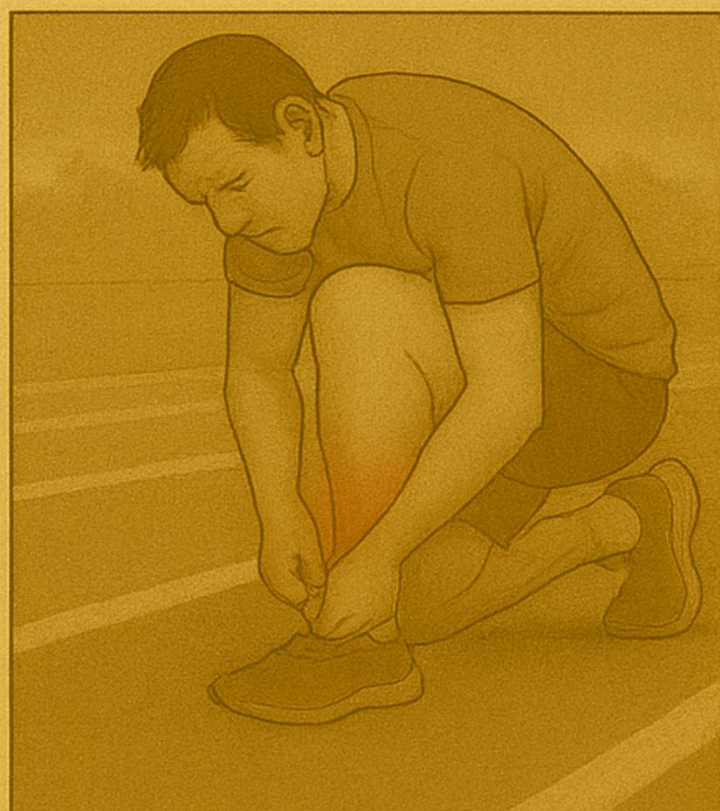


Hidroterapija Ir Masažas Esant Sausgyslės Uždegimui (Tendinitui)



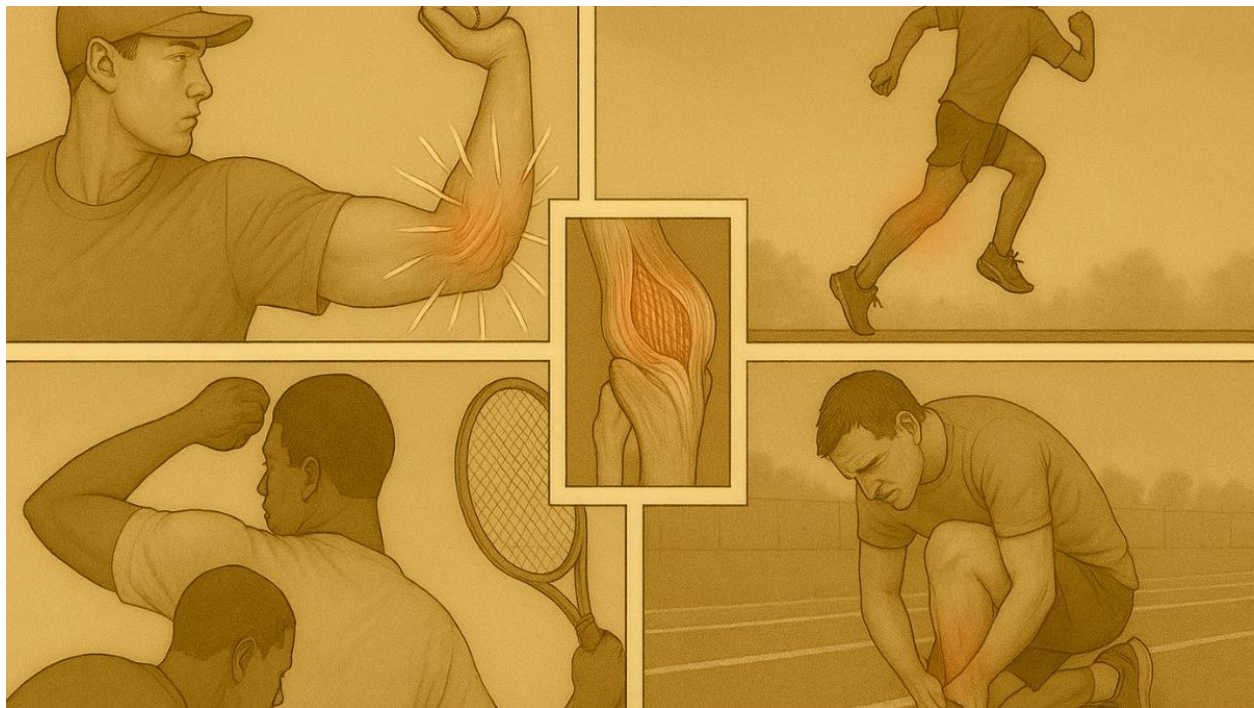
Hidroterapija Ir Masažas Esant Sausgyslės Uždegimui (Tendinitui)

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



Hidroterapija Ir Masažas Esant Sausgyslės Uždegimui (Tendinitui)

Sausgyslės uždegimas: priežastys, simptomai ir gydymas

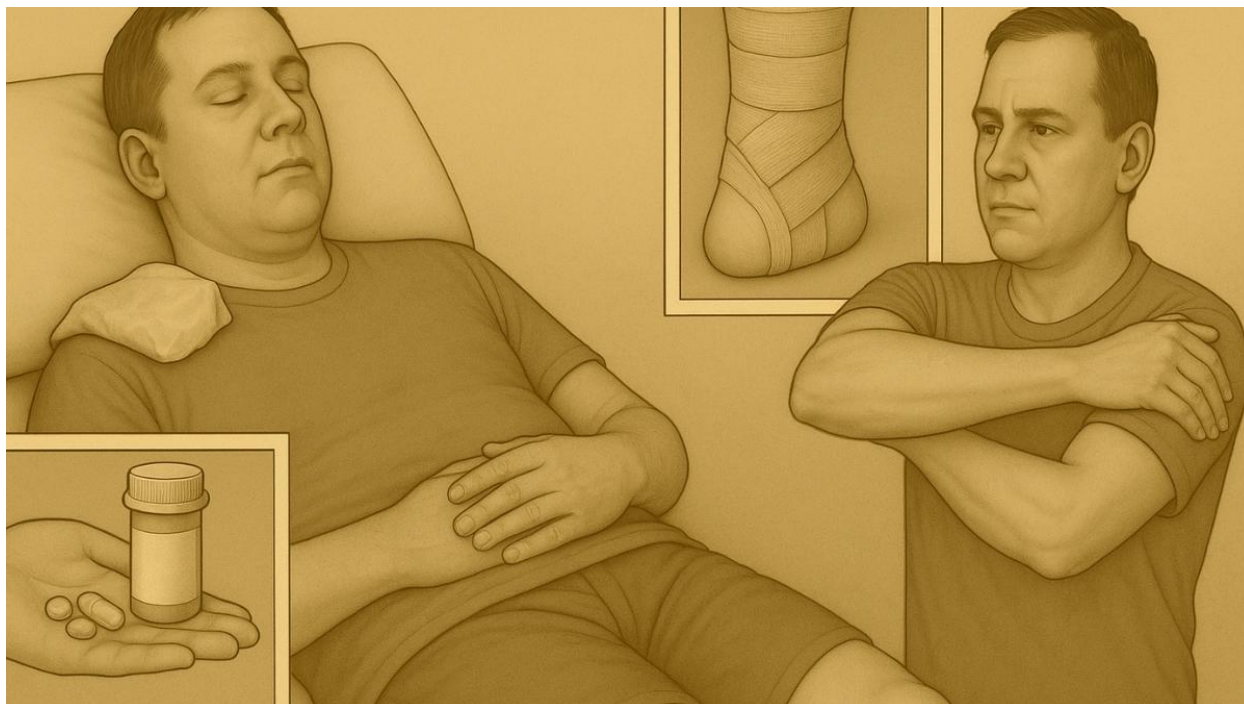
Sausgyslės uždegimas (tendinitas) dažniausiai išsivysto, kai raumenys patiria didelę ar ilgalaikį krūvį. Intensyvios sportinės veiklos gali sukelti įvairias sausgyslių ligas, tokias kaip:

- **Bicepso sausgyslės uždegimas** – dažnas mėtant kamuolį,
- **Keturgalvio šlaunies raumens sausgyslės uždegimas** – dažnas šokant ar žaidžiant krepšinį,
- **Rotatorių manžetės sausgyslės uždegimas** – paplitęs tarp tenisininkų,
- **Achilo sausgyslės uždegimas** – dažnas tarp ilgų distancijų bėgikų.

(Sinclair, 2008).

Tačiau uždegimą gali sukelti ir pasikartojanti įtampa, nepriklausomai nuo sporto. Pavyzdžiui, masažo terapeutai dažnai susiduria su šia problema dėl nuolatinio raumenų naudojimo taikant jėgą ilgą laiką (Sinclair, 2008).

Sausgyslės uždegimas atsiranda, kai plyšta sausgyslės kolageno skaidulos, sukeldamos skausmą, uždegimą ir galimą randinio audinio kaupimąsi. Skirtingai nei raumenys, sausgyslės turi prastą kraujotaką, todėl jų gijimas yra lėtesnis (Sinclair, 2008).



Gydymas

Įprastas sausgyslių uždegimo gydymas apima:

- **Poilsį,**
- **Ledą,**
- **Priešuždegiminius vaistus** (steroidinius arba nesteroidinius),
- **Įtvarų naudojimą,**
- **Tempimo bei stiprinimo pratimus.**

(Sinclair, 2008).

Simptomams palengvėjus, dauguma pacientų palaipsniui grįžta prie įprastos veiklos, nors kai kuriais atvejais grįžimas gali būti neįmanomas (Sinclair, 2008).



Ūminėje fazėje rekomenduojama:

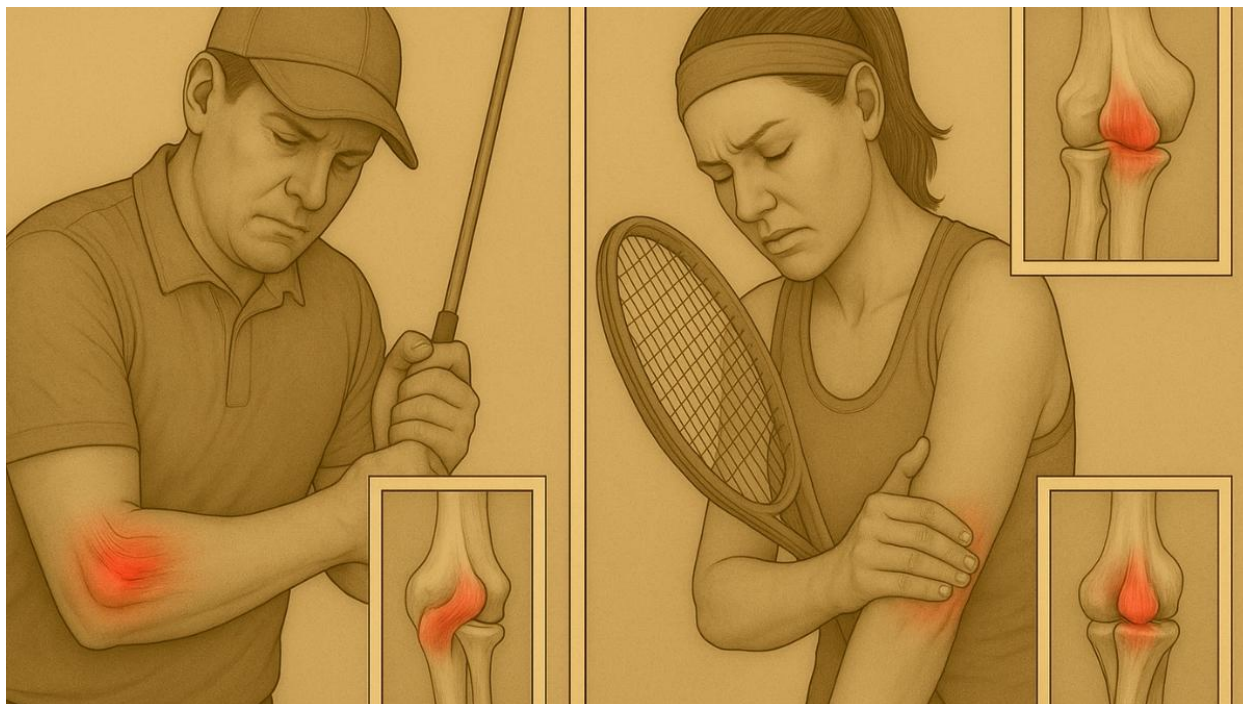
- kontrastinis gydymas,
- ledo masažas,
- limfodrenažo technikos kraujotakai gerinti ir uždegimui mažinti.

(Sinclair, 2008).

Poūmėje fazėje tinka:

- kontrastinės procedūros,
- skersinė trintis,
- viso raumens įtampos mažinimo metodai, padedantys išvengti randinio audinio formavimosi.

(Sinclair, 2008).

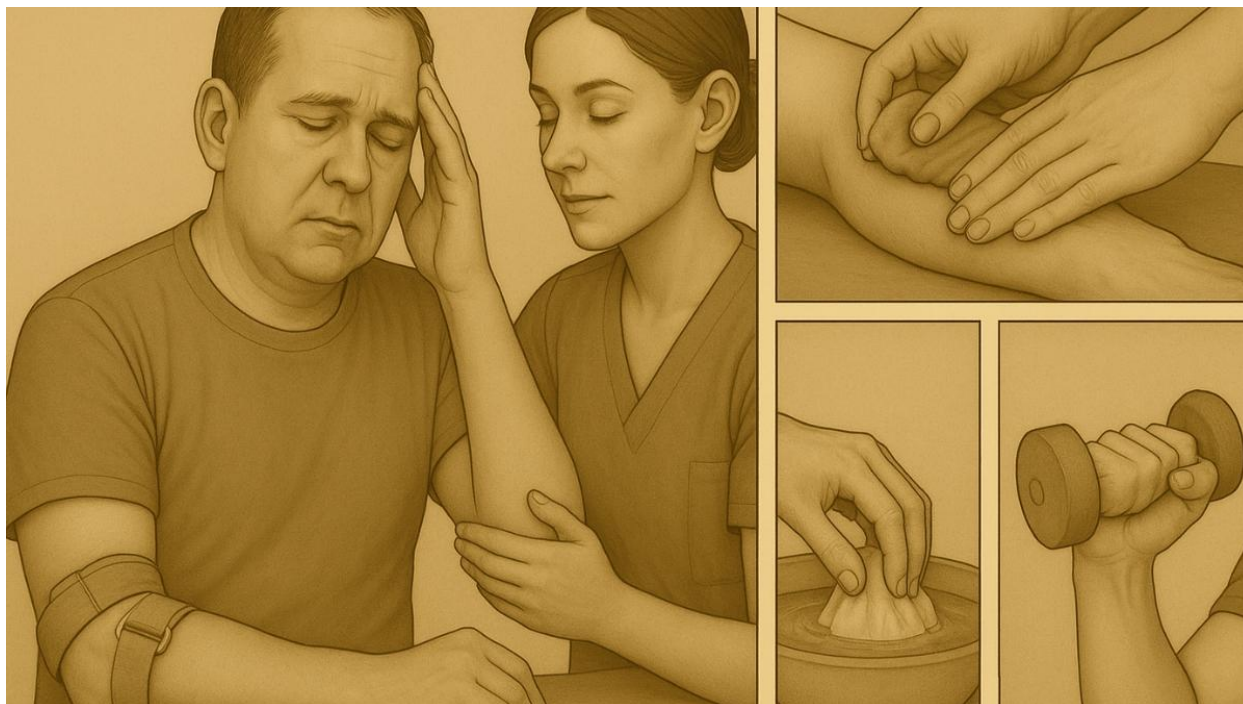


Epikondilitas – alkūnės sausgyslių uždegimas

Vienas dažniausių pasikartojančios įtampos sukeltų sausgyslių uždegimų yra epikondilitas, pasireiškiantis alkūnės sąnaryje. Yra dvi pagrindinės formos:

- **Medialinis epikondilitas** („golfo žaidėjo alkūnė“) – pasireiškia riešo lenkiamųjų raumenų sausgyslių uždegimu ties jų prisitvirtinimo prie vidinio alkūnės kaulo tašku. Sukelia pasikartojantys stiprūs riešo lenkimo judesiai, pavyzdžiui, mostai golfo lazdos smūgio metu.
- **Laterinis epikondilitas** („tenisininko alkūnė“) – daug dažnesnis. Apima riešo tiesiamųjų raumenų sausgyslių uždegimą prie išorinio alkūnės kaulo. Sukeliamas pasikartojančių judesių, tokių kaip teniso smūgiai atgaline ranka, darbas su plaktuku, atsuktuvu ar intensyvus spausdinimas.

(Sinclair, 2008).



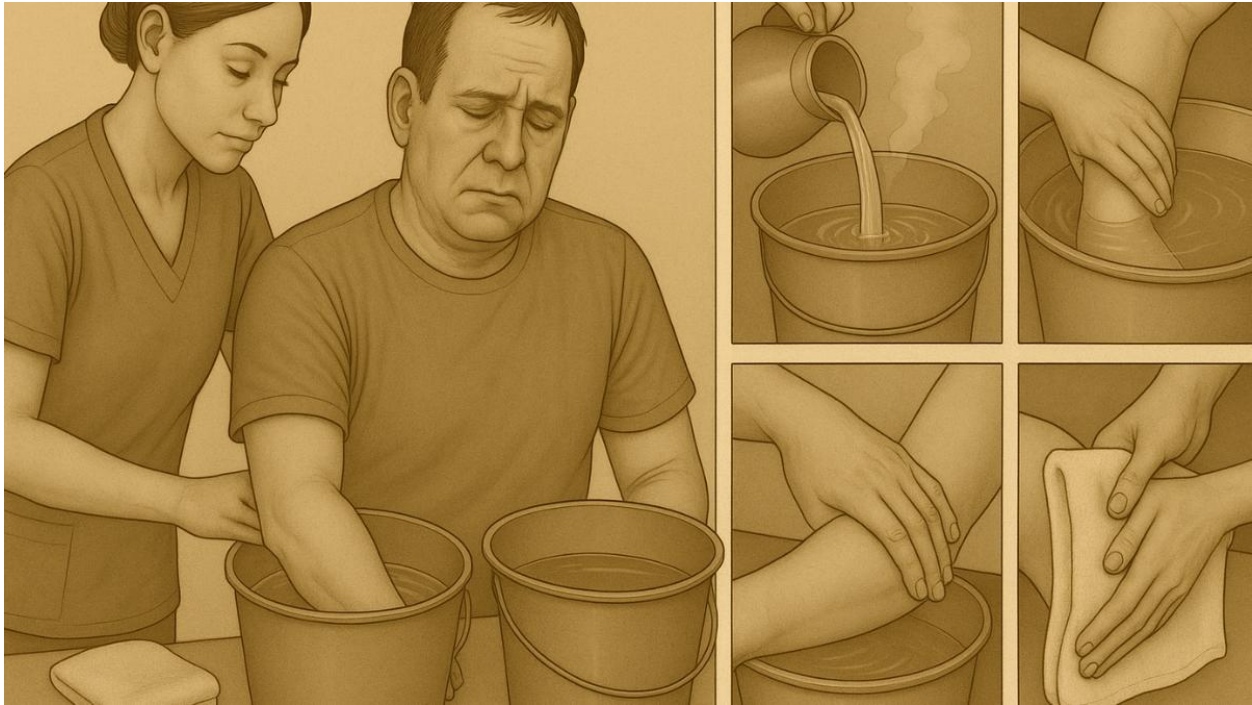
Gydymas epikondilito atveju:

- Ūminėje fazėje – poilsis, galimas įtvoro naudojimas, švelnus masažas, ledo masažas, parafino panardinimas, limfodrenažas, vietiniai šildomieji kompresai su ricinos aliejumi.
- Po savaitės galima pradėti švelnius stiprinimo pratimus jėgai ir lankstumui išlaikyti.
- Poūmėje fazėje taikomas kraujotakos gerinimo masažas, gilesnė skersinė trintis.

(Sinclair, 2008).

Svarbu: masažo terapeutas neturėtų gydyti sausgyslių uždegimo be gydytojo diagnozės ir leidimo taikyti masažo terapiją (Sinclair, 2008).

GYDYMAS



UŽDEGIMINIS ALKŪNĖS SAUSGYSLIŲ GYDYMAS KONTRASTINĖMIS VONIOMIS

Trukmė ir dažnumas

15 minučių. Atlikite prieš masažo seansą arba jo metu, arba klientas gali atlikti tai kaip namų procedūrą du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos:

1. Sausgyslė ir bent 15 cm plotas aplink ją turi būti padengti vandeniu
2. Švelnūs, neskausmingi judesiai, atliekami alkūnei esant vandenyje, dar labiau padidins vietinę kraujotaką.
3. Čia naudojamos kontrastinės vonios, tačiau vietoj jų galima naudoti hidrokoliacinius paketus ir ledo masažą.

(Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Pripildykite du gilius kibirus arba vonias vandens – vieną 43 °C, o kitą – 12 °C.
2. Įdėkite alkūnę kurioje yra sausgyslės uždegimas į karštą vandenį 3 minutėms.
3. Įdėkite tą alkūnę į šaltą vandenį 30 sekundžių.
4. Pakartokite 2 ir 3 veiksmus dar tris kartus, iš viso keturis kartus pakartodami karštą, o po to šaltą vandenį.
5. Išimkite alkūnę iš vandens ir kruopščiai ją nusausinkite.

(Sinclair, 2008).



ŪMAUS UŽDEGIMINIO ALKŪNĖS SAUSGYSLIŲ MASAŽAS LEDU

Trukmė ir dažnis

8–10 minučių (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Atlikite sausgyslės su 15 cm pločio ledo masažą aplink ją (Sinclair, 2008).



VIETINIS DRUSKOS ŠVEITIMAS, PO TO RICINOS ALIEJAUS IR ŠILUMĄ SULAIKANČIO KOMPRESO UŽDĖJIMAS, TINKA ŪMINĖJE AR POŪMĖJE UŽDEGIMINIAI ALKŪNĖS SĄNARIO SAUSGYSLĖMS

Uždėkite masažo seanso pradžioje, nuimkite po 30 minučių ir tada masažuokite uždegiminę sausgyslę ir aplink ją (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

45 minutės (Sinclair, 2008).

Atsargiai

Neapvyniokite sąnario taip stipriai, kad nutrauktumėte kraujotaką (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Jei klientas tai naudoja kaip namų gydymą, jis gali palikti šildymo pagalvėlę iki 2 valandų, tada nuimti šildymo pagalvėlę ir palikti kompresą per naktį (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Atlikite vietinį druskos šveitimą ant raumens, sausgyslės ir maždaug 15 cm pločio aplink ją, naudodami Epsom druską.
2. Gausiai įtrinkite sausgyslę ir aplink ją ricinos aliejaus
3. Uždenkite ricinos aliejumi padengtą odą celofano gabalėliu ir uždėkite šildantį kompresą.
4. Uždenkite šildomąją pagalvėlę, nustatę mažą temperatūrą, ir palikite 30 minučių ar ilgiau. Jei klientas tai naudoja kaip namų procedūrą, jis arba ji gali palikti šildomąją pagalvėlę iki 2 valandų, tada nuimti šildomąją pagalvėlę, eiti miegoti ir ryte nuimti kompresą.

5. Nuimkite šildomąjį kompresą ir nuplaukite aliejų karštu vandeniu su soda, tada užbaikite trumpu trynimu labai šaltu vandeniu.

(Sinclair, 2008).



PARAFINO PAMIRKYMAS PRIEŠ MASAŽĄ POŪMIU UŽDEGIMINĖS ALKŪNĖS SAUSGYSLĖS

Trukmė ir dažnumas

15 minučių. Tepkite prieš pradedant masažo seansą (Sinclair, 2008).

Procedūra

1. Panardinkite alkūnę, ypač pažeistą vietą, į parafino vonele ir gerai apvyniokite
2. Atvyniojus pažeistą vietą, kliento ranką glostykite šaltu pirštinės pirštu arba kelias sekundes panardinkite alkūnę į šaltą vandenį.
3. Pradėkite masažą.

(Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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