

NÁZOR ORTOPEDA

Kamenný olej? Na tělo!

(2009) - Při pohledu na hustou černou tekutinu, která zrovna nevoní po fialkách, by se někomu mohlo zdát, že se kamenný olej používá jako mazivo do motoru nebo palivo do automobilové nádrže. Co si o něm myslí MUDr. Miloslav Kadlec, rehabilitační lékař Fakultní nemocnice Královské Vinohrady?



Asistent MUDr. Miloslav Kadlec, rehabilitační lékař Kliniky rehabilitačního lékařství Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, působí paralelně jako vedoucí rehabilitační lékař v CLPA (Centrum léčby pohybového aparátu) v areálu Nemocnice Vysočany - Clinicum, a. s., Sokolovská 304, Praha 9, www.clinicum.cz.

Kamenný olej je známý svými hojivými účinky na klouby a pokožku, zejména v podobě teplé koupele. Jak konkrétně může člověku pomoci?

Teplé lázeňské procedury bývají vždycky příjemné - a taková koupel s kamenným olejem, která uvolňuje bolest a regeneruje, stojí určitě za vyzkoušení. Neuškodí, a může pomoci.

Obecně vyvolávají přípravky z kamenného oleje (krémy, masti koupele, obklady) zvýšené prokrvení kůže a podkoží, snižují svalový tonus a reflexně mohou ovlivňovat i hlubší tkáň. Léčebný účinek bych přirovnal třeba k minerálům z Mrtvého moře. Přípravky s kamenným olejem by se měly používat především jako účinný doplněk zvolené léčebné péče.

Komu byste kamenný olej vzhledem ke svým zkušenostem doporučil?

Především každému, koho trápí záněty a kdo má chronické potíže s pohybovým aparátem. Mám na mysli revmatismus, artrózu, ale i neakutní formu revmatické artritidy. Doporučil bych ho také sportovcům na svalovou únavu, protože ta se díky zrychlení krevního proudu lépe odstraňuje. Jen kardiaci a lidé s vysokým krevním tlakem, kteří nemají teplé procedury používat vůbec, by si měli dát pozor. Tedy jen pokud jde o celkovou koupel, jinak nemám žádné námitky - ostatní přípravky mohou používat bez obav.

Takže třeba částečnou koupel byste povolil?

Ta by neměla uškodit, ale vždycky je dobré všechny takové plány konzultovat s lékařem. Kardiaci by měli být opatrní, a pokud dostanou ke koupeli mimo lázeňské nebo zdravotnické zařízení svolení, měli by ve vaně určitě používat chladič (například gumovou láhev s ledovou vodou přiloženou k srdci). Lázeň s kamenným olejem je přece jen trochu jiná než v obyčejné vodě, má jiné vlastnosti. Při běžné koupeli si člověk nechává mezi vodou a tělem takovou tenkou ochrannou vrstvičku, ale tady pronikají minerály přímo do kůže stejně jako u slatinných koupelí nebo v termálních bazénech.

Alergici se bát nemusejí?

Každý, kdo má nějaký zdravotní problém, by se měl chovat zodpovědně. Nebojím se doporučit kamennou lázeň relativně zdravým lidem, ale alergikům nebo pacientům se sklonem k ekzémům alergického původu radím předchozí konzultaci s lékařem, nejlépe dermatologem. Anebo ať napoprvé vyzkoušejí jen částečnou lázeň, případně mohou pro začátek používat krémy nebo masti, které mají nižší obsah účinné látky.

Může kamenný olej zlepšit stav pokožky při lupence?

Jednoznačně ano. Koupele, krémy, masti, šampony a tělová mléka s olejem z alpské břidlice lupénkářům pomáhají, ale se záznaky pochopitelně počítat nemohou.

Kdy a jak často by si měl člověk dopřát kamennou lázeň?

Dvacetiminutová koupel v teplé vodě s minerály způsobí příjemnou únavu. Rozhodně po ní není dobré se obléknout a jít do práce nebo na výlet. Tahle lázeň je ryze odpočinková, vyžaduje co nejdelší udržení tepla a nejméně půlhodinový klid na lůžku. To znamená vylézt z vany, nespřchovat se, zabalit tělo do zahřátého prostěradla, přikrýt se dekou a pěkně odpočívat. Takže nejlépe večer, a alespoň deset dní po sobě.

A teplé zábaly?

Pokud se na tělo přikládají zábaly v neprodyšném balení, nemají žádný jiný účinek než prohřívací. Stojíte-li tedy o intenzivní péči (prohřátí plus minerály), použijte výhradně zábaly na jedno použití. Nahřejte celé balení mleté břidlice ve folii na 38 stupňů Celsia, odstraňte ochranný obal, přiložte na postižené místo, překryjte nahřátou dekou nebo termoforem a nechte působit třicet minut. Aby bolesti ustoupily, měla by se kúra by opakovat alespoň desetkrát v průběhu čtrnácti dnů.

