

Hidroterapija Ir Masažas Raumenų Skausmams Ir Traumoms



Hidroterapija Ir Masažas Raumenų Skausmams Ir Traumoms

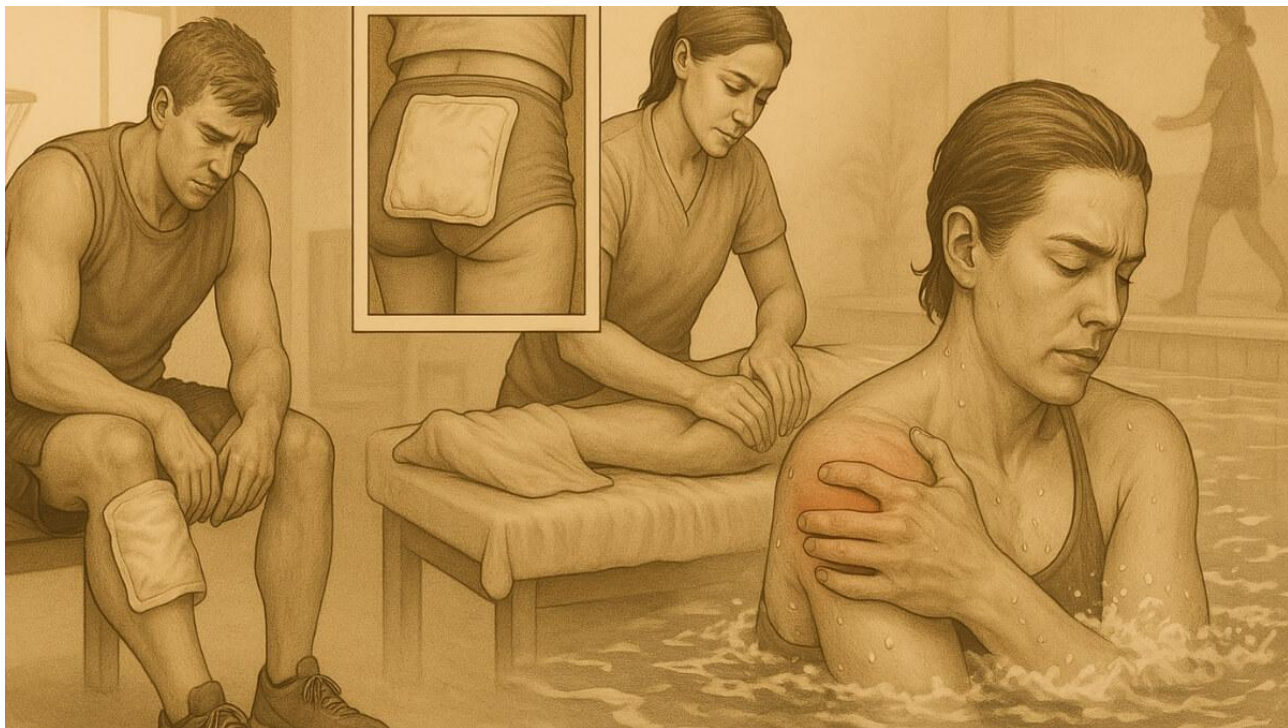
Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

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

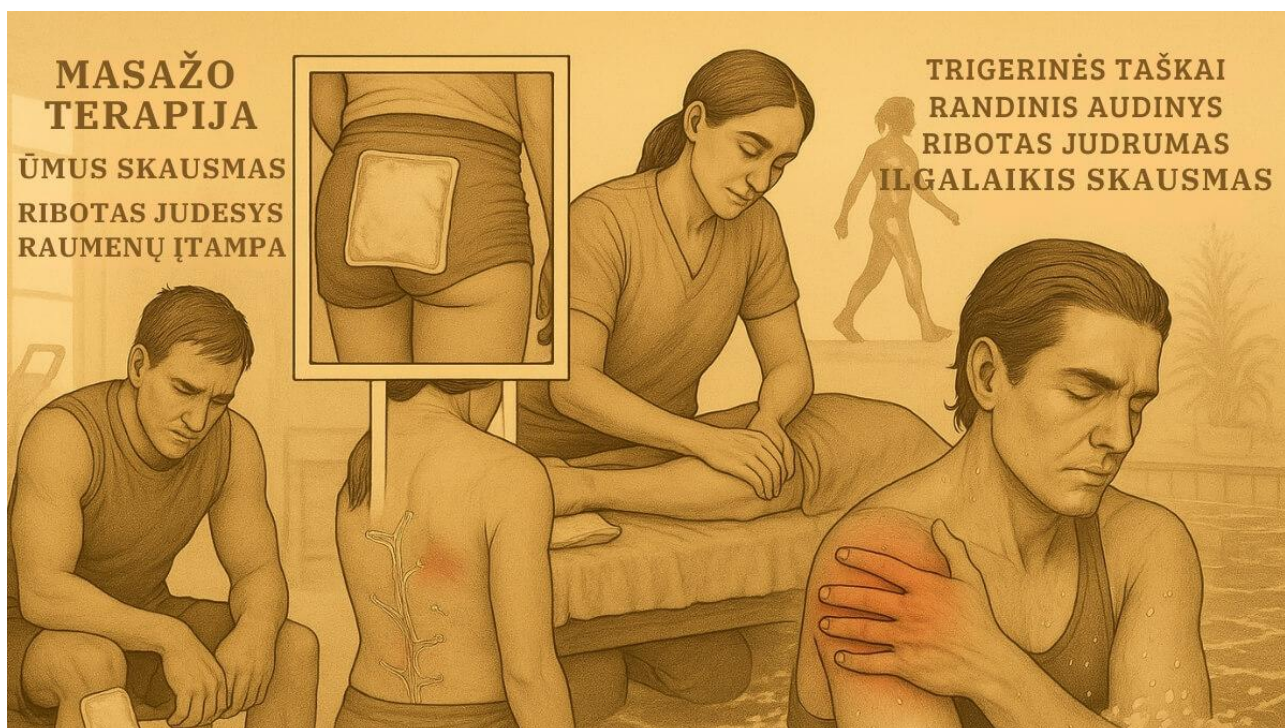


Hidroterapija Ir Masažas Raumenų Skausmams Ir Traumoms

Raumenų ir skeleto traumos yra neatsiejama daugelio sportinių programų dalis. Sportininkams, kurie treniruojasi ilgesnį laiką, prieš fizinę veiklą gali būti rekomenduojamas drėgnas šildantis paketas ar šildomasis tepalas raumenų skausmui malšinti ir atsipalaidavimui. Po treniruotės, jei jaučiamas skausmas ar diskomfortas, patariama naudoti ledą (Sinclair, 2008).

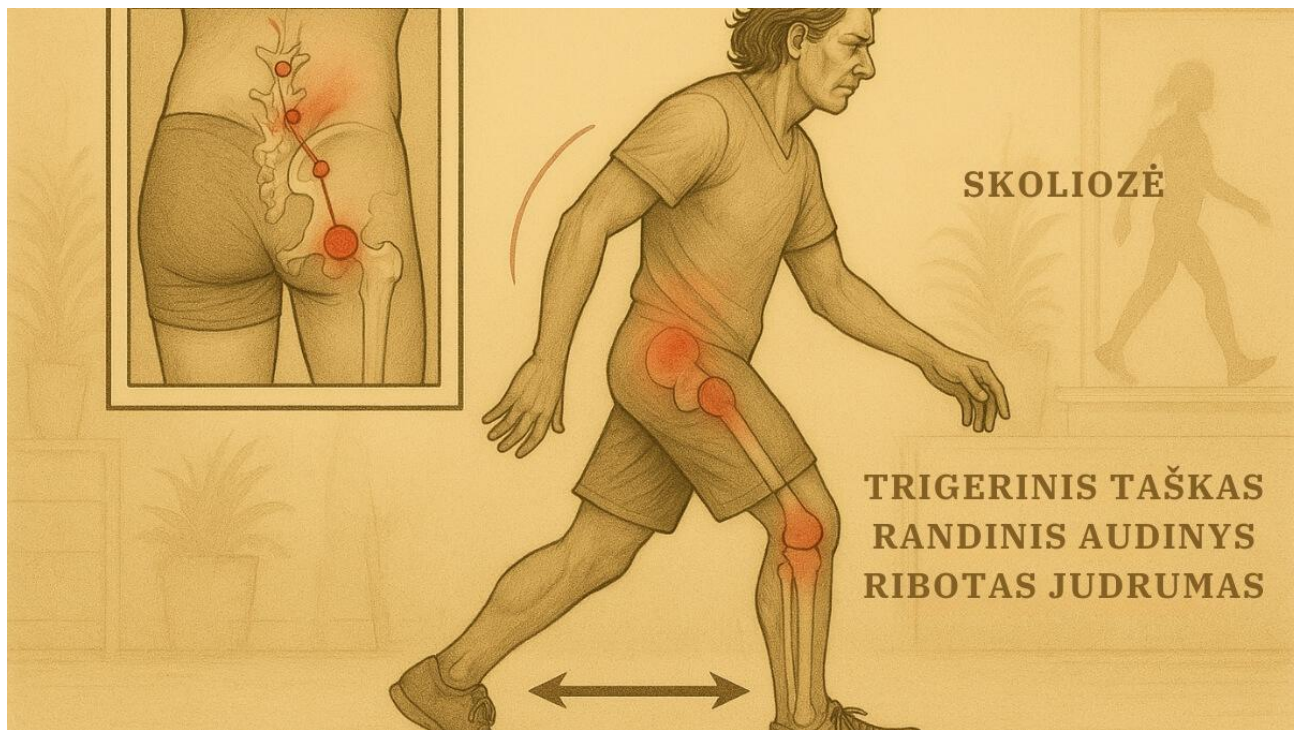
Viena pagrindinių priežasčių, kodėl klientai kreipiasi į masažo terapeutus, be bendrojo atsipalaidavimo, yra pagalba sveikstant po raumenų ir skeleto traumų. Problemų, susijusių su lėtai ar netinkamai gyjančiomis traumomis, pasitaiko įvairaus amžiaus žmonėms, todėl svarbu, kad masažo specialistai turėtų platų priemonių spektrą siekiant padėti šiems klientams. Aptarsime, kaip hidroterapija gali būti viena efektyviausių metodikų traumų gydymui (Sinclair, 2008).

Raumenų ir skeleto traumos dažnos kasdienėje veikloje. Pavyzdžiui, Jungtinėse Valstijose kasmet dėl ūmių traumų pagalbos ligoninėse prireikia apie 26 milijonams žmonių, o vizitų pas gydytojus fiksuojama apie 55 milijonus. Pasikartojančios įtampos traumos sudaro maždaug 60% visų darbuotojų kompensacijos prašymų, o gyvenimo eigoje jas patiria maždaug vienas iš dešimties asmenų. Sportinių traumų dažnis ypač didelis varžybiniame sporte ir tarp patyrusių sportininkų (Sinclair, 2008).



Naujausiai patirtos traumos neretai pasireiškia ūminiu skausmu, judesių ribotumu, standumu, edema ir raumenų apsauga. Masažo terapija gali palengvinti simptomus ir skatinti gijimą, pagerindama vietinę kraujotaką, sumažindama raumenų įtampą, spazmus ir skausmą. Ilgalaikės ar blogai sugijusios traumos gali lemti randinio audinio sankaupas, triggerinius taškus, apribotą judrumą bei ilgalaikį skausmą. Disfunkciniai kompensaciniai judesiai, pavyzdžiui, pakitusi eisena, didina riziką vėl susižeisti arba patirti naujų problemų dėl netaisyklingos kūno mechanikos.

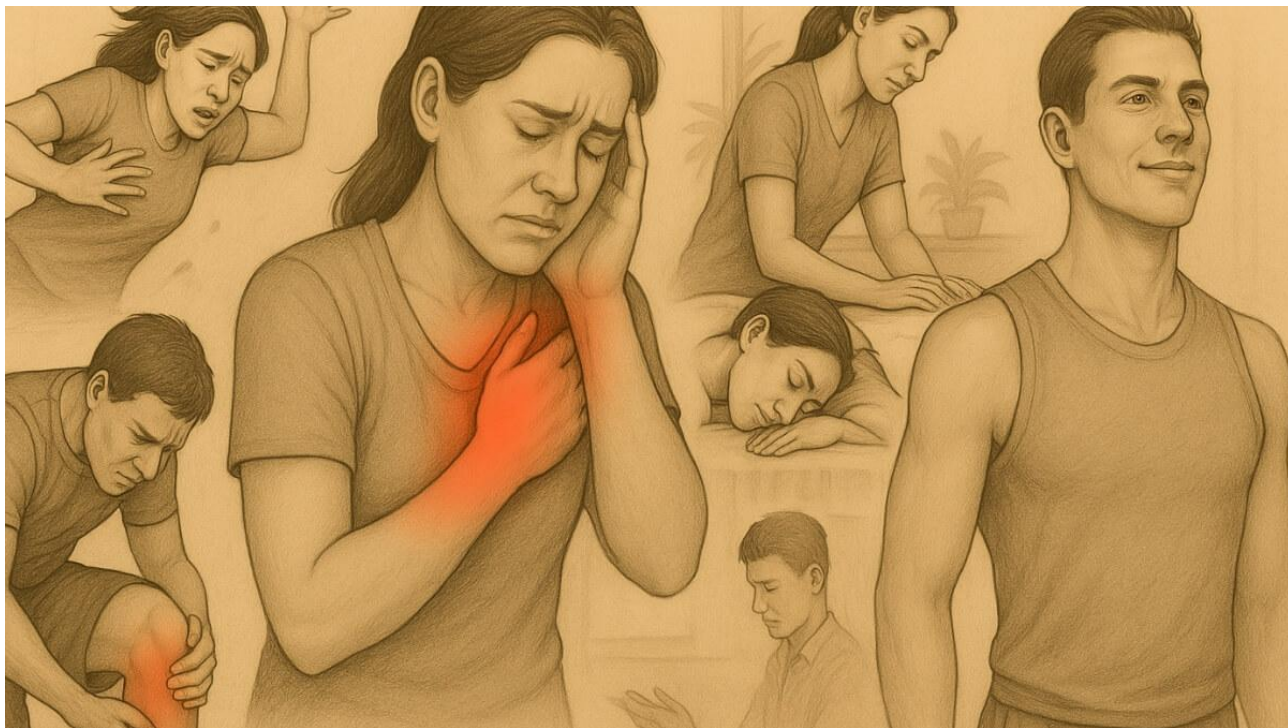
Masažo terapija padeda spręsti minėtas problemas, mažindama įtampą ir skausmą, atlaisvindama fascijas bei randinius audinius ir padėdama koreguoti netinkamus judesio modelius. Hidroterapija gali papildyti masažo poveikį – ji gerina kraujotaką, mažina uždegimą, skausmą ir raumenų įtampą. Hidroterapiniai metodai gali būti taikomi ir tais atvejais, kai pažeistos vietos tiesioginis lietimasis nerekomenduojamas, pavyzdžiui, esant ūminiam bursitui ar sąnario išnirimui. Toliau pateikiami konkretūs pavyzdžiai, iliustruojantys, kaip hidroterapijos procedūros gali būti derinamos su masažo terapija norint pasiekti optimalių rezultatų traumų gydyme. Pažymėtina, kad čia nėra detaliai nagrinėjamos specifinės masažo technikos, tokios kaip tempimo ar amplitudės pratimai (Sinclair, 2008).



Netinkamai užgydytos traumos gali daryti ilgalaikį poveikį organizmui. Toliau pateikiami keli pavyzdžiai, iliustruojantys tinkamo gijimo svarbą siekiant išvengti būsimų sveikatos problemų (Sinclair, 2008).

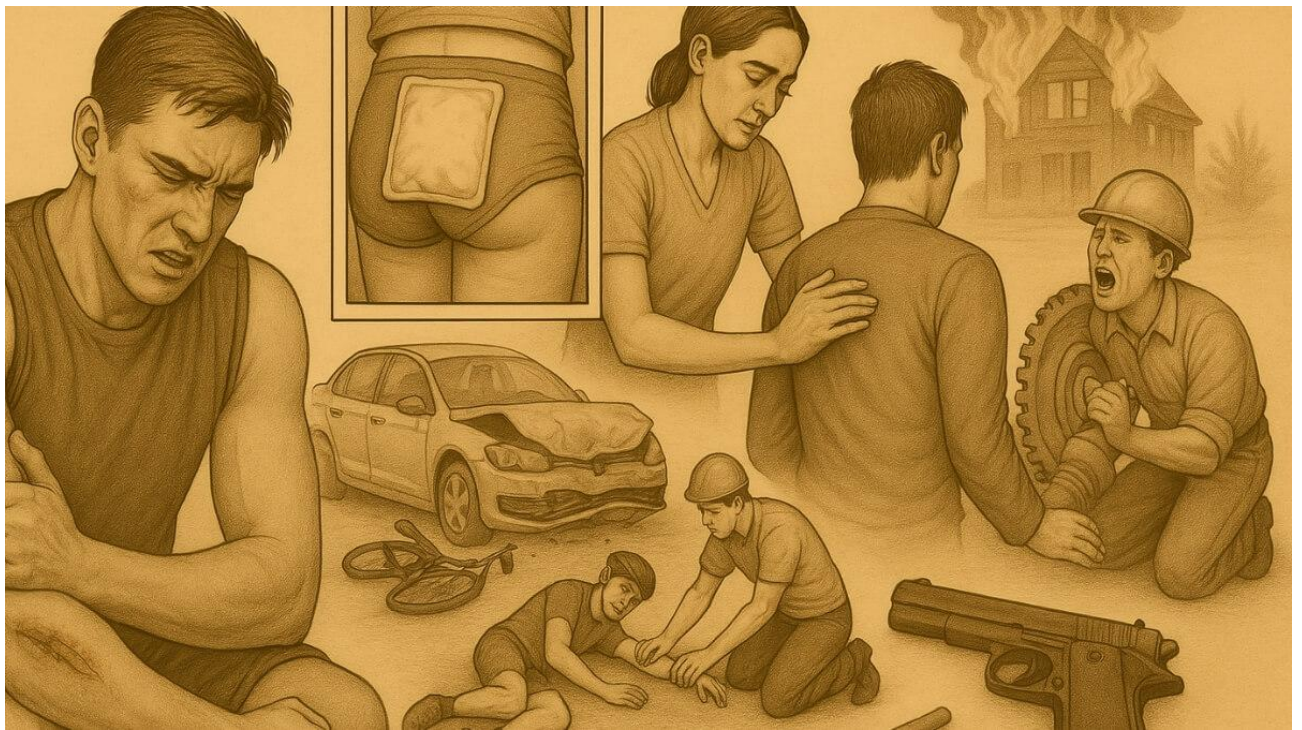
Kojų ilgio nelygybė – tai būklė, kai viena koja yra trumpesnė už kitą, dėl kurios gali atsirasti netolygus ėjimas, šlubavimas, klubo ir kelio skausmai bei lėtinės juosmens srities problemos. Tokia būklė taip pat gali lemti osteoartrito vystymąsi stuburo ir ilgesnės kojos klubo srityje. Blogai gijusios traumos gali būti įvairių šios būklės priežasčių (Sinclair, 2008).

Pavyzdžiui, netinkamai sugijęs šlaunikaulio lūžis gali lemti vienos kojos struktūrinį sutrumpėjimą. Tačiau kojų ilgio nelygybė gali būti ir funkcinė, kai ją sukelia ne struktūriniai pakitimai, o minkštųjų audinių įsitempimas dėl traumos. Tokiais atvejais raumenų disbalansas gali pakeisti laikyseną, todėl viena koja atrodo trumpesnė. Pavyzdžiui, trigeriniai taškai kvadratiname juosmens raumenyje, dažnai suaktyvėjantys po traumų, gali sukelti klubo patempimą, antrinių trigerinių taškų formavimąsi aplinkiniuose raumenyse, juosmens skoliozę arba sumažinti natūralų juosmens linkį. Pokyčiai pažeistame raumenyje ilginiui gali lemti nuolatines sąnarių padėties problemas bei netolygų jų nusidėvėjimą (Sinclair, 2008).



Aštuonerių metų amžiaus masažo terapeutė Genie Martin, patyrusi kritimą iš šešių metrų aukščio, susižalojo galvą ir trumpam prarado sąmonę bei kvėpavimą, dėl ko jai prireikė dirbtinio kvėpavimo. Nors buvo nustatyti tik minkštųjų audinių sužalojimai, ilgainiui ji patyrė nuolatinį stiprų krūtinės skausmą ir įtampą, ypač stresinėse situacijose. Suaugusi Martin susidūrė su krūtinės skausmu ir įtampa, kurie paveikė jos miego kokybę ir elgseną. Tik pradėjusi lankyti masažo mokyklą ir gaudama masažo terapiją, ji pastebėjo teigiamus pokyčius savo fizinėje ir emocinėje savijautoje (Sinclair, 2008).

Futbolo žaidėjas Joe Namathas per karjerą patyrė daug įvairių traumų. Jis dažnai žaisdavo nevisiškai pasveikęs, o tai didino pirminių traumų pablogėjimo bei papildomų sužalojimų riziką dėl padidėjusio krūvio aplinkinėms anatomicinėms struktūroms. Pradėjęs jausti stiprų lėtinį kelio skausmą jauname amžiuje, vėliau susidūrė su bursitu, kelių patinimu ir turėjo atlikti kelias operacijas, skirtas sausgyslių, kremzlės, raiščių ir bursų pažeidimams gydyti. Nepaisant medicininės pagalbos, jam galiausiai prireikė abiejų kelių sąnarių keitimo operacijos, tačiau skausmas išliko ir vėliau sunkino kasdienę veiklą (Sinclair, 2008).

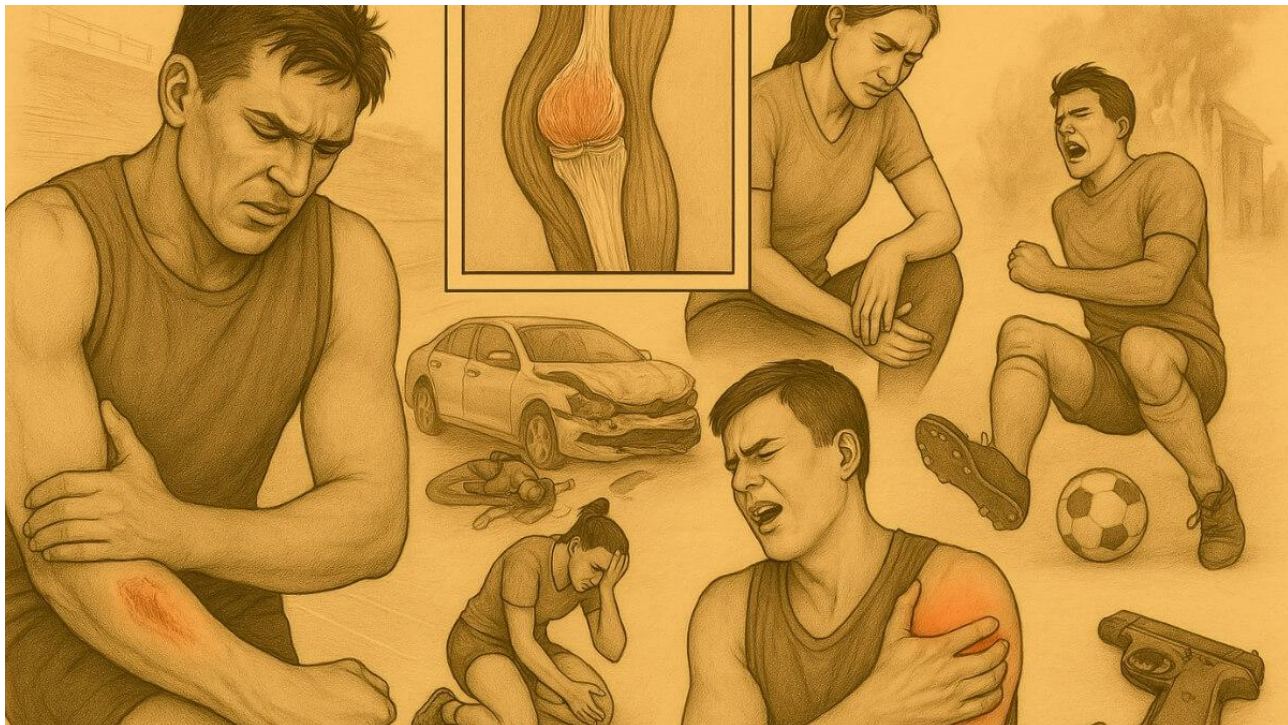


Trauminiai Sužalojimai

Fizinė kūno trauma gali lemti įvairius sužalojimus: odos žaizdas, raumenų patempimus, lūžius, išnirimus, kremzlės ar raiščių plyšimus, sumušimus, nugaros traumas bei amputacijas. Šios traumos sudaro apie 27 % visų apsilankymų ligoninių skubiosios pagalbos skyriuose.

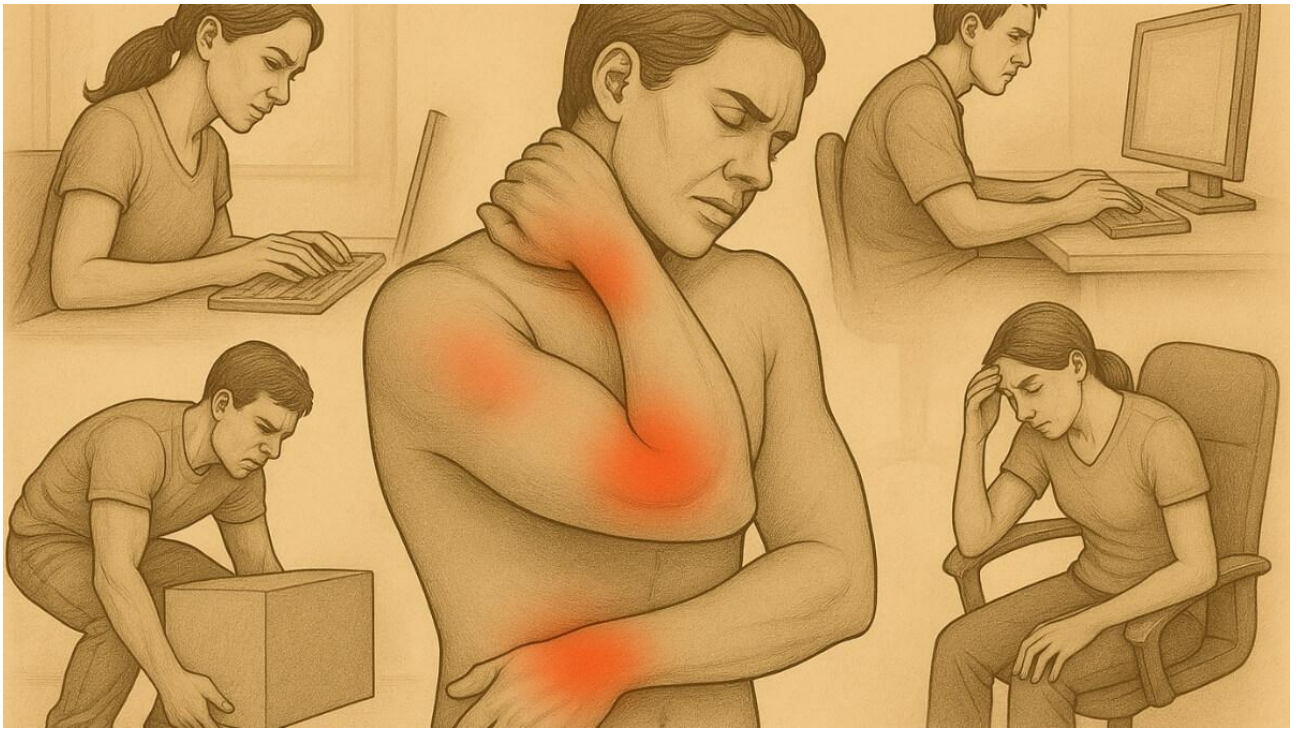
Dažniausios traumų priežastys – motorinių transporto priemonių avarijos ir kritimai. Kiti reikšmingi rizikos veiksniai yra dviračių avarijos, užpuolimai, gaisrai, nelaimingi atsitikimai laisvalaikio metu, smurtas artimoje aplinkoje, vaikų išnaudojimas, savižudybės, žmogžudystės bei nelaimingi atsitikimai dirbant su mechanizmais. Darbo vietoje dažniausiai pasitaiko patempimai, raumenų plyšimai, lūžiai ir nugaros traumos (Sinclair, 2008).

žmogžudystės bei nelaimingi atsitikimai dirbant su mechanizmais. Darbo vietoje dažniausiai pasitaiko patempimai, raumenų plyšimai, lūžiai ir nugaros traumos (Sinclair, 2008).



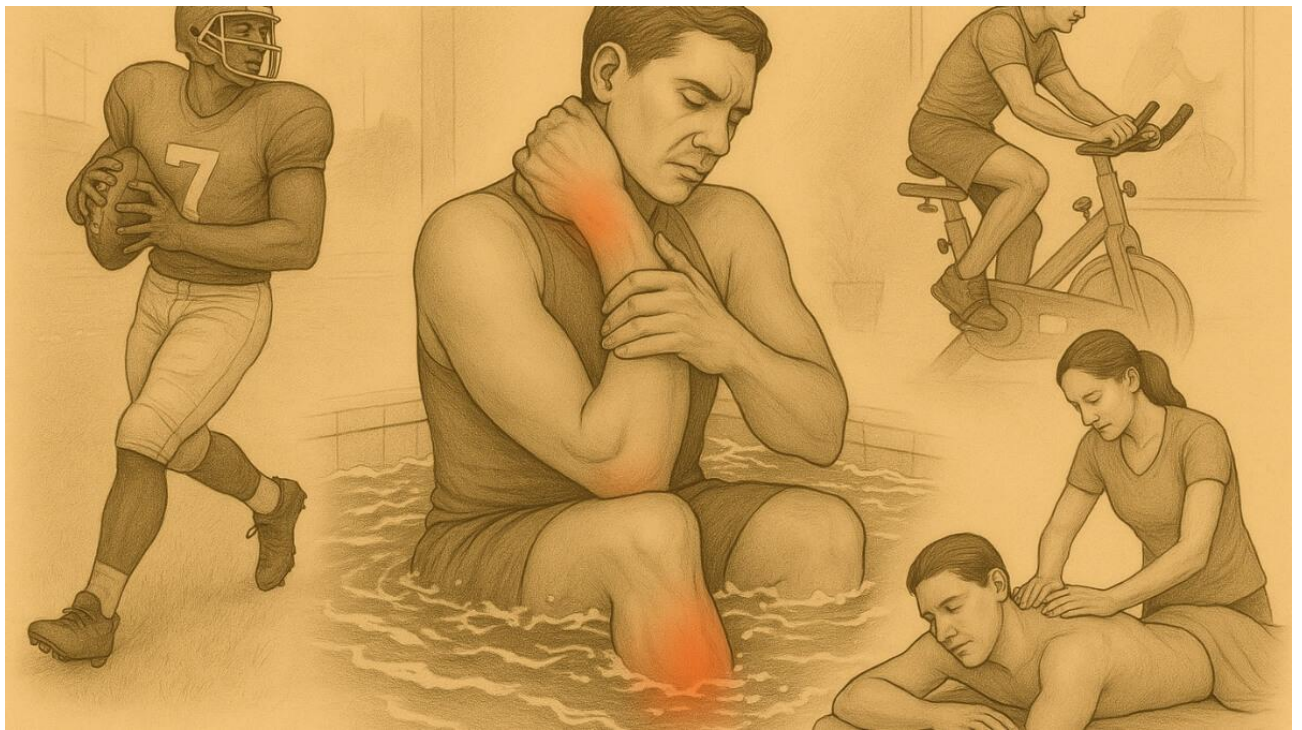
Hidroterapija Ir Masažas Raumenų Skausmams Ir Traumoms – Sportinės Traumos

Sportinės traumos gali būti ūminės (pvz., raumenų patempimai, lūžiai, išnirimai) arba lėtinės, tokios kaip uždegiminės ligos, susijusios su per dideliu krūviu. Raumenų traumos dažnai vystosi dėl nepakankamos fizinės būklės, raumenų disbalanso, per didelio krūvio ar netinkamo ankstesnių traumų gijimo. Dažniausios sportinės traumos apima raumenų patempimus, sausgyslių uždegimus ir sąnarių patempimus (Sinclair, 2008).



Pasikartojančių Judesių Sukeltos Traumos

Pasikartojantys streso sužalojimai kyla dėl ilgalaikės fizinės įtampos atliekant tuos pačius judesius, ypač jei darbas vyksta nepatogioje padėtyje arba reikalauja didelės jėgos. Tokios veiklos kaip spausdinimas ar sunkus kėlimas gali lemti tam tikros kūno dalies traumas. Dažniausi pasikartojančio streso sužalojimai – sausgyslių uždegimas, bursitas, riešo kanalo sindromas ir disko išvarža (Sinclair, 2008).



Ši ištrauka iš Columbia [Missouri] Daily Tribune, nors joje nedalyvauja masažo terapeutas, iliustruoja hidroterapijos veiksmingumą gydant sportines traumas (Sinclair, 2008).

1998 m. spalio 3 d. Misūrio universiteto futbolo varžybų su Northwestern metu Corby Jones patyrė rimtą kojų pirštų patempimą. Nuo to momento Misūrio sporto medicinos personalui prasidėjo septynių dienų laikotarpis, per kurį reikėjo ne tik pagerinti žaidėjo būklę, bet ir užtikrinti optimalią sportinę formą prieš artėjančias rungtynes Iowa valstijoje. Šiai traumai tapus viešų diskusijų objektu, vyriausiasis atletikos treneris Rexas Sharpas pabrėžė spaudimą, su kuriuo susidūrė medicinos komanda ieškodama sprendimų. Pasak Sharpo, tai buvo viena labiausiai viešinimų sulaukusių piršto traumų per jo karjerą (Sinclair, 2008).

Pirmadienį, antradienį ir trečiadienį Jonesas didžiąją laiko dalį praleido Dr. Glenn L. McElroy medicinos ir reabilitacijos centre – naujai atidarytoje Misūrio universiteto sporto medicinos įstaigoje. Treneris Sharpas taikė įvairius gydymo metodus iki 10 valandų per dieną: šilumos procedūras sukurinėje vonioje, fizinius pratimus Swim Ex baseine, treniruotes ant stacionarių dviračių ir laiptinės, parafino vonelės seansus bei ultragarsinę ir masažinę terapiją.

Nepaisant intensyvaus gydymo, iki pat penktadienio, kai komanda išvyko į Iowa valstiją, Sharpas negalėjo užtikrintai pasakyti, ar žaidėjas bus pasirengęs rungtyniauti. Vis dėlto šeštadienį Jonesas sėkmingai pasirodė aikštėje, atlikdamas 15 perdavimų, nubėgdamas 176 jardus ir pelnydamas du kamuolius bei vieną kamuoliuką žaidime, kurį laimėjo Misūrio universitetas. Sharpas atkreipė dėmesį, kad stebėtojai dažnai mato tik galutinį rezultatą, nematydami visos savaitės trukmės pasiruošimo proceso ir dedamų pastangų už aikštės ribų (Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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