**Saunování: častou chybou je spojení odpočinku s plaváním v bazénu**

**PRAHA, 12. LEDNA 2023 – Jak se zbavit svalových potíží a chmurných myšlenek? Vypotit je! Pravidelné saunování zbavuje stresu, podporuje imunitu, pomáhá proti bolestem zad i migrénám.**

Léčba teplem je dlouhodobě známá fyzioterapeutická metoda, která se používá při svalových obtížích, rehabilitacích i jako prevence. Suchý teplý obklad bývá první pomocí při akutních bolestech ztuhlých svalových skupin. Sauny vyhřáté na teploty od 65 do 100 a více stupňů Celsia poskytují relaxaci celému organismu. „Pravidelné saunování má pozitivní vliv na snížení svalového napětí, čímž působí kladně na bolesti pohybového aparátu a migrenózní stavy. Mezi další pozitiva patří zvýšená produkce endorfinů, a tedy zlepšení psychické pohody nebo také posílení imunitního systému, který podporuje tvorbu bílých krvinek,“ potvrdila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Z pohledu fyzioterapie má saunování blahodárný vliv na regeneraci svalového aparátu, a to jak u sportovců, tak u lidí, kteří zatěžují páteř dlouhým sezením. „Sauna pomůže každému, kdo trpí zvýšeným svalovým napětím nebo namoženými svaly. Vysoké teploty spouští v těle termoregulační čidla, která se nacházejí v oblasti hypotalamu. Mozek začne tělo vědomě ochlazovat – rozšíří se póry na pokožce a tělo se začne potit. Dochází tak k rychlému odvedení škodlivých zplodin. Rozšíří se cévy a krevní objem je zvětšen náhlým přísunem plazmy. Díky prohřátí tělesného jádra se rozvolňují tkáňové struktury jako vazy a svaly, kyselé metabolity vzniklé v oblasti přetížení se snáze odplavují a zvyšuje se efekt regenerace. Sauna pomáhá také pacientům s chronickými záněty dýchacích cest, při revmatoidních chronických stavech nebo při léčbě neurovegetativních dysfunkčních svalů,“ popsala Iva Bílková.

První zmínky o saunování se datují do doby kamenné. Už tehdy lidé pochopili, že pokud se vypotí, budou silnější a odolnější vůči vnějším vlivům. Mezi Indiány patřil saunový ceremoniál ke každodennímu životu. V Evropě se saunování ujalo až kolem 13. století a zvlášť ve Skandinávii se stalo ohromným hitem. Češi znají saunování poměrně krátce, od počátku 20. století, vyznavačů zdravého pocení ale rychle přibývá. „Saunovat se mohou už předškolní děti, pokud je jim vysoká teplota příjemná. Lidé nad 60 let by se měli před začátkem saunování poradit s lékařem. Saunu nelze doporučit pacientům, kteří trpí těžkou formou srdeční nedostatečnosti, vysokým krevním tlakem, arytmiemi nebo nedostatečností krevního oběhu. Sauna není vhodná ani v případě hlubší poruchy kožního krytu, jako například bércový vřed, nebo při probíhajícím zánětlivém onemocnění, například při křečových žilách. Při intenzivním prokrvení těla by se zánětlivé cytokininy mohly rozšířit a způsobit zhoršení celkového stavu. Sauna se nedoporučuje ani epileptikům a těhotným ženám. Důvodem je zvýšení srdečního výdeje a teploty tělesného jádra až o 2-3 stupně, což je pro miminko velký teplotní šok. U epileptiků je riziková náhlá změna prostředí, potažmo v organismu, která může spustit záchvat,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Ideální frekvence návštěv sauny je podle fyzioterapeutky jednou až dvakrát týdně a stejně jako u cvičení je pro dlouhodobé pozitivní účinky nutná pravidelnost. „Délka pobytu v sauně je příjemná každému jinak, ale k pocení dochází obvykle po 10 minutách ve vysokých teplotách. Ochlazovací fáze je nedílnou součástí saunového procesu a není možné ji vynechat. Nejmírnější způsob ochlazování je pobyt na čerstvém vzduchu, následuje sprchování a celková koupel, která klade nejvyšší nároky na srdeční zatížení. Ochlazovací fáze by měla trvat do pocitu prvního chladu. Cévy se při ní stahují, krevní oběh se stabilizuje a po stavu lehké malátnosti přichází pocit osvěžení. Během saunování je dobré myslet na pitný režim a pravidelně doplňovat tekutiny, které tělo vypotí,“ vysvětlila Iva Bílková.

Pro absolutní uvolnění a odbourání stresu by mělo saunování probíhat v relaxačním prostředí, bez jakýchkoli rušivých podnětů. Častou chybou je spojit vstup do sauny ještě se vstupem do bazénu nebo fitness. „Bazén může fungovat jako rychlé ochlazení po saunování, ale jít si zaplavat 20 délek bezprostředně po saunování nedoporučuji, tělo by mělo po očistné proceduře odpočívat. Stejně tak není dobré jít do sauny hned po sportovním výkonu, kdy je tělo vysílené. I profesionálové nechávají tělo alespoň hodinu po ukončení sportovních aktivit v absolutním klidu a saunu navštíví obvykle až následující regenerační den po zátěži. Naopak kombinace plaveckého bazénu a sauny ve větších centrech je fajn zpestření pro návštěvníky a je v pořádku, když se během pobytu v bazénu třeba rodiny s dětmi prohřejí také v sauně,“ podotkla Iva Bílková.

**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.