**Viscerální fyzioterapie – když se necítíte fit, ale žádná příčina není vidět**

**PRAHA, 31. KVĚTNA 2023 –** **Chodíte po doktorech s bolestmi břicha, zad nebo hlavy, a přesto jsou všechna lékařská vyšetření v pořádku? Dost možná tkví příčina potíží v nerovnováze vnitřních orgánů. Odhalit a léčit ji umí relativně mladý obor – viscerální fyzioterapie. Specialistů je ale v Česku stále málo.**

Bývá to začarovaný kruh. Člověk se necítí dobře, má bolesti, které zhoršují kvalitu jeho života, ale z lékařského hlediska je zdráv. Kde hledat pomoc? Většina lidí sáhne po prášcích, které bolest utlumí, ale příčinu nevyřeší. „Každá bolest je varovným signálem těla, že je něco špatně. Ovšem ohnisko problému se často skrývá úplně jinde, než se bolest projevuje. To je také důvod, proč mnohá lékařská vyšetření, zaměřená jen na část lidského organismu, nic neodhalí. Univerzitně vzdělaný fyzioterapeut vnímá tělo jako celek, umí nalézt příčinu bolestí břicha například v oblasti bederní páteře a naopak, v případě bolavých zad rozezná například poruchu vnitřních orgánů. Právě ‚neviditelné‘ napětí a nerovnováha vnitřních orgánů jsou původcem zdravotních problémů u 60 procent našich pacientů,“ poukázala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Jemná manuální technika, jejímž cílem je ovlivnit a podpořit přirozenou funkci vnitřních orgánů, se nazývá viscerální fyzioterapie. Pomáhá při bolestech žaludku, hlavy, zad, po operacích břicha, řeší funkční sterilitu mužů i žen, reflux, zácpu či srůsty v břišní dutině. Pomocí přesně řízených pohybů a tlaků terapeut stimuluje příslušný orgán a soustřeďuje se na jeho uvolnění. „Aby byla zachována správná funkce vnitřních orgánů, je mimo jiné potřeba, aby měly dostatečný prostor pro přirozený pohyb. Vnitřní orgány nejsou uloženy v břišní dutině volně, ale jsou zavěšeny a vzájemně mezi sebou propojeny pomocí tenké vazivové vrstvy – tzv. fascie. Pokud dojde k narušení vnitřního prostředí, například vlivem zánětu, operace či změny funkce orgánu, dochází k omezení posunlivosti a stažení fasciových obalů, které pak mohou poruchu řetězit dál do celého těla. Viscerální terapie pracuje na principu ovlivnění těchto vnitřních fascií a tím i na úlevě od bolesti, která může mít projekci například v oblasti břicha, páteře či periferních kloubech,“ vysvětlila Iva Bílková.

Obvyklou příčinou „utlačovaných“ vnitřních orgánů bývá vadné držení těla. Čím víc se člověk hrbí, tím více se stahují vazivové obaly - fascie v dutině břišní a omezuje se jejich hybnost. Dlouhodobě se může problém přenést skrze nervová propojení mnohem dál v těle. „Nejen záněty a operace mohou vést k funkční poruše vnitřních orgánů, ale také dlouhodobý špatný sed nebo oblečení jako těsné džíny, úzké sukně, utažený pásek, které mohou podporovat chybný dechový stereotyp, stlačovat břicho a snižovat motilitu orgánů při dýchání a pohybu. Ve špatném sedu je břišní stěna utlačena, bránice nemá prostor pro plnou funkci a nepracuje dostatečně. Tím nelze plně aktivovat hluboký stabilizační systém a zvyšuje se tlak na páteř. Tento stav ovlivňuje také hybnost vnitřních orgánů, kterým chybí adekvátní prostor, a může tím docházet k poruše jejich funkce a vzniku spasmů,“ upozornila Iva Bílková.

Školený terapeut ve viscerální fyzioterapii provede nejprve komplexní vyšetření pacienta a určí diagnostiku. Pro viscerální terapii je nutno odebrat anamnézu, provést globální i lokální poslech a testování napětí břicha, jednotlivých oblastí i motility vnitřních orgánů. Délka indikované viscerální terapie je pak velmi individuální. Záleží, o jaký konkrétní problém se jedná. „Nejčastěji se viscerální terapie provádí třikrát, s třítýdenními intervaly mezi jednotlivými sezeními. Z nich by každé mělo zahrnovat 10-15 cyklů přímých a nepřímých pohybů na obnovení mobility daného orgánu. Po půl až roce od poslední terapie následuje kontrola účinnosti léčby. Stěžejní manuální uvolnění vnitřních orgánů a fascií odvede během terapií sám terapeut, vždy je ale žádoucí také součinnost pacienta. Během terapií se naučí práci s bránicí, správný dechový stereotyp, vzpřímené držení těla, jak provádět automasáž břicha i vhodná protahovací cvičení, aby se jeho potíže neopakovaly ani v budoucnu,“ popsala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **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 více než 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.