

Vázání šátku

Jak si uvázat šátek?

Pro zvýšení opory v oblasti břicha a pánve lze použít šátek. Látka musí být z pevného materiálu, aby byl šátek skutečnou oporou – z bavlny, lnu, konopí. Nesmí obsahovat elastan. Z praxe se ukazuje jako ideální následující pravidlo. Pro konfekční velikost 36 – 38: délka šátku 3,4 m, šířka šátku 20 cm (pro větší pevnost látky jednou na půl přeložit, tj. ze 40 cm na 20 cm), zakončit do trojicípu. Pro konfekční velikost 38 – 40: délka šátku 3,6 m, šířka 20 cm (pro větší pevnost látky jednou na půl přeložit, tj. ze 40 cm na 20 cm), zakončit do trojicípu. Pro konfekční velikost 40 a víc: délka šátku min. 3,8 m, šířka 25 – 30 cm (pro větší pevnost látky jednou na půl přeložit, tj. z původní šířky 50 – 60 cm na 25 – 30 cm), zakončit do trojicípu.

Kdy nosit uvázaný šátek?

Šátek žena nosí podobu stání, chůze i ležení. Obzvláště vhodné je nosit šátek po dobu běžných denních činností, které ženě způsobují bolest pánevního pletence.

Šátek je vhodné použít a vázat stejným způsobem:

- ✓ v těhotenství
- ✓ po porodu (vaginálním i císařským řezem)
- ✓ po operacích břicha a pánve
- ✓ při chronických bolestech v pánvi (např. při endometrióze), při inkontinenci moči
- ✓ při pupeční kýle
- ✓ u diastázy přímých břišních svalů, při bolestivé menstruaci, při bolestech v zádech po operaci páteře

Je to velmi jednoduché, elegantní a nápomocné.

Poskytnutí vnější opory dolnímu trupu pomocí šátku pomáhá:

- ✓ odlehčit přetíženým strukturám pánve, páteře a kyčlí
- ✓ ulevit od bolesti
- ✓ dává lepší podmínky pro hojení jizev po porodu císařským řezem a po gynekologických operacích
- ✓ dopomáhá ženě ke zlepšení kvality života

Jak si uvázat šátek?

Návod na uvázání šátku



Žena se postaví symetricky na obě nohy, aktivně stáhne břišní stěnu, aktivuje pánevní dno, volně dýchá do úrovně dolního hrudníku, nezadržuje dech (!) a vyrovná hrud' do široka. Polovinu délky šátku položí nad stydkou kost tak, aby pomocí šátku šetrně nadzdvihla břicho směrem nahoru. Utáhne pevně nejdříve jeden konec šátku, poté druhý, nepovoluje tah šátku a stále udržuje aktivní stažení břišní stěny.

Vzadu šátek překříží v oblasti křížové kosti.



Postup vázání šátku opakuje. Břicho má stále aktivně zpevněné a nezadržuje dech, je vyrovnaná v nastavení hrudníku, symetricky opřená o obě nohy.

Volné trojicípy šátku elegantně schová do zamotaného šátku tak, aby nevznikl uzel. Šátek může být uvázaný na nahé tělo nebo na oblečení. V průběhu dne tah šátku upravuje.

