

Zuzana Beranová
registrovaný fyzioterapeut
rehabilitace-Zdravíčko Krnov

OSOBNÍ PÉČE O TĚLO

Zdravý životní styl

co je lymfatický systém a jak o něj můžeme pečovat
péče o zdraví rukou
péče o zdraví nohou
osobní péče o hlavu a krk
osobní péče o vlasy
osobní péče o svaly zad a břicha

OBSAH

Úvod

01 00 00 Lymfatický systém

- 01 01 01 osobní péče o zdraví lymfatického systému
- 01 01 02 osobní péče o zdraví hlavy
- 01 01 03 osobní péče o zdraví krku
- 01 01 04 osobní péče o podpaží a prsa
- 01 01 05 osobní péče o tříselnou oblast
- 01 01 06 informativně o existenci reflexních zón lymfatického systému
- 01 02 00 kartáčování
- 01 03 00 sprchování
- 01 04 00 bezpečnostní pravidla a zásady

02 00 00 Ruce

- 02 01 00 osobní péče o zdraví rukou
- 02 01 01 dlaně
- 02 01 02 palec
- 02 01 03 prsty 2-5
- 02 01 04 zadní strana ruky, meziprstní prostory
- 02 01 05 zápěstí
- 02 02 00 bezpečnostní pravidla a zásady

03 00 00 Chodidla

- 03 01 00 osobní péče o zdraví chodidel
- 03 01 01 šlapání na nerovném povrchu
- 03 01 02 šlapání na nestabilním nerovném povrchu
- 03 01 03 informativně o existenci reflexních plošek na noze
- 03 02 00 osobní péče o zdraví nártů
- 03 03 00 osobní péče o zdraví achilovy šlachy
- 03 04 00 bezpečnostní a hygienická pravidla a zásady

04 00 00 Osobní péče o hlavu a krk

- 04 01 00 osobní péče o zdraví hlavy
- 04 01 01 osobní péče o čelo a spánky
- 04 01 02 osobní péče o zdraví uší a okolí uší
- 04 01 03 osobní péče o zdraví vlasové části
- 04 01 04 osobní péče o svaly kolem dolní čelisti
- 04 02 00 osobní péče krk
- 04 03 00 osobní péče o ramena
- 04 04 00 bezpečnostní a hygienická pravidla a zásady

05 00 00 Osobní péče o vlasy

- 05 01 00 hygiena a zásady jak udržet zdraví vlasů obecně
- 05 02 00 vši v kolektivu
- 05 02 01 identifikace
- 05 02 02 likvidace
- 05 02 03 bezpečnostní zásady

06 00 00 Osobní péče o svaly zad a břicha

- 06 01 00 osobní péče o přetížené svaly zad
- 06 02 00 osobní péče o břicho
- 06 03 00 co jsou strie, informativní identifikace, příčiny vzniku a obecná doporučení preventivní péče

Závěr

Úvod

Péče o tělo je stejně jako vývoj člověka podrobována vývoji. Významem této důležité složky našeho života je primární prevence nemocí.

Vysoká úroveň zdravotnictví nabízí společnosti stále dostupnější péči a úspěšnější léčení různě závažných onemocnění. V důsledku této skutečnosti se v běžné populaci vytrácí respekt před nemocemi. Projevuje se to v nedostatečné osobní péči o zdraví, přetěžování zdravotnictví službami, které může člověk vykonávat sám za předpokladu, že bude vědět jak a bude k tomu vychován.

Minimálně dvě generace postupně zapomínají na tradiční způsoby efektivní prevence a nepředávají svým potomkům základní informace o jejím provádění. Projevem této skutečnosti jsou negativní jevy jako je např. výskyt nemocí z nedostatečného dodržování hygienických zásad.

Příklad: epidemické zamoření škol výskytem vši u dětí, málo kdo se zabývá tím, zda dnešní maminky umí správně identifikovat veš, zda ji umí správně likvidovat a zda znají všechna potřebná preventivní opatření.

Příklad: epidemického výskytu svrabu apod.

Existuje mnoho otázek na které naše děti neumí správně odpovědět a odpovídají naučené věty reklam. U reklamy ale existuje pouze nekonkrétní představa, která se může hodně odlišovat od skutečnosti. Např. při řešení výskytu vši na jedné základní škole jsme po ročním neúspěšném řešení tohoto problému hledaly konkrétní příčinu. Mnohé maminky měli zcela zkreslenou představu o velikosti vši a hledaly v hlavičkách dětí daleko většího predátora, proto došlo k přehlédnutí skutečných hnid a následně jejich likvidaci.

Další závažné podcenění přenosu nemocí je v nedostatečné osobní ochraně před přenosem nemocí. Na koupalištích a bazénech děti netuší, proč je nutné nosit přezůvky. Podceňují mytí rukou a tím se vystavují přenosem infekcí z člověka na člověka.

Výchova k osobní péči o tělo v současné době není všem dětem dostatečně předána a pokud chceme tento problém efektivně řešit, je nutné, abychom si sami zásady osvěžili, připomenuly, doplnili a byli jejich důslednými nositeli. Příklad a osobní vzor, popř. výuka může sehrát významnou roli při výchově dětí a mládeže.

01 00 00 Lymfatický systém

Patří mezi systémy které nemají tradičně vytvořenou formu přirozené péče. Z minulosti nemůžeme čerpat příliš mnoho zkušeností, protože nebyl v popředí zájmu jak laické veřejnosti tak lékařů.

Tento systém lze přirovnat k přirozené kanalizaci a desinfekčnímu zařízení našeho těla, který nás zbavuje velké části zplodin látkové výměny a odehrávají se v něm procesy vedoucí k likvidaci choroboplodných zárodků, infekcí a degenerativních procesů.

Práce tohoto systému je závislá na pohybu, který způsobuje pohyb lymfy v systému. S ubýváním přirozeného pohybu v lidském životě začíná tento systém kolabovat. K selhávání dochází velmi pozvolna a projevy jsou dost nečitelné. Prvence v tomto ohledu může zabránit mnoha katastrofám v podobě infekčních nemocí, snižování přirozené odolnosti vůči nim, nádorovým bujením apod.

Nejefektivnější prevencí je dostatek pohybu a to v podobě komplexních pohybů ve smyslu přirozené lokomoce /př.chůze/.

01 01 01 osobní péče o zdraví lymfatického systému

1. dostatek pohybu
2. cviky zaměřené na překonání gravitace pro dobrou práci systému v končetinách
3. projevy oslabení v systému – informativně
4. pohybová prevence

01 01 02 osobní péče o zdraví hlavy

1. česání a mytí hlavy s cílem lepšího prokrvení pokožky
2. vískání ve vlasech – co to je, jak působí
3. hlazení a masírování hlavy – praktická ukázka a její vyhodnocení
4. působení brýlí na svaly hlavy apod.

01 01 03 osobní péče o zdraví krku

1. kloktání

2. obklady , šály a jejich působení
3. hlazení a masírování krku, směr a jeho zdůvodnění, praktická ukázka a její vyhodnocení
4. pohybová prevence a její zásady

01 01 04 osobní péče o podpaží a prsa

1. informace o vysoké zranitelnosti a citlivosti těchto částí těla
2. opakování anatomie a anatomických souvislostí se zdravím
3. příklady osobní péče
4. vztah práce rukama na podpaží a prsa, možnosti přetížení a otoku
5. pohybová prevence a její zásady

01 01 05 Osobní péče o tříselnou oblast

1. anatomie a anatomické souvislosti – informativně, opakování učiva ZŠ
2. příklady osobní péče
3. pohybová prevence
4. informativně o lymfatických masážích a rehabilitaci

01 01 06 Informativně o existenci reflexních zón lymfatického systému

1. meziprstní prostory na rukou a vztah k otokům
2. meziprstní prostory na nohou a vztah k otokům
3. kotníky
4. pohybová prevence

01 02 00 kartáčování

Hladíme velmi jemným kartáčkem z přírodního materiálu, na citlivých místech pouze houbičkou nebo žínkou. Příklady a praktická ukázka šetrné osobní péče.

- celých rukou od prstů přes zápěstí, svaly celé ruky, podpaží a ramena
- celých nohou od chodidel k tříslům
- oblast prsou
- hrudník
- břicho

01 03 00 sprchování

Sprchování je rovněž péče o zdraví vodou. Dochází k prohřátí, pokud se sprchujeme teplou vodou, nebo ochlazení pokud se sprchujeme vodou studenou. Oblasti podpaží a třísel je výhodné ošetřovat touto velmi šetrnou technikou. U končetin můžeme provádět střídavé sprchování studenou a teplou vodou. Pro oblast zad a krku je možno provádět polevy studenou a vlažnou vodou.

Otužování se provádí v době plného zdraví, kdy můžeme náš organismus vystavit krátkodobému stresu, který nepřekročí schopnosti bezpečného zvládnutí této situace. Během otužování nesmí tělo prochladnout. Je nutné, aby si sama dokázalo vytvořit potřebné teplo k vyrovnání.

01 04 00 bezpečnostní pravidla a zásady

- hygiena
- bezpečnost
- respektování individuálních přístupů jednotlivců

02 00 00 Ruce

Jsou důležitým pracovním nástrojem, který vyžaduje dokonalou péči.

1. základní hygienické zásady
2. rizika a příklady přenosů infekcí rukama
3. péče o nehty a příklady důsledků špatné péče
4. osobní příklady péče o ruce

02 01 01 dlaně

1. mnutí rukou navzájem
2. osobní péče o dlaně palcem druhé ruky

02 01 02 palec

1. osobní péče o bříška palce palcem druhé ruky krouživým pohybem
 - od palce
 - z dlaně

02 01 03 prsty 2 – 5

1. palcem volné ruky pečujeme o každý prst zvlášť
2. propletené prsty promneme navzájem

02 01 04 zadní strana ruky, meziprstní prostory

Tato oblast patří k velmi zanedbávaným místům ruky a proto si na nich dáme záležet.

1. Od prstů k zápěstí protlačíme palcem volné ruky prostor mezi jednotlivými prsty. Bolestivá místa jemně zmáčkne několikrát
2. Stejná prostor pečlivě promačkáme

02 01 05 zápěstí

Se skládá s 8 kůstek ve dvou řadách, promneme je z dlaně v oblasti kolem palce a malíku

1. palcem ruky protlačujeme místa pod nimiž jsou karpální kůstky

02 02 00 bezpečnostní pravidla a zásady

Osobní péče nesmí být spojena s bolestí, jedná se o příjemný tlak na hranici bolesti. Před ošetřením si ostříháme nehty a důkladně omyjeme ruce.

03 00 00 Chodidla

Na chodidlech máme velké množství velmi aktivních reflexních plošek. Otlaky a otoky na nohou jsou místa, kde tělo něco řeší a samo si při tom pomáhá. Při ošetřování se netýráme. Při ošetření nohou máme velmi ztížené pracovní podmínky a proto si upravíme polohu tak, abychom se jinde neničili.

03 01 00 osobní péče o zdraví chodidel

Má mnoho různých forem. V dobách kdy bylo lidské tělo odkázáno na vlastní pomoc vykonával kontakt chodidel s podložích významnou preventivní činností. Do dnes máme na chodidlech tyto indikátory zdraví, ale v obuvi nám nemohou signalizovat případné potřeby.

Pečujeme o nohy velmi pečlivě, protože nám zajišťují pohyb.

- základní hygiena – omývání, péče o nehty, péče o kůži nohou – příklady
- ponožky – druhy materiálů a jejich možné důsledky
- chůze na bosu, kde ano a kde ne, hygienické zásady /bazény, veřejné prostory apod./
- obuv – informativně

03 01 01 šlapání na nerovném povrchu

Patří sem trávník, kamenitá cesta. Dávejte si velký pozor na to, aby nebyla země studená hrozí prochlazení a další nepříjemné komplikace. Já doporučuji chůzi naboso pro běžnou populaci v letních dnech.

V domácím prostředí nahrazujeme tuto možnost chůze na multifunkční podložce nebo jiné odolné matraci.

03 01 02 šlapání na nerovném nestabilním povrchu

Vedle stimulace a masáže dochází k posilování svalů, které zajišťují stabilitu páteře. Používáme různé pomůcky, ježky, polštáře, míče apod.

03 01 03 informativně o existenci reflexních plošek na noze

- informativně topografie
- zásady péče

- informativně o reflexní masáži plosky nohy, význam, působení, doporučení a varování

03 02 00 osobní péče o zdraví nártů

1. krouživým pohybem masírujeme kotník z horní strany
2. totéž zezadu

03 03 00 osobní péče o zdraví achilovy šlachy

Na této šlaše se objevují často zatvrdlinky. Potřebujeme aby byla pevná ale pružná k čemuž nám masáž může velmi efektivně pomoci – informativně a praktická ukázka

1. promačkáváme prostor mezi lýtkem a šlachou od nártu vzhůru
2. působíme prsty proti sobě těsně pod šlachou

03 04 00 bezpečnostní pravidla a zásady

Pracujeme bez bolesti v poloze v níž si jinak neubližujeme. Jinak platí vše co dosud.

04 00 00 Osobní péče o hlavu a krk

- Správná reakce na teplotní vlivy.
působení slunce
působení větru
působení chladu
projevy přehřátí
čepice
šála
osobní péče o svaly krku – hlazení

04 01 00 osobní péče o zdraví hlavy

- Bolesti hlavy, příčiny, projevy a prevence
- Pohyb na zdravém vzduchu
- Pohybová prevence
- Dýchání

04 01 01 osobní péče o čelo a spánky

- Osobní ošetření spánků a čela, praktický nácvik, bezpečnostní zásady

04 01 02 osobní péče o zdraví uší a okolí uší

- Reflexní plošky na boltcích uší ve vztahu k propíchování uší
- Hygiena uší a rizika spojená s ušima – informativně
- Osobní péče o uši a okolí – praktická ukázka, bezpečnostní zásady

04 01 03 osobní péče o zdraví vlasové části

04 01 04 osobní péče o svaly kolem dolní čelisti

- Informativně o možnostech ošetření lymfatických podčelistních uzlin
- Projevy oslabení tohoto systému
- Informativně o vztahu bolestí zubů, v krku a pod k těmto uzlinám

04 02 00 osobní péče o krk

- Projevy přetížení
- Pohybová prevence
- Informativně o možnostech manuálního ošetření na rehabilitacích, popř. v domácích podmínkách

04 03 00 osobní péče o ramena

- Vztah bolestí ramen k postavení hlavy
- Vztah bolestí ramen k zatížení rukou
- Osobní péče o ramena a celé ruce pohybem, relaxací, polohováním

04 04 00 bezpečnostní a hygienická pravidla a zásady

05 00 00 Osobní péče o vlasy

Informativně o vlasech, hustotě, vztahu k hormonálnímu systému, příčiny poruch růstu a kvality.

05 01 00 hygiena a zásady jak udržet zdraví vlasů obecně

- mytí vlasů – doporučení frekvence
- česání vlasů – význam a doporučení frekvence
- alopecie /padání vlasu/ – informativně
- vypadávání vlasů, změna barvy – informativně
- osobní péče o kůži hlavy

05 02 00 vši v kolektivu

- informativně o tomto problému
- možné příčiny

05 02 01 identifikace

Praktické vysvětlení jak vši vypadají, jak je lze najít v hlavě

05 02 02 likvidace

- manuální likvidace
- přírodní likvidace
- přírodní prevence
- chemická likvidace
- rizika chemické likvidace
- přesný postup a rizika

05 02 03 bezpečnostní zásady

- nepoužívat zvířecí preparáty z důvodu poškození kvality kůže, příklady z praxe

06 00 00 Osobní péče o svaly zad a břicha

- důsledky a příčiny přetěžování
- individuální kondice jednotlivců ve vztahu k trénování a tělesné konstituci
- prevence přetížení

06 01 00 osobní péče o přetížené svaly zad

- informativně o domácí masáži, ukázka
- vliv tepla na svaly
- vliv chladu na svaly
- pohybové řešení – praktický nácvik

06 02 00 osobní péče o břicho

- projevy přetížení
- pohybová prevence důsledků útlaku vlivem nedostatku pohybu
- pohybová prevence – praktický nácvik

06 03 00 co jsou stryže, informativní identifikace, příčiny vzniku a obecná doporučení preventivní péče

- důsledky nesprávné životosprávy
- důsledky změn hmotnosti
- prevence v těhotenství
- péče o kůži prostřednictvím osobní masáže a kartáčování – informativně
- obecná preventivní opatření ve vztahu k pohybu

Závěr

Pedagogové si prostřednictvím vzdělávací akce ujasní a zopakují možná řešení prevence a varianty postupu k výchově k preventivní péči o tělo. Sjednocení zásad a přístupu k této problematice zabrání pronikání nesprávných informací z médií a neoborných kruhů, které mají za cíl pouze ekonomický přínos.

Je důležité si uvědomit, že prevence není nákladnou záležitostí a že je dostupná všem vrstvám populace. Naopak mnohdy jsme oběťmi nepravd, která nás ekonomicky vyčerpávají.

V diskusi na tato témata si uvědomíme skutečný stav informovanosti populace a jeho důsledky.

Probereme a zopakujeme si bezpečnostní rizika jimž jsou pedagogové vystavení a zdůrazníme efektivní preventivní zásady.