

# Bahenní zábal

## Charakteristika:

Pro bahno je nejtypičtější vlastností jeho schopnost dobře uchovávat teplo a dlouhý čas chladnutí. Teplota bahenního zábalu je obvykle 38–42 °C. Bahenní zábal se aplikuje na klouby nebo na části těla. Tělo se poté zabalí do izolační pokrývky a do suchého lněného prostěradla. Po 20 minutách se bahno smyje a pro dosažení maximálního léčebného účinku následuje 15minutový suchý zábal.

## Indikace:

Bahenní zábal vyvolává zmenšení otoků v okolí kloubů, snížení svalového napětí, zlepšení výživy chrupavek, pojivových tkání a meziobratlových plotének. Působí protizánětlivě a podporuje zvýšení imunity v organismu, zabraňuje degradaci elastinu, kolagenu a hyaluronanu, čímž zlepšuje funkci chrupavky, pojivových tkání a kloubní pohyblivosti.

## Kontraindikace:

Tato forma léčby není vhodná pro pacienty s onemocněním srdce a cév, po mozkových příhodách a po onkologických operacích.