

Hidroterapija Ir Masažas Esant Padų Fasctitui



Skausmo mažinimas ir gijimo
strategijos

Hidroterapija Ir Masažas Esant Padų Fasctitui

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 Padų Fasctitui

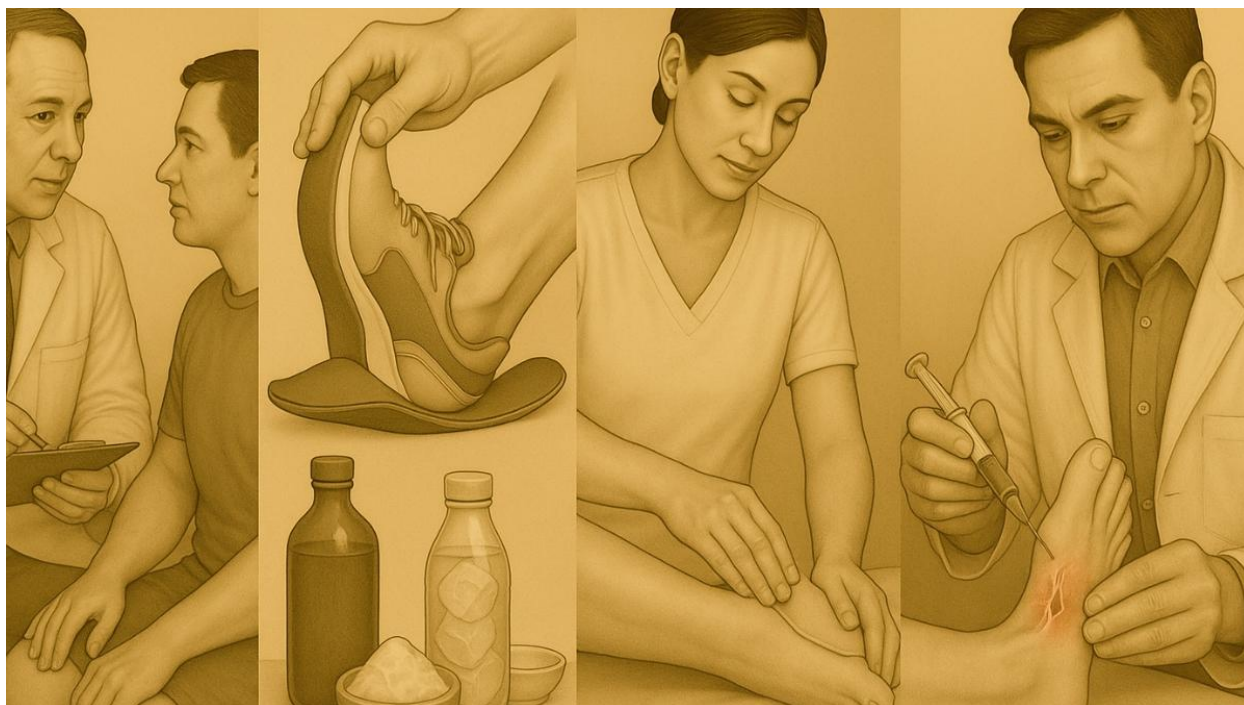
Plantarinis fascitas, arba plantarinės fascijos uždegimas, gali sukelti stiprų skausmą pėdos apačioje, dažniausiai kulno arba pėdos skliauto srityje. Tiesioginė šios būklės priežastis – per didelis pėdos raumenų nuovargis. Kai šie raumenys išsenka ir nebegali tinkamai palaikyti pėdos skliauto, papildomas krūvis tenka plantarinei fascijai, kuri iš prigimties nėra skirta svorio laikymui. Dėl to ji gali plyšti, sukelti skausmą ir uždegimą (Sinclair, 2008).



Rizikos veiksniai:

- Plokščiapėdystė ar priešingai – aukštas pėdos skliautas;
- Nelanksti pėda;
- Silpni blauzdos raumenys;
- Per greitas bėgimo treniruočių intensyvumo ar atstumo didinimas;
- Antsvoris ar padidėjusi blauzdos raumenų įtampa, kurie dar labiau apkrauna fasciją.

(Sinclair, 2008).

**Gydymo galimybės:**

Gydymas gali apimti konsultaciją su podiatru, tempimo ir stiprinimo pratimus, tinkamos avalynės pasirinkimą, proloterapiją ar ortopedinių (individualiai pagamintų) pėdų įtvarų nešiojimą. Jei konservatyvus gydymas nepadeda, taikomos kortizono injekcijos į fasciją arba chirurginis fascijos atpalaidavimas (Sinclair, 2008).

Masažo terapeuto vaidmuo:

Kaip masažo specialistas, galite padėti sumažinti diskomfortą ir skatinti gijimą taikydami masažo technikas bei hidroterapiją. Pastaroji padeda mažinti uždegimą ir malšinti skausmą. Savimasažas naudojant ledo pripildytą gazuoto gėrimo butelį efektyviai sumažina uždegimą ir padeda ištempti įsitampusius audinius. Kontrastinės procedūros taip pat skatina gijimą ir mažina uždegimą (Sinclair, 2008).

Masažas, atliekamas po ledo ar kontrastinių procedūrų, pagerina kraujotaką ir padeda atpalaiduoti įsitampusius giliuosius blauzdos raumenis. Vis dėlto svarbu suprasti, kad nors masažas ir hidroterapija gali sumažinti simptomus, tikrosios šios traumos priežastys turi būti nustatytos bendradarbiaujant su gydytoju – tik tuomet galima pasiekti ilgalaikį pagerėjimą (Sinclair, 2008).



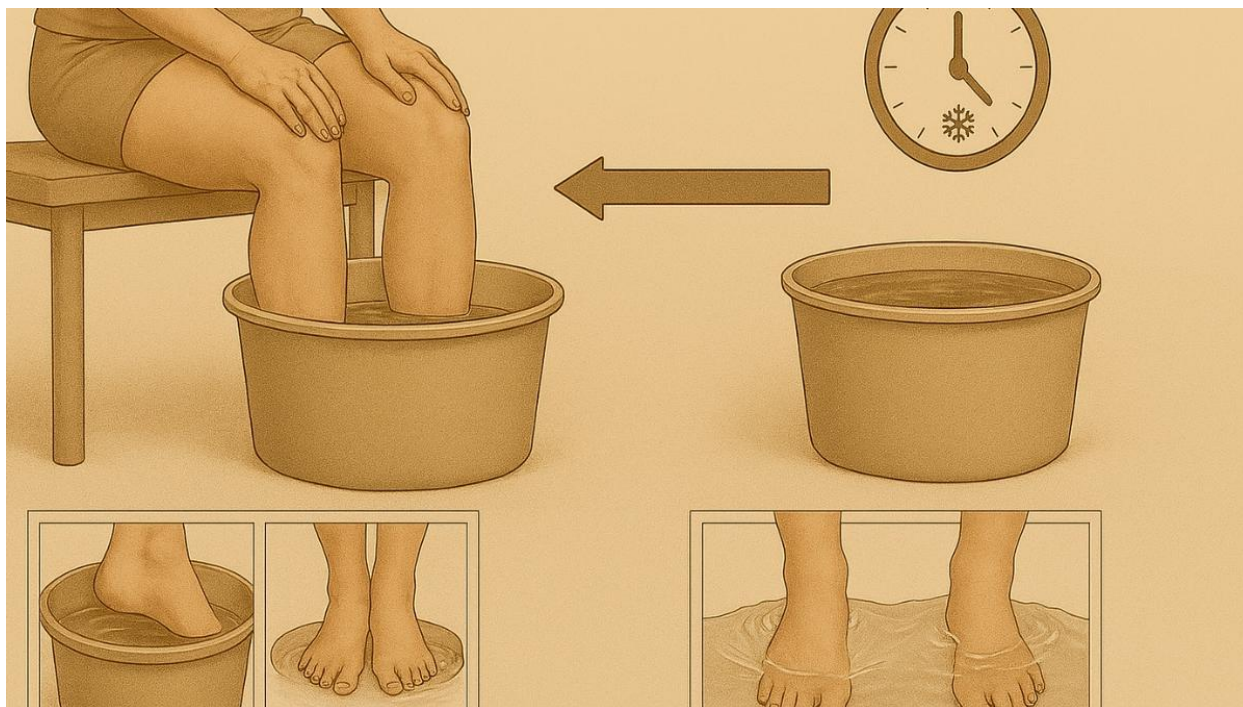
SAVAIMINIS MASAŽAS NAUDOJANT LEDU PRIPILDYTĄ GAZOTO GĖRIMO BUTELĮ

Trukmė ir dažnumas

10 minučių. Atlikite prieš masažo seansą. Kaip namų procedūrą, tai galima atlikti du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Pripildykite apie 690 ml. plastikinį gaiviųjų gėrimų butelį vandens ir užšaldykite jį.
 2. Klientas 10 minučių vartytų pėdą pirmyn ir atgal virš buteliuko. Užuoť rėmėsi visu kūno svoriu į buteliuką, slėgis neturėtų būti labai didelis, kad jaustųsi švelnus ištempimas, raumens, sausgyslės ir fascijos.
 3. Pradėkite masažą.
- (Sinclair, 2008).



KONTRASTINĖ PĖDŲ VONIA

Specialios instrukcijos

Švelnūs, neskausmingi judesiai, atliekami, kol pėdos ir kulkšnys yra vandenyje, dar labiau padidins vietinę kraujotaką (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

10 minučių. Atlikite prieš masažo seansą arba jo metu. Kaip namų procedūrą, tai galima atlikti du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Pripildykite du gilius kibirus arba vonias vandens, vieną 43 °C, o kitą 12 °C temperatūros.
2. Įdėkite abi pėdas į karštą vandenį 3 minutėms.
3. Įdėkite abi pėdas į šaltą vandenį 30 sekundžių.
4. Pakartokite 2 ir 3 veiksmus dar du kartus, iš viso tris kartus pakartodami karštą, o po to šaltą vandenį.

(Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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