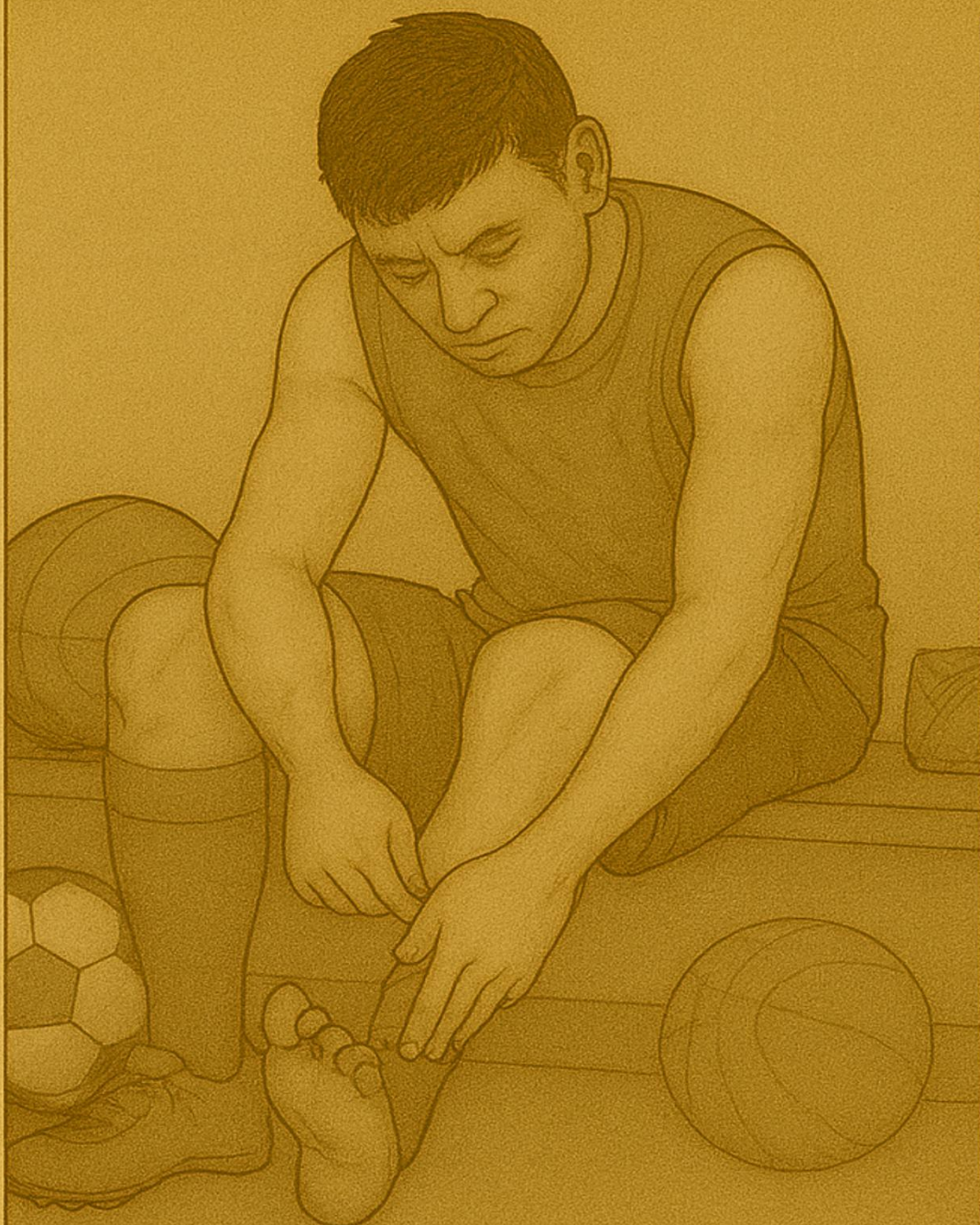


# Hidroterapija Ir Masažas Esant Pavargusioms Pėdoms





# **Hidroterapija Ir Masažas Esant Pavargusioms Pėdoms**

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 Pavargusioms Pėdoms**

Raumenų nuovargis pėdose dažnai pasireiškia klientams, kurie ilgai vaikščiojo, bėgo ar dalyvavo sporto šakose, kuriose daug judama, pavyzdžiui, krepšinyje ar futbole. Ši problema taip pat būdinga žmonėms, turintiems netaisyklingą pėdų struktūrą, avintiems netinkamą avalynę arba kenčiantiems nuo įvairių pėdų deformacijų (Sinclair, 2008).

Kartu su hidroterapijos procedūromis, masažas gali būti veiksminga priemonė mažinant tokio pobūdžio raumenų nuovargį. Hidroterapiją dažnai renkasi bėgikai, norėdami sumažinti raumenų įtampą ir paskatinti jų atsistatymą, o masažas dar labiau palengvina pėdų skausmą ir nuovargį (Sinclair, 2008).

Sportininkai šias procedūras dažnai atlieka poilsio pertraukų metu, kad greičiau atsigauntų ir galėtų grįžti į aikštę. Tyrimai rodo, kad masažas po intensyvios treniruotės gali veiksmingiau sumažinti raumenų nuovargį nei vien poilsis (Sinclair, 2008).



### **KONTRASTINĖ PĖDŲ VONIA**

#### **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).

#### **Specialios instrukcijos**

Švelnūs, neskausmingi judesiai, atliekami pėdoms esant vandenyje, dar labiau pagerins vietinę kraujotaką. Daugelis bėgikų mano, kad paprasta šalta pėdų vonelė yra labai gaivinanti ir praktiškesnė. Tiesiog atlikite toliau nurodytą procedūrą, tačiau naudokite tik vieną pėdų vonelę su kuo šaltesniu vandeniu ir leiskite klientui mirkti 10 minučių. Kitas variantas – leisti klientui 10 minučių pasėdėti pusiau vonelėje su šaltu vandeniu (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Pripildykite du gilius kibirus arba vones 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 su karštu, o po to šaltu vandeniu.

(Sinclair, 2008).



### **VIETINIS DRUSKOS ŠVEITIMAS IR ŠILTOS PĖDŲ VONELĖS**

#### **Trukmė ir dažnumas:**

5–10 minučių (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

Ši technika gali būti atliekama klientui gulint ant nugaros. Tokiu atveju padėkite rankšluostį prie stalo kojūgalio, ant jo padėkite pėdų vonelę ir liepkite klientui sulenkite kelius ir laikykite pėdas šiltame vandenyje (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Padėkite didelį rankšluostį ant grindų.
2. Paprašykite kliento atsisėsti ant kėdės.
3. Ant rankšluosčio uždėkite indą su šiltu vandeniu (35–38 °C).
4. Paprašykite kliento pamirkyti pėdas pėdų vonelėje 2 minutes.
5. Išimkite vieną kliento pėdą iš pėdų vonelės.
6. Naudodami nedidelį kiekį Epsom druskos, atlikite druskos šveitimą ant vienos pėdos. Laikykite kliento pėdą virš pėdų vonelės arba padėkite jos pėdą ant šalia esančio rankšluosčio.
7. Įdėkite kliento pėdą atgal į šiltą pėdų vonelę.
8. Pakartokite su antrąja kliento pėda.
9. Užpilkite švariu vandeniu abi pėdas ir tada visiškai nukelkite pėdų vonelę nuo rankšluosčio, kad ant rankšluosčio liktų vietos abiem pėdoms.

10. Nusausinkite pėdas ir uždenkite jas rankšluosčiu, kad nesušaltų. Dabar galima masažuoti pėdas ir blauzdas. Klientas gali likti sėdėti kėdėje arba pereiti prie masažo stalo.

11. Baigę masažą, uždenkite pėdas kojineis.

(Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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