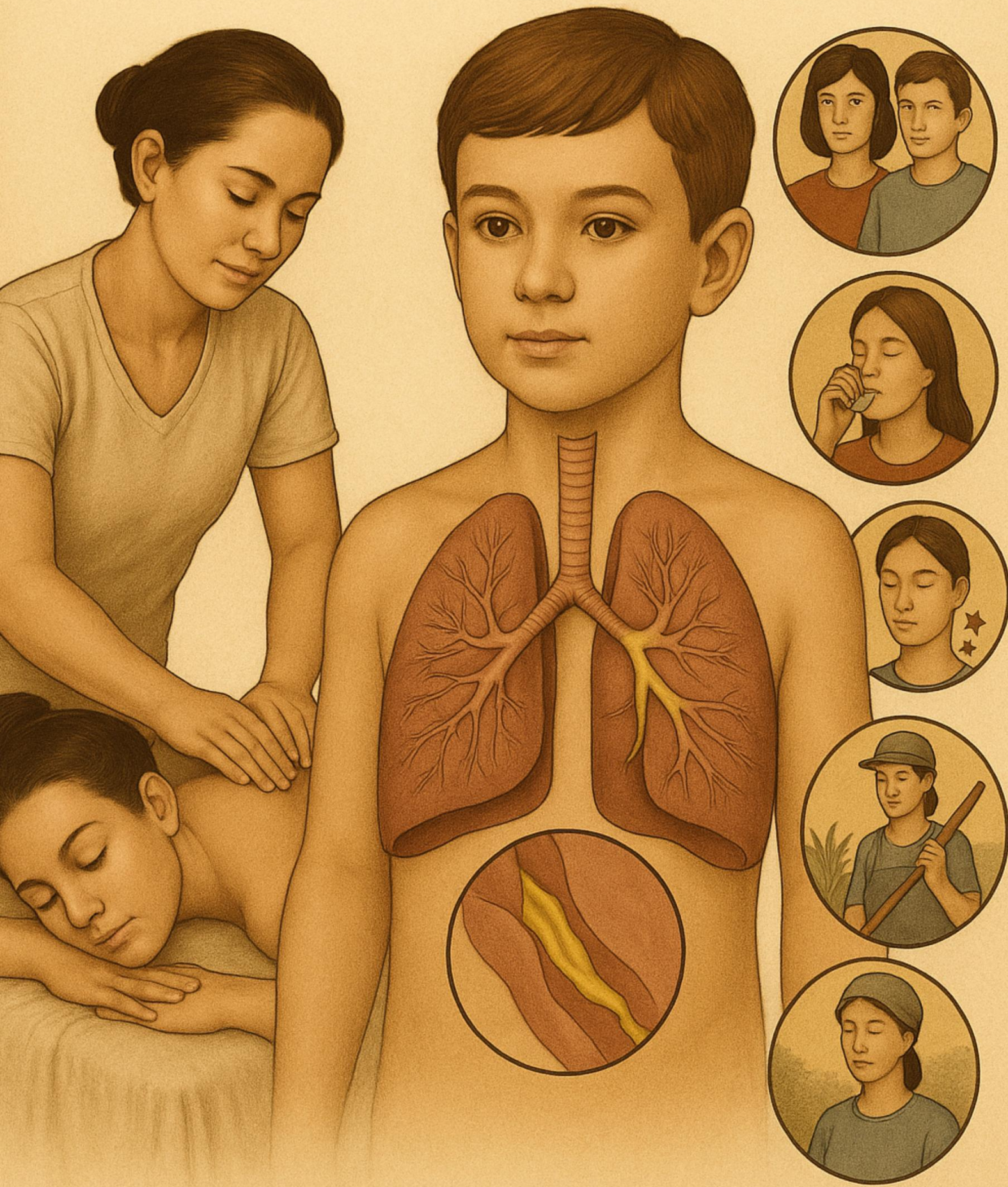


Masažas Esant Astmai



Masažas Esant Astmai

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

Vertimas:

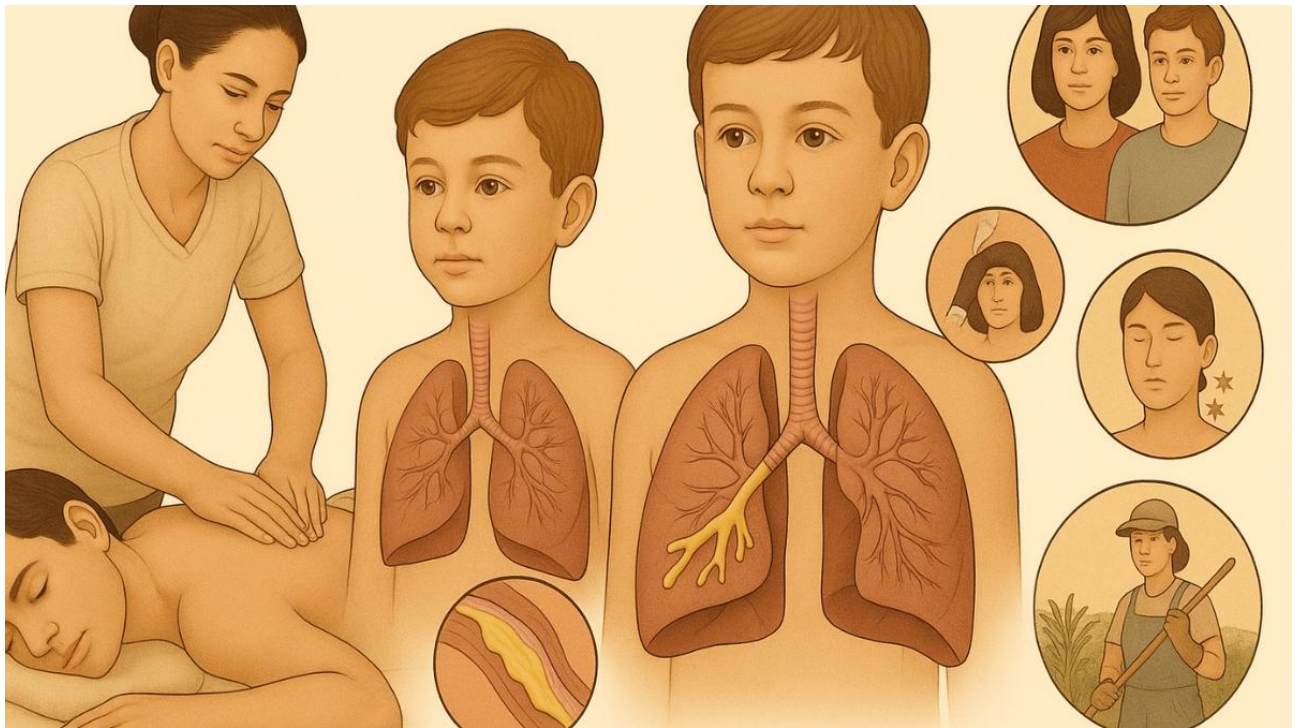
1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer*.

2. Susan G., S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier*.

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

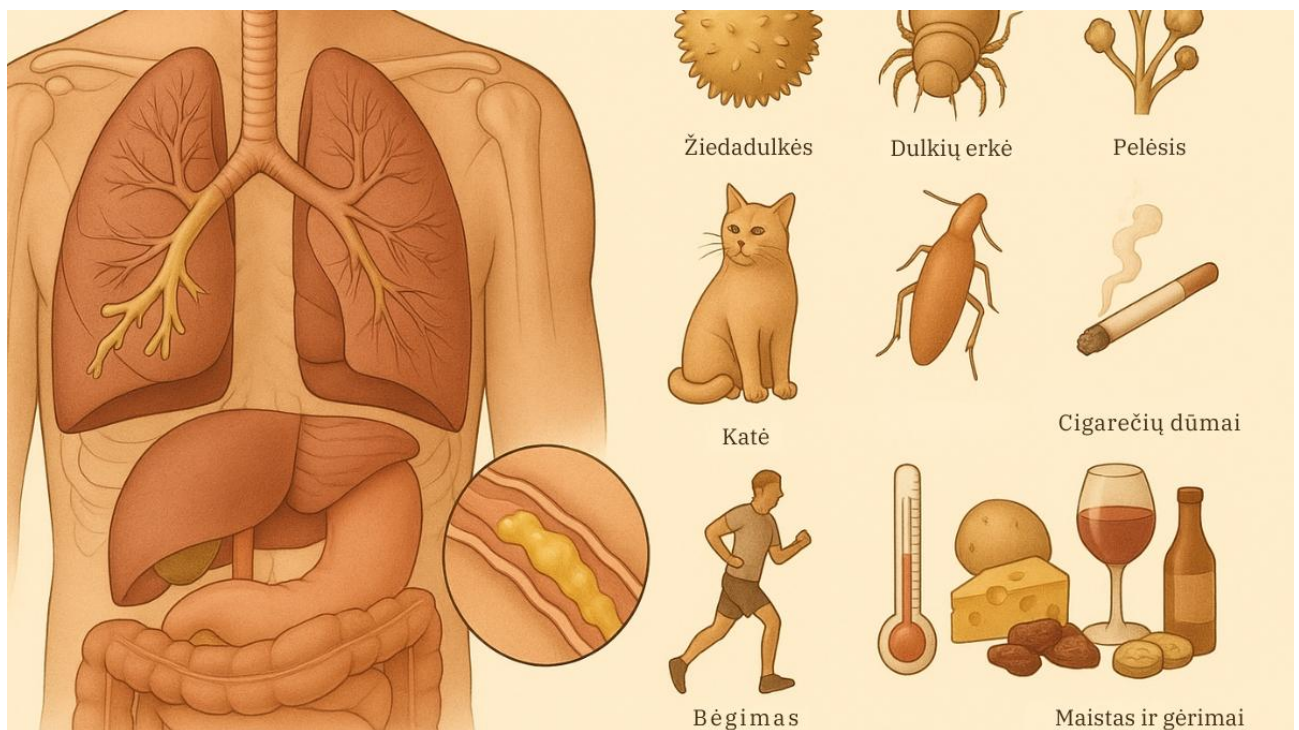
2025. Visos teisės saugomos Masažo studija „Humanus“, MB



Masažas Esant Astmai

Astma yra lėtinė kvėpavimo takų liga, pasireiškianti gleivinės uždegimu ir bronchų spazmais, kurie susiaurina kvėpavimo takus ir sukelia kvėpavimo sunkumų. Šie epizodai, vadinami astmos priepuoliais, yra susiję su kvėpavimo takų obstrukcija ir uždegimu. Astma serga daugiau nei 25 milijonai amerikiečių – tai sudaro 7,7 % suaugusiųjų ir 8,4 % vaikų. Nuo devintojo dešimtmečio pradžios astmos atvejų daugėja visose amžiaus, lyties ir rasės grupėse (Susan G., 2022), (Carla-Krystin, 2023).

Astma yra dažniausia lėtinė liga vaikystėje ir viena pagrindinių priežasčių, dėl kurių vaikai praleidžia pamokas mokykloje. Šios ligos riziką didina keli veiksniai: pirmos eilės giminaičiai (tėvai, broliai ar seserys), sergantys astma; įvairios alerginės ligos, tokios kaip šienligė (alerginis rinitas) ar egzema (atopinis dermatitas); tabako dūmų poveikis, įskaitant pasyvų rūkymą; bei kontaktas su profesinėmis cheminėmis medžiagomis, naudojamomis žemės ūkyje, kirpyklose ir gamybos pramonėje (Susan G., 2022).



Etiologija (Priežastys)

Dauguma astmos priežasčių yra susijusios su alerginėmis reakcijomis ar kitomis padidėjusio jautrumo formomis. Tarp pagrindinių veiksnių yra žiedadulkės, dulkių erkės, tarakonai ir jų išmatos, pelėsiai, naminių gyvūnėlių pleiskanos bei oro teršalai ir dirgikliai, tokie kaip kvepalai, odekolonai, losjonai po skutimosi ar cigarečių dūmai. Astmą gali išprovokuoti fizinis krūvis, emociniai sutrikimai, aspirinas, šaltas oras ir dažnos viršutinių kvėpavimo takų infekcijos. Be to, sulfitai ir konservantai, esantys tam tikruose maisto produktuose ir gėrimuose – pavyzdžiui, krevetėse, džiovintuose vaisiuose, perdirbtose bulvėse, aluje ir vyne – taip pat gali prisidėti prie astmos atsiradimo. Gastroezofaginio reflukso liga (GERL) (Susan G., 2022).



Požymiai ir simptomai

Astmos priepuolio požymiai ir simptomai apima švokštimą, užsitęsusį iškvėpimą, spaudimo ar skausmo pojūtį krūtinėje bei dusulį, vadinamą dispnėja, kuris dažnai apibūdinamas kaip „oro trūkumas“. Sergantis asmuo gali atrodyti neramus, jam gali būti sunku ištarti daugiau nei kelis žodžius nepadarius pauzės kvėpuoti. Taip pat gali pasireikšti kosulys, kartu su skreplių išsiskyrimu. Be to, astma sergantys žmonės gali patirti cianozę – odos melsvumą, arba blyškumą – odos spalvos praradimą (Susan G., 2022).

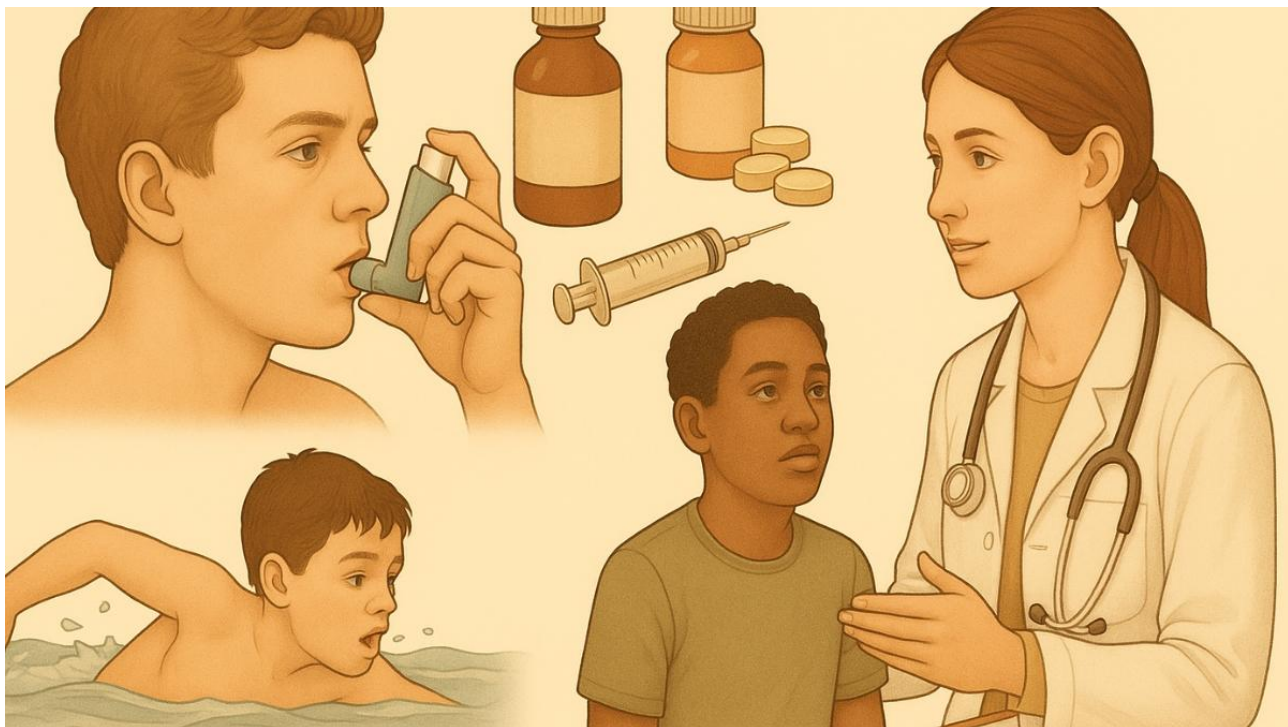
Susijusi Anatomija

Plaučiai: bronchai, bronchioliai ir kvėpavimo takų bronchai.

Kvėpavimo raumenys: Diafragma, šonkaulių raumenys, pilvo raumenys ir pagalbinių kvėpavimo raumenys – krūtinkaulio, stuburo ir kaklo raumenys.

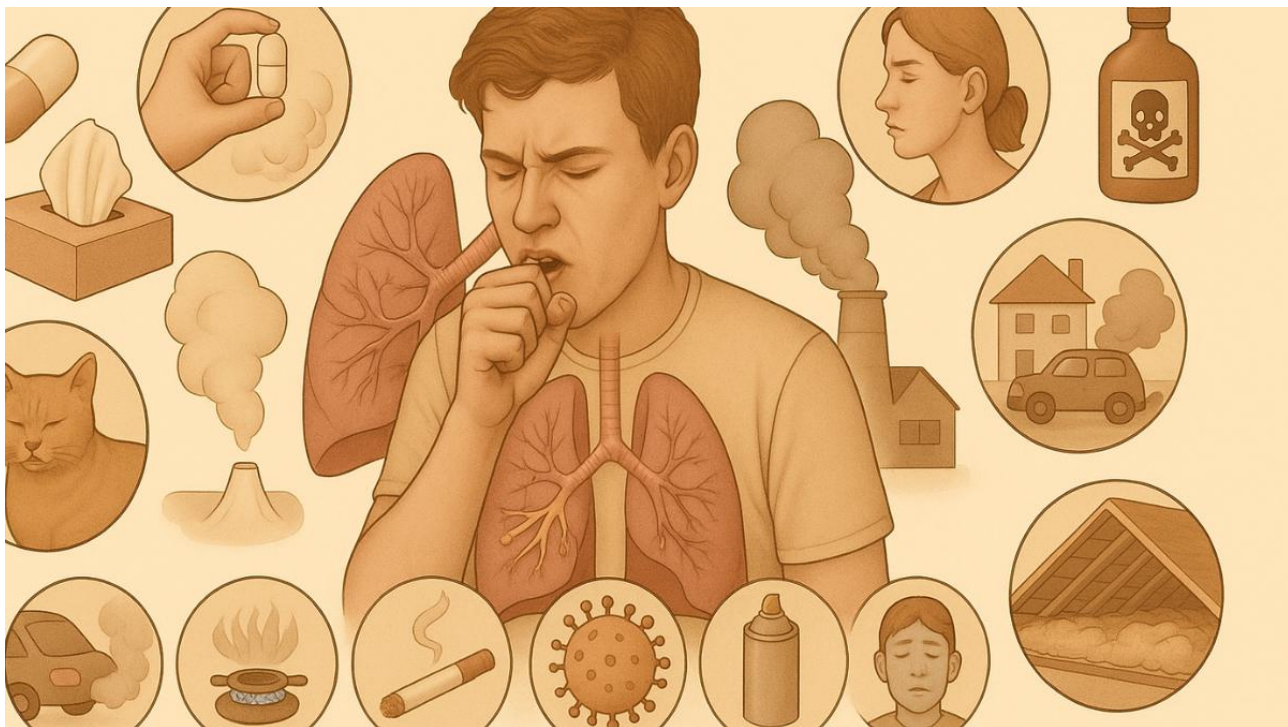
Kaulai: šonkauliai, ypač pirmasis ir antrasis šonkauliai.

(Carla-Krystin, 2023).



Gydymas

Neatidėliotinas astmos gydymas apima inhaliuojamųjų bronchus plečiančių vaistų naudojimą, kurie atpalaiduoja lygiuosius bronchų raumenis ir atveria kvėpavimo takus. Ilgalaikė astmos kontrolė apima priešuždegiminius vaistus, kortikosteroidus, antihistamininius preparatus ir imunoterapiją – alergiją mažinančias injekcijas. Taip pat svarbu vengti astmos sukėlėjų. Kai kurie sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja reguliarias fizines veiklas, tokias kaip plaukimas, siekiant sustiprinti kvėpavimo raumenis, pagerinti širdies ir kraujagyslių būklę bei sumažinti stresą. Astma dažnai gali savaime praeiti arba būti veiksmingai kontroliuojama gydymu. Pacientų mokymas yra esminė gydymo plano dalis (Susan G., 2022).



Astmos Priepuolis Ir Galimi Sukėlėjai:

1. Narkotikai
2. Dirgikliai
3. Emocijos
4. Chemikalai
5. Aplinka
6. Pratimai
7. Infekcija
8. Alergenai

(Susan G., 2022)

Dirginančios Medžiagos

Oro Teršalai: Pavyzdžiai		
Teršalas (dujos)	Šaltinis	Pasekmė
Anglies dioksidas	Automobilio išmetimas, gamykliniai išmetamieji teršalai	Gleivinės dirginimas
Anglies monoksidas	Automobilio išmetimas, dujinė viryklė	Mirtis
Azoto dioksidas	Dujinė viryklė, tabakas	Gleivinės dirginimas
Sieros dioksidas	Anglies dūmai, tabakas	Gleivinės dirginimas
Polichlorintas bifenilais	Plaukų lakas, šaldytuvai	Neapibrėžta
Formaldehidai	Namo šiltnamio efektas	Gleivinės dirginimas

(Susan G., 2022)



Masažas Ir Astma: Ką Svarbu Žinoti

Priėmimo metu svarbu išsiaiškinti, kokiems alergenams klientas yra jautrus, ir pašalinti juos iš masażo aplinkos. Taip pat reikėtų pasiteirauti apie vaistus, tokius kaip inhaliatoriai, naudojamus astmos priepuolių metu. Jei klientas turi inhaliatorių, jį reikėtų padėti lengvai pasiekiamoje vietoje, kad prireikus būtų galima greitai jį pasiekti (Susan G., 2022).

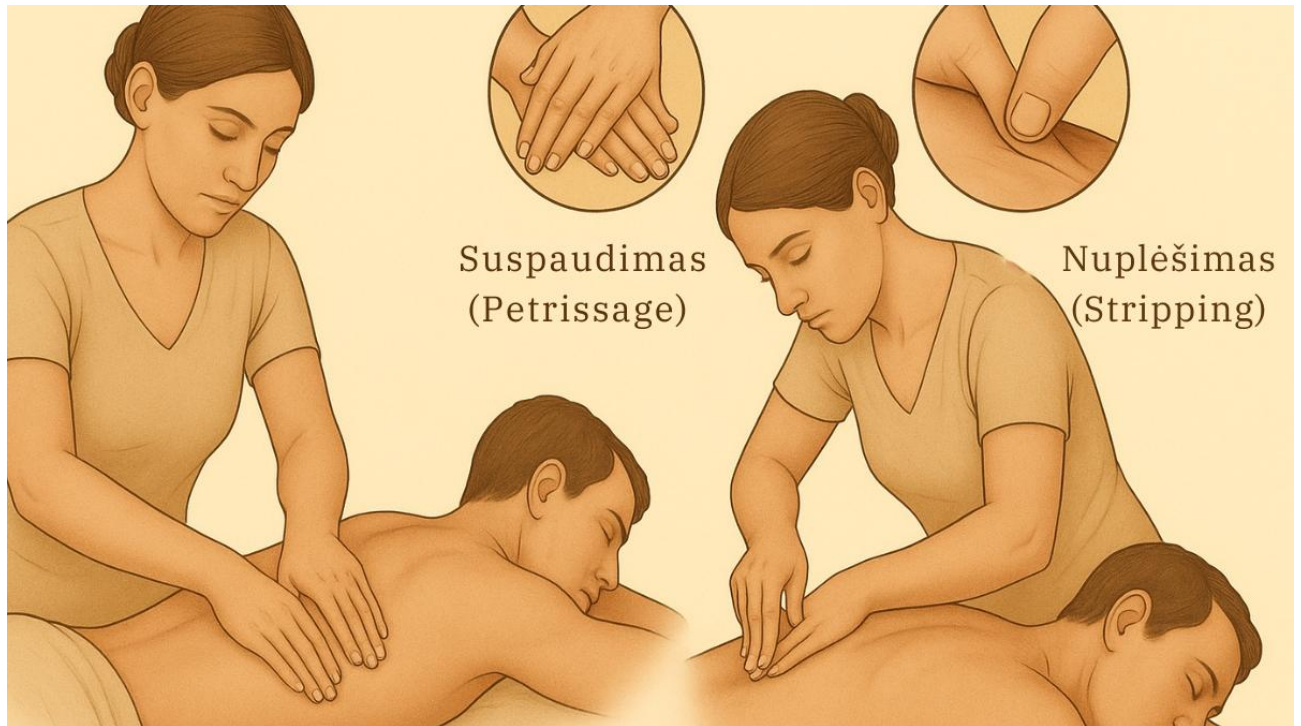
Ilgalaikis inhaliuojamųjų kortikosteroidų vartojimas vidutinio sunkumo ar sunkios astmos gydymui gali sumažinti kaulų tankį ir padidinti lūžių riziką, ypač moterims po menopauzės, kurioms netaikoma pakaitinė hormonų terapija. Tokiais atvejais rekomenduojama sumažinti spaudimą vietose, kuriose pastebimas kaulų retėjimas, ir vengti pasyvių judesių (Susan G., 2022).

Astmos Priepuolių Prevencija: Aromaterapija, Kūno Padėtis ir Kvėpavimas

Aromaterapijos ir eterinių aliejų reikėtų vengti, nes jie gali sukelti astmos priepuolį. Tai apima kvapiuosius muilus ir dezodorantus, kuriuos naudoja terapeutas. Išimtis – inhaliuojamas levandų eterinis aliejus, kuris gali padėti sumažinti alerginį kvėpavimo takų uždegimą ir patinimą (Susan G., 2022).

Svarbu atsižvelgti į kūno padėtį, kad klientui būtų lengviau kvėpuoti. Gulinčio kliento viršutinę kūno dalį ir galvą galima pakelti, remiant kelius ant atramos. Jei klientas guli ant šono, jo galvą reikėtų pakelti, o tarp kelių padėti pagalvę, kad nugara išliktų tiesi. Sėdinčio kliento pėdos turėtų būti plokščios ant grindų, o alkūnės remtis į

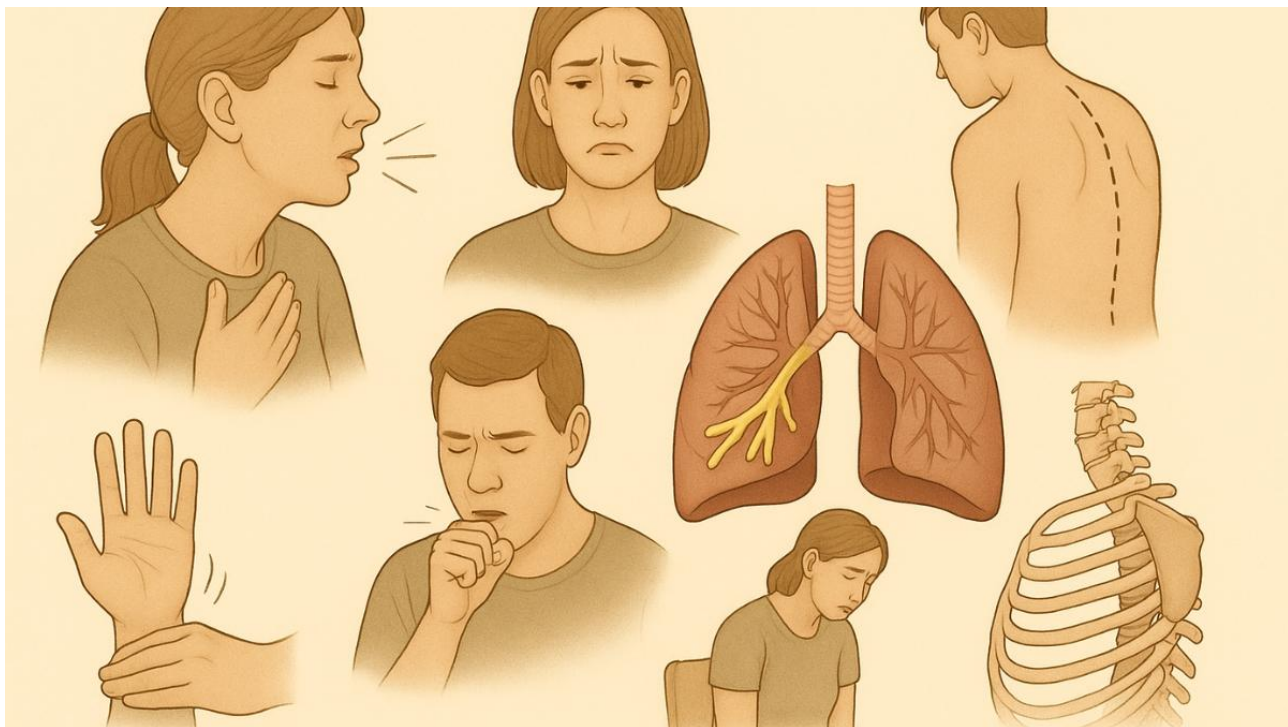
kelių. Reikėtų vengti arba apriboti laiką, praleistą gulimoje padėtyje (Susan G., 2022).



Pasyvūs Tempimai Ir Kvėpavimo Technikos: Masažo Nauda Astmai

Prieš arba po masažo galima pasyviai ištempti krūtinės ląstos struktūras, naudojant susuktą rankšluostį (Susan G., 2022).

Rekomenduojama klientui taikyti pasyvius tempimus ir kontroliuojamo kvėpavimo metodus kaip namų priežiūros dalį. Taip pat galima mokyti tėvus ar globėjus, kaip masažuoti astma sergantį vaiką, kad masažas būtų jam prieinamesnis ir suteiktų tėvams papildomą būdą rūpintis vaiku (Susan G., 2022).

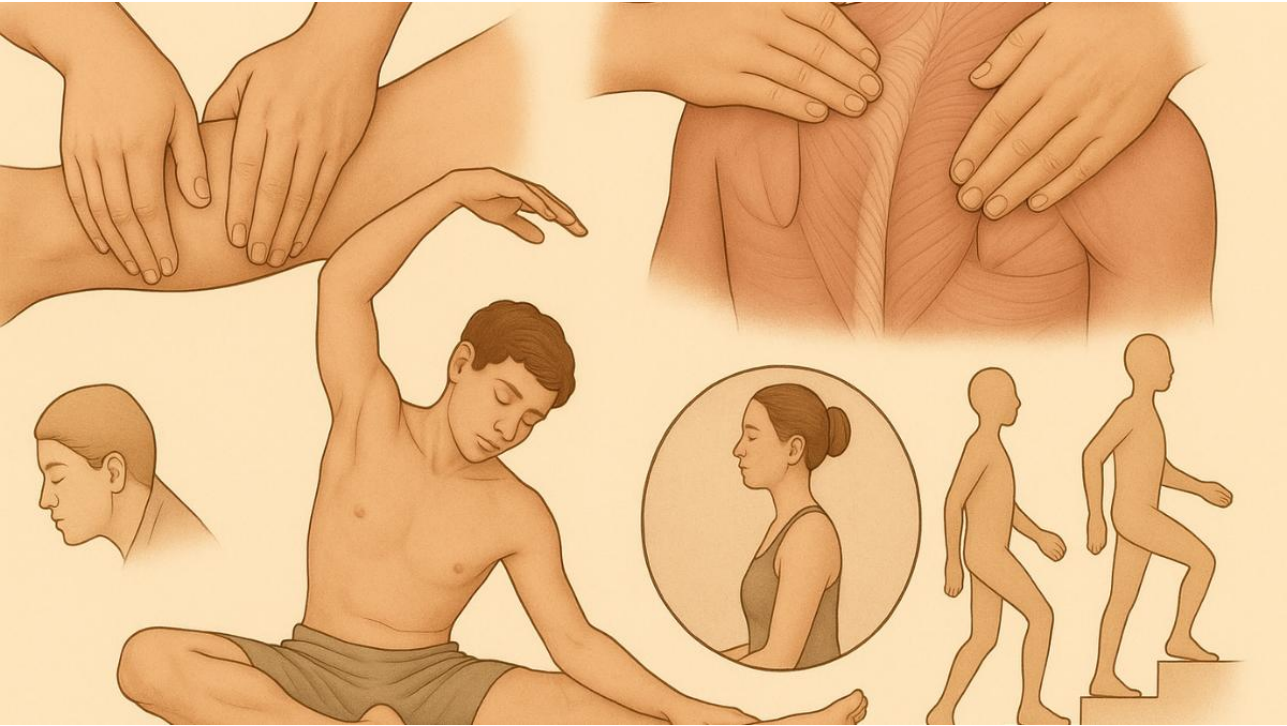


Masažo Technikos:

- **Glostimo (Gliding)** masažas, dar žinomas kaip „efleurage“, yra pagrindinė masažo technika, apimanti ilgus, švelnius glostymus per odą. Jis dažnai naudojamas raumenims sušildyti, kraujotakai pagerinti ir kūnui atpalaiduoti. Slystamasis masažas gali būti švediško masažo dalis arba naudojamas atskirai.
- **Suspaudimas (Petrissage)**: grupė susijusių technikų, kurių metu pakartotinai suspaudžiami. Taikoma „Šlyties“ (shear) judesiai kurie reiškia mechaninę jėgą, dėl kurios vidiniai audiniai juda priešingomis kryptimis, sukurdami audinio įtampą arba „S“ formą. Ši jėga gali atsirasti atliekant masažo technikas, apimančias audinių tempimą arba sukimą. Taipogi atpalaiduojami minkštieji audiniai – daugiausia raumenys – naudojant skirtingą tempimo, kėlimo ir slydimo jėgą.
- **Nuplėšimas (Stripping)**: labai lėta ir specifinė slidimo technika, kurią terapeutai taiko nuo vieno raumens pritvirtinimo prie kito, siekdami sumažinti miofascialinių trigerinių taškų (MTrPs) aktyvumą. Trigerinis taškas yra pernelyg dirgus griaučių raumenų plotas, susijęs su itin jautriu ir apčiuopiamu mazgu, esančiu įtemptoje juostoje. Suspaudimo vieta yra skausminga ir gali sukelti įvairius simptomus, įskaitant tokius pojūčius kaip skausmas ir jautrumas, motorinės funkcijos sutrikimas ir autonominiai reiškiniai.

Šiuos metodus reikėtų riboti, laikantis tų pačių atsargumo priemonių, kurių laikosi licencijuoti specialistai, pvz., vengti odos pažeidimų.

(Susan G., 2022), (Carla-Krystin, 2023).



Atitinkama Tyrimo Metodika, Sutrikimai Ir Veiklos Pribojimai

Tyrimo metodai	Struktūros ar funkcijos sutrikimai
Interviu ir savarankiško pranešimo apie dusulio priemones	Dusulys
Interviu ir savęs ataskaita, streso matavimas	Pranešta apie padidėjusį jaučiamą stresą
Laikysenos tyrimas	Laikysenos sutrikimas
Kosulio tyrimas	Sutrikęs kvėpavimo takas
Kvėpavimo sistemos tyrimas	Nenormalus kvėpavimo modelis ir pagalbinių kvėpavimo raumenų naudojimas Sutrikęs kvėpavimo takų klirensas Padidėjusios spūstys Neefektyvus kosulys
Krūtinės ląstos stuburo ir šonkaulių judesių diapazono tyrimas	Sutrikęs krūtinės ląstos/šonkaulio narvelio mobilumas
Palpacija	Padidėjusi ramybės raumenų įtampa
Kvėpavimo takų ir pagalbinių raumenų ištempimo tyrimas	Sutrikęs raumenų ištempimas

(Carla-Krystin, 2023).

Egzaminavimo metodai	Veiklos apribojimai
Funkcijų apžiūra ir savianalizės funkciniai bei gyvenimo kokybės rodikliai	Darbo, poilsio ir rūpinimosi savimi apribojimai

(Carla-Krystin, 2023).

Masažo Rezultatai Ir Technikos:

- **Padidėjęs Raumenų Ištempimas:** Kryžminiai ir išilginiai glostimai, suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas, tiesioginės fascijos technikos, trintis, miofascialinis atpalaidavimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Padidėjęs Sąnario Judesių Diapazonas:** Suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas, miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, trintis, ritminis mobilizavimas, siūbavimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Sumažėjusi ramybės būsenos raumenų įtampa (pirminė ir kompensacinė):** Statinis kontaktas, paviršinis glostymas. Suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas, odos voliojimas, miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, ritminė mobilizacija, siūbavimas, kratymas (Carla-Krystin, 2023).
- **Padidėjęs Kvėpavimo Takų Klirensas Ir Sumažėjęs Dusulys:** Plataus kontakto suspaudimas, ritminė mobilizacija, supimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Padidėjęs Suvokiamas Atsipalaidavimas Ir Sumažėjęs Streso Hormonų Kiekis:** Statinis kontaktas, paviršinis glostymas, smulki vibracija, paviršinis švytėjimas, suspaudimas (petrissage) (Carla-Krystin, 2023).

Papildomos Technikos:

Hatha joga, kontroliuojamas gilus kvėpavimas, laiptinių, sternocleidomastoidinių raumenų ir krūtinės ląstos tempimas. Progresuojantis aerobiniai pratimai (Carla-Krystin, 2023).

Išpėjimai Ir Kontraindikacijos:

- Perkusija yra kontraindikuotina sergant ūmine astma.
- Venkite kvapų, nes jie gali sukelti astmos priepuolį.
- Taikant šonkaulių masažo technikas, stebėkite pacientą ar neatsiranda dusulys.

(Carla-Krystin, 2023).

Pavyzdinis Priežiūros Planas Sergant Astma

Problemos Ir Masažo Poveikis

Struktūros ar Funkcijos Sutrikimai	Masažo rezultatai ir vaidmuo
Raumenų įtempimas Sumažėjęs kaklo stuburo judesių diapazonas	Padidėjęs raumenų ištempimas Padidėjęs kaklo stuburo judesių diapazonas Tiesioginis poveikis: padidėjęs raumenų tempiamumas ir sąnarių judrumas
Padidėjusi raumenų įtampa ramybėje	Sumažėjusi įtampa raumenims ramybėje Tiesioginis poveikis: ramybės būsenoje raumenų įtampos sumažėjimas Netiesioginis poveikis: bendras atsipalaidavimo padidėjimas ir nerimo sumažėjimas
Sumažėjęs šonkaulių lankstumas	Padidėjęs šonkaulių lankstumas Tiesioginis poveikis: padidėjęs raumenų tempiamumas ir sąnarių judrumas
Papildomų raumenų naudojimas	Sumažėjęs pagalbinių raumenų naudojimas Netiesioginis poveikis: pagalbinių raumenų naudojimas atspindi padidėjusį kvėpavimo darbą, kuriam masažo technikos tiesiogiai įtakos neturi; antrinis padidėjusio raumenų tempiamumo ir padidėjusio atsipalaidavimo poveikis.
Dusulys	Sumažėjęs dusulys Netiesioginis poveikis: antrinis dėl padidėjusio atsipalaidavimo ir padidėjusio kvėpavimo takų klirenso

(Carla-Krystin, 2023).

Aktyvumo Ribojimai Ir Funkciniai Rezultatai

Aktyvumo Ribojimas	Funkciniai Rezultatai
Dusulys atliekant savirūpos veiklą	Geba atlikti kasdienės veiklos užduotis be sumažėjusių nusiskundimų, susijusių su dusuliu Netiesioginis poveikis: pagerėjusi funkcija dėl sutrikimų pagerėjimo

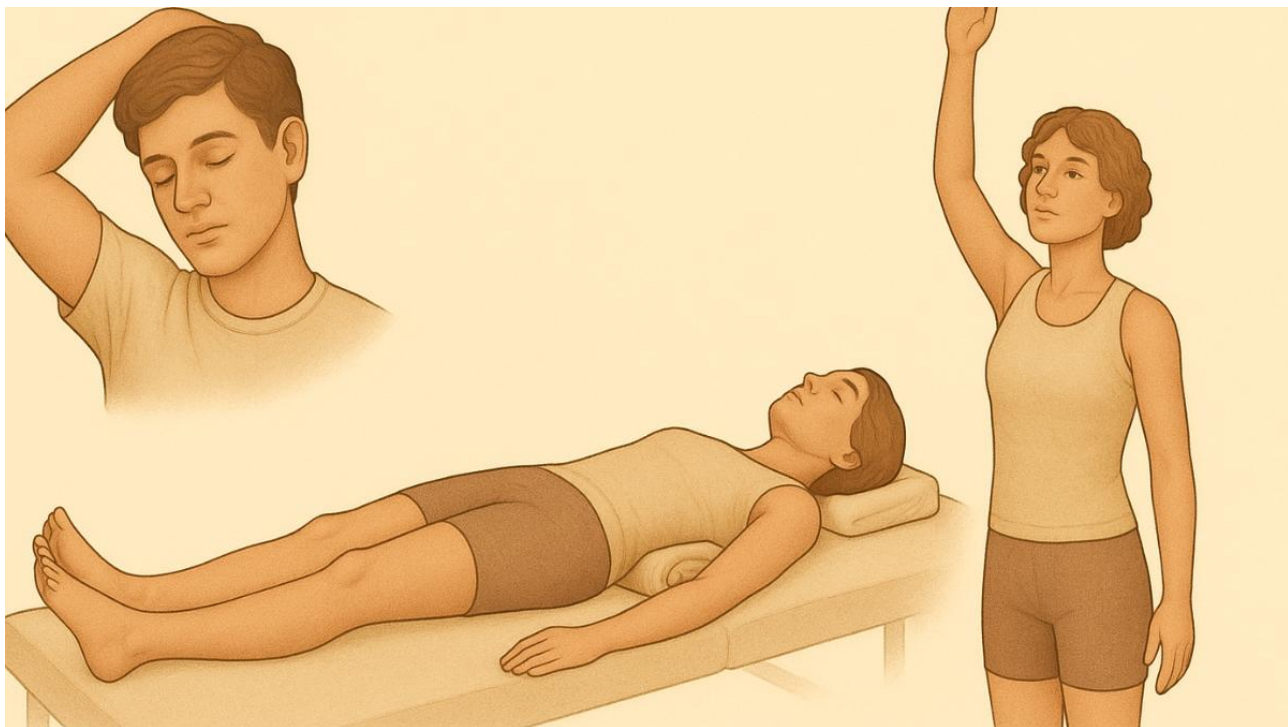
(Carla-Krystin, 2023).



Masažo Technikos:

- Tiesioginės fascinės technikos ant priekinio kaklo/krūtinės paviršiaus, apatinio šonkaulių krašto, tarpšonkaulinių tarpų ir diafragmos šonkaulių prisitvirtinimo vietų.
- Suspaudimas (petrissage), prie priekinių ir užpakalinių krūtinės ląstos ir kaklo raumenų
- Nuplėšimas (stripping) ir pailginimas sternocleidomastoid ir scalene raumenims.
- Šiurkšti vibracija kartu su plačiu šonkaulių narvelio suspaudimu.
- Šonkaulių narvo grėžimas „Grėžimas“ (wringing) reiškia petrizažo techniką, kai terapeutas pakelia ir suka raumeninį audinį, imituodamas rankšluosčio grėžimo judesį. Šis ritmiškas, sukamasis veiksmas padeda suspausti ir masažuoti minkštuosius audinius prie po jais esančių struktūrų, skatindamas atsipalaidavimą, padidindamas kraujotaką ir gerindamas kraujotaką.

(Carla-Krystin, 2023).



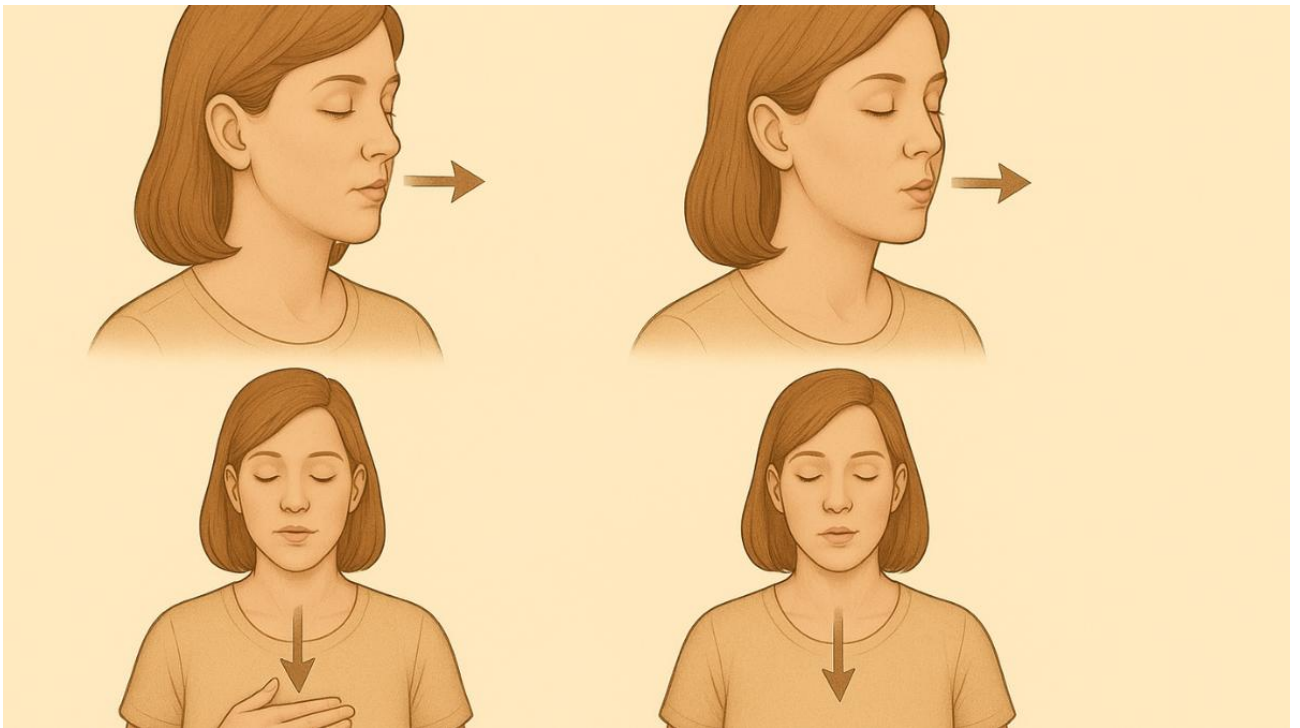
Papildomos Technikos:

Kaklo raumenų tempimo pratimai, diafragminio kvėpavimo pratimai, laipsniški aerobiniai pratimai (Carla-Krystin, 2023).

Krūtinės Ląstos Pailginimas Susuktu Rankšluosčiu

Susukite sausą rankšluostį į tvirtą cilindrą ir padėkite jį ant masažo stalo. Paprašykite kliento atsigulti ant nugaros, kad rankšluostis būtų išdėstytas per viršutinę nugaros dalį išilgai šonkaulių, tiesiai po apatinių mentės kampų linija. Po kaklu galima padėti nedidelę pagalvėlę ar sulankstytą rankšluostį, kad būtų palaikomas kaklo stuburas (Susan G., 2022).

Leiskite klientui atsipalaiduoti šioje pozicijoje iki 5 minučių, kad gravitacija ir kūno svoris natūraliai padėtų švelniai ištempti krūtinės ląstos struktūras. Rankšluostį taip pat galima išdėstyti išilgai stuburo, o ne tiesiai per jį (Susan G., 2022).



Kontroliuojami Kvėpavimo Metodai

Šios kvėpavimo technikos padeda klientams atsipalaiduoti ir lengviau kvėpuoti dusulio metu. Jas rekomenduoja Amerikos plaučių asociacija (2019 m.), nes jos gali pagerinti kvėpavimo efektyvumą ir sumažinti diskomfortą. Pagrindinis principas – kvėpuoti „žemai ir lėtai“ (Susan G., 2022).

Kvėpavimas sučiauptomis lūpomis:

1. Įkvėpkite pro nosį (tarsi ką nors užuodžiate) apie 2 sekundes.
2. Lėtai iškvėpkite per sučiauptas lūpas (tarsi pūstumėte burbulus) maždaug 4 sekundes.
3. Kartokite tol, kol kvėpavimas taps normalus.

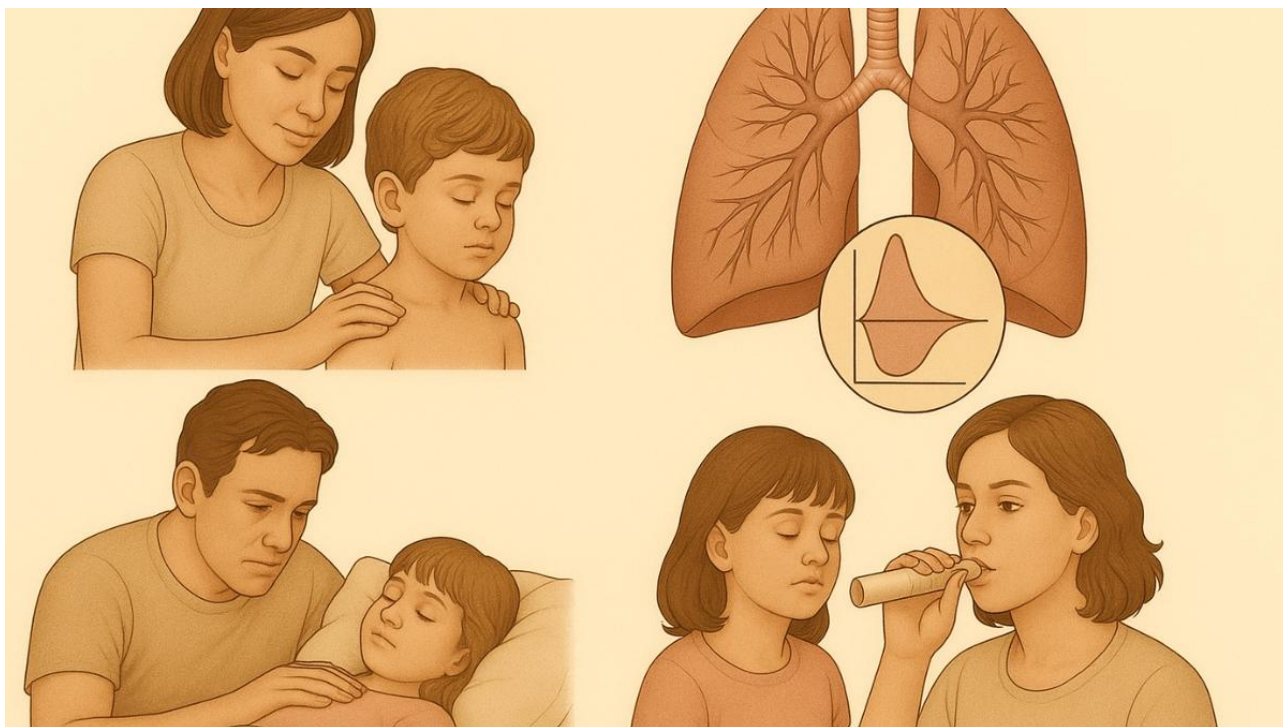
(Susan G., 2022)

Diafragminis kvėpavimas:

1. Padėkite vieną ar abi rankas ant pilvo.
2. Įkvėpkite pro nosį (tarsi ką nors užuodžiate) apie 2 sekundes. Jūsų pilvas turi prisipildyti kaip balionas, o ranka (-os) turi pakilti kartu su pilvu.
3. Lėtai iškvėpkite per sučiauptas lūpas (tarsi pūstumėte burbulus) maždaug 4 sekundes. Jūsų ranka (-os) turėtų nusileisti, kai iškvepiate.
4. Pakartokite kvėpavimo ciklus keletą minučių.

(Susan G., 2022)

Pastaba: Sustokite, jei jaučiate silpnumą ar galvos svaigimą. Jei po šių metodų ir toliau svaigsta galva, skambinkite pagalbos numeriu (Susan G., 2022).



Tyrimai: Ką Verta Žinoti

20 minučių tėvų atliekamas masažas, atliekamas kiekvieną vakarą prieš miegą 1 mėnesį, pagerino plaučių funkciją ir sumažino kvėpavimo takų jautrumą astma sergantiems vaikams (Nekooee ir kt., 2008). Kitame tyrime astma sergantiems vaikams pagerėjo priverstinis iškvėpimo tūris ir priverstinis gyvybinis pajėgumas, bet ne didžiausias iškvėpimo srautas po 5 savaitių kasdieninio 20 minučių tėvų atliekamo masažo prieš miegą (Fattah & Hamdy, 2011).

20 minučių tėvų atliekamas masažas, atliekamas kiekvieną vakarą prieš miegą 30 dienų, turėjo teigiamą poveikį astma sergantiems vaikams ir jų tėvams, kurie patyrė sumažėjusį nerimą ir kortizolio kiekį. Vaikams, dalyvavusiems šiame tyrime, padidėjo didžiausias oro srautas ir priverstinis iškvėpimo srautas bei pagerėjo kvėpavimo takų kalibras (Field ir kt., 1998). Ghazavi ir kt. (2010) ir Goli ir kt. (2013) taip pat nustatė, kad motinos nerimo lygis sumažėjo, kai motinos masažavo astma sergančius vaikus kiekvieną vakarą prieš miegą 1 mėnesį. Sisteminės Pepino ir kt. apžvalgos. (2013) ir Wu ir kt. (2017) nustatė, kad šios populiacijos masažo naudojimas labai pagerina plaučių funkciją (Susan G., 2022)

Šaltiniai:

1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer*.
2. Susan G., S. (2022). *Mosby's Pathology for Massage Professionals Fifth Edition*. United States of America: Elsevier.