**Hektický advent? Pět tipů, jak o Vánocích zrelaxovat**

**PRAHA, 18. PROSINCE 2024 – Pořídit dárky, napéct cukroví, stihnout vánoční úklid a dohnat pracovní resty. Stále vyhlížíte „sváteční pohodu“? Nechme starosti roku 2024 minulosti a věnujme sváteční čas sobě.**

**VÁNOCE „NA KRKU“**

Adventní dny u mnoha lidí vyvolávají spíš stres než příjemný klid. Povinností je nad hlavu a dostát všem tradicím a očekáváním není jednoduché. Není náhoda, když člověka v předvánočním čase skolí nemoc nebo se někde v těle přihlásí bolest. „Pokud se cítíme pod tlakem, svaly reflexně zvyšují své napětí a reagují ztuhlostí. Typickými příznaky stresu jsou chronické bolesti zad, bolesti a ztuhlost krční páteře, nedostatek energie, nespavost, žaludeční nevolnost i tíživé deprese. Stres se může na organismu projevit okamžitě, například urputnou bolestí hlavy, ale i po několika měsících blokádou bederní páteře,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Účinnou prevencí proti stresu je zpomalit, naučit se odpočívat a uvolnit se. Dovolte si proto o Vánocích myslet na sebe.

**1. MASÍRUJTE SE!**

Domácí masáže jsou vhodnou formou, jak trávit s partnerem společné chvíle a zároveň zrelaxovat. „Není třeba znát masérské techniky, i pouhý dotek na napjaté či bolavé místo je léčivý a vede k úlevě. Nejprve je dobré začít povrchově a postupně navyšovat tlak podle preferencí masírované osoby. Masírovat se dá špičkami prstů, palci, celými dlaněmi, předloktím i lokty. Výborným pomocníkem může být pěnový míček nebo tzv. ježek (s bodlinkami). Když se masáž provádí na sucho, má víc reflexní účinek přes kůži, když s olejem, tak působí víc do hloubky svalů,“ přiblížila Iva Bílková.

Velmi jednoduché a účinné proti stresu jsou automasáže obličeje, skalpu (horní část hlavy) či krátkých svalů pod hlavou. Zvlášť trpí-li člověk na bolesti hlavy a migrény. „Krouživými pohyby prstů rukou si masírujte celou oblast obličeje podle toho, kde cítíte napětí či bolest – kolem očí, v celé šíři čela, pod bradou nebo zaťaté čelistní klouby. Vhodné je provádět masáže celé hlavy, jako byste chtěli vlasy pohybovat po lebce, krouživé pohyby můžete aplikovat také za ušima a na spodní části lebky,“ doporučila fyzioterapeutka.

**2. NEZAPOMÍNEJTE NA PLEŤ**

Vánoční svátky jsou ideálním časem dopřát zasloužený odpočinek nejen tělu, ale i pleti. Sychravé počasí, ale i stres pokožku namáhají. „Soustřeďte se proto hlavně na výživu a hydrataci pokožky. Zkuste zařadit jednoduché rituály, jako jsou pleťové masky s obsahem kyseliny hyaluronové nebo jemné peelingy, které odstraní odumřelé buňky a podpoří regeneraci. Vyhněte se těžké dekorativní kosmetice, která ji zbytečně zatěžuje. Pokud to lze, omezte pobyt v přetopených místnostech, které kůži vysušují, a chraňte ji před mrazem. Nezapomeňte, že i v zimě je důležité chránit pleť před UV zářením. Důležitý je i zdravý životní styl – pokožce prospívá dostatek vody, vitamínů a dostatek spánku. A po svátcích si pak můžete dopřát hloubkovou péči injekční mezoterapií hydratační kyselinou hyaluronovou nebo regenerační krevní plasmou,“ shrnula Eva Müllerová, korektivní dermatoložka Medicom Clinic.

**3. SPĚTE**

Kdy jste se naposledy probudili svěží a odpočatí? Ve dnech volna můžeme vypnout budíky, zatáhnout závěsy a vyspat se dosyta. „Nejlepší je pro spánek napřímená poloha vleže na zádech, ta společně s kvalitní matrací podporuje zdravé narovnání páteře. Chybou je ale vysoký polštář, který předsunuje hlavu a příliš ohýbá krční páteř do předklonu. Hrudní páteři nejvíc prospějeme spánkem s velmi nízkým polštářem nebo bez něj. Takto otevřená pozice nám usnadňuje dýchání a lépe si odpočineme,“ poukázala Iva Bílková.

**4. DOPŘEJTE OČÍM ODPOČINEK**

A víte, kdo nebo co nikdy nespí? Jsou to oči, které se v různých fázích spánku neustále pohybují, až mírně kmitají. Pravidelné střídání těchto spánkových cyklů je důležité pro dostatečnou regeneraci oka po celodenní námaze. „Dospělí i děti mnohdy těsně před usnutím sledují obrazovky tabletů či mobilů, čímž odsouvají produkci spánkového hormonu – melatoninu. Modré záření z displejů ovšem do mozku přináší informaci, že je den. To oddaluje usnutí a snižuje celkovou kvalitu spánku. Nedostatečný nebo nekvalitní spánek pak může vést k únavě očí, syndromu suchého oka, otokům víček a jiným potížím. Televizi nebo počítač je lepší vypnout alespoň dvě hodiny před usnutím, stejně tak je zdraví prospěšné hodinu před usnutím odložit mobilní telefon nebo alespoň používat blokátory modrého světla,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Dopřát očím odpočinek by měli především lidé, kteří denně pracují na počítači. „O Vánocích nechte raději počítače vypnuté a zkuste například před spaním nebo i během dne provádět oční jógu – soubor nenáročných pohybů očima, které urychlují látkovou výměnu v oku i jeho okolí a pozitivně tím ovlivňují zrak. Při práci s počítačem oči rychle osychají kvůli nedostatečné frekvenci mrkání a také se rychleji unaví. Každá chvíle, kdy očím ulevíme zamrkáním a pohledem do dálky, například z okna do zeleně, je přínosem,“ doporučil přední oční chirurg.

**5. TANCUJTE**

Protáhnout tělo lze dobře i v teple domova, při sledování pohádek nebo zdobení stromečku. „Snadná cvičení na ztuhlý krk, bolavá kolena, kyčle, proti bolestem zad i hlavy jsou k nalezení na internetu, dají se provádět vsedě i vleže na koberci a nevyžadují žádné přípravy ani pomůcky. Vždy je dobré myslet na zdravé vzpřímení a třeba i plech s cukrovím z trouby nevyndávat v předklonu, ale s pokrčením v kolenou. A když uslyšíte vánoční koledy, tančete – třeba polku na melodii Pásli ovce Valaši,“ dodala s úsměvem 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, který 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. 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. Dosud pomohla od bolesti více než 40 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 jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.