

# BOWENOVA MYOFASCIÁLNÍ TECHNIKA V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

**Lucie Schützová**

*CORDEUS – centrum trvalého zdraví, Praha*

## Úvod

Bowenova myofasciální technika je nedagnostická, neinvazivní a velmi šetrná masážní technika.

Působí na tělo holisticky – to znamená, že pomáhá udržovat celé tělo v přirozené rovnováze, a nastartovat tak přirozený proces sebeuzdravování lidského organismu.

Používá se více než 40 let v Austrálii, kde ji vymyslel a celý život propracovával osteopat Tomas Bowen. A až po jeho smrti v roce 1982 se mohla rozšířit díky jeho asistentovi Oswaldu Renchovi do celého světa. Proto je u nás zatím velmi málo známa.

## Postup

Základem je Bowenův pohyb, jemný speciální pohyb prováděný ukazovákem, prostředníkem nebo palcem. Polštářky prstů se přetáhne kůží pacienta přes sval nebo šlachy, vyvine se jemný tlak a asi po 2 vteřinách se s kůží sklouzne zpět. Tyto pohyby jsou prováděny na přesně daných bodech lidského těla v určitých souborech a sériích. Body, které takto tlakově ovlivňujeme bývají často křížovatkami krevních, lymfatických a energetických drah. Bowenovým pohybem dochází k vyslání informace do mozku a po jejím zpracování ke zpětné reakci těla, např. uvolnění svalu. Vždy po několika pohybech následuje dvouminutová přestávka, tzv. čekací doba, během které právě dochází ke zpracování všech důležitých informací a reflexů.

## Účinky

*Reflexní* – drážděním specifických reflexních bodů na těle dochází k ovlivnění napětí ve svalech, šlachách a zároveň lze ovlivnit i vnitřní orgány a jejich funkci.

*Relaxační* – Bowenova technika napomáhá tělu uvolnit a zrelaxovat jednotlivé svaly, ale i celé svalové soubory, povrchové i vnitřní (např. svalové dno pánevní, dýchací svaly, svaly zádové, svaly končetin...)

*Lymfatický* – stimulací určitých míst na těle během ošetření dochází ke zlepšení průtoku lymfy, tím působíme preventivně proti vzniku otoků. Pokud jsou již otoky přítomny, lze jejich rozsah velmi dobře redukovat. Hlavně u otoků po zlomeninách dochází k rychlému zlepšení.

*Psychický* – nelze opomenout účinky této metody na psychiku ošetřovaného. Mnoho obtíží a bolestí je způsobeno emočními problémy (hněvem, strachem, depresí...). Důsledkem uvolnění svalů a dráždění reflexních zón dochází k úlevě nejen fyzické, ale často i emocionální. Stává se, že přímo během ošetření nebo až s odstupem několika hodin, dojde k projevům typu pláče, smíchu, vzteku...

*Samoléčebný* – tento účinek je velkou výhodou této techniky. Tělo dostane během ošetření mnoho impulzů a informací a je už pouze na něm, co si vybere a kde zapracuje. Může se to částečně projevit i na určitých vedlejších negativních projevech (např. bolest hlavy, žlučnickové, ledvinové... obtíže). Vždy, ale dochází zhruba do 2 dnů k odeznění těchto problémů a k následné úlevě.

## **Indikace**

*Pohybový aparát* – bolesti zad (krční, hrudní, bederní), snížená pohyblivost a bolest v kloubech (ramena, kolena, lokty), artritida, karpální tunel...

*Chronická onemocnění* – migrény, bolesti zubů, opakované infekce horních i dolních cest, chronická zácpa, průjem, alergie (různého typu), křečové žíly, hučení v uších a opakované infekce, závratě a nauzea...

*Funkční orgánové nemoci* – plíce (astma), močový měchýř (cystitida, inkontinence), ledviny (koliky), žaludek (zažívací problémy), hormonální poruchy, vysoký a nízký tlak, onemocnění prostaty, neplodnost...

*Psychické problémy* – deprese, nespavost, poruchy spánku, úzkost, nervozita, vyčerpání...

Je to až zarážející, ale využití této techniky je opravdu mnohostranné. Ovlivňuje akutní i chronické stavy, působí po stránce fyzické i psychické. Výrazně urychluje poúrazovou a pooperační rekonvalescenci.

## **Kontraindikace**

*Zhoubné onemocnění v akutní formě*

## **Těhotenství**

Velikou výhodou Bowenovy myofasciální techniky je její využití v těhotenství. Nemá v tomto období života ženy žádné kontraindikace. A přitom její účinek je velmi rychlý. V akutních případech bolestí zad, kloubů, končetin, atd... stačí většinou jen 1–2 ošetření s týdenním odstupem, a je po problému. Preventivně se doporučuje docházet alespoň jednou za 2–3 týdny. Těhotná je pak po fyzické stránce velmi dobře připravena na porod. Cítí se uvolněná a zároveň i po psychické stránce vyrovnaná, proto doporučuji ošetření ještě těsně před termínem porodu. Tato příprava má pak vliv i na samotný průběh porodu, rodičky si nestěžují na bolestivé projevy stahů do zad a celkově mají lepší porody.

## **Po porodu**

Období po porodu je velmi náročné fyzicky a hlavně psychicky. Využití Bowenovy techniky v této době je účinné a vyhledávané. Porod a následné změny v průběhu šestinedělí se velkou měrou podepisují na tělesném stavu ženy. Často dochází k celkovému vyčerpání organismu, ochabnutí svalů a následným problémům s únavou a bolestmi v pohybovém aparátu. Ošetření lze provést hned po návratu z porodnice a pak kdykoli během šestinedělí, nejsou žádné kontraindikace. Součástí ošetření na konci šestinedělí je i ošetření pánve, pánevního dna a kostrče. To pomáhá vrátit tuto

oblast do dobré formy a zamezit problémům spojeným s poklesem vnitřních orgánů a inkontinenci. Nelze ještě opomenout psychické účinky Bowenovy techniky, což ocení snad každá nedělka.

Tuto terapii lze velmi dobře použít i na ošetření dítěte. Dochází k rychlejšímu odbourávání porodních traumat a stresů. Protože je tato metoda neinvazivní a velmi šetrná, doporučuje se i u dětí s lehkými poruchami motoriky. Účinky jsou rychle patrné a často se dítě i matka vyhnou jiným razantnějším metodám.

## **Závěr**

Bowenova myofasciální technika má několik velkých výhod: **Široké využití + rychlý účinek + pozitivní výsledky**. Jsem pevně přesvědčena, že tato technika má před sebou **dobrou budoucnost**. Vše je závislé na množství vyškolených terapeutů a na informovanosti odborníků i veřejnosti.

Pak snad nebude nutné říkat těhotným, že bolesti zad jsou součástí těhotenství!

Největší odměnou pro mou práci jsou právě ty spokojené a usměvavé ženy, které si své těhotenství prožijí naplno a porodí stejně spokojené a usměvavé děti.