

Aplikace obkladů EPAM na páteř a klouby

(popsány dva způsoby: 1. **BEZ** zánětu a 2. **PŘI** zánětu)

Používá se při různých onemocněních páteře a kloubů, při bolesti a otocích kloubů, při artróze, artritidě, dně, revmatismu.

1. **způsob** – používá se jako **pryžnický obklad** na dlouhou dobu - nejlépe na celou noc:
 - poté, co promícháme jílu v kelímku (může být odloučená voda)
 - namažeme ošetřované místo kulatým (jídelním) nožem bez zoubků ve vrstvě cca 1mm
 - tuto vrstvu jílu přikryjeme jednou nebo více kuchyňskými papírovými utěrkami dle velikosti ošetřované plochy (jako izolaci od další vrstvy)
 - úklidovou, ale **VELMI NASÁKAVOU** kuchyňskou utěrku, bavlněnou či syntetickou (houbovitou – dobře zadržující vodu) namočíme a lehce zmačkneme tak, aby z ní netekla voda, ale ještě v sobě udržela co nejvíce vody
 - překryjeme igelitem v celé ploše tak, aby byla vrstva jílu všude zakrytá, popřípadě do sáčku, aby voda nestékala tam, kam nechceme
 - poslední vrstvou je bavlněná/vlněná látka (šátek, plena, tenký ručník, odstřižený přiléhavý rukáv nebo nohavice), obvaz, který celý obklad fixuje na potřebném místě
 - aplikujeme na **CELOU NOC** nebo na co **NEJDELSÍ MOŽNOU DOBU**

2. **způsob** – používá se **PŘI ZÁNĚTECH** pouze na **KRÁTKOU DOBU**
 - aplikace je úplně stejná -> vynechá se pouze igelitová mezivrstva
 - je možné při zvýšené teplotě v lokálním místě přidat kratší či delší chazení ledem přes mokrou utěrku, dle aktuálního stavu problému

