

Obsah

Předmluva	10
Úvod	11
Poděkování	13
Kapitola 1 Proč vyzkoušet terapii spoušťových bodů?	15
Kapitola 2 Vše o spoušťových bodech	21
Kapitola 3 Pokyny pro léčbu	45
Kapitola 4 Bolest hlavy, obličeje a krku	59
Kapitola 5 Bolest ramene, horní části zad a paže	93
Kapitola 6 Bolest lokte, předloktí a rukou	125
Kapitola 7 Bolest na hrudi, břicho a genitáliích	155
Kapitola 8 Bolest střední části zad, dolní části zad a hýždí	185
Kapitola 9 Bolest kyčle, stehna a kolena	213
Kapitola 10 Bolesti dolních končetin, kotníků a nohou	243
Kapitola 11 Klinická masáž spoušťového bodu	283
Kapitola 12 Svalové napětí a chronická bolest	309
Epilog ke kapitole 12	320
Definice a pojmy	321
Použité zdroje	325
Reference	326
Rychlý přehled svalů	332
Rejstřík	336

Předmluva k druhému vydání

David G. Simons, M.D.

Clair Davies oplývá skvělou kombinací vlastností: je zkušený odborník, má dobré spisovatelské schopnosti a vykazuje pozoruhodné odhodlání pomoci zbavit lidstvo zbytečného utrpení. Poselství této knihy je hlasem v divočině zanedbávání. „Sval je samostatným orgánem“ – toto tvrzení nenaleznete u žádné lékařské specializace. V důsledku toho se žádný specializovaný obor nezabývá podporou financování výzkumu svalových příčin bolesti a medicí a fyzioterapeuti jen zřídka absolvují adekvátní základní školení, jak rozpoznávat a léčit myofasciální spoušťové body. Naštěstí existují maséři, i když jen zřídka dobře proškolení v medicíně, kteří umějí rozpoznat myofasciální spoušťové body a často se stávají odborníky na jejich léčbu.

Jelikož v této oblasti neexistuje žádný zavedený výzkum, neexistuje ani uznávaná etiologie. Přesto je k dispozici důvěryhodná hypotéza založená na solidním vědeckém výzkumu, která slouží jako model pro další výzkum k objasnění podstaty myofasciálních spoušťových bodů. V tomto opomíjeném oboru je zapotřebí dalších výzkumů.

Je stále jasnější, že téměř všichni pacienti s fibromyalgií trpí myofasciálními spoušťovými body, které významně přispívají k celkovému problému s bolestí. U některých pacientů je diagnostikována fibromyalgie, ale ve skutečnosti trpí pouze mnohem snáze léčitelnými spoušťovými body. Deaktivace spoušťových bodů u fibromyalgických pacientů vyžaduje obzvláště jemné a kvalifikované zacházení.

Zkušení lékaři vědí, že myofasciální spoušťové body bývají nejčastější příčinou všudypřítomné záhadné bolesti pohybového aparátu, ale najít skutečně zkušeného lékaře může být frustrující a obtížné. Pokyny v této knize mohou sloužit terapeutům, kteří dosud nepochopili podstatu své vlastní bolesti pohybového aparátu, a mohou také pomoci pacientům, kteří nejsou schopni najít odborníka dostatečně kvalifikovaného v tomto opomíjeném oboru.

Neexistuje žádná náhrada za to, jak se naučit ovlivňovat a kontrolovat vlastní bolesti pohybového aparátu. Léčba myofasciálních spoušťových bodů sama o sobě řeší původ bolesti a není jen pouhým nástrojem k dočasné úlevě od nich.

Úvod

Zveřejnění prvního vydání terapie spoušťových bodů v roce 2001 vyvolalo raketový vzestup v oblasti automasážních nástrojů a knih a webových stránek věnujících se terapii spoušťových bodů. Začalo se o tom mluvit i veřejně: Nemusíte žít s bolestí. Není to nevyhnutelné. Není to jen artritida. Nejde jen o stárnutí. Je to bolest svalů.

Všichni pociťují bolesti a jsou frustrováni současnými možnostmi léčby bolesti svalů. Po celém světě mají lidé zájem o levnou a účinnou léčbu, kterou mohou mít pod kontrolou. To vysvětluje, proč byla tato kniha populární – ve skutečnosti natolik populární, že byla přeložena do více než tuctu jazyků. Tato terapie funguje.

Publikace představuje snadno použitelný a levný přístup k autoterapii, který můžete kdykoli a kdekoli použít k odstranění bolesti. Úlevy dosáhnete bez pilulek, účtenek či návštěv u lékaře. Když se můj otec Clair Davies rozhodl napsat knihu *Spoušťové body – praktický průvodce terapií*, měl jednoduchý cíl – přiblížit práci doktorky Janet Travellové a doktora Davida Simonse obyčejným lidem, lidem, jako je on sám. Neprováděl výzkum přenesených vzorců bolesti ani nezkoumal, kde se vyskytují spoušťové body – to udělali Travellová, Simons a mnoho dalších. Clair Davies byl prostě jejich hlasem. Pokračuji v tomto směru a předkládám nově revidované třetí vydání.

Pokud jste si přečetli první nebo druhé vydání, budete již obeznámeni s příběhem mého otce a tak trochu i s tím mým. Oba jsme trpěli chronickými bolestmi. On měl „zmrzlé rameno“ a já měla „špatná záda“. Společně jsme vyvinuli mnoho postupů autoterapie, které jsou podrobně popsány na těchto stránkách. Otec byl hlavním autorem a ilustrátorem, já jsem ho doprovázela jako asistentka, učerň, editorka a fotografka. Táta byl opravdový kutil a vlk samotář. Sám vytvořil všechny kresby v prvních dvou vydáních. Třikrát překreslil celou sérii ilustrací, protože jeho dovednosti se během procesu výrazně zlepšily. Jediný důvod, proč jsem dostala příležitost napsat

třetí vydání sama, je to, že přešel k větším a lepším věcem. Tátova životní cesta skončila příliš brzy, 29. prosince 2006, ve věku 69 let, po boji s rakovinou tlustého střeva. Smutek mé rodiny je do jisté míry zmírněn dopadem jeho knih na životy jiných lidí. Nic vám neudělá větší radost než vědomí, že naše úsilí pomohlo ostatním. Jsem hrdá na to, že mohu pokračovat v otcových šlépějích, zkoumat myofasciální bolest a šířit informace o spoušťových bodech. Doufám, že je na mě hrdý.

Toto třetí vydání obsahuje mnoho změn. Dříve byla kniha napsána v první osobě. Nyní jsem to změnila na svůj úhel pohledu s výjimkou kapitoly 12, Svalové napětí a chronická bolest. Původní první kapitola a úvod byly zkombinovány a otcův příběh zkrácen. Na našem webu (<http://www.TriggerPointBook.com>) jsme však původní příběh zachovali a vy si můžete přečíst vlastní slova mého otce.

Toto vydání představuje mnoho vylepšení, která vznikla během posledních devíti let. Větší důraz se klade na to, abyste odhalili, které spoušťové body mají být ošetřeny. Terapeutické části jsou podrobněji popsány a tipy na ošetření jsou rovnoměrně rozmístěny, aby vám pomohly najít ty správné body. Spoušťové body byly popsány již v mnoha publikacích, ale pouze tato vám řekne, jak malé zálužné uzly najít. Koneckonců, ne každá boule a hrbolek je spoušťový bod. Několik stávajících výkresů bylo vylepšeno, aby se vám spoušťové body hledaly lépe. Byly přidány tucty vyobrazení, ilustrující různé možnosti autoterapie. Mnoho nových nápadů na autoterapii vzniklo u mých klientů a dalších nadšenců do autoterapie spoušťových bodů. Z jiných publikací jsem vybírala „zlaté cihličky“, o které se s vámi mohu podělit; jde zejména o to, abyste si pomocí masáže sami ošetřili lehce namožené svaly. Většinou nebudete potřebovat

Tato kniha představuje snadno použitelný, levný přístup k samoléčbě, který můžete použít kdykoli a kdekoli a zbavit se tak bolesti.

žádné drahé nástroje a zařízení. V této knize se dozvíte o pomůckách, které jsou podle mě hodné vašich peněz, a také vám sdělím, kdy vám postačí levný nástroj – tenisový nebo gumový míček.

Výzkum a léčba myofasciálních spouštěvých bodů se dále rozvíjí. Dodnes slouží kniha od Janet Travellové a Davida Simonse – *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual* – jako primární zdroj v medicínských a manuálních terapeutických oblastech. Většina děl, ne-li všechna díla publikov-

„Čím lépe jste schopni praktikovat autoterapii spouštěvých bodů, tím funkčnějším a příjemnějším se váš život stane.“

aná na téma myofasciální bolesti, zakládají své myšlenky na stejném základě, jaký jsme použili i my. Travellová a Simons tedy nemají poslední slovo týkající se myofasciální bolesti, protože existuje mnoho kosterních svalů, které je třeba z pohledu spouštěvých bodů zdokumentovat. Je důležité

upozornit, že pro současné chápání myofasciálních spouštěvých bodů je zásadních mnoho badatelů, některé z nich cituji v části Reference v této knize. Lékařské časopisy pravidelně publikují nové výzkumné studie o spouštěvých bodech a bolestech svalů. Fyzioterapeuti, maséři a myofasciální terapeuti nyní mohou navštívit desítky profesionálních kurzů terapie spouštěvých bodů. Masážní školy stále zvyšují úroveň a začleňují techniky pokročilé terapie, jako je terapie spouštěvého bodu, neuromuskulární terapie,

lékařská masáž, strukturální integrace, ortopedická masážní terapie a další způsoby masáže založené na skvělých výsledcích.

Jako dlouholetý uživatel samostatně aplikované masáže spouštěvých bodů mohu potvrdit, že neexistuje pouze jeden správný způsob provádění masáže. Cílem je najít snadnou cestu – takovou, která je pro vás tou nejúčinnější a nezpůsobuje vám další potíže. Pro někoho je protahování užitečné hned zpočátku; pro ty ostatní, jako byl můj otec, strečink prováděný příliš brzy bolest pouze zhorší. Mnoho autorů a instruktorů diskutuje o různých myšlenkách a metodách. Snižování bolesti tak, aby bylo možné obnovit plný rozsah pohybu, je častým tématem u všech léčebných přístupů. To, co musíte udělat, jak naznačila již Janet Travellová, je dostat se ke zdroji bolesti a udělat něco přímo se spouštěvým bodem. Můžete to provést sami. Můžete si namasírovat všechny svaly, které by jinak masíroval terapeut nebo masér. Nemusí to být sice stejný relaxační zážitek, ale pokud jste v této technice dobří, může vám to přinést větší uspokojení a snížit bolest. Myslím, že autoterapie je životní dovednost. Dr. Simons ve věku 81 let řekl: „Čím lépe jste schopni praktikovat autoterapii spouštěvých bodů, tím funkčnějším a příjemnějším se váš život stane.“

Doufám, že vaše výsledky budou stejně hluboké jako naše.

– Amber Davies