



WELLNESS 18. 04. 2016

Skotské stříky - silné proudy teplé a studené vody zlepšují imunitu a uvolňují svaly

Nejvíce však skotský střík „proslavila“ psychiatrie. Tato šoková hydroterapie byla totiž v minulosti běžně užívána v psychiatrických léčebnách na...

Co se vám vybaví pod pojmem skotské stříky? Nějaký alkoholický nápoj ze skotské whisky či snad zápolení skotských hasičů? Se Skotskem ovšem skotské stříky nemají vůbec nic společného. Jedná se o lázeňskou vodoléčebnou proceduru, při níž se opakovaně střídají proudy teplé a studené vody. Skotský střík působí blahodárně na cévní a nervový systém, výrazně prokrvuje tkáň, zmírňuje svalovou bolest a mimo jiné pomáhá také při onemocněních pohybového aparátu.

„Svlékněte se, postavte se ke zdi a nehýbejte se.“ Říkáte si, že tato slova byste nikdy nechtěli slyšet? Není divu, v člověku totiž vzbuzují pocit, že v další chvíli zažije něco nepříjemného. Pokud byste tuto větu slyšeli z úst nějakého gangstera, zřejmě by potom opravdu nic pěkného nenásledovalo. Tento pokyn se ovšem pojí i s příjemnou věcí - s léčebnou procedurou, kterou určitě dobře znáte pod názvem **skotské stříky**.

Tuto léčebnou metodu, kdy terapeut na člověka stříká **proudy teplé a studené vody** ze vzdálenosti třech až čtyřech metrů, si asi dokážete dobře představit, i když jste ji nikdy nevyzkoušeli. **Skotské stříky** jste totiž mohli zahlédnout ve spoustě filmů, ať už z prostředí věznic, léčeben či lázní. Použití skotských stříků jste například mohli krátce vidět v české komedii S tebou mě baví svět.

Skotské stříky v psychiatrii

Nejvíce však **skotský střík** „proslavila“ psychiatrie. Tato šoková hydroterapie byla totiž v minulosti běžně užívána v psychiatrických léčebnách na zklidnění pacientů. Dá se jen polemizovat nad tím, zda proud ledové vody dokázal pacienta uklidnit, nebo ho ještě více rozběsil. Současní psychiatři se však shodují na tom, že **účinnost skotských stříků v psychiatrii je minimální**. V dnešní době se tak skotský střík v psychiatrii už téměř nepoužívá, na zklidnění pacientů se v největší míře používají psychofarmaka.

V lázních si stříky můžete vyzkoušet na vlastní kůži

O skotských stříkách ovšem nemusíte jen číst nebo o nich slyšet z různých příběhů – můžete si je ozkoušet na vlastní kůži. Ale rozhodně ne v žádné psychiatrické léčebně. Nýbrž v lázeňském zařízení, které mezi škálou **léčebných procedur** nabízí i skotské stříky. Jedná se o hojně rozšířenou proceduru – skotský střík je totiž v nabídce téměř většiny českých lázní. Dejte si však pozor, v některých zařízeních vám provedou **skotské stříky** jedině s písemným doporučením od vašeho lékaře.

Skotské stříky a jejich kontraindikace

Toto opatření existuje z toho důvodu, že skotský střík nemůže rozhodně podstoupit každý. Silné proudy teplé a studené vody si budou muset odpustit například ti, kteří mají sklon ke vzniku hematomů. Dále se **skotské stříky** nedoporučují také při srdečních a cévních onemocněních, osteoporóze, vysokém krevním tlaku a podstoupit by je neměli také ti, kteří mají křečové žíly.

Co obnáší skotský střík a jak procedura probíhá?

Pojďme si tedy povědět něco o tom, jak se aplikuje **skotský střík**, abyste věděli, do čeho jdete. Před samotnými stříky půjdete nejprve do sprchy, kde by se vaše tělo mělo předeřhát, aby bylo ideálně připraveno na proceduru. Poté už přichází fáze, kdy si půjdete stoupnout ke zdi a necháte na sebe dobrovolně stříkat proudy vody. Při proceduře můžete být buď v plavkách, nebo zcela bez oblečení, záleží na vaší stydlivosti i na pokynech ošetřujícího terapeuta.

Pokud jste doma zvyklí se sprchovat či koupat v teplé až horké vodě, tak začátek procedury bude pro vás jistě příjemný. Přibližně 30 vteřin na vás totiž bude stříkat proud o teplotě okolo 40°C. Po oně půlminutě ale přichází šok – **teplou vodu střídá studená**, která má teplotu 15-20°C. Proud studené vody ovšem nebude trvat dlouho, zatnout zuby budete muset jen na zhruba 5-10 vteřin. No a poté studenou vodu opět vystřídá teplá a takto se procedura opakuje asi 6-8 krát.

U skotských stříků se na hlavu nemíří

Přestože na vás zhruba ze tří metrů bude stříkat **proud silné vody**, nemusíte se ničeho bát. Citlivá místa na lidském těle (jako jsou hlava, nadra, pohlavní orgány a oblast srdce) totiž zůstanou vodnímu proudu ušetřena. Při proceduře si také nejspíše povšimnete (pokud nebudete doslova šokováni studenou vodou), že skotské stříky mají svůj přesně daný postup. Jako první poznají sílu proudu vaše horní končetiny, poté dolní končetiny, trup, záda a v závěru i břicho.

Skotské stříky jsou tedy oproti jiným léčebným metodám velmi rychlé, neboť celá procedura nezabere ani deset minut. **Skotské stříky** jsou ukončeny proudem studené vody, po němž následuje osušení. Místo odpočinku se doporučuje lehká fyzická aktivita, například procházka po parku, který

se nachází v blízkosti většiny lázeňských center.

Proč podstoupit skotské stříky?

Přejděme nyní k příznivým léčivým účinkům, které mají skotské stříky. Střídání studené a teplé vody výrazně **prokrvuje tkáň a zlepšuje krevní oběh**. Obecně se skotský střík doporučuje na povzbuzení nervového a vegetativního systému, při svalových bolestech nebo při onemocněních pohybového aparátu. Skotské stříky kromě jiného také pomáhají odstranit fyzickou i psychickou únavu a přispívají k regeneraci organismu.

Další důležitý účinek skotských stříků je **podpora imunitního systému**. Tato procedura tak může fungovat jako prevence, neboť díky pravidelnému opakování skotských stříků dochází ke zvýšení odolnosti organismu a ke zlepšení kardiovaskulárního a dýchacího systému. Pozitivních účinků má tedy **skotský střík** více než dost a určitě stojí za to tuto proceduru podstoupit, pokud k tomu budete mít příležitost.

Skotské stříky podomácku

Skotské stříky si v lehce omezené podobě můžete **dopřát i doma**. Ovšem vzdálenost tří metrů budete muset nejspíš oželet, to byste si totiž museli vybudovat obrovskou koupelnu s velice rozměrným sprchovým koutem. Princip skotských stříků ovšem můžete vyzkoušet i v normální sprše. Po umytí si totiž můžete na sebe pouštět střídavě teplou a studenou vodu podle postupu, jaký je typický pro **skotské stříky**. Tato činnost vyžaduje silnou vůli, ale pokud se tak budete sprchovat pravidelně, tak posílíte svou imunitu a nachlazení či věčná rýma se vám budou vyhýbat velikým obloukem.

Na stejném principu funguje Kneippův chodník i sauna

Pokud se vám zdá **skotský střík** jako příliš drsná a šoková terapie, můžete vyzkoušet i jinou léčebnou metodu, která je také založena na střídání teplé a studené vody. Tato procedura se nazývá **Kneippův chodník**, které se detailně věnujeme v samostatném článku. Kneippův chodník tvoří dva malé bazénky s teplou a studenou vodou, mezi nimiž pacient přešlapuje. Prokrvení dolních končetin navíc umocňují oblázky na dně bazénků. Na principu střídání tepla a chladu funguje také oblíbené **saunování**, o kterém si můžete přečíst hned několik článků na našem webu.