v oblasti úhlu dolní čelisti, ve spánkové oblasti a celé spodní vodorovné části pod bradou a dolní čelistí – tzv. svalové dno dolní čelisti (viz foto 5). Je vhodné masírovat vleže na boku s podloženou hlavou. Žvýkáci svaly a tedy i spoušťové body najdeme také v ústech, v zadní řase mezi horními a dolními stoličkami. Přetrvávají-li bolesti v uchu, pískání nebo šumění v uších, je vhodné ošetřit i tyto body.

**Všechny obličejové svaly:** Svaly čela, spánků, kolem očí, svaly lící a kolem úst. Je dobré mít při masáži vsedě hlavu opřenou, nebo masírovat vleže na zádech. (Viz foto 6.)



**Foto 5** Spoušťové body  
žvýkacích svalů



**Foto 6** Spoušťové body  
obličejových svalů

## Doplňkové metody

**Masáž skalpu:** Prsty obou rukou posunujeme vlasatou kůží hlavy a čela proti spodině do všech směrů.

### Doporučení

Abychom zabránili opakovanému vzniku spoušťových bodů ve svalech, musíme dbát na správné držení hlavy. Nesmíme mít hlavu stále předkloněnou s pohledem do země, ale vzpřímenou s pohledem vpřed. Dále musíme upravit sed u počítače – viz kapitolu Ergonomie.





# Bolesti krku

## Obecně

Při bolestech krku nehledáme spoušťové body na vzdálených místech, jsou nejčastěji v šíjových svalech. Často přetrvávají bolesti krku (a hlavy) po auto-nehodách, kdy prudký pohyb hlavou při nárazu přetíží šíjové svaly. V těchto případech je ošetření spoušťových bodů velmi účinné.

## Hlavní spoušťové body

**Trapézové svaly:** Tvoří linii krku od ramena k hlavě, často hmatáme stažené pruhy ve svalech a v nich spoušťové body hlavně v úhlu linie šíje – asi uprostřed vzdálenosti mezi hlavou a ramenem na zadní straně svalu. Spoušťové body ale hledáme v celé délce svalu. Při masáži ohneme prsty do pevného háčku a masírujeme pohybem celé ruky (ne pouze pohybem prstů). (Viz foto 7 a 8.)



**Foto 7** Spoušťové body



**Foto 8** Masáž

## Svaly na boční straně krku:

- 1. Povrchový svalový pruh:** výrazný sval jdoucí šikmo od vnitřní části klíční kosti za ucho. Sval nejlépe uchopíme mezi palec a ukazovák. Spoušťové body jsou zde často velmi citlivé, při velké bolestivosti stačí opakovat tlak 6x. (Viz foto 9 a 10.)



**Foto 9** Spoušťové body



**Foto 10** Masáž

- 2. Hluboké svaly:** svaly vyplňují dno trojúhelníku nad klíční kostí. Masírujeme směrem dozadu ke středu těla – k páteři. Jejich masáž může vyvolávat bolesti v rameni, lokti nebo ruce. Svaly v rozích trojúhelníku mohou být překryty povrchovým svalem vpředu a trapézovým svalem vzadu, při masáži musíme tyto svaly odsunout. (Viz foto 11 a 12.)

## Další spoušťové body

**Mezilopatkové svaly:** Nacházejí se mezi páteří a vnitřní hranou lopatky, masírujeme je pomocí tenisového míčku tlakem o zed'. Pokud nám míček ujíždí, můžeme jej dát do podkolenky nebo punčochy, kterou pak přehodíme přes rameno. (Viz foto 13 a 14.)



**Foto 11** Spoušťové body



**Foto 12** Masáž



**Foto 13** Spoušťové body



**Foto 14** Masáž

**Doporučení**

Abychom zabránili opakovanému vzniku spoušťových bodů ve svalech, musíme dbát na správné držení hlavy. Nesmíme mít hlavu stále předkloněnou s pohledem do země, ale vzpřímenou s pohledem vpřed. Dále musíme upravit sed u počítače – viz kapitolu Ergonomie.