

Obecný úvod do saunování

Sauna je velmi oblíbeným a hojně využívaným prostředkem regenerace, jak ve veřejných zařízeních, tak i v domácích podmínkách. Tyto informace by Vám měli posloužit k tomu, abyste saunování mohli provádět správně, a tudíž skutečně pro zdraví.

Sauna je z finštiny převzatý a mezinárodně používaný slovní pojem pro stavebně-technické zařízení, které umožňuje vytvořit intenzivní tepelné prostředí, které působí střídavě a kontrastně tepelnou energií na obnaženou osobu, která v něm pobývá.

Prostředí, které se v saunové kabině (prohřívárně) nachází, můžeme nazvat saunovou lázní, protože jde v podstatě o koupel horkým vzduchem. Účinek saunové lázně závisí na vlivu tepelné energie, která je přenášena na tělo.

Pro přenos tepelné energie je významný vzduch a jeho vlhkost. Pro klasické saunování se využívá suchý vzduch, tzn. s nízkou vlhkostí, který ale nezajistí tak efektivní přenos tepla.

Proto se musí vzduch zahřát na vyšší teplotu, aby se účinek intenzivního tepla na náš organismus projevil. Vzduch je v saunové kabině rozvrstven do vrstevnic, které se liší svojí teplotou (teplota stoupá od podlahy ke stropu). Je to způsobeno hustotou vzduchu, která se mění s roztoucí teplotou (zahřátý vzduch je lehčí).

Důležitou roli pro vnímání tepla má vlhkost. Pokud vzduch obohatíme vodou (párou, nebo naším potem) stává se prostředí v saunové kabině pocitově teplejší a náš organismus snese daleko nižší teplotu vzduchu (pro suchý vzduch zahřátý na 100 – 130 °C je tolerance 20 minut, pro páru 45 °C je 5 minut). V mezinárodní literatuře o saunování se stanovila hodnota teploty pro vzduch v saunové kabině na 85 – 90 °C v úrovni hlavy stojícího průměrného Evropana (tedy ve 175 cm a 25 cm pod stropem), u dětí a starších lidí je vhodné teplotu snížit na 75 – 80 °C. Z tohoto teplotního údaje si může každý udělat hrubou představu, v jaké výšce prohřívárny bude pro něj subjektivně nejvhodnější zóna pro příjemné saunování. Praktické rady, jak se správně a zdravě saunovat, budou následovat v dalších částech povídání o saunování.

Předávání tepelné energie z tepelného zdroje na naše tělo je dáno principem všeobecného vyrovnávání teplot. Jde v podstatě o směr převodu tepla. Tento směr může být jednak pozitivní (teplo jde do organismu), nebo negativní (z tělesa teplého proudí tepelná energie k tělesu chladnějším).

Výměna tepla mezi organismem a zevním prostředím se děje: vedením, sáláním, vypařováním a prouděním. Na principu vyrovnávání teplot funguje i naše termoregulace. Je to schopnost těla vyrovnat se vnějším i vnitřním teplotním změnám tak, aby bylo zachováno biologické rozmezí normálních teplotních hodnot (36,7 – 37,1 °C) a aby byl zachován normální chod biologických funkcí. Termoregulační centrum se nachází na spodině našeho mozku a je v přímém spojení s dalšími částmi mozku, takže tvoří složitý řídicí systém.

Velmi zjednodušeně můžeme s popisem termoregulačního systému začít v termoreceptorech, které citlivě reagují na změnu teploty krve. Termoreceptory máme pro chlad (Krauseho tělíčka) a pro teplo (Ruffiniho tělíčka). Nervová vlákna pak vedou informaci o změně tělesné teploty přes míchu do termoregulačního centra. To pak aktivizuje činnost krevního systému

(prostřednictvím vasomotoriky - dojde k rozšíření cév a tím zvýšení průtoku krve) hlavně v kůži, ale i v celém těle; dále činnost potních žlázek v kůži (sudomotorika).

Pocení (evaporace) je významná termoregulační funkce. Při vzestupu tělesné teploty dochází k celkovému pocení, při kterém potní žlásky vylučují na povrch kůže pot. Pot se na horkém povrchu kůže odpařuje a tím ji ochlazuje.

Sauna - pozitivní termoterapie (s celkovou aplikací)

Nyní už budou následovat praktické informace o saunování. Účinků sauny můžeme využít jako vhodné regenerace; k posílení a udržení dobré zdravotní kondice nejen po běžné, ale i po velké tělesné nebo psychické námaze; je vhodná jako prevence zdravotních obtíží; či jako pomocník rehabilitace.

Indikace saunování:

- revmatické potíže (např. revmatoidní artritida, morbus Bechtrev, artrózy, akutní lumbago (akutní ústřel neboli akutní bolesti v bederní oblasti s provokací do dolních končetin)
- kardiovaskulární onemocnění (po operacích srdce, po infarktu myokardu, hypertenze, srdeční vady, hypotonie, poruchy prokrvení končetin, klidné varixy) – zde je nutná konzultace s kardiologem, který určí závažnost onemocnění a popřípadě stanoví, za jakých okolností je saunování dovoleno
- onemocnění dýchacích cest (náchylnost k virovým infekcím, astma bronchiale, bronchiektasie – vrozené rozšíření průdušek)
- kožní onemocnění (nemokvavé ekzémy, atopický ekzém, psoriasis – lupénka, akné)
- klimakterické a menstruační obtíže
- psychické poruchy (deprese)
- poruchy vegetativního systému (spontánní pocení, pocení chladu, nespavost, různé formy bolesti hlavy)
- otoky tkání a končetin

Kontraindikace saunování:

- srdeční nedostatečnost
- vysoký krevní tlak s postižením ledvin
- tepenné blokády s trofickými změnami
- srdeční arytmie s poškozením cév a nervových vláken
- akutní zánět žil
- zánětlivá onemocnění vnitřních orgánů (jater, ledvin, slinivky...)
- zhoubné nádory
- ischemická choroba mozku
- epilepsie
- tuberkulóza
- akutní infekce horních a dolních cest dýchacích
- akutní zánětlivá stádia revmatických onemocnění

Samozřejmě, že o vhodnosti nebo nevhodnosti saunování Vám poradí Váš lékař, který zohlední Váš aktuální zdravotní stav a je si vědom rizik a překážek, které by mohly v souvislosti se saunováním vzniknout.

zdroj: www.ronnie.cz

