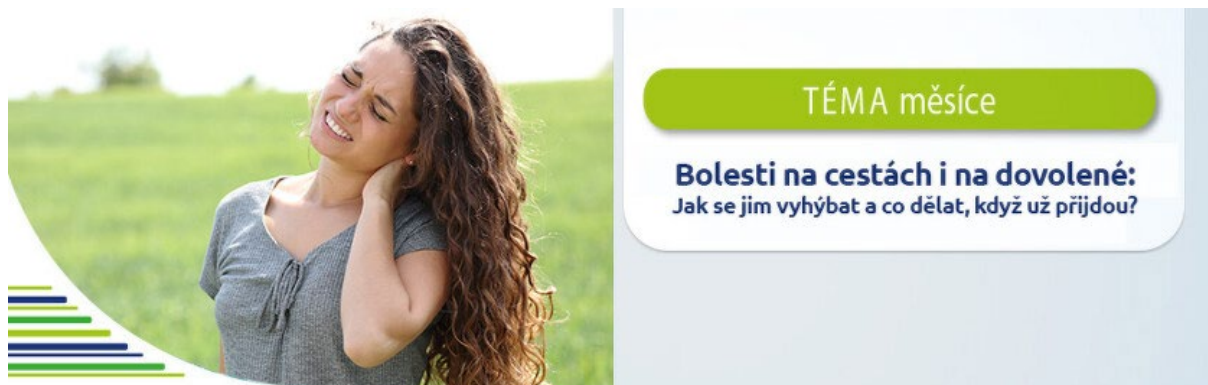


BOLESTI NA CESTÁCH I NA DOVOLENÉ: JAK SE JIM VYHÝBAT A CO DĚLAT, KDYŽ UŽ PŘIJDOU?

Většina z nás již má dovolenou za sebou, ale kdyby ne pár rad neuškodí.



Představte si to: konečně vyrazíte na dlouho plánovanou dovolenou. V autě strávíte několik hodin, dorazíte na místo a první den si nadšeně užíváte procházky, koupání nebo výlety. Jenže druhý den ráno se probudíte s bolavými zády, ztuhlým krkem nebo unavenými nohama. Zní to povědomě? Nejste v tom sami! Naštěstí existuje pár jednoduchých triků, jak bolestem lze předcházet nebo je rychle zmírnit.

Jak zvládnout dlouhé cesty bez bolesti?

Ať už jedete autem, letíte letadlem nebo sedíte hodiny ve vlaku, dlouhé sezení může způsobit bolest zad, krční páteře i nohou. Aby tělo příliš nezatuhlo, je dobré se každou hodinu krátce protáhnout nebo alespoň změnit polohu. Při cestování autem je vhodné dělat pravidelné zastávky, u letadel nebo autobusů stačí několikrát za cestu vstát a projít se. Pro pohodlnější sezení se vyplatí mít po ruce malý polštářek nebo srolovanou mikinu, kterou si můžete podepřít bedra. Důležité je také správné držení těla, abyste se nehrbili a nevyvíjeli zbytečný tlak na páteř.

Při cestování je nutné dostatečně pít, protože **dehydratace může dále zhoršovat svalové napětí i [bolest hlavy](#)**. Pokud už vás záda bolí, zkuste krátkou procházku, lehké protažení, případně některý z volně dostupných gelů podporujících uvolnění svalů.

Spaní na cizí posteli: Jak se ráno probudit bez bolesti?

Ne vždy máme na dovolené k dispozici stejně pohodlnou postel, na jakou jsme zvyklí doma. Tvrdá matrace, měkký polštář nebo prostě jiná poloha při spaní mohou způsobit ranní ztuhlost a [bolest zad](#). Pokud máte citlivou páteř, **pomůže**

vlastní polštář. Před spaním se krátce protáhněte, ráno si dejte krátkou procházku nebo teplou sprchu.

Slunce, horko a bolesti hlavy: Jak se jim vyhnout?

Bolesti hlavy v létě často způsobuje nejen horko, ale i dehydratace. Během cestování nebo celodenního pobytu venku se snadno zapomeneme napít, a když k tomu přidáme [klimatizaci](#) v autě nebo hotelovém pokoji, je často zaděláno na problém.

Důležité je pravidelně pít vodu a vyhnout se příliš ledovým nápojům, které mohou tělo šokovat a způsobit další potíže. Někdy bolesti hlavy zhoršuje i dlouhodobé nošení slunečních brýlí, protože oči se snaží přizpůsobit nižší světelnosti a namáhají se víc než obvykle. Pokud se bolest hlavy přece jen objeví, pomůže krátký odpočinek ve stínu, vlažný obklad na čelo a dostatek tekutin. V případě potřeby se může také vyplatit mít po ruce volně prodejná analgetika.

Dovolená znamená více chůze – jak předejít bolavým nohám?

Na dovolené nachodíme často mnohem víc než běžně, což se může projevit bolestí nohou nebo zad. Nové boty je lepší rozchodit předem. Po celodenním chůzi je dobré dát si na chvíli nohy do zvýšené polohy, což pomůže [snížit otoky](#) a ulevit unaveným svalům. Pomoci obvykle dokáže také **krátká večerní masáž nebo použití některého z chladivých gelů volně k dostání**, který nás podpoří při zmírňování pocitu těžkých nohou. Pokud už bolest přetrvává, mohou také pomoci studená sprcha nebo ledový obklad.

Co mít vždy po ruce?

I když děláme maximum pro prevenci, občas se bolestem nevyhneme. Proto je dobré mít s sebou **volně prodejné léky proti bolesti, které pomohou při bolestech hlavy, zad nebo svalů**. Skvělým pomocníkem na cesty jsou také volně dostupné gely a krémy s protizánětlivou složkou, které se snadno aplikují přímo na bolestivá místa.

Ať už vyrážíte k moři, na hory nebo jen na chalupu, nezapomeňte se starat o své tělo. S trochou péče si užijete dovolenou bez zbytečných bolestí!

Podle [Bolesti na cestách i na dovolené: Jak se jim vyhnout a co dělat, když už přijdou?](#) | [BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák