

# Hidroterapija Ir Masažas Esant Kelio Traumos Poūmėje Stadijoje



# **Hidroterapija Esant Kelio Traumos Poūmėje Stadijoje**

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

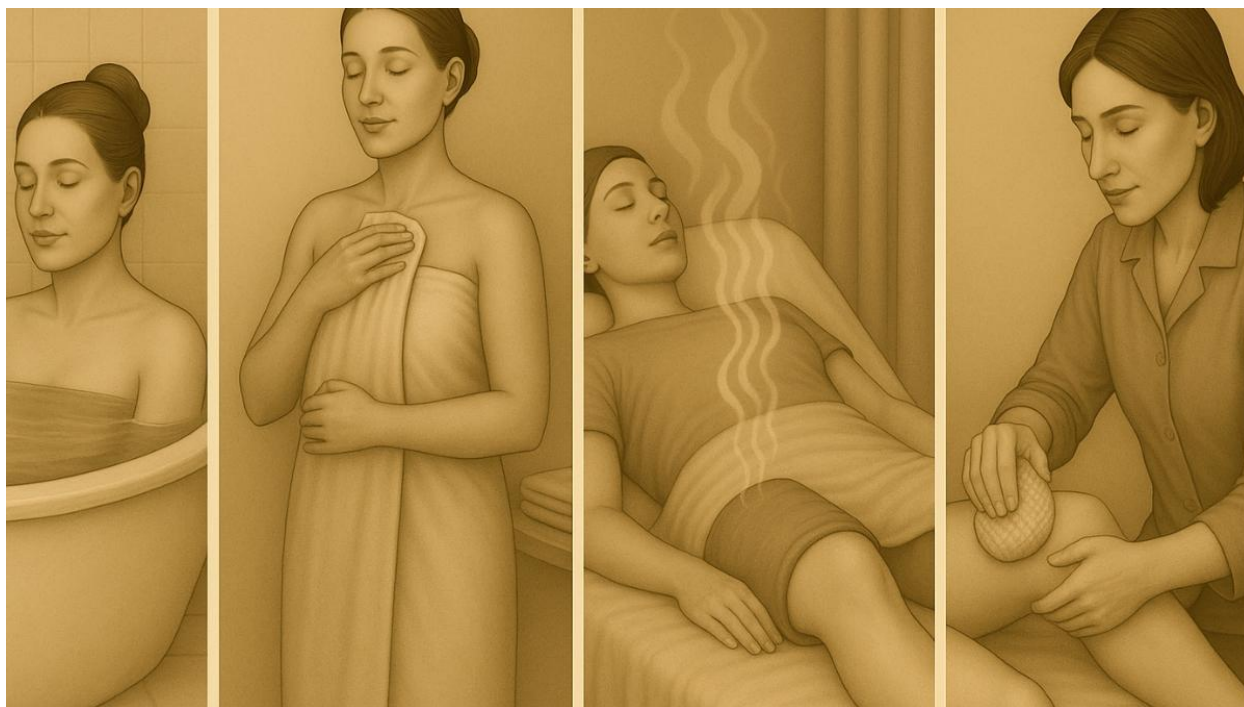




## Hidroterapija Esant Kelio Traumos Poūmėje Stadijoje

**Kelio traumos** – tokios kaip raumenų patempimai, kremzlės plyšimai ar raiščių pažeidimai – dažnai pasitaiko įvairiose sporto šakose. Kai ūminis traumos etapas praeina ir nebelieka kraujavimo rizikos, gilaus šildymo derinimas su masažu gali paskatinti gijimą, pagerindamas kraujotaką kelio srityje ir aplinkiniuose audiniuose, taip pat padėdamas sumažinti skausmą ir diskomfortą (Sinclair, 2008).

**Svarbu:** Masažo specialistai neturėtų pradėti dirbti su klientais, patyrusiais kelio traumą, kol gydytojas nenustato tikslios diagnozės ir nepradedą gydymo (Sinclair, 2008).



### **VISO KŪNO ŠILDYMAS. PO TO DRĖGNAS KELIO ŠILDYMAS**

#### **Trukmė ir dažnumas**

45 minutės. Klientas gali išsimaudyti vonioje, garinėje pirtyje arba saunoje prieš pat masažo seansą, o tada eiti tiesiai prie masažo stalo, kad kelias būtų šildomas (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Paprašykite kliento 15 minučių išsimaudyti viso kūno garinėje pirtyje, saunoje arba karštoje vonioje.
  2. Paprašykite kliento greitai nusausinti ir šiltai apsirengti, kad nesusaltų.
  3. Užtepkite karšto tepalo ant kelio, tvirtai apvyniokite jį aplink visą kelį ir palikite 30 minučių. Atidžiai stebėkite, ar neatsiranda nudegimų. Taip pat galima naudoti drėgną šildymo pagalvėlę, nustatytą žemai arba vidutinei temperatūrai.
  4. Nuimkite tepalą arba šildymo pagalvėlę ir greitai patrinkite šildomą vietą ledu arba šalta pirštine.
  5. Pradėkite paties kelio masažą.
- (Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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