

Myofasciálne samo-uvolňovanie pomocou efektívnejších pomôcok

Michal Tokár¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Farmaceutická fakulta

Celé naše telo je pohltené spojivovým tkanivom nazývaným fascia (obal svalov). Fascie, okrem celej rady iných funkcií, zaisťujú kĺzavosť a plynulosť kontrakcie svalov. Ak dôjde k prilepeniu povrchových aj hlbokých fascií, vedie to k reakcii celého pohybového systému a v rámci autoreparácie sa pohybový systém snaží túto informáciu a pohybovú blokádu opraviť (Poděbradská, 2018). Rovnako ako čokoľvek v našom tele, spojivé tkanivo časom degeneruje a rozpadá sa. Degenerácia fascie sa môže urýchliť opakovaným nadmerným preťažovaním, stresom alebo zranením.

Spúšťové body (trigger points) sú citlivé miesta vo svaloch, ktoré sa prejavujú ako bolestivé uzlíky alebo stuhnuté oblasti. Často spôsobujú prenesenú bolesť do iných častí tela. Tieto body vznikajú v dôsledku nadmerného preťaženia, nesprávneho držania tela, stresu alebo nedostatku pohybu. Intenzita bolesti spôsobená aktívnymi spúšťovými bodmi sa v priebehu dňa mení. Príznaky naopak poľavia po krátkom odpočinku, pri pomalom a pasívnom naťahovaní svalov, takisto po aplikovaní vlhkého tepla na postihnuté miesto (Finando, 2021; Gautschi, 2024). Spúšťové body vznikajú (1) preťažením svalov, kedy ide opakovanú fyzickú aktivitu alebo dlhodobé nesprávne zaťaženie; (2) stresom a napätím, kedy psychické napätie vedie k stiahnutiu svalov; (3) traumou, ktorú môžu zapríčiniť akútne zranenia alebo nehody; (4) nedostatočným prekrvením, vplyvom slabého krvného obehu, ktorý bráni regenerácii svalov a (5) nedostatkom pohybu, kedy sa jedná o sedavý spôsob života alebo monotónne pohyby.

Príznaky spúšťových bodov môžu byť napr. lokálna bolesť pri stlačení, prenesená bolesť (bolestivé miesta mimo primárneho bodu), svalová slabosť alebo stuhnutosť, obmedzený rozsah pohybu, pocity mravčenia alebo svalové kŕče. Bolesť si môžeme sami zmierniť ošetrením svalov a fascií – a to od hlavy, cez krk, ramená, horné končatiny, chrbát a dolné končatiny až k chodidlám. Odstraňovanie spúšťových bodov sa dá pomocou (1) masáže a manuálnej terapie (myofasciálna uvoľňovacia masáž, tlaková terapia, športová masáž), (2) masážnymi pomôckami (masážne loptičky, tyče alebo valce), (3) fyzikálnou terapiou (suché ihly, ultrazvuk) a (4) pravidelným pohybom (zlepšuje flexibilitu a cirkuláciu).

Myofasciálne uvoľňovanie (myofascial release) je terapeutická technika manuálnej fyzioterapie zameraná na uvoľnenie napätia v myofasciálnom systéme tela, ktorý zahŕňa svaly a spojivové tkanivo nazývané fascie. Fascie sú pružné, avšak môžu byť ovplyvnené zraneniami, chronickým stresom, zlým držaním tela alebo opakovanými pohybmi, čo vedie k obmedzeniam pohybu a bolesti. Vo fyzioterapii terapeut vyhľadáva a identifikuje problémové oblasti a miesta s napätím pomocou rúk. Aplikáciou tlaku, jemným, kontinuálnym tlakom sa aplikuje na postihnuté oblasti. Tento tlak pomáha zlepšiť elasticitu fascie a obnoviť jej prirodzenú štruktúru. Tkanivo sa uvoľňuje, čo podporuje lepší pohyb a zmiernenie bolesti.

Myofasciálne samo-uvoľňovanie (automasáž) je forma samostatnej starostlivosti o myofasciálny systém, ktorá využíva tlak na fascie a svaly pomocou vlastných rúk alebo pomôcok, ako sú penové valce (foam rollers), masážne loptičky či masážne tyče. Táto technika je praktická, jednoduchá, a môže byť súčasťou každodennej rutiny na zmiernenie svalového napätia, bolesti a zlepšenie mobility. Je potrebné spomenúť dôležité oblasti myofasciálnej automasáže, ku ktorým patria:

- Pomôcky: špeciálne tvarované penové valce,
- Identifikácia problematických oblastí: bolestivé alebo stuhnuté miesta,
- Aplikácia tlaku: pomaly sa posúva telo tak, aby tlak pôsobil na cieľovú oblasť,
- Dýchanie: pokojné a hlboké, aby sa podporila relaxácia,
- Trvanie: masírovanie približne 30-60 sekúnd alebo do pocitu uvoľnenia,
- Intenzita: individuálna, vyhýbať sa treba príliš silnému tlaku.

Odborný príspevok je zameraný na poukázanie dôležitosti výberu vhodných pomôcok na myofasciálnu automasáž. Pri našom výbere poukazujeme na dve značky Rollgá[®] a Rumbleroller[®] s cieľom zefektívniť používanie samo-uvoľňovacích techník v telovýchove a v športe.

Používanie valcov na samo-uvoľňovanie (axiálne a apendikulárne krajiny tela)

Najčastejšie oblasti pre myofasciálnu automasáž sú (Obr. 1a, 1b, 1c, 1d, 1e, 1f):

- Chrbát: valcuje sa pomaly od ramien, cez lopatky až po spodnú časť chrbta (obr. 1a);
- Stehná (kvadricepsy a hamstringy): valec je podložený pod stehnami a pohybuje sa po celej dĺžke svalu (obr. 1b);
- Ilio-tibiálny pás (IT band): valcuje sa bočnú časť stehna, ale s opatrnosťou, pretože môže byť citlivá (obr. 1c);
- Lýtka: lýtkové svalstvo je položené na valci a pomaly ho roluje (obr. 1f).



Obr. 1a Masírovanie chrbta



Obr. 1b Masáž stehenného svalu



Obr. 1c Masáž IT traktu



Obr. 1d Masáž oblasti píšťaľy



Obr. 1e Masáž sedacích svalov



Obr. 1f Masáž oblasti lýtky

Druhy valcov pre myofasciálnu automasáž

Oba masážne valce Rollga (obr. 2a, 2b, 2c) a Rumbleroller (obr. 3a, 3b) sú prispôsobené na tieto tvary usporiadania zväzkov svalov: paralelný, pierkovitý, polopierkovitý, konvergentný, vretenovitý, plochý, pilovitý (Jarmey, 2023). Oba druhy valcov majú kategórie tvrdosť a farbu, čím sa rozlišujú pre informácie jednotlivcom.



Obr. 2a Profi



Obr. 2b Štandard



Obr. 2c Soft



Obr. 3a Štandard



Obr. 3b Extra

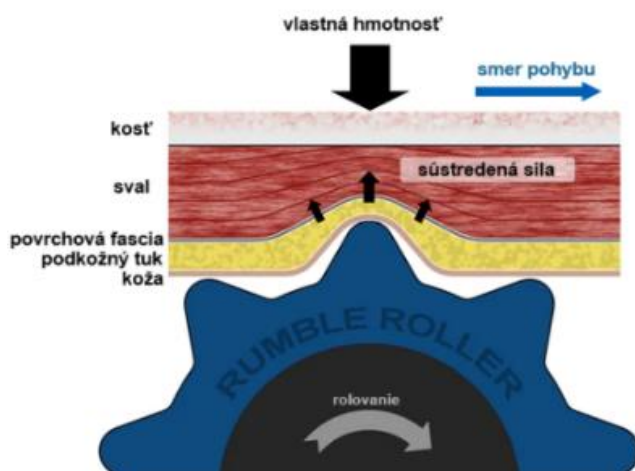
Špecializovanie sa na spúšťové body

Rollga valec, jeho patentovaný dizajn zabraňuje stláčaniu stavcov chrbtice, rovnako aj lopatiek a pomliažďovalo kostí. Dokáže sa prehĺbiť do svalov s väčšou presnosťou, čo vedie k efektívnejšiemu uvoľneniu svalov. Oblý tvar, hrbolčeky a drážky uľahčujú zasiahnutie spúšťacích bodov a uzlov z viacerých uhlov. Je účinný na úľavu od bolesti pri ischias (zápal sedacieho nervu) a obmedzeniach SI (sakroiliakálnych) kĺbov (obr. 4).



Obr. 4 Technika masírovania Rollga valcom (www.rollga.com, upravené)

Rumble valec, jeho pevné, ale pružné hrbolčeky fungujú ako palce masážneho terapeuta pri stláčaní a uvoľňovaní svalov. Táto akcia eroduje spúšťacie body, pomáha obnoviť flexibilitu a prináša rýchlu úľavu pri bežných typoch svalovej bolesti (obr. 5).



Obr. 5 Technika masírovania Rumble valcom (www.rumblersroller.com, upravené)

Odstraňovanie fasciálnych a spúšťových bodov pomocou valcov je technika, ktorá sa využíva na uvoľnenie svalov a fascií pomocou tlaku. Táto technika je známa ako **myofasciálne samo-uvolňovanie (MFSR)**. Výhodami myofasciálneho uvoľňovania pomocou špeciálne tvarovaných valcov je redukcia bolesti a funkčných porúch, napr. pri chronickej bolesti chrbta, krku a kĺbov. Ďalej to je zlepšenie pohyblivosti, obnovuje sa normálny rozsah pohybu svalov a kĺbov. V súvislosti s tým sa zlepšuje krvný obeh, čo sa prejaví na podpore lepšej výmeny živín a kyslíka v tkanivách. V neposlednom rade je to relaxácia, znižuje stres a napätie v tele.

Pravidelnosť je kľúčová. Denne alebo niekoľkokrát týždenne, môže samo-uvoľňovanie výrazne prispieť k celkovému zdraviu svalového systému a zlepšeniu pohybových schopností.

Návrhy ako používať valce na uvoľnenie fascií a spúšťových bodov sú nasledovné:

Potrebné je vybrať si vhodný valec, mäkký valec je vhodný pre začiatočníkov alebo citlivé oblasti. Tvrdší, vrúbkovaný valec je lepší na intenzívnejšie uvoľňovanie. Ďalej si treba nájsť spúšťové body, pomalým rolovaním po svale a hľadaním citlivých miest. Keď sa pocíti bolestivý bod, treba zastaviť rolovanie. Postupne vytvorením a udržaním tlaku na spúšťový bod vydržať v polohe 20–30 sekúnd alebo kým bolesť nezačne ustupovať. Dýchanie je pomalé a voľné. Pri pohyboch sa roluje svalstvo pomaly, zhruba 10–15 cm dopredu a dozadu. Dá sa prípadne rozdeliť svalová skupina na zóny a rolovať v menších rozsahoch. Zameriava sa na hlavné svalové skupiny ako sú napr. lýtka, stehná, chrbát, ramená.

Literatúra

1. FINANDO, D., 2021. *Spoušťové body a jejich odstraňování*. Olomouc: Poznání. 208 s. ISBN 978-80-88395-02-7.
2. GAUTSCHI, R., 2024. *Spoušťové body a fascie*. Olomouc: Poznání. 384 s. ISBN 978-80-88395-26-3
3. JARMEY, Ch., 2023. *Atlas svalov – Anatomia*. Bratislava: Lindeni. 288 s. ISBN 978-80-566-3557-5.
4. PODĚBRADSKÁ, R., 2018. *Komplexní kineziologický rozbor. Funkční poruchy pohybového systému*. Praha: Grada Publishing. 176 s. ISBN 978-80-271-0874-9.

Internetové zdroje:

5. https://www.rumbleroller.com/?srsltid=AfmBOor7PpLv4sOXVPYYG3qU7rEe-1bbEF_LKQxnCt4XAQM8XIAQTcW
6. https://rollga.com/?rfsn=8403624.c629ae&utm_source=refersion&utm_medium=affiliate&utm_campaign=8403624.c629ae&gad_source=1&gclid=EAiaIQobChMIobWs_7X6iQMVRiKDBx06ZyUZEAAAYASAAEgIQPfd_BwE

Mgr. MICHAL TOKÁR, PhD. – odborný asistent na Katedre telesnej výchovy a športu Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. Venuje sa vysokoškolskej telesnej výchove a športu.