**Není masáž jako masáž. Každá od bolesti nepomůže**

**PRAHA, 17. KVĚTNA 2022 – Masér, nebo fyzioterapeut? Všestranná FYZIOpress masáž vyvinutá po spolupráci masérů s fyzioterapeuty je novinkou, která snoubí výhody obou profesí dohromady – člověku dopřeje relax i kompletní protažení pohybového aparátu a pomůže od bolestí.**

Vždy platilo jasné pravidlo: pokud člověk cítí bolest, měl by zamířit k fyzioterapeutovi, ten nalezne příčinu problému a navrhne řešení v podobě cviků. „Není-li ale bolest limitující, většina populace se stále přiklání k masáži, na které nemusí nic dělat, jen ležet a je o ni postaráno. Právě těmto lidem je speciální FYZIOpress masáž určena. Na ideální kombinaci hloubkové tlakové masáže, protahovacích prvků a technik inspirovaných fyzioterapií, které ulevují od akutních bolestí a blokád, jsme pracovali deset let. Je pro klienty, kteří touží po naprostém uvolnění, chtějí protáhnout každý sval na těle a dosud s tímto cílem chodili na thajské masáže. Masér se ale v tomto případě věnuje každému klientovi individuálně a postupuje tak rychle, jak to daný sval vyžaduje,“ popsala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

V současné době mohou lidé vybírat z celé řady různých typů masáží. Sportovní se hodí po výkonu, regenerační uvolní ztuhlé svaly ze sedavého zaměstnání, relaxační nebo s lávovými kameny působí proti stresu. „Všechny tyto masáže provozujeme na klinice už dlouhou dobu. Každý druh mohou maséři navíc doplnit baňkováním, nebo když klient preferuje opravdu silnou masáž, například pro uvolnění mohutných svalů, lze použít pneumatickou přístrojovou hlavici. Žádná z uvedených masáží ale nemá jako primární funkci odstranění bolestivých stavů, ačkoli právě kvůli tomu na ně klienti často docházeli. Rozhodli jsme se proto vytvořit vlastní metodu, která prvky uvolňující masáže a fyzioterapie zkombinuje,“ řekla Iva Bílková, autorka služby FYZIOpress. Díky jejímu zaměření na precizní protažení ji ocení především sedavé profese, ale i sportovci.

Masáže jsou efektivní při regeneraci svalstva, mohou zmírnit akutní bolesti, ale nerozeženou chronické problémy. V takových případech je třeba navštívit vysokoškolsky vzdělaného fyzioterapeuta, který na základě odborného vyšetření pacientovi navrhne postup léčby a doporučí režimová opatření včetně cviků „na doma“. „Dříve lidé chodili buď na fyzioterapii, nebo na masáže. Nyní ale sledujeme trend, kdy i díky lepší informovanosti podle potřeby služby střídají. Při fyzioterapii chceme po klientech součinnost při provádění cviků, na masáži si lehnou, odpočívají a nechají si uvolnit i ty svaly, na které se při fyzioterapii nedostane,“ poukázala Iva Bílková.

Největšími adepty na masáže bývají lidé se sedavým zaměstnáním, osoby s fyzicky a psychicky náročným povoláním, jako například zdravotníci, a ti, kteří pracují v předklonu, k těm patří i cyklisti a další sportovci. „Frekvence návštěvy je ideální jednou za 14 dní, i když se nedá říct úplně univerzálně. Jednou týdně je příliš často, kdy tělo nemá čas na dostatečnou regeneraci, a jednou měsíčně je zase málo. Samozřejmě doba mezi masážemi se může proměňovat dle potřeby – například na začátku, když má klient větší bolesti, dochází každý týden, později jde spíše o udržující masáže jednou za dva až tři týdny,“ podotkla fyzioterapeutka.

Masáž by určitě neměla bolet přespříliš, ale „příjemná bolest“ není na škodu. „Klient většinou cítí tlaky na začátku, když masér sáhne na bolavá místa, na konci masáže by už žádnou bolest pociťovat neměl. Naopak den či dva poté se může mírná, spíše tupá bolest dostavit a to je v pořádku, je to signál, že masáž byla dostatečně účinná,“ vysvětlila fyzioterapeutka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.