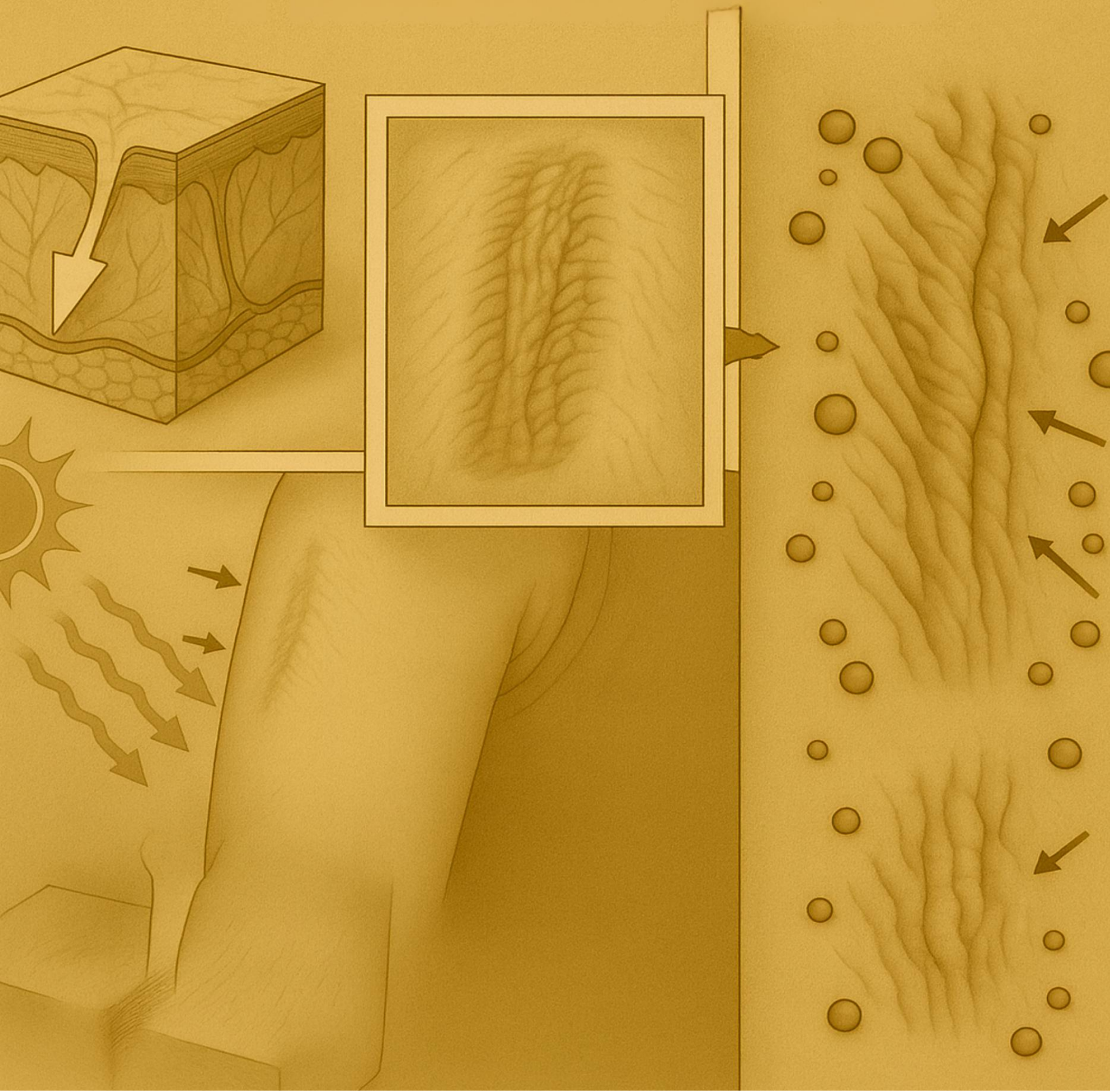


Hidroterapija Ir Masažas Esant Randiniams Audiniams



Hidroterapija Ir Masažas Esant Randiniams Audiniam

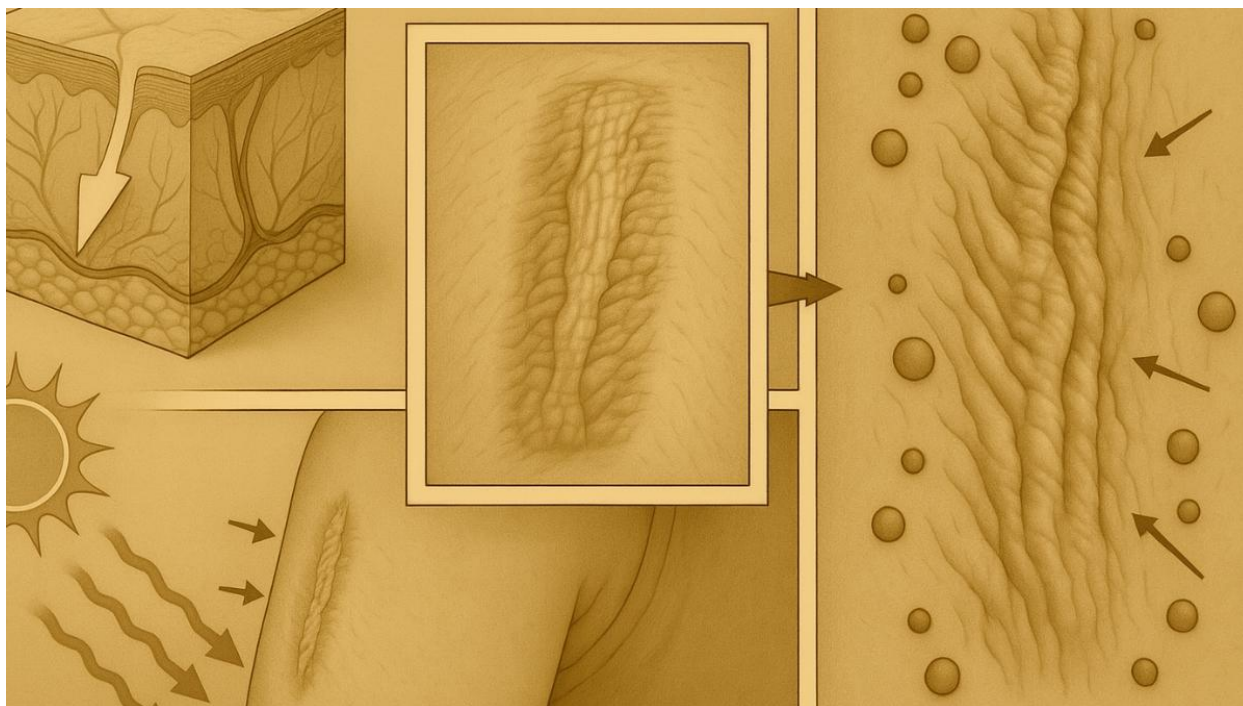
Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

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 Randiniams Audiniams

Randinio audinio susidarymas ir jo savybės

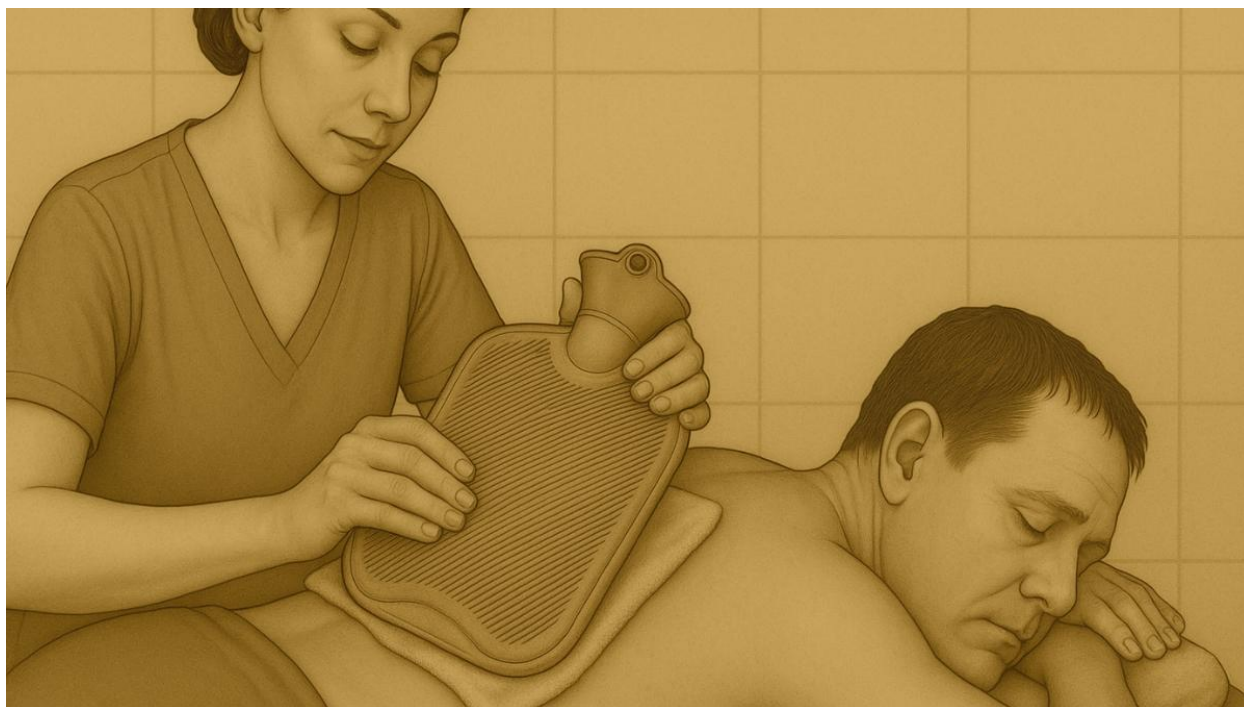
Randinis audinys susiformuoja tada, kai organizmas bando atkurti pažeistą ar sunaikintą audinį. Jį sudaro kolageno skaidulos, kurios pradeda formuotis po įvairių traumų – įpjovimų, nudegimų ar raumenų, raiščių bei fascijų pažeidimų. Per pirmąsias 1–6 savaites po traumos organizme padaugėja fermentų ir ląstelių, atsakingų už kolageno gamybą. Šios skaidulos, kurios yra tankesnės nei įprastos odos ar raumenų audinys, kaupiasi aplink pažeistą vietą ir suauga į stiprų, storą randą (Sinclair, 2008).

Deja, kolagenas dažnai nusėda netvarkingai, be aiškos krypties ar struktūros. Maždaug po metų randas pradeda minkštėti, o jo išvaizda šiek tiek pagerėja – fermentas kolagenazė padeda virškinti perteklinį kolageną. Vis dėlto, net ir subrendęs randas nepasižymi tokiais pačiomis savybėmis kaip pirminis audinys. Randinio audinio ląstelės yra tankesnės, blogiau aprūpinamos krauju, mažiau jautrios, jose nėra prakaito liaukų ar plaukų folikulų, o taip pat jos yra ne tokios atsparios ultravioletiniams spinduliams (Sinclair, 2008).



Randinis audinys gali sukelti įvairių problemų – ypač kai kolageno skaidulos prisiklijuoja prie gilesnių audinių sluoksnių arba kai susiformuoja trigeriniai taškai, sukeliantys deginimą, dilgčiojimą ar staigius, „žaibo“ tipo skausmus aplinkiniuose audiniuose. Jei randas susiformuoja raumenų viduje, jis gali apriboti judesius, nes tokie randai yra mažiau elastingi ir lengviau plyšta tempiant. Dideli ar gilūs randai gali sumažinti raumenų jėgą bei trukdyti optimaliam raumenų skaidulų susitraukimui (Sinclair, 2008).

Vienas veiksmingų būdų minkštinti tokį audinį – koncentruotas drėgnas karštis. Jis padeda atpalaiduoti aplink randą esančius minkštuosius audinius, todėl pats randas tampa minkštesnis ir elastingesnis. Parafino vonios, taikomos prieš tempimo procedūras po nudegimų, gali ženkliai pagerinti vietinį judesių diapazoną. Kai randinis audinys paruošiamas šiluma ir tampa lankstesnis, masažo technikos – ypač skersinės trinties – tampa veiksmingesnės ir sukelia mažiau diskomforto. Šie masažo metodai padeda suminkštinti randinį audinį, atlaisvina susikibusias skaidulas, mažina sąaugas tarp jų ir skatina lygesnį bei kryptingesnį skaidulų išsidėstymą (Sinclair, 2008).



DRĖGNO ŠILUMOS KOMPRESO NAUDOJIMAS

Prieš masažą 10–15 minučių prieš masažą uždėkite karšto vandens butelį su drėgnu skudurėliu apačioje, drėgną šildymo pagalvėlę, karštą kompresą arba hidrokoliacinį paketą, kol audinys visiškai sušils (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnis

10–15 minučių. Naudokite prieš masažo seansą arba jo metu (Sinclair, 2008).



PARAFINO VONELĖ RANDAMS ANT RIEŠŲ, RANKŲ, ČIURNŲ ARBA PĖDŲ

Prieš masažą atlikite standartinę parafino vonios procedūrą vietoje su randu (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

20 minučių. Naudokite masažo seanso metu. Prieš praktinį masažą atlikite standartinę parafino vonios procedūrą vietoje su randu (Sinclair, 2008).



VIETINĖ SŪKURINĖ VONIA

Prieš masažą klientas turi 15–20 minučių panardinti kūno dalį į šiltą vandenį (35–38 °C). Jei pageidaujama, vandenyje galima atlikti lengvus pratimus (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

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

Šaltiniai:

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