

Hidroterapija Ir Masažas Esant Traumoms



Hidroterapija Ir Masažas Esant Traumoms

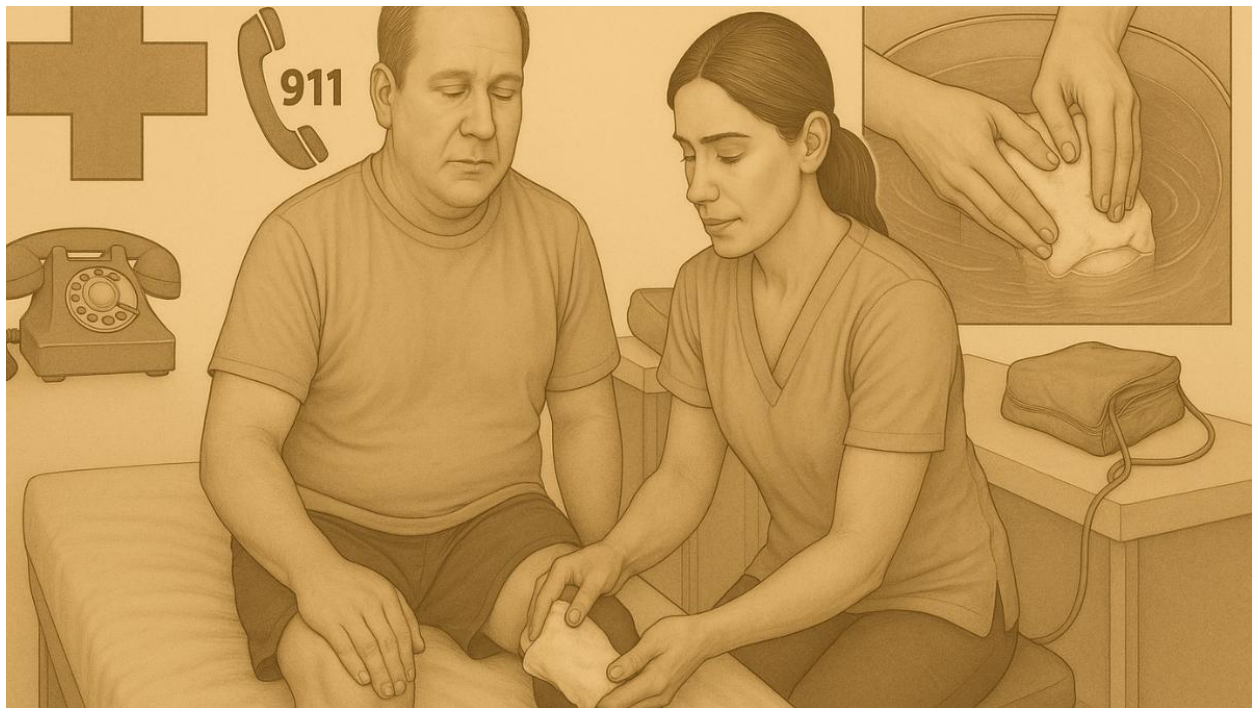
Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

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 Traumoms

Masažo terapijos taikymas po traumų – saugumo ir atsakomybės ribos Masažo terapeutai nenustato medicininių diagnozių ir neatlieka pirminio traumų gydymo. Įvykus traumai, klientui pirmiausia rekomenduojama kreiptis į gydytoją, apsilankyti ligoninėje ar, esant būtinybei, skambinti skubios pagalbos numeriu (pvz., 911), kad sužalojimas būtų tinkamai įvertintas ir gydomas (Sinclair, 2008).

✅ Masažo procedūros gali būti taikomos tik tuomet, kai gydytojas patvirtina jų tinkamumą. Tai galioja visais traumos etapais – ūminiu, poūmiu ar lėtiniu laikotarpiu (Sinclair, 2008).



Hidroterapija Ir Skausmas Dėl Traumų

Skausmas ir hidroterapija raumenų bei kaulų sistemos traumų kontekste

Kai pažeidžiami raumenys ar kaulai, suaktyvėja nociceptoriai – specializuoti receptoriai, esantys odoje ir gilesniuose audiniuose, kurie perduoda skausmo signalus į smegenis. Skausmas atlieka svarbią apsauginę funkciją: jis įspėja organizmą apie pavojų ir skatina gijimą, paskatindamas poilsį bei sumažindamas tolimesnio pažeidimo riziką (Sinclair, 2008).

💧 **Hidroterapijos vaidmuo gydant traumas** Tinkamai taikoma hidroterapija padeda mažinti skausmą ir diskomfortą po šviežių traumų. Pasak medicinos mokslų daktarės Agathos Thrash, turinčios daugiau nei 40 metų klinikinės patirties, šilumos ir šalčio terapija „šimtmečius naudojama skausmui malšinti esant ūminiams ir lėtiniais uždegimams – tai vienas efektyviausių, saugiausių ir paprasčiausių būdų be šalutinių poveikių ar didelių išlaidų“ (Sinclair, 2008).



🔥 Šilumos terapija

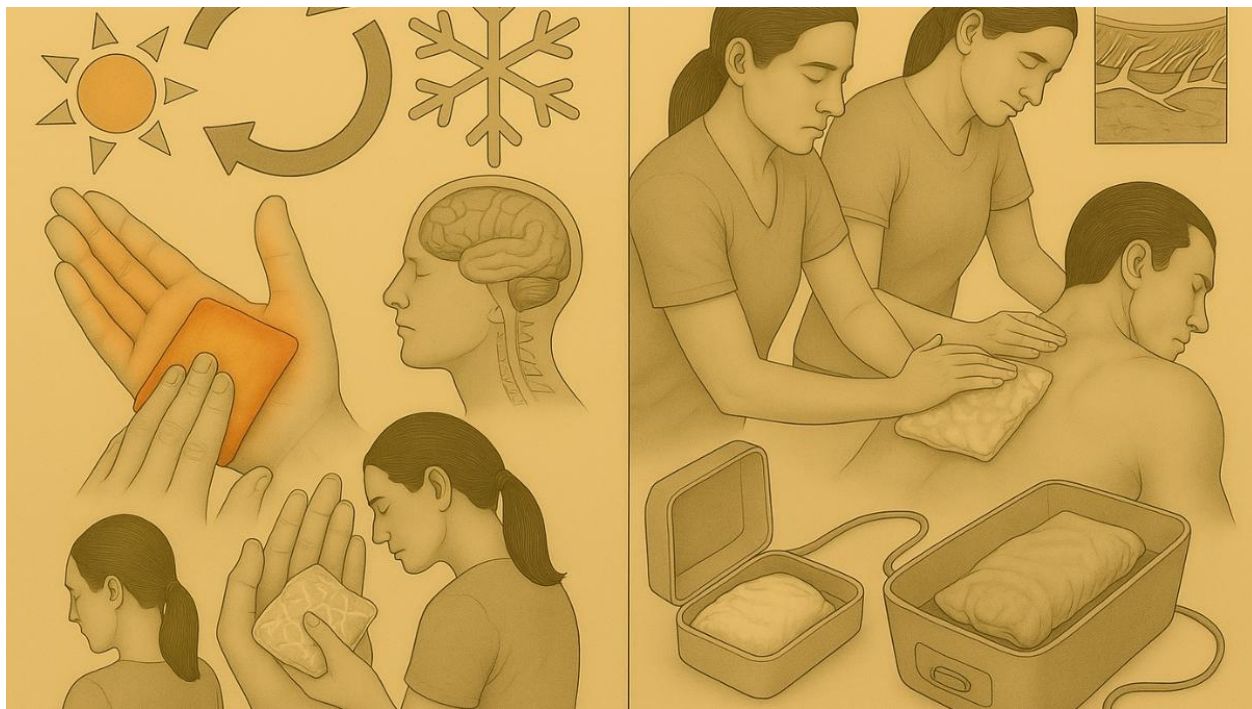
- Atpalaiduoja raumenis
- Lėtina skausmo impulsų perdavimą į centrinę nervų sistemą
- Tyrimai rodo, kad net vietinė šiluma ant delno gali sumažinti skausmą, kilusį dėl elektrinės stimuliacijos
- Ilgalaikė šiluminė terapija gali būti veiksmingesnė gydant kaklo ir nugaros skausmus nei kai kurie medikamentai, pvz., ibuprofenas ar acetaminofenas

(Sinclair, 2008).

❄️ Šalčio poveikis

- Mažina raumenų jautrumą
- Slopina arba apeina skausmo signalus
- Sumažina uždegiminę reakciją


(Sinclair, 2008).



Kontrastinė terapija

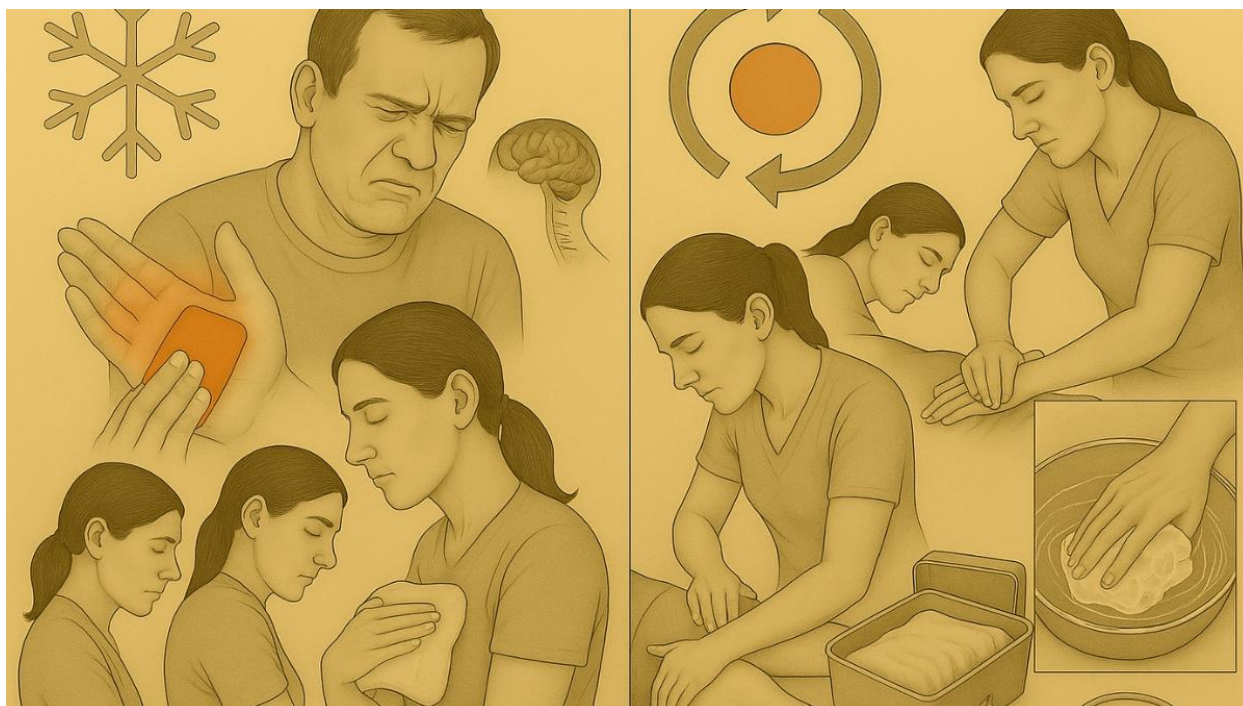
- Derinant šaltį su šiluma gerinama vietinė kraujotaka
- Efektyviai malšinamas skausmas
- Skatinamas audinių gijimas

(Sinclair, 2008).

 **Prevenција ir gilus audinių gydymas** Hidroterapija ne tik palengvina simptomus, bet ir gali užkirsti kelią ilgalaikėms audinių disfunkcijoms:

- Gydant komplikacijas, taikomas miofascialinis gydymas ar sąaugų atskyrimas
- Šiluma padeda sušildyti ir atpalaiduoti minkštuosius audinius, sudarant palankias sąlygas gilesniam masažui
- Parafinas ir drėgnos karštos pakuotės prisideda prie senų randinių audinių suminkštinimo

(Sinclair, 2008).



Hidroterapija Ir Uždegimas

Uždegiminiai procesai po traumų ir jų valdymas masažo terapijoje

Traumos dažnai sukelia uždegimą – tai natūrali organizmo reakcija į audinių pažeidimą. Masažo terapeutui svarbu gerai išmanyti uždegimo mechanizmus, kad galėtų taikyti veiksmingus metodus tiek esant šviežioms, tiek senesnėms traumoms (Sinclair, 2008).

❄ Uždegimo mažinimas ankstyvoje fazėje Per pirmąsias 48 valandas po raumenų ir kaulų sistemos traumas rekomenduojama taikyti šaltį:

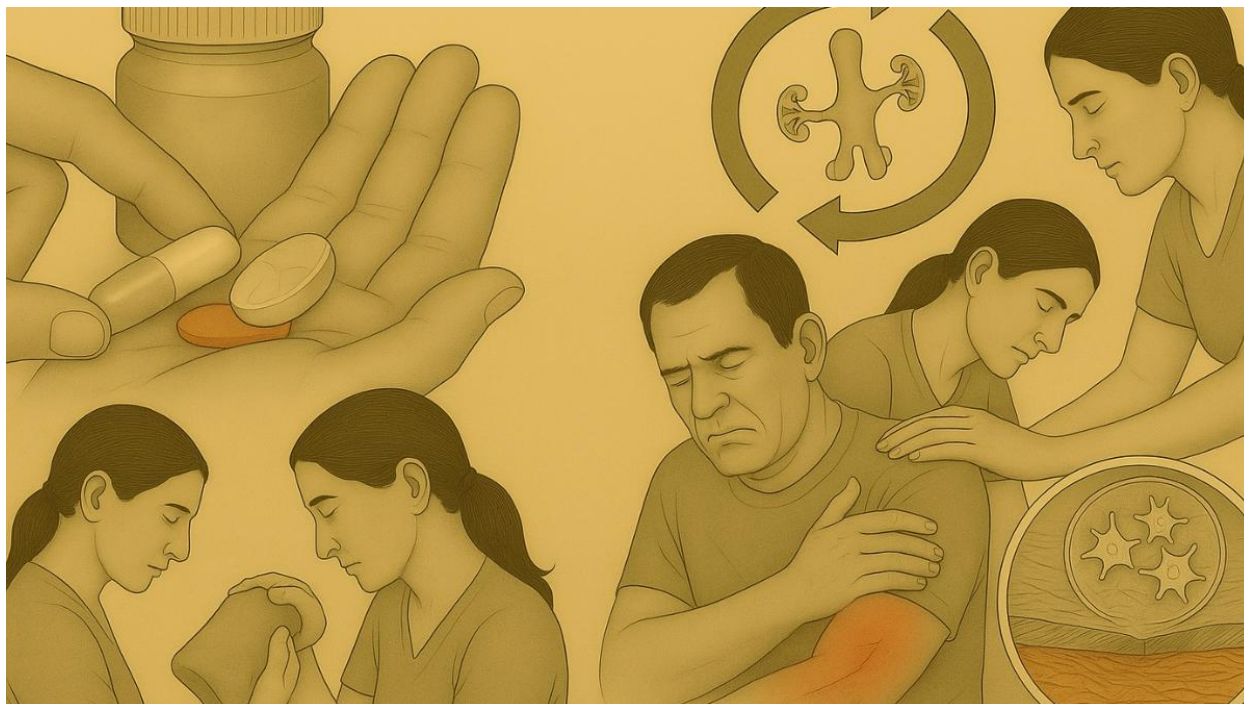
- Šaltis sukelia kraujagyslių susitraukimą, sumažindamas kraujavimą dar neišsandarinusiose kraujagyslėse
- Mažina uždegimo intensyvumą
- Ilgesnis nei 48 valandų šaltų kompresų taikymas lėtina kraujotaką, o tai gali trikdyti audinių aprūpinimą krauju ir medžiagų apykaitą


(Sinclair, 2008).

🔄 Kontrastinės procedūros vėlesnėse stadijose Po 48 valandų rekomenduojamos kontrastinės procedūros, kurios:

- Gerina vietinę kraujotaką
- Malšina skausmą
- Padeda išvengti edemos (skysčių kaupimosi audiniuose)

(Sinclair, 2008).



 **Vaistai ir jų poveikis gijimui** Nors ankstyvoje uždegimo stadijoje gali būti skiriami nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo, tyrimai rodo, kad:


- Jie gali sulėtinti gijimo procesą
- Prioritetas teikiamas terapijai, kuri gerina kraujotaką ir aprūpina pažeistus audinius deguonimi bei maistinėmis medžiagomis

(Sinclair, 2008).

 **Vėlyvoji priežiūra ir limfodrenažas** Praėjus ūminei fazei, galima taikyti:

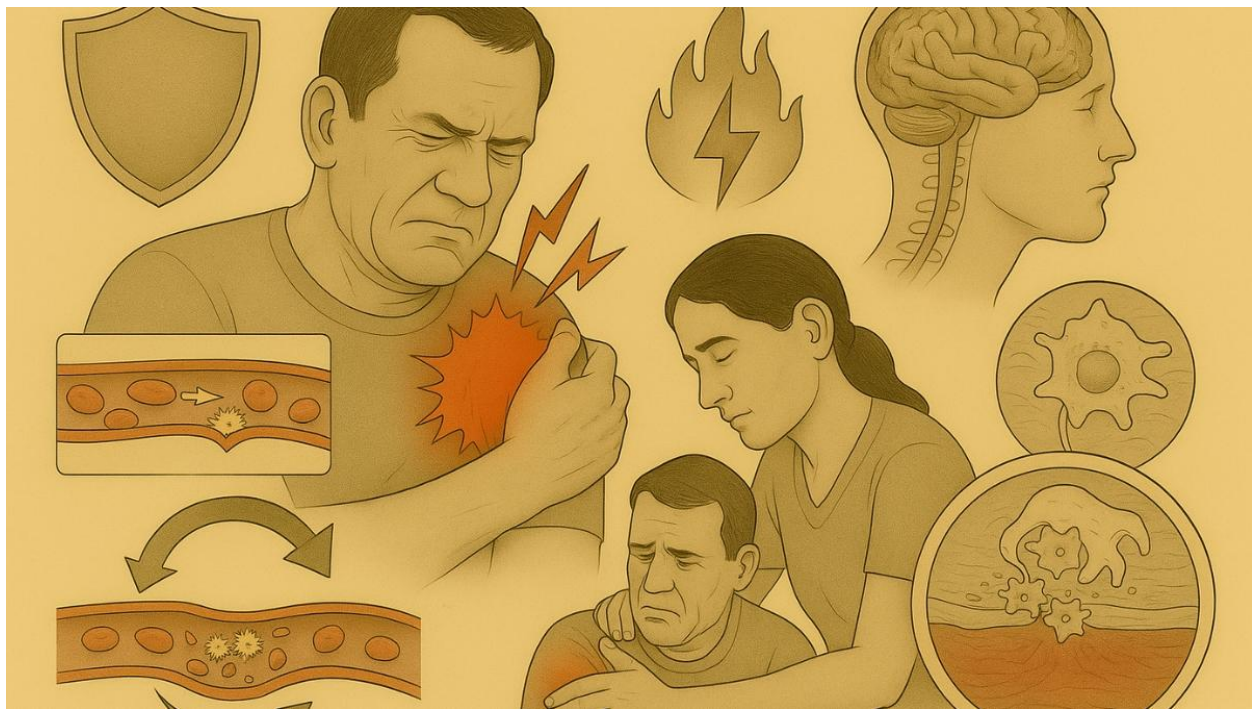
- Limfodrenažą
- Kontrastinę masažą
- Kraujotakos gerinimo metodus Tai padeda palaikyti gijimo procesą ir mažinti ilgalaikį audinių pažeidimą

(Sinclair, 2008).

 **Randinio audinio formavimas** Vienas esminių ankstyvos masažo ir hidroterapijos privalumų – teisingas randinio audinio susidarymas. Poūmėje traumos fazėje:

- Kolageną gaminančios ląstelės formuoja randinį audinį aplink pažeistą vietą
- Tai stabilizuoja sužalojimą ir sudaro pagrindą ilgalaikiam atsistatymui

(Sinclair, 2008).



Kūnas Gyją Per Uždegimą

Uždegimas – organizmo gynybinė reakcija į traumą Jį apibūdina keturi pagrindiniai požymiai: paraudimas, patinimas, karštis ir skausmas. Traumos metu, kai tam tikra kūno sritis patiria stiprų fizinį smūgį – pavyzdžiui, išnirsta petys – pažeidžiamos kraujagyslės, nervai, raumenų ir jungiamojo audinio ląstelės (Sinclair, 2008).

🔵 Pirminė organizmo reakcija

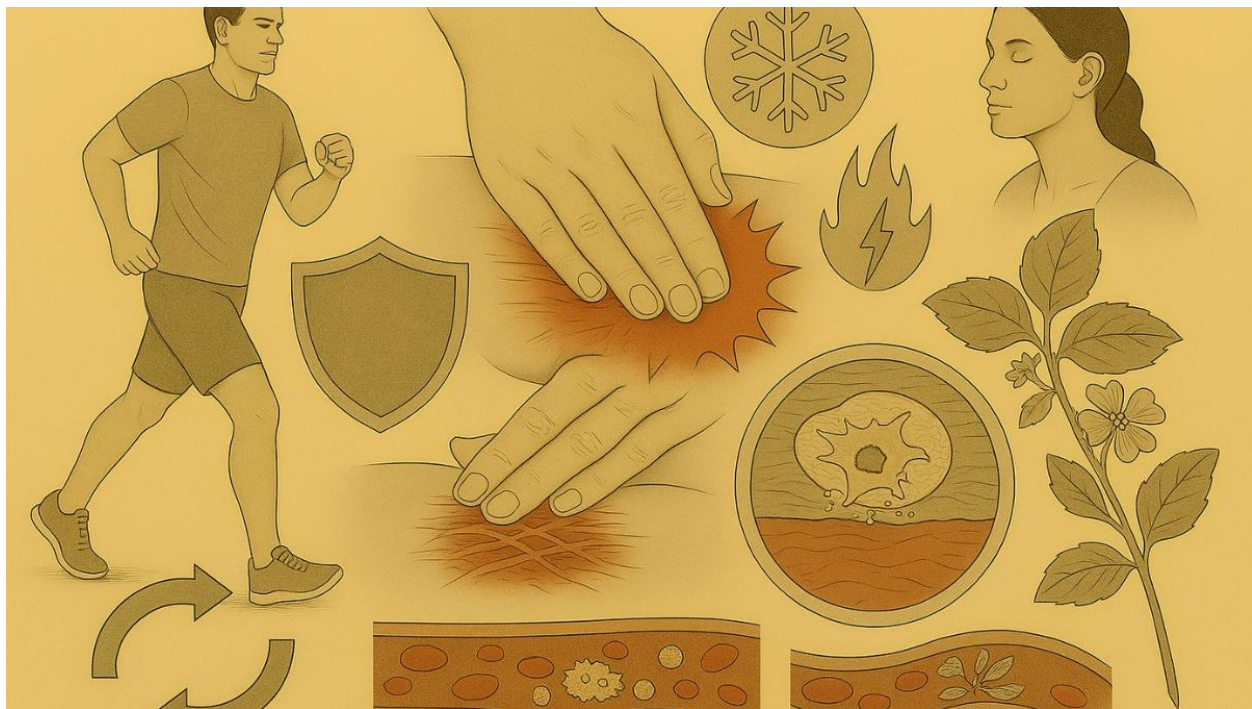
- Kraujagyslės iš pradžių susiaurėja, kad sumažėtų kraujo netekimas.
- Netrukus daugelis kapiliarų išsiplečia ir atsidaro, padidindami kraujo pritekėjimą į pažeistą vietą.
- Fibrinas ir trombocitai pradeda uždarinėti pažeistas kraujagysles.
- **Svarbu:** šiluma neturėtų būti taikoma pačioje traumos pradžioje – kol kapiliarai dar nesandarus ir kraujas su plazma gali prasiskverbti į aplinkinius audinius. Tai gali trukti iki 24 valandų, nebent trauma labai sunki.

(Sinclair, 2008).

🔥 Kas vyksta pažeistoje zonoje

- Padaugėjus kapiliarų ir sulėtėjus kraujo tekėjimui, į vietą atvyksta daugiau makrofagų, kurie pašalina pažeistą audinį.
- Dėl padidėjusio skysčių kiekio atsiranda patinimas, skausmas ir karštis, o kraujagyslių išsiplėtimas sukelia paraudimą.
- Jei uždegimas apriboja judėjimą, gali sutrikti funkcija.

(Sinclair, 2008).



Leukocitai ir hematoma

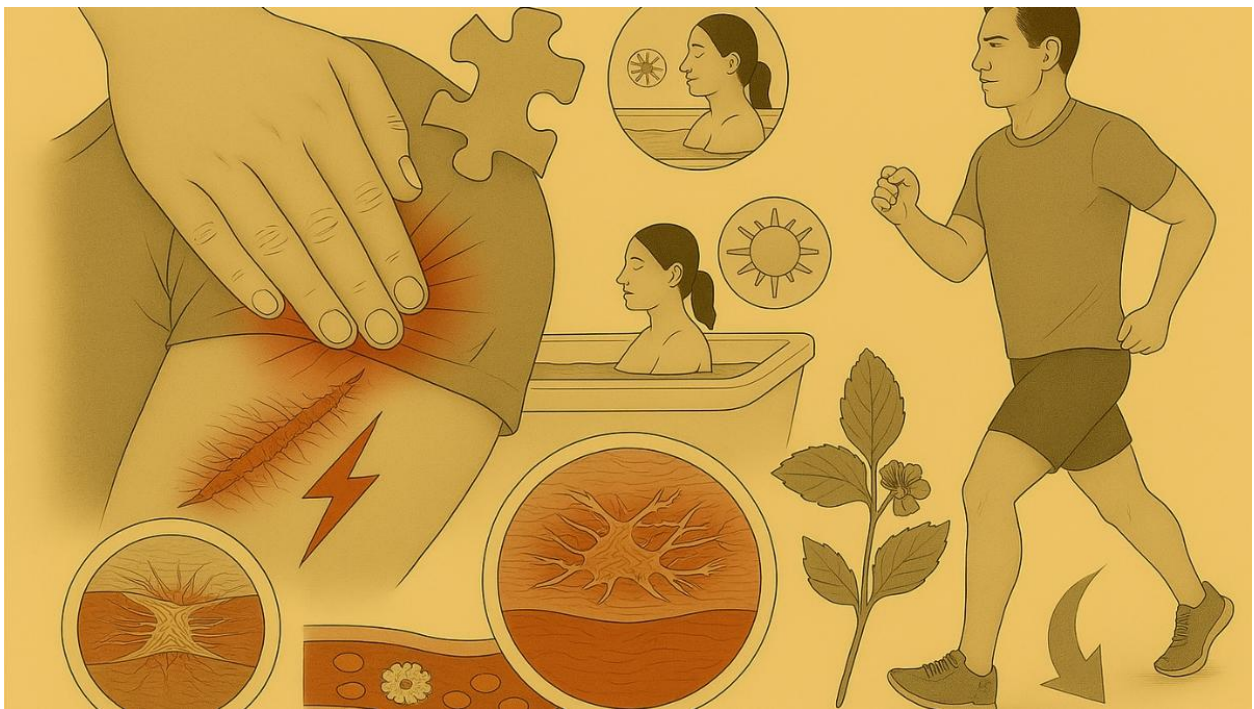
- Leukocitai koncentruojasi tose vietose, kur pažeidimas didžiausias – jie „suvalgo“ ląstelių nuosėdas bei patogenus.
- Esant kraujavimui, susidaro hematoma – lokalizuotas kraujo telkinys, spaudžiantis nervus ir stiprinantis skausmą.

(Sinclair, 2008).

Poūmė fazė – gijimo procesas

- Užsidaro mažos kraujagyslės, baltieji kraujo kūneliai išvalo nuosėdas.
- Atstatoma normali kraujotaka, o kolageną gaminančios ląstelės formuoja randinį audinį aplink pažeistą vietą.

(Sinclair, 2008).



Randinis audinys ir jo problemos

- Kolageno skaidulos formuojasi atsitiktine kryptimi – jei nėra tinkamai apdorojamos, jos gali prilipti prie kitų struktūrų ir riboti judėjimą.
- Randinis audinys mažiau elastingas už raumenis – jis gali trūkti arba sukelti lėtinių raumenų ir kaulų sutrikimų.
- Todėl masažas šioje fazėje padeda išvengti netinkamo rando audinio susidarymo.

(Sinclair, 2008).

Judesys ir hidroterapija

- Švelni mankšta skatina sveiką gijimą, kol rando skaidulos dar formuojasi.
- Kontrastinės vonios gerina kraujotaką, o judesys vonioje ją dar labiau skatina.
- Taip pat šimtmečius naudotos žolelės gali padėti mažinti skausmą, uždegimą, raumenų spazmus ir pagreitinti gijimą.

(Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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