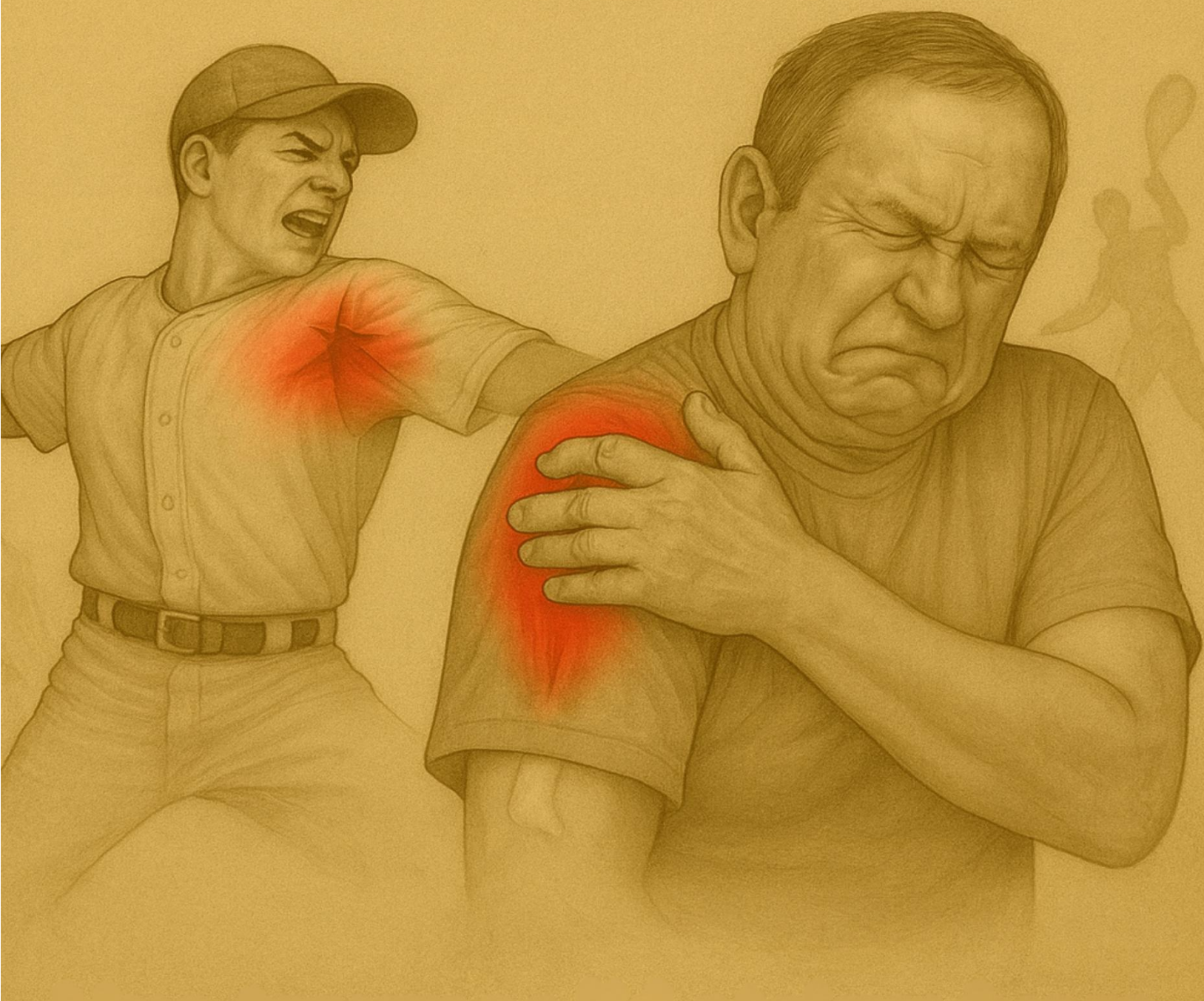


# **Hidroterapija Ir Masažas Esant Rotatorių Manžetės Plyšimui**



Nuo traumos iki atsigavimo

# **Hidroterapija Ir Masažas Esant Rotatorių Manžetės Plyšimui**

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 Rotatorių Manžetės Plyšimui**

**Rotatorių manžetės raumenys** susideda iš keturių trumpų raumenų: antdyglinio (supraspinatus), podyglinio (infraspinatus), mažojo apvaliojo (teres minor) ir pomentinio (subscapularis) raumenų. Visi šie raumenys prasideda mentėje ir kartu apgaubia peties sąnarį, jų sausgyslės susijungia, sudarydamos vadinamąją rotatorių manžetę. Jie veikia kaip vienas funkcinis vienetas, stabilizuodami žastikaulio galvą mentės sąnarinėje duobėje bei kontroliuodami peties vidinę ir išorinę rotaciją (Sinclair, 2008).

Iš šių raumenų dažniausiai plyšta antdyglinis raumuo – dažniausiai dėl pasikartojančios įtampos. Toliau dažnumu seka podyglinis ir mažasis apvalusis raumenys. Pomentinio raumens plyšimai pasitaiko retai, paprastai tik tada, kai naudojama itin didelė jėga – pavyzdžiui, bandant sumažinti priekinį peties išnirimą (Sinclair, 2008).



**Rotatorių manžetės plyšimai dažniausiai pasireiškia vyresniems nei 40 metų asmenims**, kai nusidėvėjusios arba degeneravusios sausgyslės nebeatlaiko mechaninio poveikio ar traumos. Vis dėlto, ir jaunesni žmonės gali patirti šią traumą – dažniausiai po tiesioginės traumos, tokios kaip peties išnirimas, kritimas ant ištiestos rankos ar žastikaulio lūžis. Be to, per stiprūs judesiai sportuojant, pavyzdžiui, stiprus metimas žaidžiant beisbolą ar energingas padavimas žaidžiant tenisą ar tinklinį, taip pat gali sukelti plyšimą (Sinclair, 2008).

Vienas žymiausių pavyzdžių – garsusis beisbolo metikas iš Šlovės muziejaus, **Dizzy Deanas**, kuris patyrė rotatorių manžetės plyšimą mėgindamas mesti kamuoliuką su lūžusiu pirštu. Negalėdamas tinkamai atsistumti nuo sužeistos kojos, jis perkėlė visą apkrovą į petį, ir tai nulėmė karjerą nutraukusią traumą (Sinclair, 2008).



**Apie pusę atvejų operacija nėra būtina.** Maži plyšimai dažnai sėkmingai gydomi konservatyviais metodais: trumpalaikė imobilizacija įtvare, šalčio ar šilumos procedūromis, masažu, akupunktūra, švelniais pratimais judesių amplitudės išlaikymui ir didinimui. Negydomi ar netinkamai gydomi plyšimai gali sukelti antrinius pakitimus – randėjimą, sausgyslių sustorėjimą, lėtinį uždegimą bei viršutinių bursų dirginimą (Sinclair, 2008).

**Dideli plyšimai** paprastai reikalauja chirurginio gydymo (Sinclair, 2008).

Hidroterapija gali būti naudinga mažinant uždegimą ir atpalaiduojant įsitempusius peties raumenis. Ledo masažas padeda sumažinti skausmą, kad būtų galima pradėti lengvus judesių pratimų užsiėmimus. Svarbu kuo greičiau atkurti visą judesių amplitudę, kad būtų išvengta „sustingusio peties“ (lipnaus kapsulito) išsivystymo (Sinclair, 2008).

**PASTABA:** rotatorių manžetės sužalojimai turėtų būti vertinami ir gydomi tik gydytojui apžiūrėjus pacientą ir patvirtinus masažo taikymą (Sinclair, 2008).



### **LEDO MASAŽAS**

#### **Trukmė ir dažnumas**

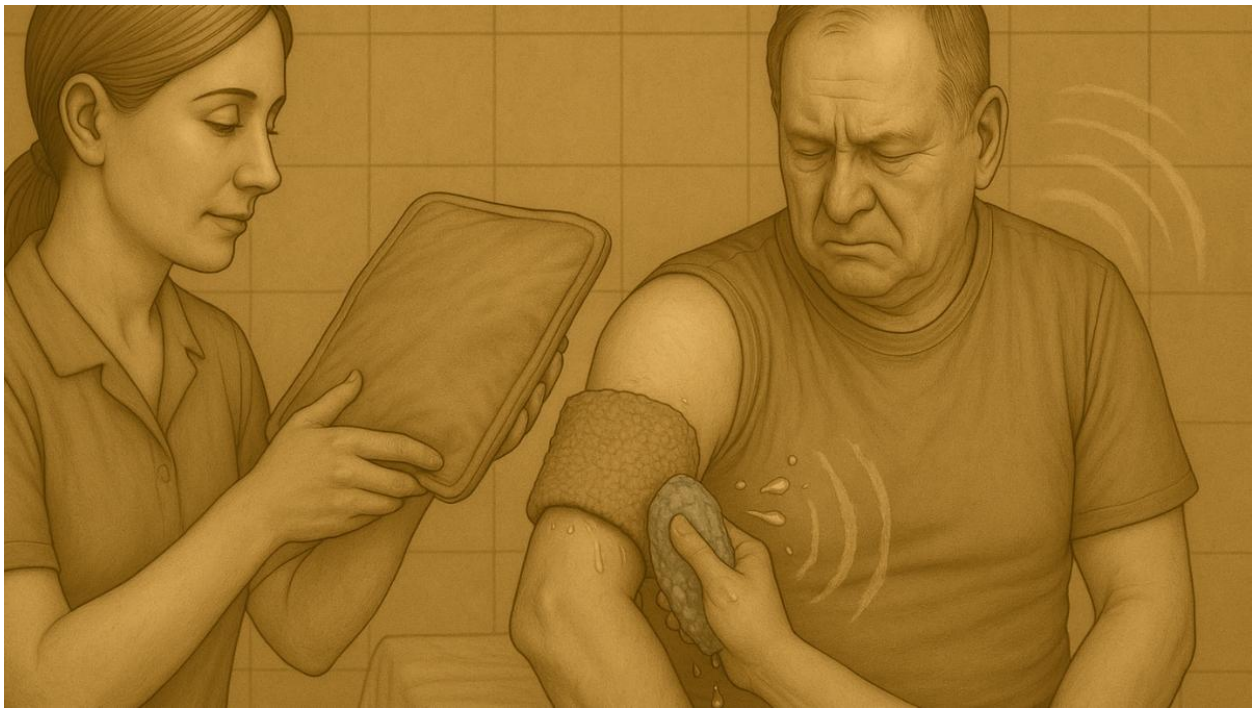
8–10 minučių. Atlikite masažo seanso metu arba klientas gali tai atlikti namuose du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Masažuokite ledą per visą plyšusio raumens ilgį ir kelis centimetrus aplink jį.
2. Tęskite 8–10 minučių.
3. Leiskite pažeistai vietai trumpai sušilti, tada atlikite labai švelnius pečių judesių amplitudės pratimus, o po to masažuokite.

(Sinclair, 2008).





## **KONTRASTINIS GYDYMAS**

### **Trukmė ir dažnumas**

15 minučių. Atlikite masažo seanso metu (Sinclair, 2008).

### **Specialios instrukcijos**

Be specialių karšto ir šalto metodų, naudojamų toliau pateiktoje procedūroje, galima naudoti ir papildomus karšto ir šalto metodus: kaitalioti karštus ir šaltus kompresus, karštas ir šaltas vonias, karštus stimuliuojamus kaitaliojant su ledo masažu arba rankinį dušo antgalį karštoms ir šaltoms srovėms kaitalioti (Sinclair, 2008).

### **Procedūra:**

1. Uždėkite drėgną šildymo pagalvėlę arba hidrocoliacinį kompresą ant viso peties sąnario, priekinio ir galinio, 3 minutes. Jei reikia, visam sąnariui padengti naudokite du drėgnus šilumos šaltinius – vieną viršuje, kitą apačioje.
2. Išgręžkite rankšluostį lediniame vandenyje ir energingai trinkite drėgno šilumos padengtą vietą 30 sekundžių arba 1 minutę atlikite ledo masažą.
3. Pakartokite 1 ir 2 veiksmus dar du kartus, iš viso 3 kartus.

(Sinclair, 2008).



## **GARSTYČIŲ PLEISTRAS**

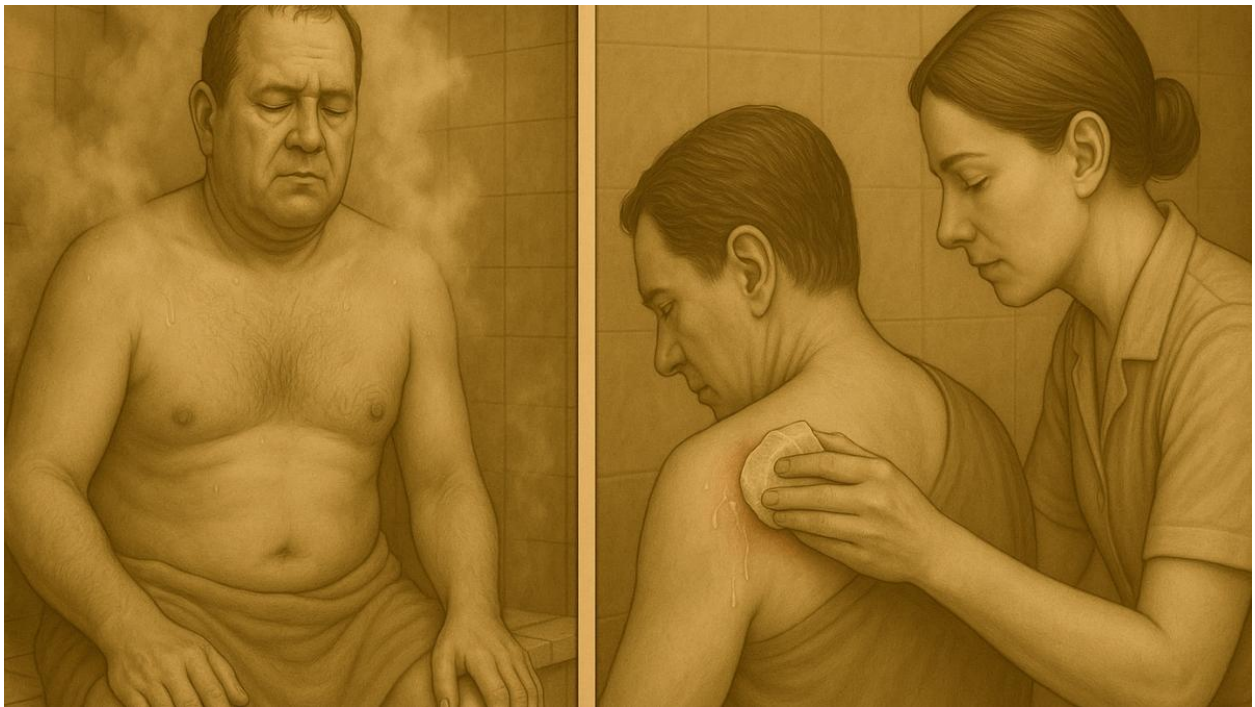
### **Trukmė ir dažnumas**

20 minučių. Atlikite masažo seanso metu (Sinclair, 2008).

### **Procedūra:**

1. Paruoškite garstyčių pleistrą ir uždėkite jį ant kliento peties ant patempto raumens.
  2. Uždenkite pleistrą plastiką, mažą rankšluosčiu ir šilumos šaltiniu.
  3. Palikite pleistrą 20 minučių, stebėdami, ar kliento oda nedega, tada nuimkite.
  4. Nuvalykite kliento odą, kad pašalintumėte visus garstyčių pėdsakus.
  5. Pradėkite masažą
- (Sinclair, 2008).





### **GARINĖ VONIA, PO TO TRUMPAI PAŠALDŽIUS RAUMENYS**

Garinę pirtį galima atlikti garinėje pirtyje arba individualioje garinėje kabinoje. Pasibaigus garinei pirtyčiai, 1 minutę atlikite ledo masažą patemptam raumeniui ir kelių centimetrų aplink jį (Sinclair, 2008).

#### **Trukmė ir dažnumas**

20–25 minutės. Atlikite prieš masažo seansą (Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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