

# RELAXACE A REHABILITACE



## ODKAZY

### BAZÉNY:

Vojenská zotavovna Měřín

<http://www.volareza.cz/www/index.php?z=5>

Aquapark Příbram

<http://szm.pb.cz/>

### SAUNA:

Tatran Sedlčany

<http://www.tatransedlcany.cz/node/463>



### KRYOCENTRUM:

<http://www.kryocentrum.cz/>

## O SAUNOVÁNÍ

Zdravý člověk se nemusí sauny obávat - Finové říkají, že kdo do sauny vejde, ten z ní také vyjde (...nemyslí či neříkají: vynesou...). Kdo se zdrav necítí, měl by se obrátit na lékaře. Při akutních nemocech - záněty horních cest dýchacích, záněty průdušek; záněty močových cest i infekčních chorobách, také těžších poruchách orgánů je saunování nevhodné. Do sauny se nemá vstupovat po hojném jídle a v žádném případě v alkoholovém opojení, samozřejmě také v době léčení, nebo po velkém tělesném či duševním vypětí. V sauně se nesmí spěchat - vždy si na saunování musíme udělat čas. Pro zajištění bezpečnosti saunujících je potřebné, aby současně byly přítomny alespoň dvě osoby.

Saunování se skládá ze čtyř fází:

- nejprve se důkladně ve sprchovně omyjeme teplou vodou a mýdlem
- pak v prohřívárně (potírně) usedneme či ulehne na ručník. Individuálně si najdeme pro nás nejvhodnější režim pobytu - obvykle jsme nejprve na spodní pryčně, pak se přesuneme na horní pryčnu. Není na závadu i přesně opačný postup. Délka pobytu v prohřívárně je u dětí zpravidla 5 až 8 minut, u dospělých obvykle nepřekračuje 15 minut. V prohřívárně se hovoří klidně, tlumeným hlasem (někdo raději mlčí - třeba přemýšlí sám o sobě). Dochází k intenzivnímu prokrvení tělesné schránky - pokožky, vnitřní orgány se odkrvují. U většiny návštěvníků nedochází k žádným nepříjemným pocitům. Jestliže se však dostaví, je lépe prohřívárnu opustit, ochladit se a saunování přerušit.
- ve třetí fázi dochází k rychlému ochlazení vodou v ochlazovacím bazénu. Je vhodné vstupovat do bazénu po schodech, skok po hlavě se zásadně nedoporučuje (prudké ochlazení termoregulačního centra). Také se můžeme ochladit studenou sprchou, pobytem na chladném vzduchu, třením sněhem apod. Obvykle doplňujeme ochlazení dechovým cvičením, lehkou rozcvičkou. Při pocitu chladu - zvláště nohou - se vracíme do prohřívárny. Ohřátí a ochlazení střídáme, obvykle stačí 3x. Prodlužování nebo časté a rychlé střídání není vhodné. Zde dělají chybu začátečníci, kteří mají snahu opustit prohřívárnu třeba již po dvou minutách, stejně jako po půl minutě pobytu v ochlazovně již chtějí měnit prostředí ...
- poslední fází je ukončení saunování. Po posledním ochlazení se krátce osprchujeme vlažnou vodou. Použití mýdla nebo šamponu na závěr není vhodné, může dojít k podráždění pokožky. Po osušení setrváme v odpočívárně, doplníme zbytek tekutin, vhodná je káva, ovocné šťávy, mléčné výrobky, zelenina nebo něco slaného.

Po saunování se již nemáme potit. Potíme-li se ještě při cestě domů (třeba na zádech), musíme zřejmě v odpočívárně zůstat déle.

Účinek saunování se projevuje až po několika návštěvách, nejlépe jednou týdně. Dochází tak ke zlepšení krevního oběhu a látkové výměny. Sauna slouží jako vhodný trénink k posilování cévního systému, střídáním horka a chladu nutíme sliznice horních cest dýchacích k přizpůsobování se tepelným výkyvům, mohutným prokrvováním zlepšujeme jejich výživu a přívod obranných látek. Výsledkem je pak celková otužilost a odolnost proti infekcím. Proto je vhodné saunovat především děti, a to již od raného věku.

Mocným drážděním potních žláz při saunování je vyvoláno vydatné vylučování vody - pocení, a to až 1 litr za hodinu. Tím se z organismu dostávají škodlivé odpadové látky ze svalů, kloubů a nervů. Proto většina návštěvníků sauny pociťuje po saunování zlepšení pohyblivosti, uvolnění, lehkost. Potní žlázy zahajují činnost tehdy, hrozí-li organismu přehřátí - na rozdíl od přehřátí v létě, kdy může dojít k utonutí při náhlém skoku do vody. Při saunování nedochází k vzestupu vnitřní teploty organismu, krátkodobé ochlazení také vede jen k ochlazení povrchu těla.

V prohřívárně dochází až ke dvojnásobnému urychlení tepu, krevní tlak však z normálních hodnot nevybočuje nijak výrazně, když v horku mírně klesá - ochlazením se odchylky vyrovnají. Zatížení srdce není větší, než při kratším běhu nebo po 10 až 15 dřepích.

Dýchání v prohřívárně není obtížné, obvykle se dýchá zhluboka. Saunování se proto doporučuje u chronických zánětů cest dýchacích, chronických zánětů průdušek, u astmatických stavů, poskytuje úlevu osobám s rozedmou plic a je vhodná v rekonvalescenci po akutních zánětech horních cest dýchacích a zánětech plic. Výrazný je vliv saunování na tzv. neurovegetativní systém: po sauně se dobře spí, saunování odstraňuje migrénové bolesti, vede k osvěžení, k pocitům radostné nálady a uklidnění, k útlumu předchozího vzrušení, k ústupu tísnivých pocitů, nervozity, neklidu, nespavosti a nechutenství.

Saunování má také příznivý účinek kosmetický. Vyplavuje se maz a nečistoty z kožních pórů, zlepšuje se dýchání kůže, zvětšuje se její vláčnost, svěžest i vzhled. Napomáhá k jemnosti a hebkosti vlasů, zvýšeným prokrvením přispívá i k výživě vlasových kořínků. Dalším kladem je zlepšení prokrvení končetin (příznak tzv. "studených nohou").

Pokud jde o léčebné vlivy, saunování může kladně ovlivnit chronické záněty žlučníku, slinivky břišní, tenkého i tlustého střeva, do jisté míry ovlivní i průběh vředové nemoci, a to především v její počáteční fázi.

Saunováním se nehubne, dochází pouze k pocitu ulehčení.

Další výčet kladných vlivů pravidelného saunování je - součást rehabilitace po úrazech, při doléčování obrn končetinových nervů, rehabilitace plotýnkových syndromů, zánětů šlach a svalů z přetížení, dochází ke zmenšení obtíží u artróz a revmatismu, zlepšují se některá onemocnění kůže.

Saunováním zvýšíme svůj smysl pro čistotu a osobní hygienu, posílíme obranné schopnosti organismu. Máme zde cenný doplněk ostatních opatření, postupů a doporučení vedoucích ke správnému způsobu života, k prevenci i léčbě některých nemocí, k péči o zdraví jednotlivce i společnosti.

