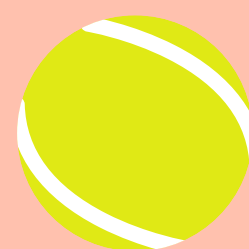




## SÁM SOBĚ TERAPEUTEM



*Jak jednoduše uvolnit  
5 nejčastěji ztuhlých  
svalů/Triggerpointů  
pomocí tenisáku*

BY ELLE FERNANDES

E-BOOK  
ZDARMA





# OBSAH

01

CO BUDETE POTŘEBOVAT

02

JAK POZNÁTE ZTUHLÝ  
SVAL/TRIGGER POINT

03

5 OBLASTÍ TĚLA K  
LOKALIZACI A UVOLNĚNÍ  
TRIGGERPOINTŮ

SCM= boční strana krku  
MULTIFIDI=mezi lopatkami  
PIRIFORMIS=hýždě  
SOLEUS=lýtko  
PLANTAR FASCIA=chodidlo

04

BONUS

AO kloub=šíje

# PROHLÁŠENÍ



Tento materiál (E-book) slouží jako informační produkt. Uvedené techniky (Myofasciální Trigger Pointy, Fascia Release, ©RAD roller) používám pro sebe i své klienty, ale nemohou být považovány za náhradu diagnostického vyšetření. I když se pomocí fotek a anatomických obrázků snažím přesně popsat místo terapie, nemohu zaručit, že jej správně lokalizujete a autoterapie bude účinná. Proto se vymezuji z jakékoliv právní zodpovědnosti za výsledky této terapie a doporučuji konzultaci s terapeutem, fyzioložkou v případě potřeby.

Tento E-book také podléhá autorskému zákonu a proto Vás prosím o jeho šíření pouze odkazem na mé webové stránky, kde je ke stažení zdarma  
Děkuji za pochopení.

## KDO JSEM:

Jmenuji se Elle Fernandes a už přes 20 let učím klienty převzít zodpovědnost za své zdraví.

Pomáhám jim znovu nalézt radost z pohybu tak, aby se nejen cítili, ale i vypadali dobře. Díky tomu, že dělám, co mě baví a naplňuje jsem procestovala skoro celý svět, poznala různorodé způsoby práce s tělem a myslí, které ve své práci všelijak kombinuji dle individuálních potřeb klientů.



Lidské tělo a pohyb mě fascinoval od mala. Byla jsem taková ta neposedná, věčně něco dělající holčička, co dělala gymnastiku, tancování, atletiku. Studovala sportovní gymnázium, fyziologii, závodila ve sportovním aerobiku, vystudovala "tělák" a biologii, učila na fakultě Sportovních Studií, pracovala v luxusních 5\*resortech a hotelech, trénovala celebrity, královské rodiny, profesionální sportovce, bussinessmany, procestovala a propracovala kus světa, žila v 10 různých zemích a pochopila, že zdraví máme jen jedno a je na nás, jak se o něj budeme starat a tím pádem jaká bude kvalita našeho života. Píšu tento E-book v době Corona epidemie, kdy je mi víc než jasné, že jsme za své zdraví zodpovědní my sami. Díky novým vědeckým poznatkům se stále učím a objevuji něco nového, přeučuji se, co nás učili ve škole a zkouším na sobě a klientech co funguje a jak si mohou sami pomoci, ať už jen správným dýcháním, držáním těla, tím, jak spí, co jí apod. E-book jsem vytvořila jako jednoduchý návod "Na doma", jak si můžete pomoci sami.

Užijte si jej!

© Elle Fernandes, 2021  
[www.ilove2move.com](http://www.ilove2move.com)



# CO BUDETE POTŘEBOVAT

**"Tenisák"** nebo jakýkoliv jiný gumový balónek/míček (nej je **Therapy ball**), který má rozměr ideálně 18–21 cm. Pokud vám to nevadí můžete použít i "ježky". Některé Trigger Pointy jsou lépe dostupné ve stoji, jiné v leže, takže buďte **podložku na cvičení** nebo ne moc tlustý koberec či hladkou stěnu, o kterou se můžete opřít zády. Pokud máte **Yoga blok**, nebo tlustou knihu, jsou super pro podložení, ale nemusí být.

## E-book

je o automasáži vašich ztuhlých/bolavých/citlivých míst. Naučím vás, jak si sami snadno můžete uvolnit 5 nejčastějších ztuhlých svalů tzv. **Triggerpointů** (dále budu používat zkratku **TP**), ať už s tenisákem nebo gumovým balónkem nebo Therapy balls. Celé vám to zabere cca 15 minut, takže to může být jednoduchá rutina, jak nastartovat nebo naopak zakončit svůj den uvolněním.

Super je, že většina drobných Trigger Pointů jde snadno uvolnit (pokud na nich budete pracovat) a někdy můžete dosáhnout i lepších výsledků, než kdyby vás masíroval někdo jiný (víte, jak silný tlak je vám příjemný a jaký už ne).

Já používám u klientů vizualizaci = představu ať už tání kostky ledu, zmrzliny tající na slunci, nebo rozpouštějící se čokolády na vaření apod. Vy použijte (vizualizujte si), co funguje pro vás.

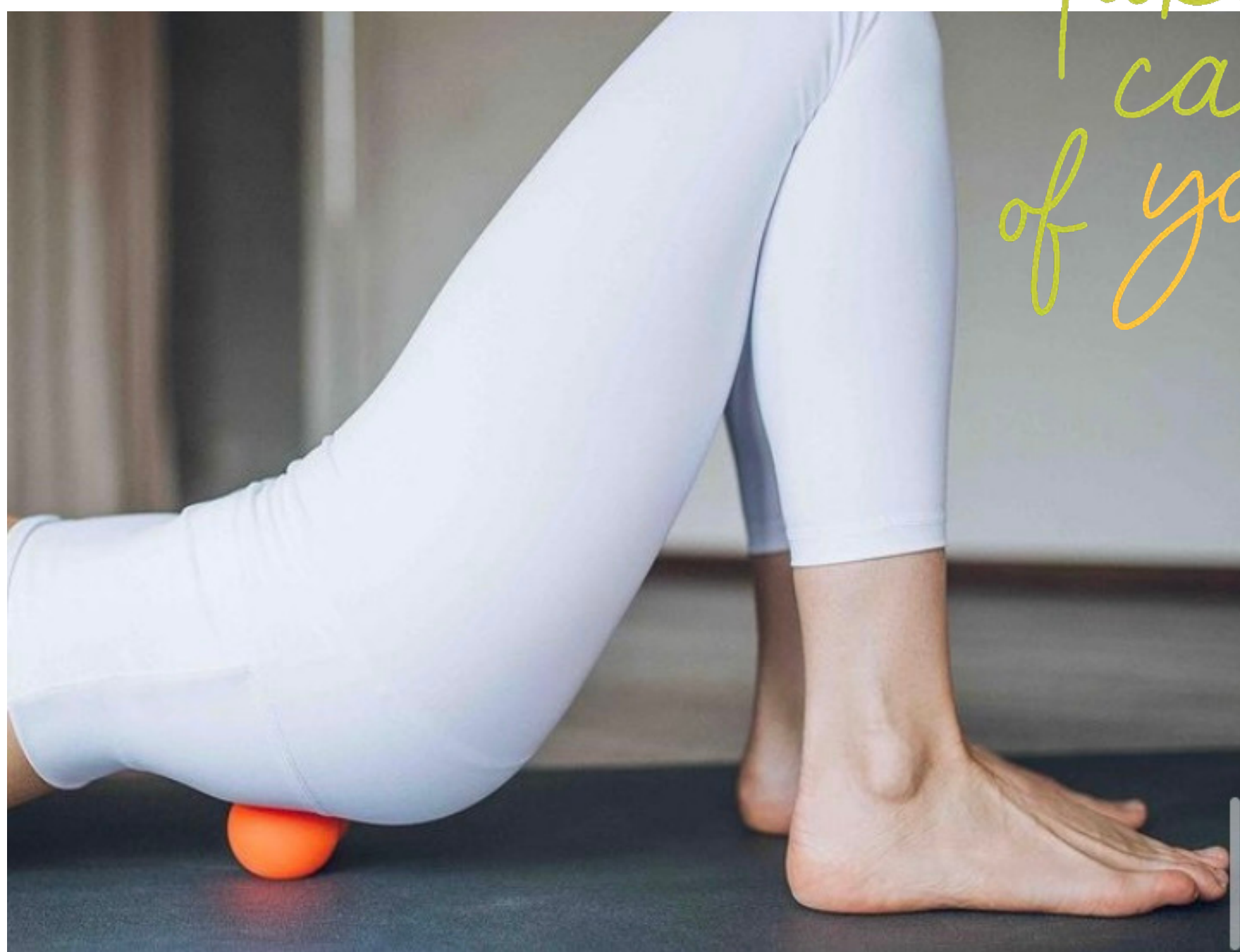
*"Zajímavá je skoro 92% shoda Trigger Pointů a akupunkturních bodů."*

# JAK POZNÁTE ZTUHLÝ SVAL/ TRIGGER POINT A JAK VZNIKAJÍ

Trigger pointy (**TP**) – správně **Myofascialní**

**Triggerpointy** – česky spoušťové body, patří mezi nejčastější příčinu bolestí pohybového aparátu, až **70% bolestí zad.**

Jde o lokální změnu svalového napětí – bolestivé ztuhnutí svalstva – jakoby drobná křeč, které může vzniknout na základě zranění, nehody, kdy ani po jeho zhojení bolest neodezní. Nebo také přílišnou aktivitou – přetažením svalu, náročným tréninkem, nesením těžkého břemene, jednostranným zatížením, špatným držením těla, dlouhým sezením v nesprávné poloze, (špatné pohybové stereotypy), ale také **psychickým stresem**. Sval se oslabí/nemá 100% sílu, může se vyřadit z funkce, omezí se jeho rozsah pohybu.



*Take care of yourself*

Alternativně se TP dají uvolnit i pomocí **Sound Healing**=zvukových vibrací, které pronikají hluboko do tkání, kostí.

Při hledání spoušťových bodů se využívá jednoduše **tlaku prstů** (nejčastěji palce) nebo právě "**Tenisáku**". Hned budete vědět, kdy jste nějaký bod našli, protože jsou to obecně malá, tuhá místa **velmi citlivá na dotek**. Nalezením tohoto bodu máte možnost na něm nejen pracovat, ale i pátrat po příčině. Nalezený TP ošetřete tlakem tenisáku/palce, kolmo na bolestivé místo – **přítom zhluboka dýchejte**. Nebojte se mírné bolesti – **pouze "příjemné bolesti"**, kdy během několika sekund dojde k jejímu zmírnění a postupnému volnění napětí ve svalové tkáni. Jakmile **pocítíte úlevu**, nepatrně zvyšte tlak na postižené místo, můžete masírovat místo kolem něj, kroužit, nebo přes něj přejíždět.

Celý proces ošetření spoušťového bodu by měl vyvolávat úlevu/uvolnění a trvat pár sekund, až minut, ale záleží na vás. Ideálně uvolňujte denně do odeznění potíží (může být několik hodin/dní). Po automasáži relaxujte, natáhněte se, zůstaňte v teple.

Běžnými **zdroji bolesti hlavy** jsou aktivní myo-fasciální TP ve svalech krku a obličeje (čelist), ale mohou být i jinde na těle, takže bolest můžete cítit jinde, než odkud pochází.

**Svaly tvoří mezi 36-42% tělesné hmotnosti.** Jde o velké procento naší celkové hmotnosti a tak mají zásadní dopad na naše zdraví. Když je vše v pořádku, svaly nám umožňují snadno provádět normální činnosti. Pokud se ve vašich svalech vytvoří TP, **projeví se bolestí, ztuhlostí a napětím, fyzickým omezením a ztrátou normální funkce.**

Většina svalů a **TP bodů je spárována.** Bod na pravé straně těla má odpovídající bod na levé straně.

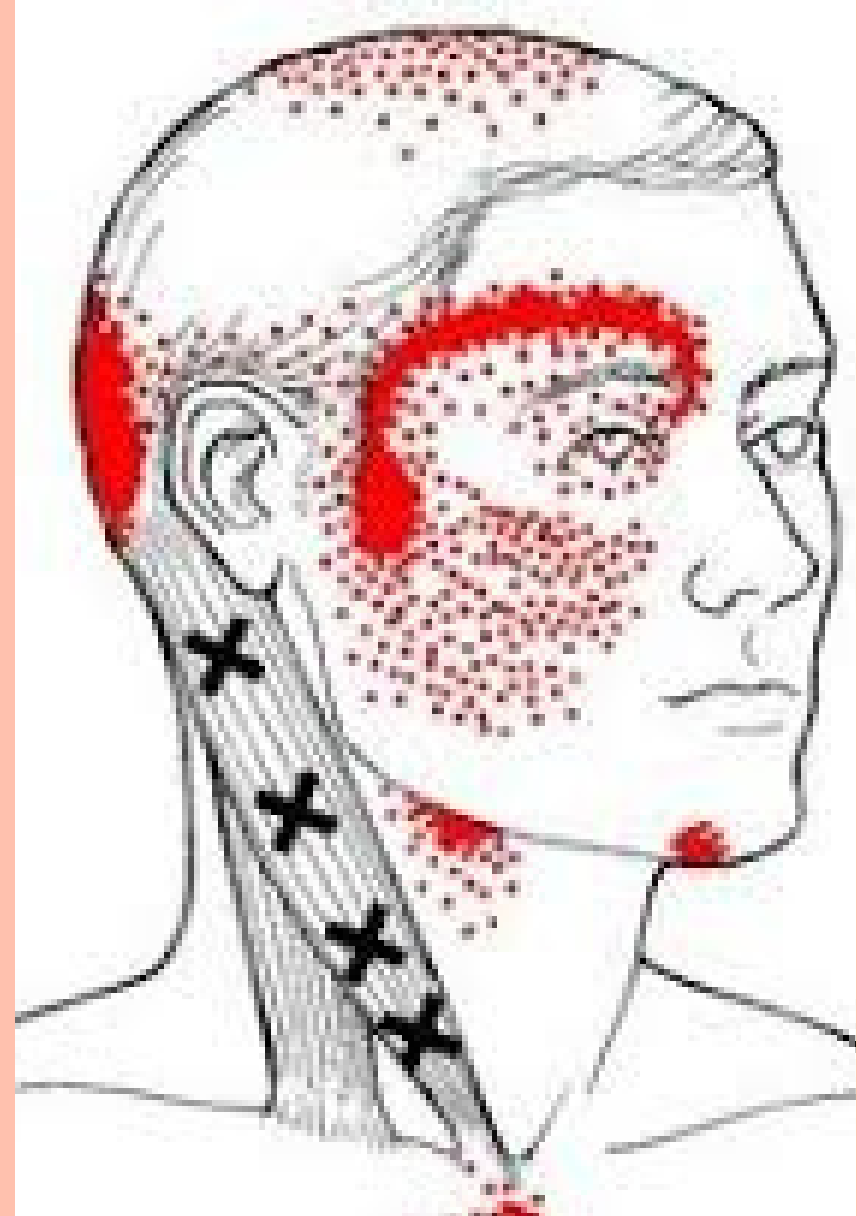


# boční strana krku

## SCM (sternocleidomastoideus)

### jak najít správné místo/TP:

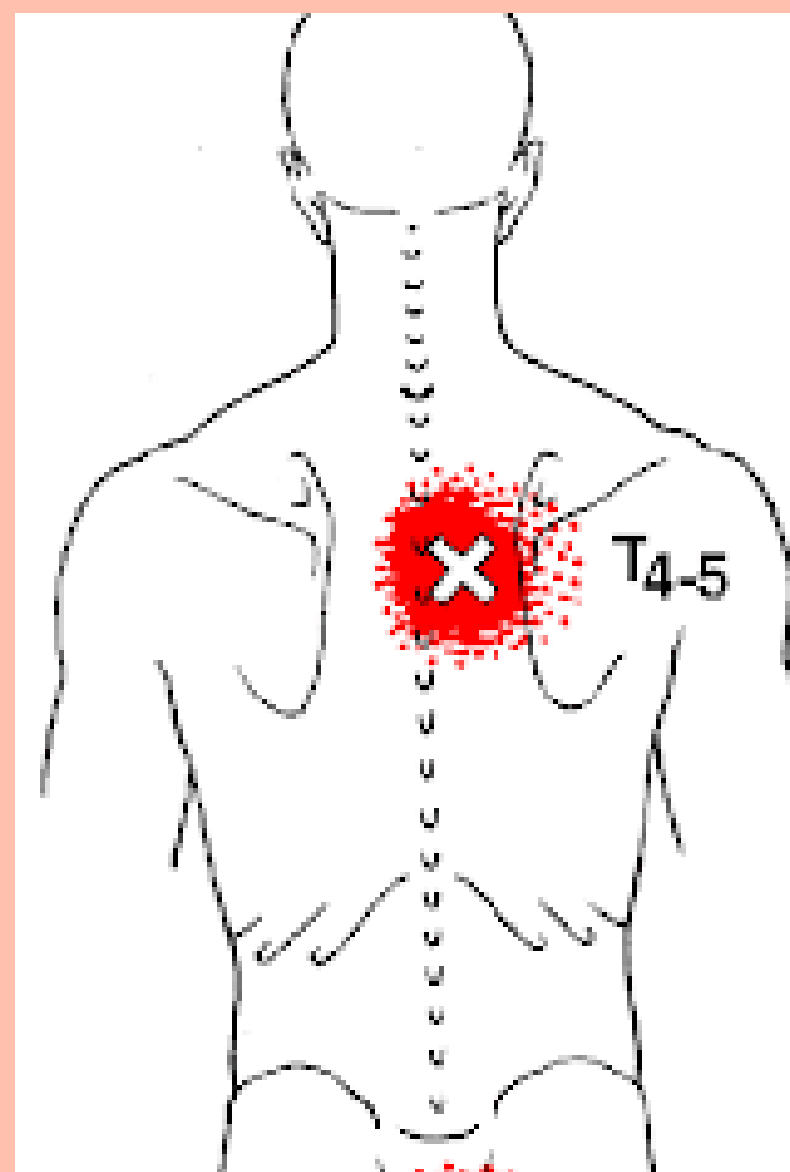
- v sedě, nebo leže natočte hlavu mírně na stranu
- najděte TP/bod asi 2prsty za ušním lalůčkem (na opačné straně, než směřuje vaše brada)
- když pohnete hlavou, měli byste pod prsty cítit pohyb
- prohmatávejte sval od ucha k rameni (dle x x x na obrázku vpravo)
- ztuhlé svaly jsou na pohmat citlivější a tužší
- citlivý může být pouze 1 nebo i všechny TP



- nalezený TP/bod ošetřete tlakem tenisáku kolmo na bolestivé místo. Zhluboka dýchejte
- po mírném ustoupení citlivosti kroužte kolem citlivého místa tlakem dlaně
- v poloze v leže použijte yoga blok/ tlustší knihu pro podložení hlavy
- natočte ji mírně na stranu a opakujte stejný postup
- mírná = příjemná bolest (tlak), která odezní, je v pořádku
- netlačte na 1 citlivé místo déle než 20-30 sekund

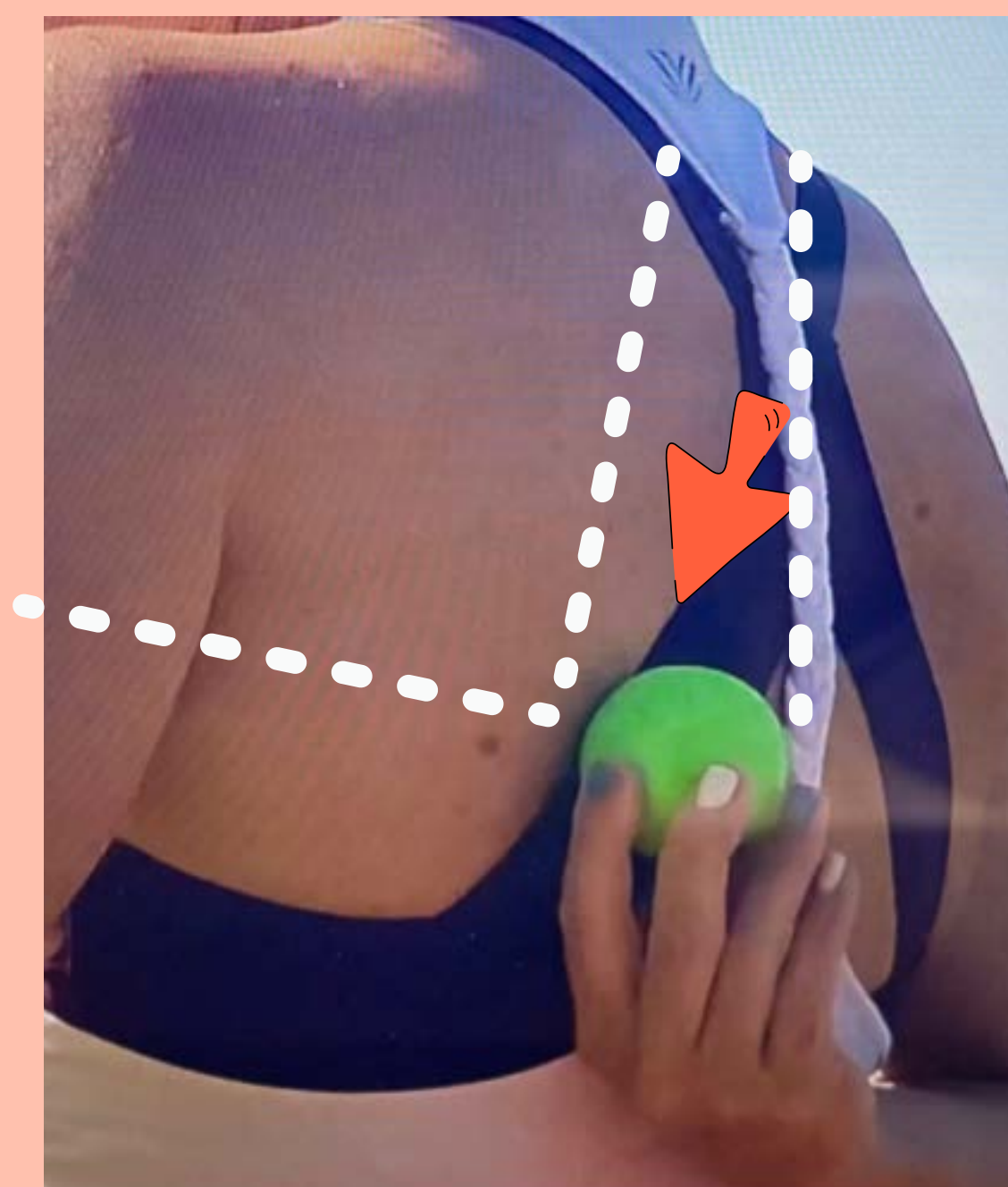


# MULTIFIDI = mezi lopatkami



## Jak najít správné místo/TP:

- doporučuji začít ve stoje = zády ke stěně a zkuste dle obrázku najít správný bod
- s výdechem zatlačte tenisák do stěny, několikrát zopakujte
- můžete po této oblasti i různě přejíždět = krčením a napínáním kolen, rotací trupu do stran
- v leže na zádech najděte správný bod a zhluboka prodýchejte 5-10x
- můžete se opět trupem pohybovat mírně doprava a doleva, nahoru a dolů



## můj tip:

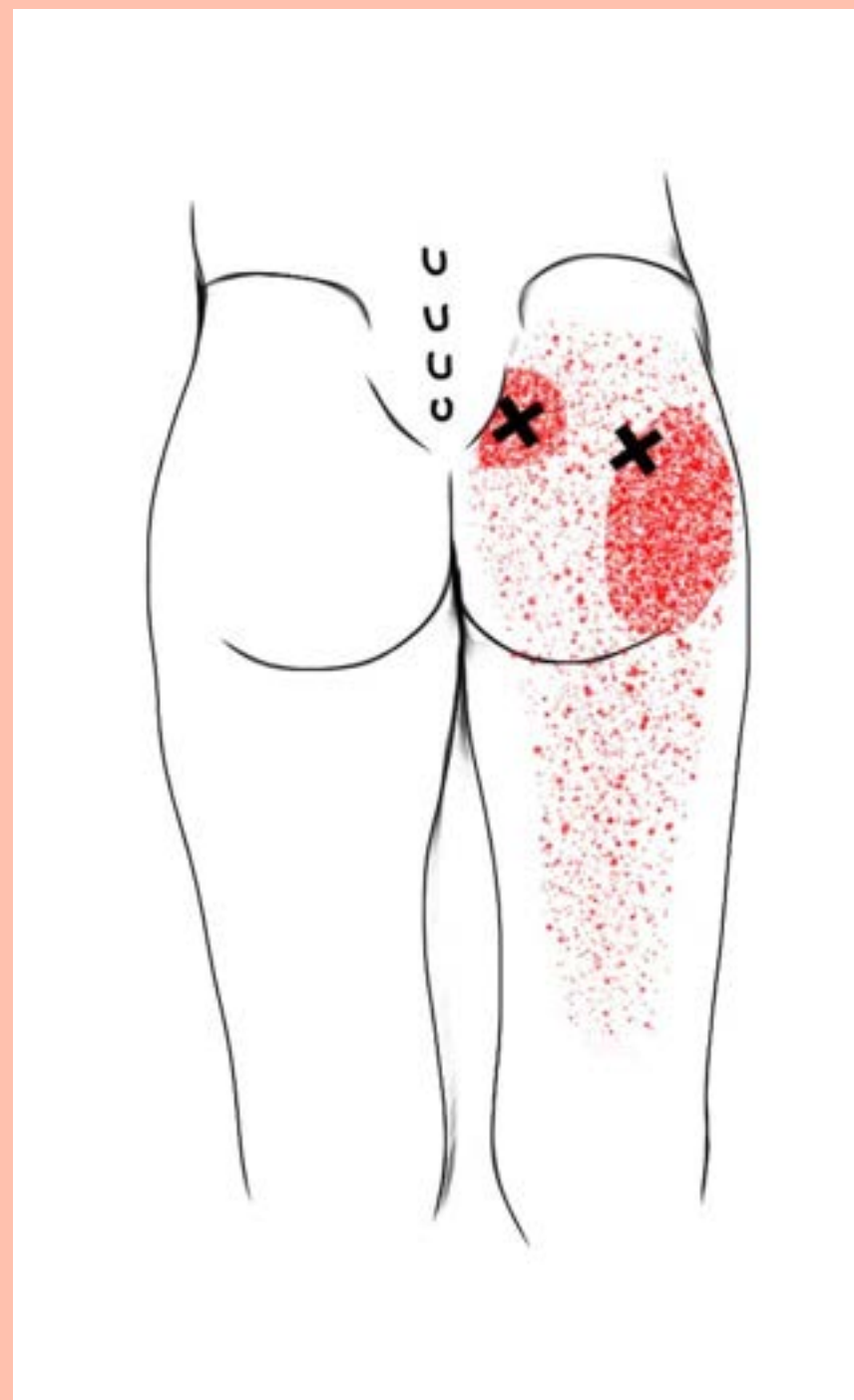
- v leže na zádech, pokrčte kolena (chodidla na šířku boků), natočte se na bok, umístěte tenisák na zem – mezi lopatku a páteř – na měkké struktury, ne na kostěnné
- převalte se opatrně na záda
- pokud máte tenisáky 2, vložte je do ponožky a zasukujte na volné straně
- vložte tyto tenisáky na body na pravé a levé straně (kolmo na páteř)
- pozor je to velmi citlivé místo, takže buďte jemní, prodýchejte
- pokud je vám to příjemné můžete mírně naklánět kolena doprava a doleva



# PIRIFORMIS= hýždě

## Jak najít správné místo/TP:

- posadte se na zem, pokrčte kolena, ruce vedle boků
- doporučuji rozdělit si "půlku" na 4 kvadráty. V horních 2 zkuste najít TP (dle obrázku) tak, že si na tenisák sednete a rolujete se po něm
- s výdechem zatlačte tenisák do země, několikrát zopakujte
- můžete po tenisáku přejíždět, kroužit, co vám bude vyhovovat
- můžete se opět trupem pohybovat mírně doprava a doleva, nahoru a dolů

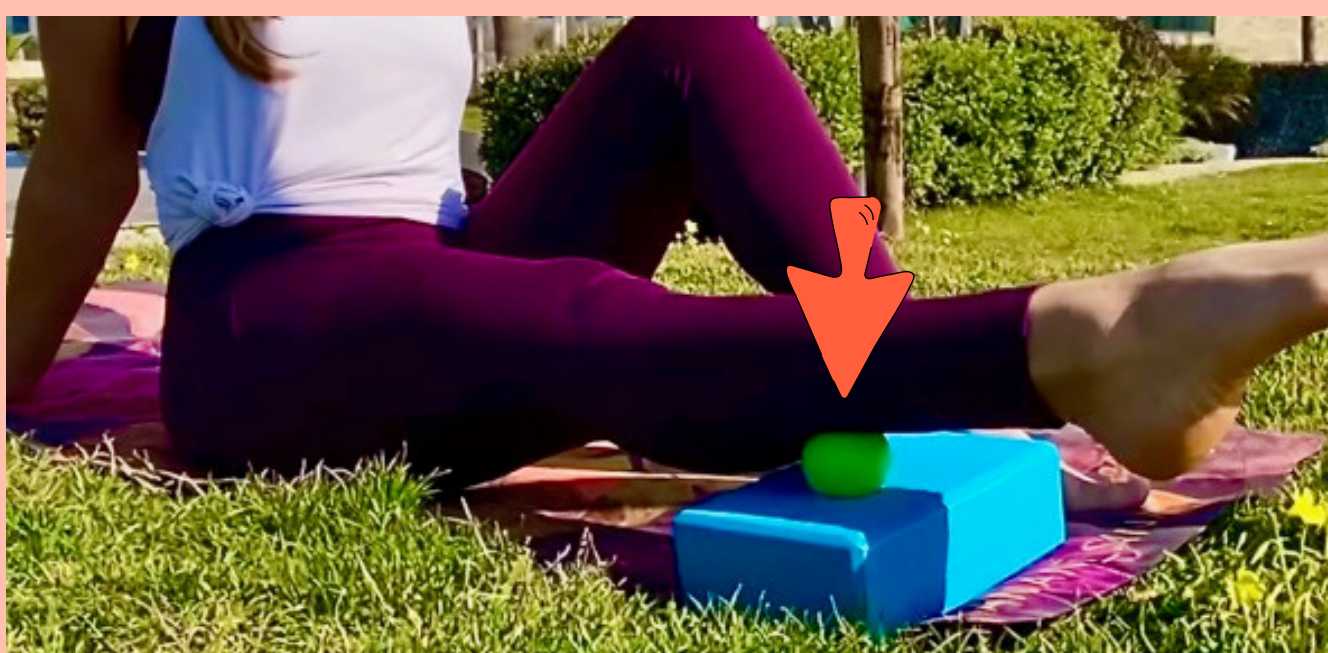
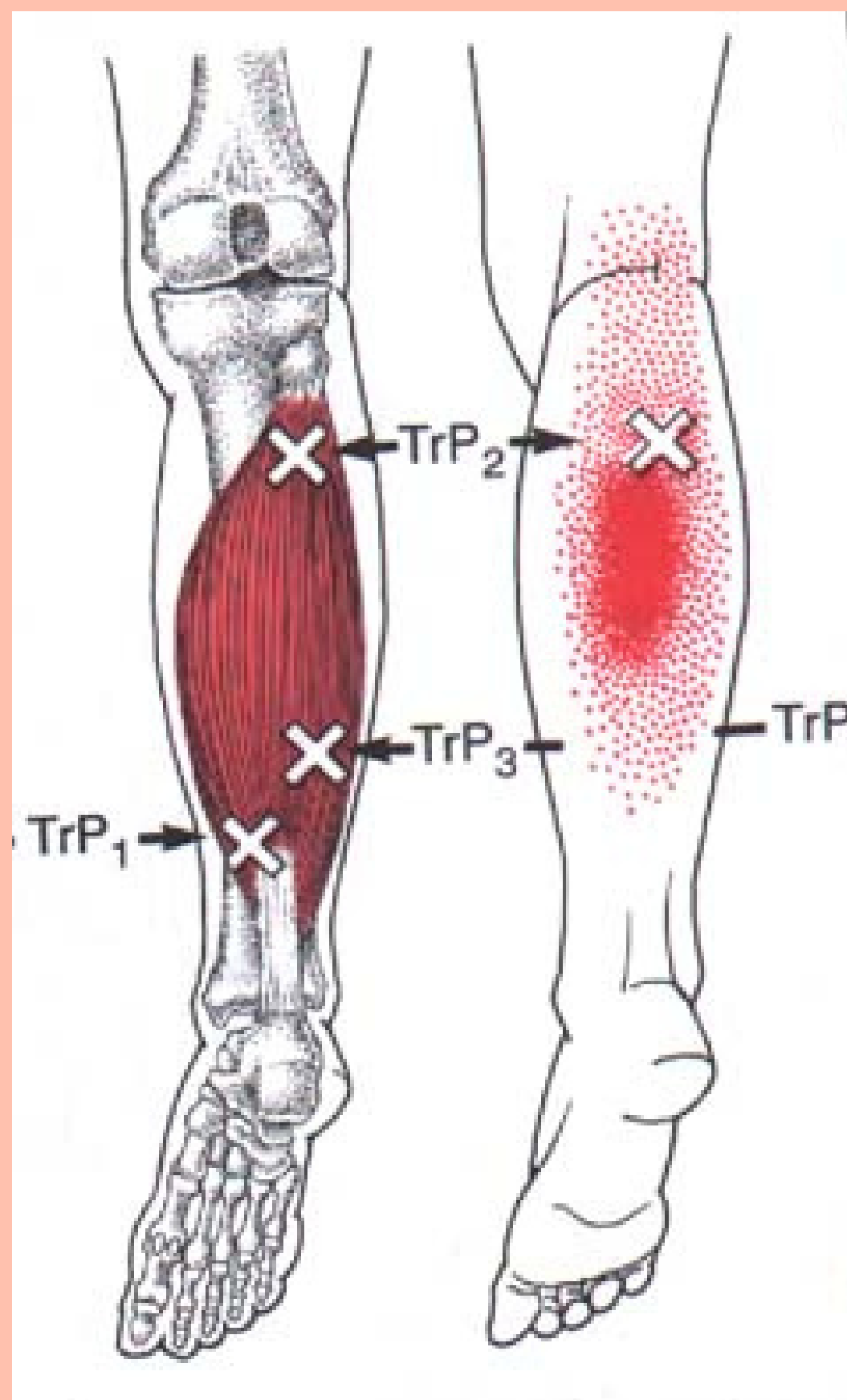


- m.piriformis je uložený celkem hluboko a často bývá hodně stažený (zkrácený) = citlivý. Použijte proto vaše ruce k nadlehčení váhy vašeho těla, pokud je tlak příliš silný
- pokud je to stále nepříjemné, natáhněte nohu na straně, kde není tenisák a tím ještě více odlehčete vaše tělo opřením o patu a dlaně
- koleno můžete i "otvírat" do boku a zpět (na straně s tenisákem)
- pokud je to příliš silný tlak pro vaše zápěstí, můžete se opřít o předloktí ve stejné poloze
- zkuste nejdříve uvolnit oba TP na 1 straně

# SOLEUS= lýtko

jak najít správné místo/TP:

- posadte se na zem, pokrčte kolena, ruce na tělo nebo vedle
- palcem stejné ruky přejíždějte nad „Achilovkou“ a zkuste najít bod z obrázku na vnitřní straně lýtko
- natáhněte nohu na tenisák a pohybujte opakovaně chodidlem špička/flex
- také můžete dělat kroužky kotníkem – co vám bude vyhovovat
- ideální je podložit si lýtko yoga blokem nebo knihou – snadněji tak najdete oba TP



- pokrčte si nohu a stejnou rukou chyťte lýtko pod kolenem tak, aby palec směřoval pod koleno ostatní prsty na vnější část holeně – hledejte bod na vnější straně lýtko (viz. obrázek)

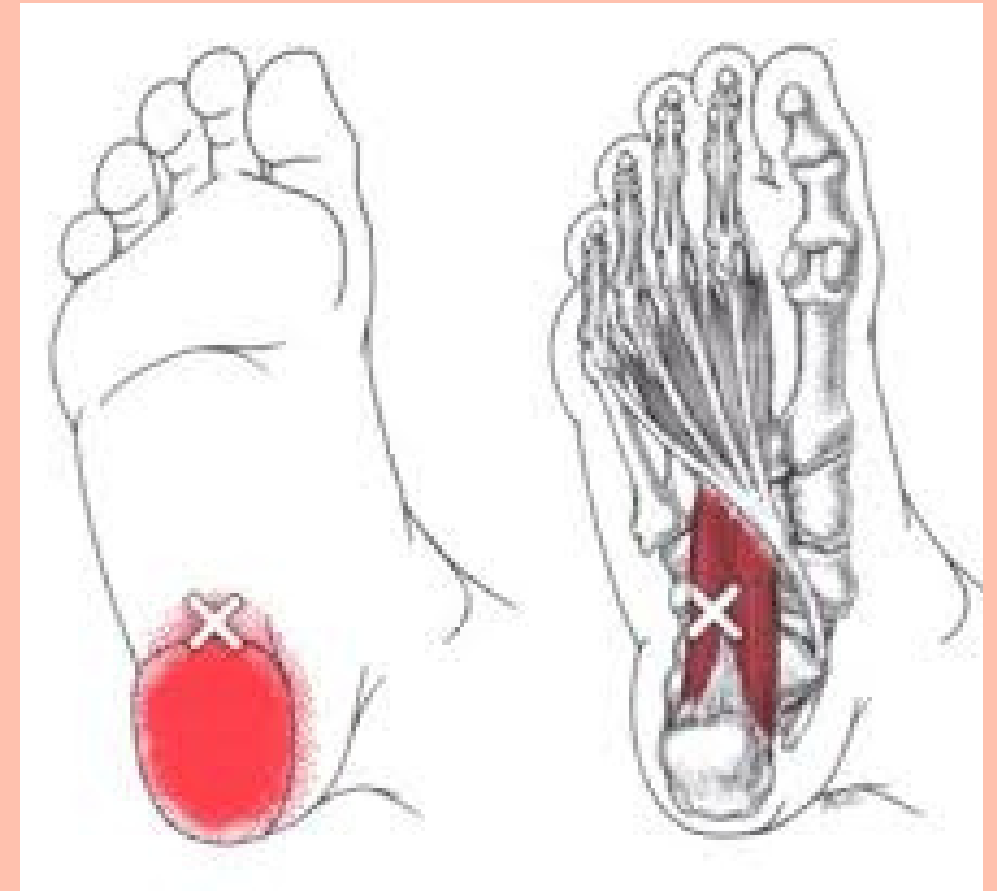


Pokud často **běháte** na nesprávném povrchu- toto může být váš citlivý bod, stejně jako pro ty, kdo nosí **vysoké podpatky** (díky zkrácení svalů) a i pro ty s nedostatkem pohybu a sedavým způsobem života.

# PLANTAR FASCIA = oblast chodidla

jak najít správné místo/TP:

- můžete začít v kleku na 1 noze, dlaně v úrovni chodidla
- najdete TP před začátkem paty
- několikrát na něj zatlačte
- pokud chcete větší tlak, opřete se o koleno a narovnejte trup
- nebo si rovnou stoupněte celou vahou na chodidlo



*Pozor u "ježků", nebo balónků slepených ze 2 částí - tlakem může dojít k jejich poškození = rozlepení*

- patou můžete pohybovat doprava a doleva s tlakem na TP
- můžete přenášet váhu na nohu s tenisákem, s nadlehčením stojné nohy (jako byste chtěli zvednout nohu bez tenisáku)



Tenisák je relativně měkký, takže tento TP můžete cítit/uvolnit lépe s tvrdším materiálem (tvrdá guma jako u balónku pro psy, nebo golfový míček který je opravdu pro odvážné:)



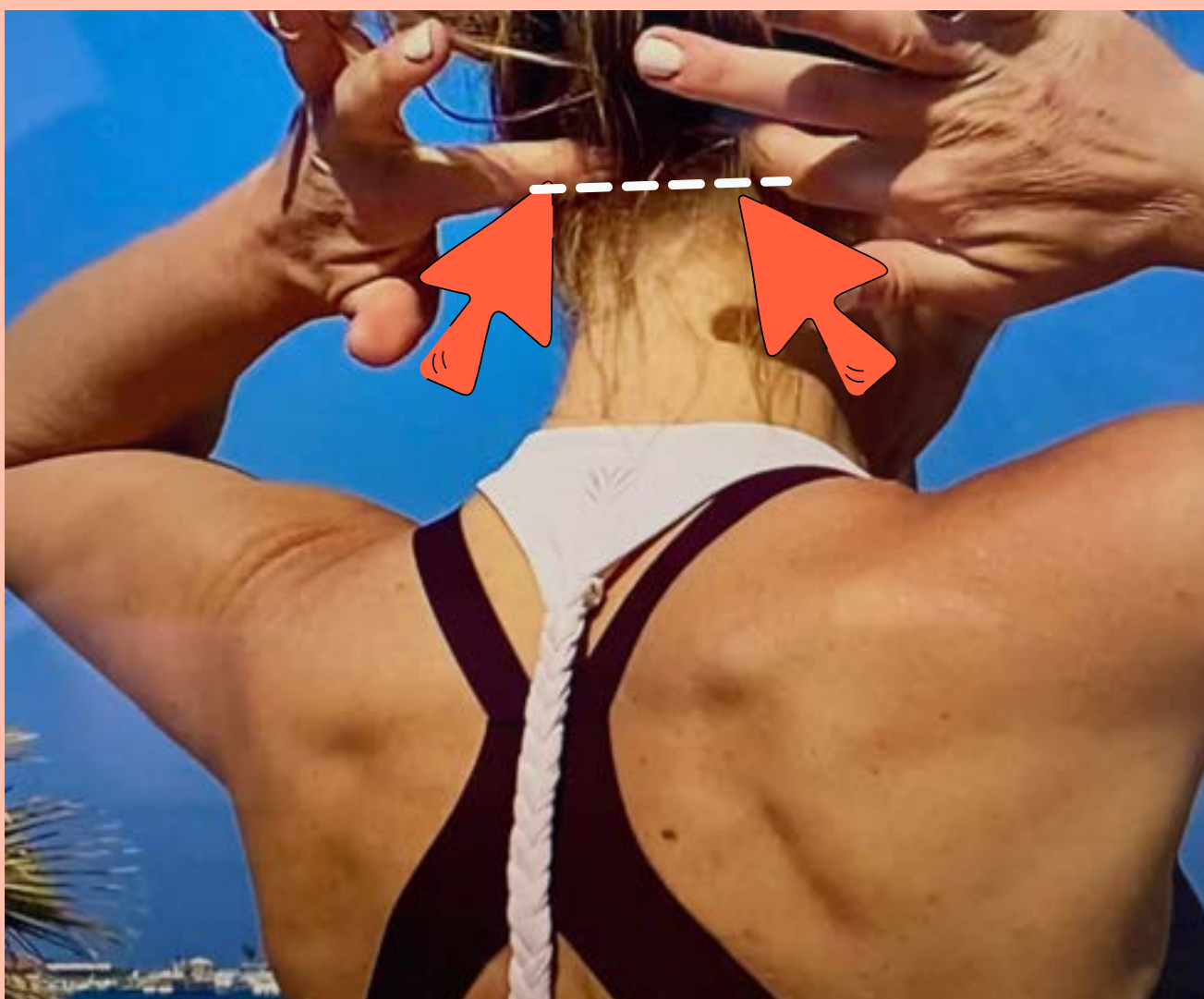
# SUBOCCIPITAL SCALP

## AO kloub - šíje



### jak najít správné místo/TP:

- v sedě, nebo v leže sjedte prsty (ukazováčky) podél spodní části ušních lalůčků, přesně na pomezí konce lebky a začátku krku (viz obrázek)
- najděte citlivá místa pod bříšky ukazováčků
- můžete kroužit bříšky prstů, nebo pomocí tenisáku na obě strany
- v leže buďte jemní na intenzitu tlaku
- nezapomeňte zhluboka dýchat pro uvolnění oblasti týlu
- mírná = příjemná bolest (tlak), která odezní je v pořádku
- netlačte na 1 citlivé místo déle než 20-30 sekund



### můj tip

- pokud máte tenisáky 2, vložte je do ponožky a zasukujte na volné straně
- vložte tyto tenisáky přesně pod body z obrázku, kolmo na krční páteř
- už jen jednoduché pohyby očí nahoru a dolů (k čelu a k bradě) a vpravo a vlevo vám pomohou uvolnit tuto oblast
- pokud je vám to příjemné opisujte nosem imaginární kroužky na stropě (na oba směry)



## Nejčastější otázky a odpovědi:

### Jak poznám, jestli to funguje?

Cílem automasáže TP je dosažení uvolnění. Většinou se tím myslí snížení citlivosti TP a jeho uvolnění. Můžete vnímat pocit svědění, protože tkáň je poté citlivější, více prokrvenější. Uvolnění nemusí být okamžité, občas se citlivost může zhoršit, než se budete cítit o něco lépe – tkáň může zůstat “znečištěná” odpadními látkami metabolismu i po úspěšném uvolnění.

### Jak "moc" tlačit?

Intenzita automasáže by měla být dostatečně silná, abyste ji vnímali, ale zase ne moc silná, aby bolela. Na stupnici 1-10 – kde 1 je bezbolestné a 10 je nesnesitelné – zůstávejte mezi 4–7, nejprve začněte 4 a poté můžete přidávat na intenzitě. Tato terapie není trestem!

### Jak dlouho, jak často?

Hlavně začněte – někdy stačí 30 sekund pro uvolnění. 4-5 minut je zhruba maximum, které TP může potřebovat. Ve skutečnosti neexistuje žádný limit – pokud vám uvolňování dělá dobře, klidně pokračujte. Ideální by bylo uvolňovat jakýkoliv TP, který to zřejmě potřebuje nejméně dvakrát denně, ale můžete i častěji.

### Jak postupovat?

Nejdříve pracujte pouze s nejcitlivějšími místy. Pokud se chcete zaměřit na konkrétní místo, pak uvolňujte obě strany současně. Já nejdříve pracuji s jednou částí těla (levá, pravá) od chodidla k hlavě, nebo opačně.

### Zůstaňte v teple!

Lehce procvičujte svaly – kvůli jejich prokrvení. Ideální je lehká aktivace antagonistických (opačně pracujících) svalů pro stabilizaci.

# DĚKUJI VÁM ZA VÁŠ ČAS

Věřím, že Vám automasáž pomohla a budu vděčná za Vaši zpětnou vazbu.



Budu moc ráda, pokud zůstaneme v kontaktu a stanu se pro Vás inspirací, motivací a budu Vám moci předávat své zkušenosti a znalosti.

Na mých stránkách v sekci **Blog** můžete odebírat newsletter s články a zajímavostmi nejen o pohybu a lidském těle.

Na sociálních sítích mrkněte na

**Insta:** @ilove2move

**Facebook Fan page:** Movement&Health

**youtube kanál** :ilove2move

nebo mi napište **email:** elle@ilove2move.com

Pokud se chcete dozvědět více o Triggerpointech, fasciích, pohybu-  
klikněte na:

**[www.ilove2move.com](http://www.ilove2move.com)**