

Metadáta

url: /makke-techniky

titulok: Mäkké techniky | Dajsadokopy

meta popis: Mäkké techniky priaznivo vplyvajú na pokožku, kožu, podkožie a samotný sval, čím ho uvoľňujú a liečia. Účinne odstraňujú bolesť preťažených svalov.

Mäkké techniky

Mäkké techniky sa podieľajú na diagnostike a následnej terapii, ktorá zahŕňa uvoľnenie a obnova neustále zaťažovaných mäkkých tkanív. Tento typ manuálnej medicíny sa najčastejšie využíva práve vo fyzioterapii, a to pre svoje prínosné účinky. Mäkkými technikami sa stimuluje koža, podkožie, až samotný sval.

Využitie mäkkých techník

Mäkké techniky sa vo väčšine prípadov využívajú práve pri tlmení svalovej bolesti rôzneho typu. Tieto techniky však vo veľkej miere vyhľadávajú aj **športovci**, či už v rámci starostlivosti a istej prevencie alebo aj po rôznych úrazoch súvisiacich so športom.

Terapia mäkkými technikami **účinne bojujú proti nadmernému napätiu** svalov, pričom pravidelným aplikovaním mäkkých techník znižujú toto napätie, a to ako vo svaloch, tak aj v tkanivách ľudského tela.

Preto mäkké techniky odporúčame najmä na **uvoľnenie chrbta a krčnej chrbtice**, kde zvyknú byť svaly najviac stuhnuté. V extrémnych prípadoch (najmä z dôvodu sedavého spôsobu života či zanedbávania cvičenia) sa svaly krčnej chrbtice **skracujú**, čo má za následok rôzne neurologické potiaže vrátane **vertiga** či **migrény**.

Keďže pôsobenie mäkkých techník vplyva aj na zlepšenie a najmä **zrýchlenie krvného obehu**, urýchľujú hojenie poúrazových stavov a účinne tak prinášajú nesmiernu úľavu pri akýchkoľvek bolestivých stavoch vrátane svalového preťaženia.

Ako prebieha terapia mäkkými technikami?

Prvoradá je vždy správna diagnostika vašich ťažkostí tak, aby následná aplikácia mäkkej techniky mohla byť prispôbena na mieru vašim potrebám.

1. Manuálne techniky sú vykonávané **sťahmi** jednotlivých vrstiev kože oproti sebe tak, aby vznikla **riasa** v tvare S alebo C. V niektorých prípadoch takúto riasu nie je možné vytvoriť a preto sa pre potrebné uvoľnenie pokožky využíva pôsobenie jemného tlaku.
2. Takto sa postupuje cielene na každý jeden **bod**, ktorý uvoľní daný sval a tým prinavrátí človeku uvoľnenie a život bez bolesti.

3. V rámci terapie mäkkými technikami je potrebné dbať na **správnu polohu, primeraný odpor a rýchlosť pohybu**. Niekedy sa odporúča zároveň využiť aj dychové cvičenia.

Všeobecne platí, že mäkké techniky sú v porovnaní s klasickou masážou **efektívnejšie**, pričom už pri samotnom úkone vzniká mierna, ale pre pacienta prijateľná **bolestivosť**. Tieto bolesti zvyknú najviac **do dvoch dní** úplne ustúpiť.

Pozor! Prítomná bolestivosť v čase procedúry neznačí, že terapia funguje.

Tehotenstvo a mäkké techniky

Keďže mnoho tehotných žien trpí na bolesti chrbta a s ňou spojenú zníženú pohyblivosť, v takomto prípade sa zvyknú obrátiť na odborníka. Predstavujú mäkké techniky pre tehotné ženy riziko?

Mäkké techniky by mali byť, čo sa týka tehotných žien, vykonávané len **na základe odporúčania** lekára a pod jeho stálym dohľadom. Avšak, aj odborníci zo sveta fyzioterapie dokážu v značnej miere zhodnotiť, či mäkké techniky pre danú ženu predstavujú vhodné riešenie.

Samozrejme, vo vyššom štádiu tehotenstva (3. trimester) sú mäkké techniky **kontraindikované**.

Mäkké techniky a kontraindikácie

Ako každý druh cviku, aj mäkké techniky majú isté obmedzenia, pokiaľ zdravotný stav človeka nie je práve v najlepšom stave. Ktoré zdravotné problémy predstavujú riziko pre aplikovanie mäkkých techník sa dozviete nižšie.

- **horúčky** - akýkoľvek horúčkový stav je kontraindikovaný (nielen) pri mäkkých technikách. Počítajú sa aj horúčky vyvolané zápalom zuba či herpesom.
- **onkologické** ochorenia
- **infekcie** - najmä horných a dolných dýchacích ciest, ktoré väčšinou sprevádza aj samotná horúčka.
- **zápalové** stavy - zápal priedušiek, zápal pľúc - všetko je sprevádzané infekciou a horúčkou.
- **narušená koža** a jej celistvosť