

# ZÁNĚT A BOLEST ŠLACH A SVALŮ

## CHARAKTERISTIKA ONEMOCNĚNÍ

Svalová soustava je spolu s kostrou základem pohybového ústrojí, které je zodpovědné za pohyb jednotlivých částí těla. Síla svalu závisí na počtu svalových vláken, ze kterých je sval složen. Při nedostatku fyzické aktivity dochází k ochablosti svalstva. Zvýšená aktivita takto netrénovaných svalů nebo jejich prochlazení pak často vede ke vzniku obtíží: namožení svalu, natažení svalu, svalové křeče doprovázené velkou bolestí. V horším případě při vyšší zátěži může dojít k natržení svalu.

Svalové křeče jsou způsobeny nahromaděním kyseliny mléčné ve svalovině. Tím je blokována regenerace svalu a dochází k bolesti. Bolesti svalů mohou být také způsobeny mnoha dalšími faktory. Patří mezi ně porucha hospodaření s minerály (způsobená např. nedostatkem hořčíku a draslíku), poruchy prokrvení, revma, horečnaté stavy, špatné postavení páteře. Kromě tělesných příčin mohou být bolesti svalů také vyvolány stresem, úzkostí a jinými nepříznivými psychickými stavy.

Zánět šlach se projevuje zprvu svěděním, lehkou bolestí, později je postižené místo velmi citlivé na dotyk a trvale bolestivé. Typickým zánětem šlachových úponů je tzv. tenisový loket. Jedná se o zánět šlachových úponů na pažní kosti a typicky se projevuje silnou bolestí loketního kloubu. Příčinou vzniku je jednostranné zatěžování, k němuž dochází při řadě lidských činností (nejen sportu). Přetížením pravděpodobně dochází k poruše mikrocirkulace na přechodu šlachy do kosti. V oblasti úponu pak dochází k rozvoji zánětu s charakteristickými bolestivými projevy.

Příčinami většiny zánětů a bolestí šlach a svalů bývá náhlé zvětšení aktivity svalů, nedostatečné zahřátí a protažení svalů před zátěží (zejména na dolních končetinách), dlouhodobé nadměrné přetěžování určité svalové skupiny a šlachových úponů – tzv. jednostranná zátěž. Dále také nevhodná obuv, náhlý úbytek svalové hmoty, ale také dehydratace, stres či oslabení organismu. Následkem těchto stavů dochází k otoku svalů, následnému tlaku a bolesti.

## LÉČBA A PREVENCE

Základem léčby zánětu šlach a svalů je šetření postižené oblasti a potlačení zánětlivého pochodu. Velmi účinné jsou fyzikální metody léčby. Moderním a efektivním způsobem je léčba pomocí polarizovaného světla. Červené polarizované světlo využívá tzv. metoda Fotonyx. Aplikace této metody podporuje cirkulaci krve a napomáhá obnově a regeneraci buněk. Zmírňuje bolest svalstva, odstraňuje svalové křeče a zánětlivé stavy. Vlivem zánětu často dochází k blokádám a omezení pohybu v příslušném kloubu. Zlepšení cirkulace krve a metabolické aktivity v postižené oblasti pomáhá hojení zánětu.

Léčba polarizovaným světlem pomáhá celkově regenerovat svalovou hmotu. Výhodou je, že může být bez problému kombinována s jakoukoli léčebnou metodou. V některých případech se provádějí obstríky kortikosteroidy, ty sice urychlí vstřebání zánětu,

ale také přispívají k degeneraci. Proto jsou vhodnější volbou fyzikální metody léčby.

Důležitou součástí léčby je rehabilitace, která by měla být zaměřena na postupné uvolňování a protahování svalstva, případné odblokování kloubů.

Vyvážená a hodnotná strava je důležitou složkou pro předcházení i léčbu zdravotních problémů. Při zánětlivých procesech ve svalstvu pomáhá konzumace čerstvé zeleniny, pití ovocných šťáv a bylinných čajů. Při zvýšené tělesné námaze dochází ke zvýšené potřebě hořčíku, draslíku a vápníku. Proto je vhodné jejich úbytek kompenzovat zvýšenou konzumací potravin bohatých na tyto minerály. Aktivní pohyb je jednou z velice důležitých věcí pro prevenci svalových obtíží a křečí. Pravidelnou pohybovou aktivitou svaly získávají pružnost, pevnost a vytrvalost.

## DOPORUČENÍ:

- omezení aktivity namáhající příslušné svaly a šlachy
- rehabilitační cvičení, protahování příslušných svalů
- zahřívání a protažení svalstva před činností
- podpora prokrvení pomocí polarizovaného světla
- dostatek tekutin

## LÉČBA BIOSTIMULEM

Systémy Biostimul využívající metody Fotonyx umožňují rychlou účinnou léčbu akutních i chronických bolestivých a zánětlivých stavů. Využívá se kombinace analgetického a protizánětlivého účinku. Při aplikaci dochází ke zmenšení citlivosti nervových vláken a zlepšení prokrvení a výživy dané oblasti, což urychluje regeneraci nervových zakončení a celé poškozené tkáň. Při akutním zánětu šlach a svalů aplikujte Biostimul nejlépe třikrát denně. Při větším rozsahu bolesti aplikujte Biostimul bodově, ošetřujte postiženou oblast po menších částech. Ze vzdálenosti 1 - 2 cm nechte Biostimul

na každou oblast působit 5 minut. Provádějte alespoň 10 - 15 aplikací, i po odeznění bolesti dokončete celou kúru. Po aplikaci naneste doplňkový přípravek BioGel. Terapii doporučujeme rozšířit o používání rašelinového extraktu Baleno Natural. Je možné jej používat ředěný i jako obklad. V případě akutního zánětu se přikládá obklad studený. Důležité je pravidelné používání a i u rašelinového extraktu platí dodržení celé aplikační kúry (10 zábalů).

V případě chronického zánětu postupujte obdobně. Aplikace provádějte třikrát denně po dobu 10 minut. Doba aplikace závisí na velikosti ošetřované plochy. Doporučujeme provádět kúru po 25 - 50 aplikacích a to i po odeznění příznaků, aby se bolestivé stavy neopakovaly. Doplňkový BioGel je i v případě chronického zánětu velmi účinný přípravek ke zklidnění bolesti. Naneste jej po každé aplikaci. Rašelinové extrakty Baleno Natural používejte k teplým koupelím nebo teplým obkladům. Rovněž dodržujte celou aplikační kúru.

### Aplikační tabulka

oblast	délka aplikace	počet aplikací	způsob	doplňky
postižená oblast	10 min.	3 denně	postižená oblast a její okolí	BioGel Balneo Natural
Svaly – mechanické poškození	10 min.	celkem 15-20 (3krát denně)	postižená oblast a její okolí	BioGel
Svalové spasmy	10 min.	3-4 denně	postižená oblast a její okolí	BioGel
Zánět šlach a svalů akutní	10 min.	celkem 10-15 (3krát denně)	postižená oblast a její okolí	BioGel Balneo Natural
Zánět šlach a svalů chronický	10 min.	celkem 25-50 (3krát denně)	postižená oblast a její okolí	BioGel Balneo Natural
Zhmožděnin	10 min.	celkem 5-10	postižená oblast a její okolí	

### Aplikační tabulka akupunkturálních oblastí

#### číslo akupunkturální oblasti dle příručky délka aplikace

11, 17, 18	10 min.
------------	---------

Aplikaci doporučujeme provádět alespoň na dvě z uvedených oblastí.

## PROGNÓZA A MOŽNÉ KOMPLIKACE

Záněty šlach se většinou podaří vyléčit během několika týdnů. I po vyléčení je vhodné několik týdnů až měsíců šetřit příslušný kloub a naučit se správně protahovat příslušnou svalovou skupinu. Zánětlivé stavy se však mohou opakovat a přejít do chronicity. Analgetika a protizánětlivé léky užívané při zánětech a bolestech šlach často nepříznivě působí na zažívací

trakt. Mohou tak vést k řadě nepříjemných zažívacích potíží.

Léčba pomocí polarizovaného světla je pro pacienta nezatěžující, bezpečná a kombinovatelná s jinými postupy léčby. Lze ji aplikovat jak v domácím, tak klinickém prostředí, díky čemuž je metodou vhodnou pro pacienty kterékoli věkové i sociální skupiny.

## ZKUŠENOSTI

„Bolesti pravého kolena, zánět v kloubním pouzdře - na doporučení reprezentačního lékaře aplikováno světlo Biostimul v pulzním režimu, během první minuty se pocitově bolest mírně zvedla, ale v průběhu další terapie velmi rychle odezněla a koleno bylo bez bolesti. To mi pomohlo zvládnout předolympijskou přípravu a celý olympijský jachtařský závod bez bolesti a určitě to přispělo k mé pohodě a zisku stříbrné medaile. Děkuji za skvělý český výrobek!“

*Lenka Šmídová, jachtařka*



„Měl jsem potíže s bolestí šlachy v podkolenní jamce, zřejmě šlo o počínající zánět (již kdysi jsem ho prodělal). Po 3 dnech pravidelného svícení téměř úplně odezněl. Aplikace jsem doplňoval použitím BioGelu.“

*Pan Lumír, 52 let*

„Při fotbalovém utkání se mi natrhl pravý lýtkový sval. Dle lékaře záležitost zhruba na 21 dní, léčení klidem. Začal jsem s pravidelnou aplikací Biostimulem a zábaly rašelínou. Pan doktor byl šokován po týdenní kontrole stavem vyléčení. Neuvěřitelné.“

*Pan Petr, 28 let*



„Účinek Biostimulu jsem vyzkoušel při bolesti v levém kotníku. Svítil jsem Biostimulem 2x denně, na vnitřní stranu 5 min., na venkovní 10 min. V průběhu prvních 10 dní stav se neměnil, po 10 dnech bolest rázem ustala. Ještě jsem svítil dalších 12 dní. Současný stav vynikající, bez problémů.“

*Pan Miloslav, 37 let*

„Syn hraje hokej, při zápasu si poranil postranní kolenní vazy. Dostal ortézu na 3 týdny a pak, že bude pokračovat rehabilitací. Po týdnu šel na kontrolu a doktor sundal s úžasem ortézu. Mezi tím si syn blikal 3x denně Biostimulem. Tím se mu léčení urychlilo a mohl po 14 dnech opět hrát hokej.“

*Paní Jiřina, 43 let*

„Měl jsem velké bolesti v loketním kloubu pravé ruky (od řízení vozidla a klimatizace), tyto bolesti jsem tlumil různými balzámy a krémy proti bolesti (miralgin). Pomohlo jen na pár dní. Vyzkoušel jsem Biostimul zapůjčený od mého kamaráda. Po týdenní aplikaci 2x denně po 5 minutách (ráno a večer) bolest vymizela. Po 2 měsících se ještě nevrátila.“

*Pan Jiří, 35 let*

## ZDROJE:

- <http://www.biotherapy.cz>
- Berkow, R., ed, (1992). The Merck Manual, Kompendium klinické medicíny. USA, Merck.
- Capko, J., (1998). Základy fyziotrické léčby. Praha, Grada.
- Navrátil, L., ed., (2000). Moderní fototerapie a laseroterapie. Praha, MANUS.
- Navrátil L., Dylevský I., (2001). Fototerapie – metodická příručka pro lékaře. Praha, MANUS.
- Javůrek, J., (1995). Fototerapie biolaserem – léčebná metoda budoucnosti. Praha, Grada Publishing.
- Bjordal, J., M., (2000). Laserová terapie u zánětů šlach, Faculty of Medicine, University of Bergen, Norway, Christian Coupe, PT, Copenhagen, Denmark, Laser Partner.
- Vasseljen, O. et al (1992). Low level laser versus placebo in the treatment of tennis elbow, Scand J Rehab Med. 1992; 24: 37.



## Nadační fond Biotherapy

Výzkum a vývoj systému Biostimul, jeho používání v nemocnicích, sociálních ústavech, domovech důchodců a dalších institucích podporuje Nadační fond Biotherapy. Nadační fond Biotherapy se dále podílí na celé řadě výzkumných projektů v oblasti zdraví, poskytuje podporu státním i nestátním organizacím působícím v oblasti zdravotnictví i sociálních služeb. Poskytuje také individuální podporu nemocným a sociálně potřebným osobám na individuální zdravotní pomůcky.

Více informací o Nadačním fondu Biotherapy se dozvíte na webové adrese: [www.biotherapy-foundation.org](http://www.biotherapy-foundation.org) nebo na adrese: **Nadační fond Biotherapy, Paříkova 5, 190 Praha 9.**

**Nadační fond Biotherapy můžete také požádat o individuální finanční podporu při koupi zařízení Biostimul!**

Kontakt na odborného poradce Biotherapy:

**Biotherapy**  
Paříkova 5, 190 00 Praha 9  
e-mail: [info@biotherapy.eu](mailto:info@biotherapy.eu)