

## Nová naděje pro vaše bolavé klouby a svaly



Bolívatí vás záda, kyčle nebo kolena? Možná trpíte fibromyalgií. Jedná se o tzv. plíživou nemoc, jíž podle odhadů revmatologů trpí až 4 % populace. A podle nejnovějších výzkumů na ni existuje lék - infrasauna.

Fibromyalgie se projevuje **bolestí pohybového aparátu**, kterou však není lehké upřesnit. Navíc ji doprovází únava, špatný spánek nebo bolesti hlavy.

### Podle studií pomáhá infrasauna

Odborníci z fakultní nemocnice v japonské Kagoshimě sledovali **vliv infračerveného záření** (zdroj) v infrasauně na pacienty trpící právě fibromyalgií. Sledovaní pacienti podstupovali infrasaunování dvakrát až pětkrát za týden po dobu 15 minut.

Bolest se snížila u všech pacientů hned po první sauně **v průměru o polovinu** (20-78 %). K vyhodnocení sloužili dotazník, který pacienti vyplnili před a po terapii, a vizuální stupnice bolesti.

V další studii (zdroj) 44 pacientů podstoupilo 3měsíční infraterapii, kdy navštěvovali infrasaunu 3x týdně a doplňovali podvodním cvičením. Bolest se snížila o 31 až 77 % a výsledky byly trvalé. **6 měsíců po skončení** terapie byla bolest **stále nižší o 28-68 %**.



**Infraterapie pomáhá i při chůzi**

Infrasaunování pomáhá i lidem s tzv. **onemocněním periferních tepen**. To způsobuje hromadění tuku a bílých krvinek v cévách dolních končetin. Zpomaluje se tak cirkulace krve a to má za následek bolest nohou a problémy s chůzí.

Na univerzitě v Kagoshimě rozdělili skupinu lidí trpících tímto onemocněním na dvě části ([zdroj](#)). Obě podstoupily standardní léčbu, jedna skupina k tomu ale chodila na 15 minut denně **do infrasauny o teplotě 60 °C**.

V této skupině se po 6 týdnech **snížila bolest v průměru o 70 %** a v testu chůze ušli za 6 minut téměř dvakrát větší vzdálenost bez bolesti. U druhé skupiny i přes léčbu nedošlo ke změně.

### **Zatočí i s chronickou bolestí**

Ukazuje se, že **infrasauna pomáhá proti bolestem kloubů a svalů všeobecně**. V dalším testu ([zdroj](#)) podstoupilo infraterapii 46 pacientů s chronickými bolestmi. Opět ve dvou skupinách. První prošla standardní léčbou - pohybovou terapií, rehabilitacemi a cvičením. Druhá skupina podstoupila totéž, ale ještě k tomu chodila 5x týdně do infrasauny na 15 minut.



V tomto případě došlo k výraznému ústupu bolesti u obou skupin. Po dvou letech se ale k normální práci vrátilo 77 % členů infraskupiny. Z druhé skupiny to dokázalo jen 50 % pacientů.

Není divu, že se infrasauny ve světě začínají stavět **nejen v lázních, wellness centrech ale i v nemocnicích**.

Lékaři z univerzity v Kagoshimě doporučují pro úlevu od bolesti kratší saunovací cykly. **Saunovat se ale můžete klidně každý den**. Jako součást infraterapie doporučují i následné 30minutové zahřívání, kdy se zabalíte do deky.

Nechte si postavit domácí infrasaunu od české firmy SaunaSystem a zatočte s chronickou bolestí. Infrasaunu můžete mít díky nízké náročnosti na prostor třeba v panelákovém bytě.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 28.4.2017.  
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/nova-nadeje-pro-vase-bolave-klouby-a-svaly>.