**Pozor na klimatizaci. Může zablokovat pohybový aparát**

Klimatizace ve vedrech osvěží, ale zároveň dokáže i uškodit. Při přímém působení chladného vzduchu na odkryté části těla může dojít k lokálnímu podchlazení, a tím i k zatuhnutí, zablokování a bolesti svalstva. Pokud na tyto problémy nijak nereagujeme, mohou se z akutních potíží stát i potíže chronické. Na výkyvy teplot reaguje nejen náš pohybový aparát, ale také dýchací cesty, kardiovaskulární systém nebo naše oči.

**Primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí MUDr. Michaela Tomanová vysvětluje, jak klimatizace působí na pohybový aparát.**

**Jaké potíže pohybového ústrojí může klimatizace způsobit?**

Nejnáchylnějšími partiemi při nadměrném působení klimatizace jsou krční páteř, oblast ramen, ale i bederní páteř a křížová oblast. Chladný vzduch by rozhodně neměl foukat přímo na tělo, jinak hrozí zatuhnutí například nejenom šíjových, ale i obličejových svalů. Nadměrný chlad pak může zapříčinit také bolest hlavy. Problémy s krční páteří mohou dále způsobovat i vystřelování bolestí do celých horních končetin, kdy vzniká takzvaný cervikobrachiální nebo cervikokraniální syndrom.

**Jak nejlépe klimatizaci používat, abychom zdravotním obtížím předešli?**

Klimatizace může být velmi účinným pomocníkem v boji proti vysokým teplotám, pokud ale budeme dodržovat základní pravidla a správně jí používat. Obecně platí, že klimatizace by neměla být nastavena na větší rozdíl jak 4 až 5 ºC oproti venkovní teplotě. Proud vzduchu by měl směřovat spíše nahoru nebo do volného prostoru. Pozor si také dejte na takzvaný teplotní šok, který je pro náš organizmus značně nebezpečný. Ten vzniká, pokud příliš vychladíme interiér a následně přejdeme do horka. Proto je dobré před vystoupením z místnosti nebo při vystoupením z auta klimatizaci vypnout a lehce pootevřít okna, aby se venkovní a vnitřní teplota vyrovnala a nedocházelo k výrazným teplotním rozdílům. Problém může ale nastat, pokud se pohybujeme v prostorech, kde nemůžeme klimatizaci regulovat, například v obchodních centrech či veřejné dopravě. V případě, že se u vás výše zmíněné potíže objeví, může vám od bolestí ulevit vhodná rehabilitační terapie, například speciální metoda INFINITY method, která nabízí mnoho výhod, například možnost cvičit kdykoliv a kdekoliv během dne díky cvičení v takzvaném mikropohybu, což je pohyb prováděný pouze v milimetrech.