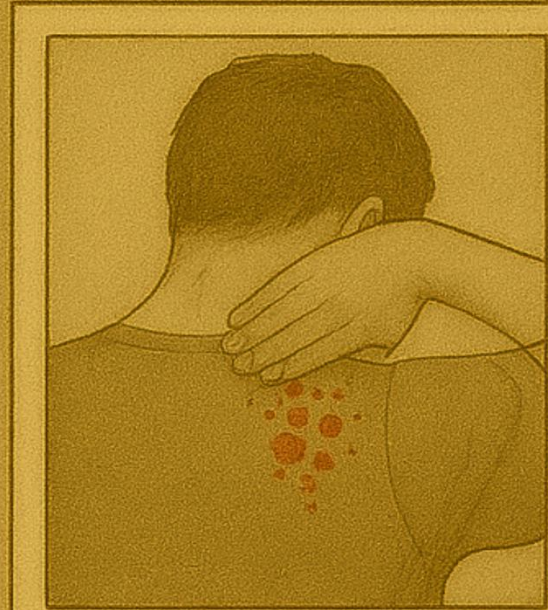
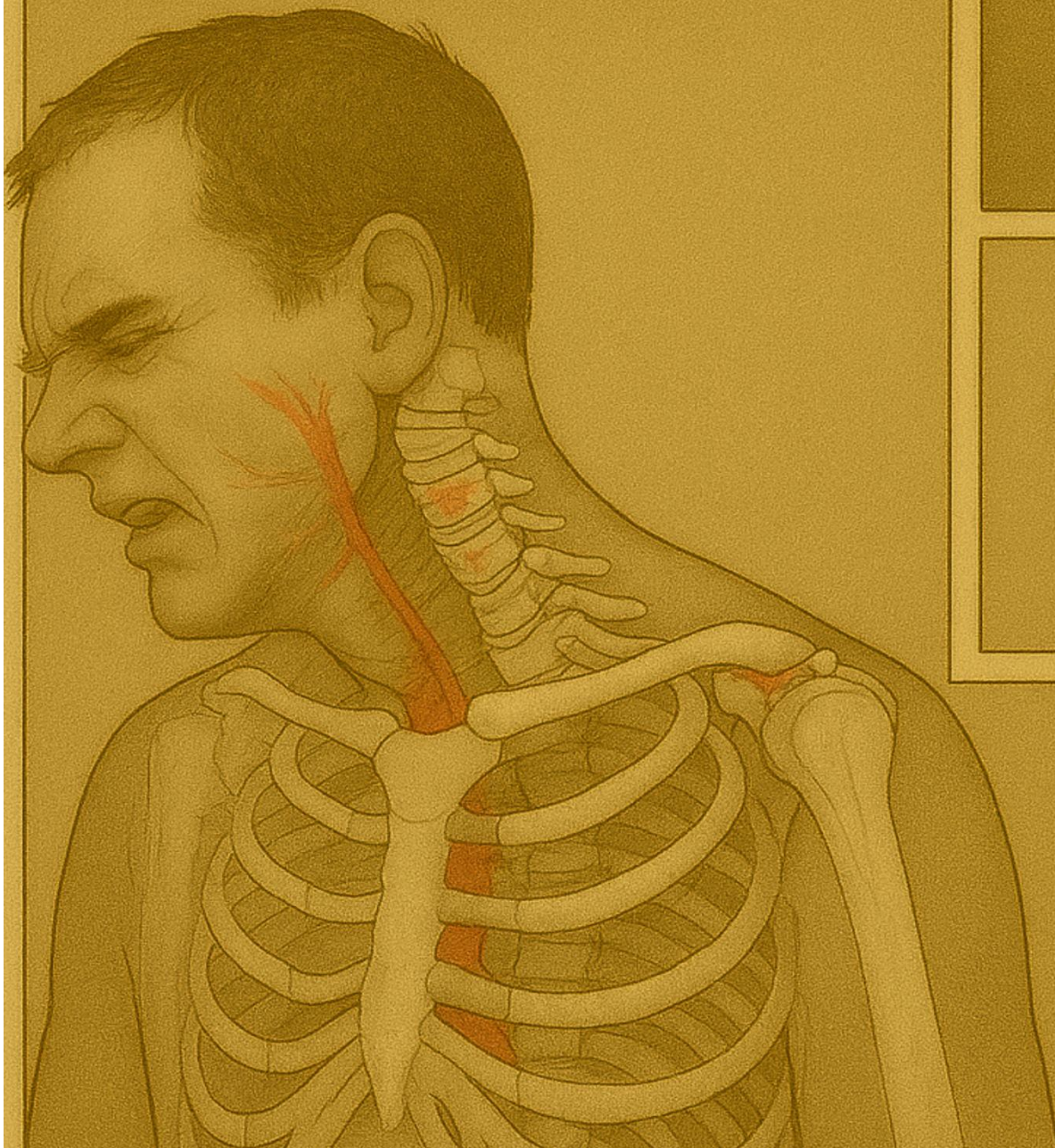


Hidroterapija Ir Masažas Esant Kaklo Sukeliamoms Traumoms



Hidroterapija Ir Masažas Esant Kaklo Sukeliamoms Traumoms

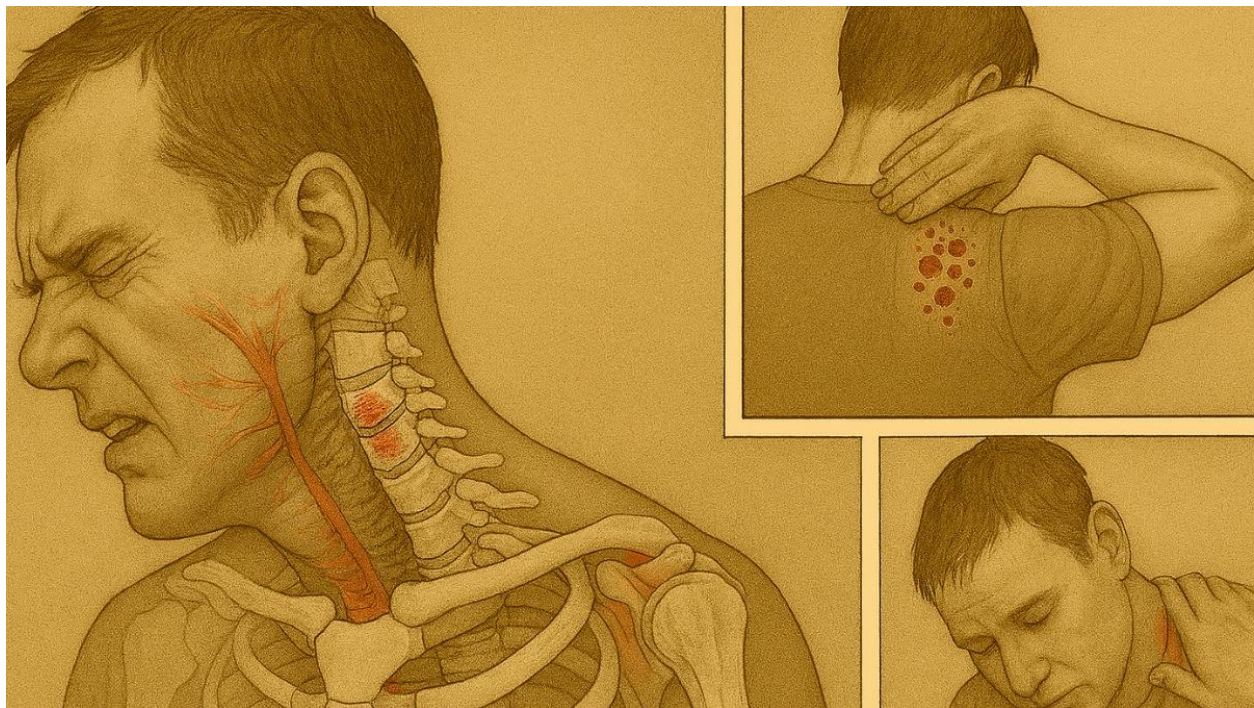
Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

Vertimas: Sinclair M. B. (2008). Hydrotherapy for Bodyworkers:
Improving Outcomes with Water Therapies. *United States:*
Handspring Publishing.

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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



Hidroterapija Ir Masažas Esant Kaklo Sukeliamoms Traumoms

Kaklo traumos: priežastys, padariniai ir gydymas

Kaklas ir galva gali smarkiai judėti pirmyn ir atgal dėl kritimo, sportinių susidūrimų ar smūgio iš galo automobilių avarijos metu. Toks staigus judesys gali sukelti vadinamąją kaklo traumą – tai įvairių kaklo struktūrų pažeidimas. Galimi raumenų ir raiščių patempimai, slankstelių lūžiai, diskų išvaržos ar net nugaros smegenų sužalojimai (Sinclair, 2008).

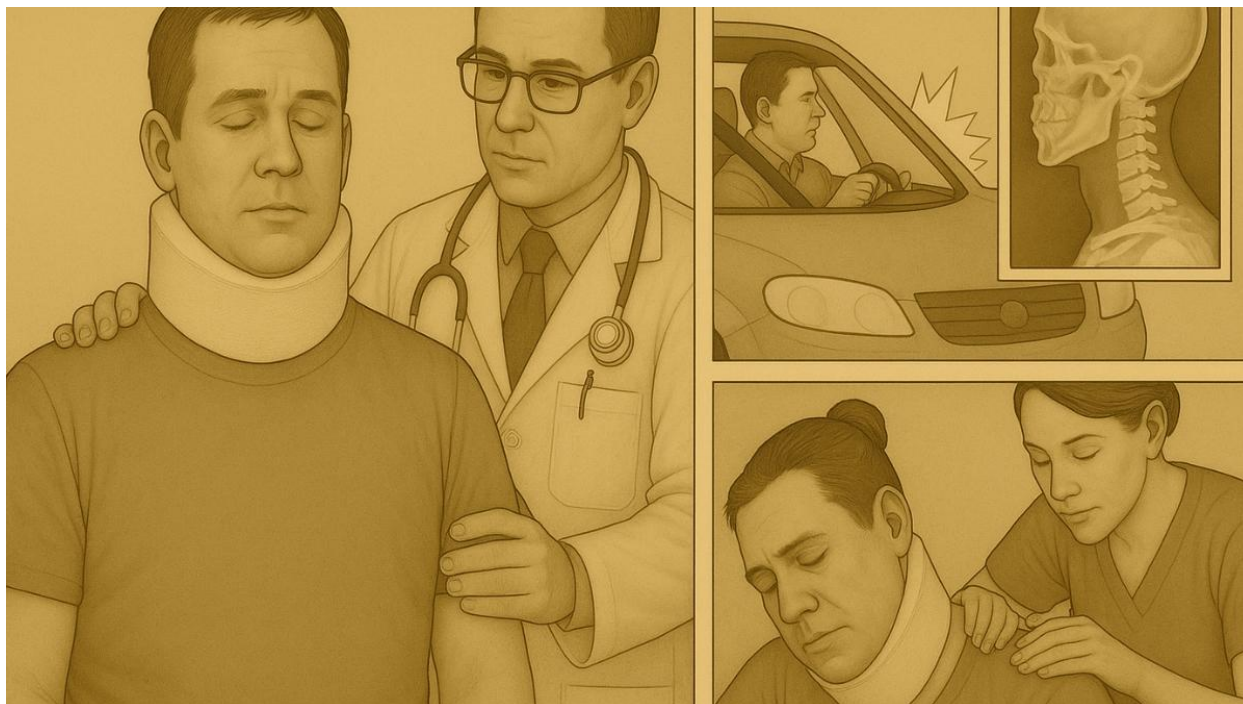
Traumos sunkumas gali lemti randinio audinio susidarymą, ilgalaikius kaklo raumenų spazmus (kurie bando kompensuoti susilpnėjusius raiščius), trigerinius taškus ar net kaukolės kaulų disbalansą. Gali būti pažeidžiami kaklo stuburo raumenys, tokie kaip galvos sukamasis raumuo (*sternocleidomastoideus*), žvyninis raumuo ir kaklo blužninis raumuo. Šių raumenų pažeidimai dažnesni, jei jie jau prieš tai buvo įtempti (Sinclair, 2008).



Kai kuriems pacientams po avarijos simptomai gali nepasireikšti iš karto – jie jaučiasi gerai net ir po apžiūros skubios pagalbos skyriuje. Tačiau per kelias artimiausias dienas gali išryškėti didėjantis kaklo sustingimas ir skausmas. Net jei rentgeno nuotraukose traumos nematomos, jos vis tiek gali būti rimtos ir ilgalaikės, todėl reikalauja nuolatinės gydytojo priežiūros (Sinclair, 2008).

Poūmėje traumos stadijoje hidroterapija gali padėti sumažinti skausmą ir uždegimą, pagerinti vietinę kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis prieš masažą. Įvairios masažo technikos – nuo trigerinių taškų terapijos iki giluminės trinties ar kraniosakralinių metodų – gali būti naudingos gydant kaklo raiščių traumas (Sinclair, 2008).

Tačiau dėl potencialiai pavojingų sužalojimų, atsirandančių dėl kaklo hiperekstenzijos ir vėlesnės hiperfleksijos, masažo terapeutai neturėtų pradėti darbo su tokiais pacientais tol, kol gydytojas nenustato tikslios diagnozės ir oficialiai nepatvirtina masažo tinkamumo (Sinclair, 2008).



ATVEJO ISTORIJA

Hidroterapija ir masažas poūmio kaklo sužalojimo atveju

Kontekstas

Dimitri Hall – 32 metų kraštovaizdžio tvarkytojas, iki nelaimingo atsitikimo buvęs puikios sveikatos, niekada neturėjęs nugaros ar kaklo traumų. Vairuodamas automobilį ir sustojęs prie šviesoforo, pasukęs galvą į dešinę, jis tapo kitos transporto priemonės, važiuavusios maždaug 48 km/h greičiu, avarijos auka (Sinclair, 2008).

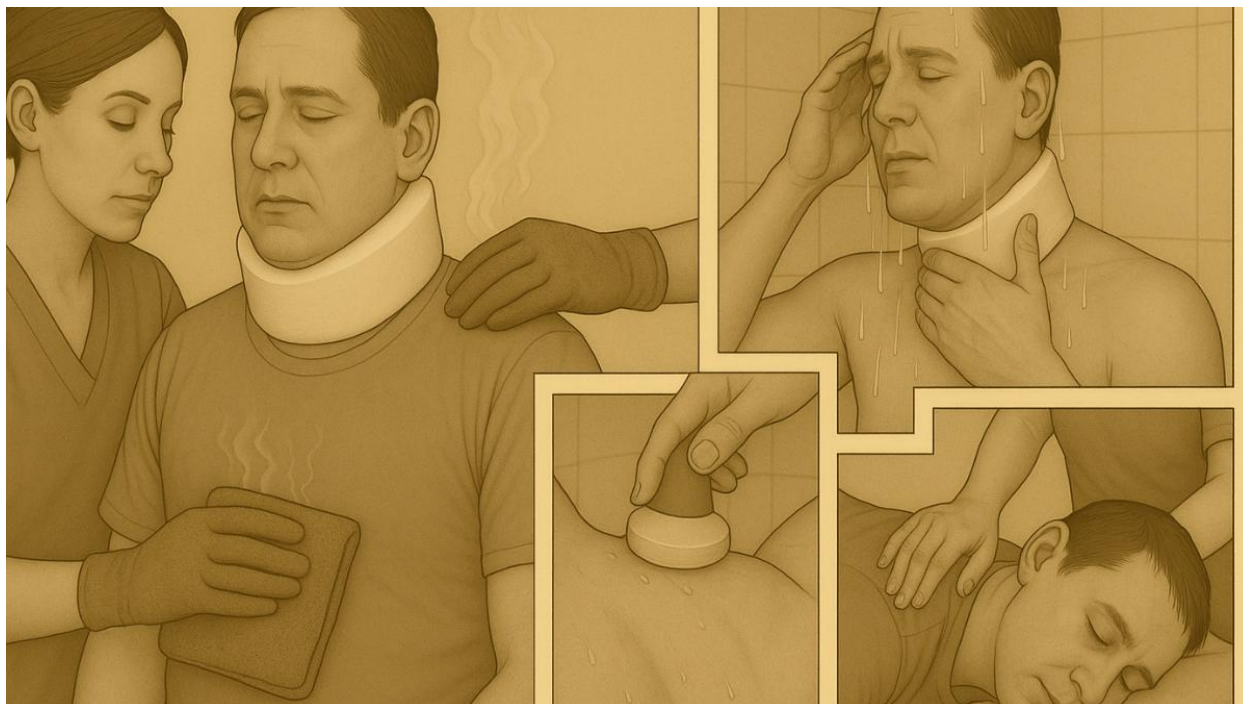
Praėjus dviem valandoms po susidūrimo, Dimitris pradėjo jausti kaklo skausmą, kuris stiprėjo. Atsirado dilgčiojimas ir tirpimas dešinėje rankoje bei dešinėje kojoje. Ligoninės skubiosios pagalbos skyriuje atlikus rentgenogramą lūžių nenustatyta, todėl jam buvo paskirta dėvėti kaklo apykaklę ir skirti vaistai – raumenų relaksantai, priešuždegiminiai bei skausmą malšinantis (Sinclair, 2008).

Po to Dimitris apsilankė pas šeimos gydytoją, kuris pastebėjo:

- Didelį jautrumą nuo T10 iki C1 paraspinaliniuose raumenyse.
- Labai ribotą kaklo judesių amplitudę.
- Aktyvius trigerinius taškus pakaušio ir žvynelinės raumenyse, kurių spaudimas sukeldavo skausmą, sklindantį į galvą.

(Sinclair, 2008).

Buvo diagnozuotas minkštųjų audinių pažeidimas ir uždegimas. Gydytojas paskyrė kineziterapiją ir masažą 2 kartus per savaitę 4 savaites, rekomendavo dėvėti kaklo apykaklę visą dieną, išskyrus 2–3 valandas, ir vengti kaklo judesių be atramos (Sinclair, 2008).



Gydymas

1 seansas (7 diena po traumos)

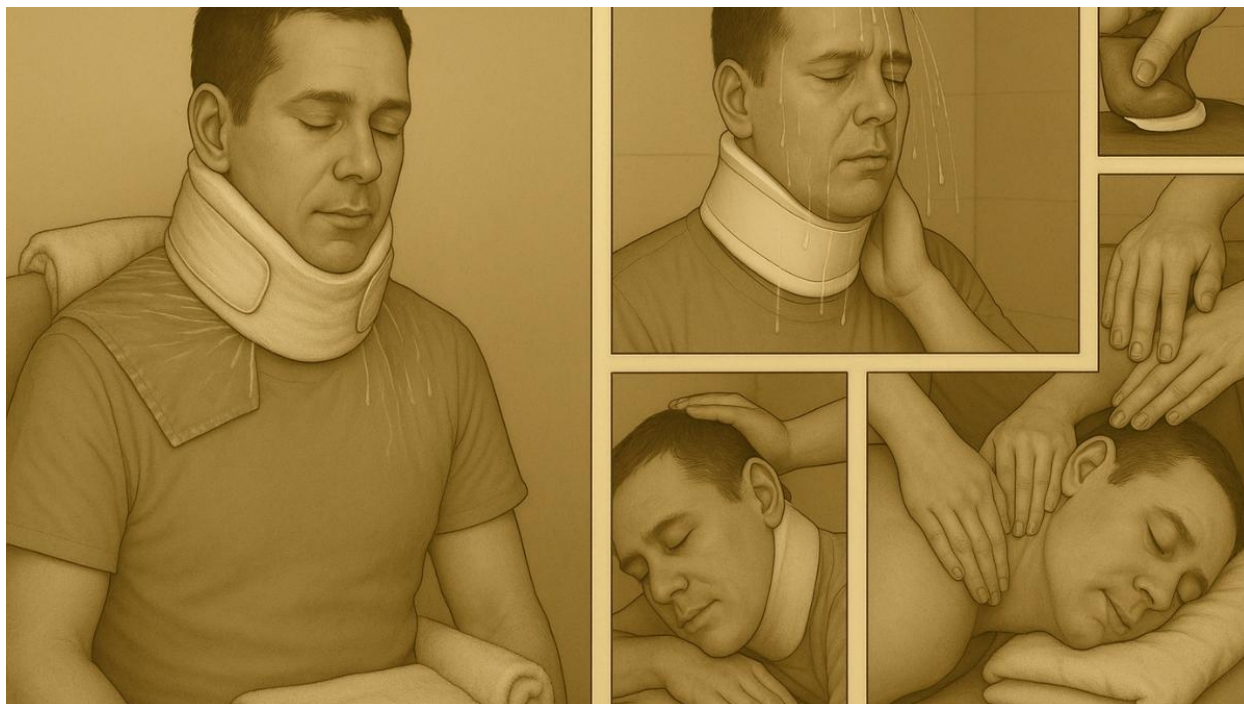
Dimitris į masažo kabinetą atvyko su kaklo apykakle, jaučiantis vidutinį–stiprų skausmą, padidėjusį jautrumą, aktyvius trigerinius taškus ir ribotą judesių amplitudę (Sinclair, 2008).

Terapija prasidėjo nuo šilumos ir šalčio aplikacijos: kaitaliojami karšti kompresai ir ledo masažas viršutinėje nugaros dalyje bei kakle. Dimitris jautė palengvėjimą. Po to sekė švelnus masažas (minkymas ir petrizažas) kaklo, nugaros ir krūtinės srityse (Sinclair, 2008).

Jam buvo paaiškinta, kaip namuose duše taikyti kontrastines procedūras:

- 2 minutės karšto vandens,
- 30 sek.–1 minutė šalto,
- 3–5 ciklai iki 4 kartų per dieną.

(Sinclair, 2008).



2–7 seansai

Seansai buvo panašūs į pirmąjį, tačiau spaudimo stiprumas masažo metu kaskart pritaikytas pagal paciento toleranciją

- Kaklo skausmas palaipsniui mažėjo, nors išliko stiprus žiūrint žemyn.
- Kaklo apykaklę Dimitris nešiojo beveik visą laiką.
- Kontrastinės procedūros duše padėdavo malšinti skausmą 1–2 valandoms.

(Sinclair, 2008).

Masažo procedūros apėmė:

1. Šilumos aplikacija (karštas rankšluostis + plastikas + šildymo pagalvėlė).
2. Švelnus masažas rankomis viršutinėje nugaros, pakaušio ir pečių srityse.
3. Ledo aplikacija 1 min. po kiekvienos masažuotos srities.
4. Nuoseklus masažavimas viršutinės ir apatinės nugaros su kaitaliojama šiluma/šalčiu.
5. Masažas gulint ant nugaros: kaklas, pečiai, krūtinė.

(Sinclair, 2008).

Rezultatai:

Gydymo eigoje Dimitrio būklė nuosekliai gerėjo:

- Sumažėjo raumenų hipertoniškumas ir patinimas.
- Pagerėjo kaklo judesių amplitudė.

- Spaudimas triggeriniuose taškuose kėlė žymiai mažesnį skausmą.
- Paskutinio – 8-ojo – seanso metu Dimitris beveik nebejautė skausmo.

(Sinclair, 2008).

Jis toliau tęsė kineziterapiją ir planavo savarankiškai taikyti kontrastines procedūras dėl likusio nedidelio skausmo ir kaklo sustingimo (Sinclair, 2008).



KAKLO PRATIMAS, ATLIEKAMAS KARŠTAME DUŠE

Tai švelniai sušildys ir atpalaiduos kaklo raumenų įtampą bei pagerins vietinę kraujotaką. Tik poūmio kaklo raiščio patempimo atveju (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

5–10 minučių. Atlikite masažo seanso pradžioje arba, jei naudojate kaip namų gydymą, du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Prireikus priminkite klientui, kad tai švelnus judesių atpalaidavimo pratimas ir neturėtų sukelti jokio skausmo ar diskomforto (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Paprašykite kliento įlipti į karštą dušą ir leiskite vandeniui plakti kaklą bent 3 minutes, kad gerai sušiltų kaklo raumenys.
2. Paprašykite kliento labai lėtai, be skausmo ar įtampos, kol karštas vanduo toliau plaka kaklo raumenis, nupieškite abėcėlės raides nosimi po vieną.
3. Paprašykite kliento greitai nusirengti rankšluosčiu ir apsirengti, kad nesusaltų.
4. Dabar klientas gali atsigulti pailsėti arba pasimėgauti masažu, jei taip suplanuota. (Sinclair, 2008).



KONTRASTINĖ KAKLO PROCEDŪRA

Trukmė ir dažnumas

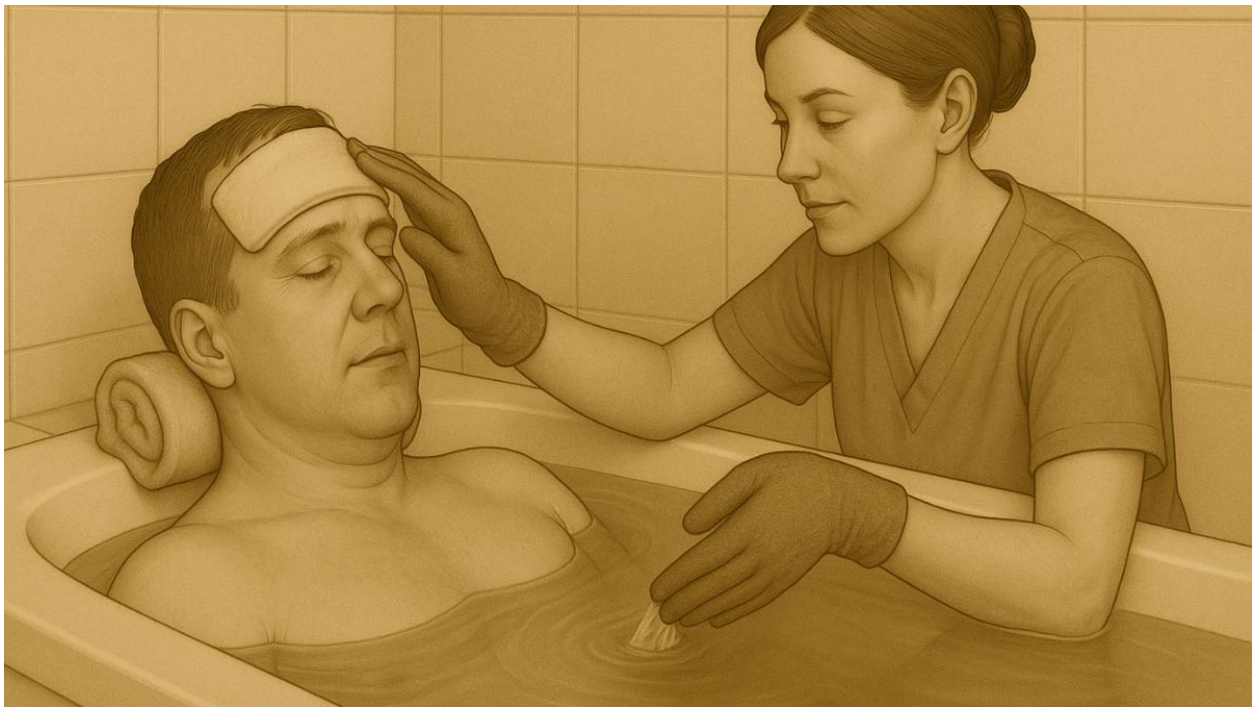
5–10 minučių. Atlikite masažo seanso pradžioje arba, jei naudojama kaip namų procedūra, du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Kontrastinį gydymą galima atlikti duše, naudojant rankinį dušo antgalį ir tuos pačius karšto ir šalto vandens intervalus (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Paprašykite kliento atsigulti ant pilvo ant masažo stalo
2. Uždėkite drėgną šildomąją pagalvėlę arba hidrokoliacinę kompresą ant sprando galo 3 minutėms. Apvyniokite ją aplink sprando priekį kiek įmanoma giliau, bet neuždenkite miego arterijų.
3. Išgręžkite rankšluostį lediniame vandenyje ir 30 sekundžių trinkite vietą, kuri buvo veikiamą drėgno karščio, arba 1 minutę atlikite ledo masažą toje vietoje.
4. Pakartokite karštą ir šaltą masažą dar du kartus, iš viso tris kartus.
5. Nusausinkite kliento odą ir pradėkite rankų masažą (Sinclair, 2008).



KARŠTA VONIA

Trukmė ir dažnumas

15–20 minučių. Atlikite prieš masažo seansą (Sinclair, 2008).

Atsargiai

Šios procedūros neturėtų atlikti asmenys, turintys aukštą kraujospūdį ar širdies problemų (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Kai klientas išlipa iš vonios ir atsigula ant masažo stalo, 10 minučių karšto vandens užtepimas ir trumpas šaltas įtrynimasis taip pat gali būti atliekamas tiesiai ant sprando, kad kaklo raumenys visiškai atsipalaiduotų (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Pripildykite vonią karšto vandens (38–38 °C).
2. Uždėkite šaltą kompresą ant kaktos ir susuktą rankšluostį arba vonios pagalvėlę už kliento kaklo, kad kaklas būtų patogioje padėtyje.
3. Leiskite klientui pabūti vonioje 15 minučių ar ilgiau, priklausomai nuo tolerancijos.
4. Leiskite klientui atsisėsti ant vonios krašto
5. Klientui sėdint ant vonios krašto, atlikite šalto pirštinės masažą. Jei klientas jaučia galvos svaigimą, jis turėtų toliau sėdėti ant vonios krašto, kol visiškai atvės ir nebejaus galvos svaigimo.
6. Paprašykite kliento nusišluostyti ir eiti tiesiai prie masažo stalo gydymui.

(Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

1. Sinclair M. B. (2008). Hydrotherapy for Bodyworkers: Improving Outcomes with Water Therapies. *United States: Handspring Publishing.*