

# Hidroterapija Savigydos Sveikatai Ir Gerovei



# Hidroterapija Savigydos Sveikatai Ir Gerovei

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

# Turinys

## Įvadas į hidroterapiją – 1

- Hidroterapijos reikšmė savijautos gerinimui
- Masažo ir hidroterapijos derinimo nauda

## Detoksikacijos gydymas – 2–6

- Organizmo valymas nuo toksinų
- Viso kūno šildymas ir prakaitavimo reikšmė
- Pirties naudojimas gelbėtojų po 2001 m. rugsėjo 11 d. įvykių gydyme
- Toksinų poveikis sveikatai (arsenas, švinas, gyvsidabris ir kt.)
- Prakaitavimo fiziologija ir odos vaidmuo

## Vonios su detoksikuojamais priedais – 7–8

- Soda, jūros druska, Epsom druska
- Receptai detoksikuojančioms vonioms
- Atsargumo priemonės ir naudojimo instrukcijos

## Sauna kaip detoksikacijos priemonė – 7

- Rekomenduojama trukmė ir dažnis
- Atsargumo priemonės ir hidratacija
- Po procedūros higienos svarba

## Tonizuojantis hidroterapijos gydymas – 9–12

- Kūno reakcijos į temperatūrų pokyčius
- Grūdinimosi nauda sveikatai
- Imuniteto, kraujotakos ir hormonų stiprinimas
- Senovinės ir šiuolaikinės praktikos

## Viso kūno tonizuojančios procedūros – 13–16

- Kontrastiniai dušai
- Šaltos vonios, šaltas dušas
- Druskos šveitimas ir sausas šepetėliavimas
- Vonia su vazodilatacija (imbieras, garstyčios, kajeno pipirai)
- Saunos poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai

#### Mokslinis tyrimas apie kontrastinius dušus – 17–18

- Profesoriaus Edzardo Ernsto tyrimas (1987 m.)
- Metodai, rezultatai ir poveikis imunitetui

#### Dalies kūno tonizuojančios procedūros – 19–23

- Rankų, kojų, pėdų kontrastinės vonelės ir dušai
- Terapija venų varikozei ir sunkiai gyjančioms žaizdoms
- Virškinimo sistemos, akių, raumenų bei kvėpavimo procedūros

#### Tonizuojančios odos procedūros – 24

- Kontrastinis dušas
- Druskos šveitimas
- Sausas šepetėliavimas

#### Savigalba masažuotojui – 25–37

- RSI (pasikartojančio įtempimo sužalojimai) prevencija
- Hidroterapijos reikšmė masažuotojų sveikatai
- Vietinės rankų, dilbių ir pečių terapijos (kontrastinės vonios, Epsom druska, ledas, parafinas)
- Tempimo ir judesių pratimai karštame duše
- Viršutinės kūno dalies tempimai (kaklas, pečiai, rankos, krūtinė, liemuo, stuburas)



## Hidroterapija Savigydos Sveikatai Ir Gerovei

Hidroterapija gali papildyti masažą. Daugelis gydymo būdų veiksmingai naudojami savijautai gerinti ir gali paspartinti masažo rezultatus. Savigydydas detoksikuoja, stimuliuoja kūno funkcijas, didina kraujotaką ir padeda išvengti traumų. Jie yra paprasti, nebrangūs ir veiksmingi masažo terapijoje. Skatindami kraujo ir limfos cirkuliaciją bei spartindami medžiagų apykaitos atliekų pašalinimą, jie papildo masažo poveikį (Sinclair, 2008).

Šios procedūros veikia, jei atliekamos kelis kartus per savaitę arba kasdien. Jos tinka klientams, norintiems nuolatinės hidroterapijos sveikatai gerinti (Sinclair, 2008).



## Detoksifikacijos Gydymas

Detoksikacijos procedūros padeda organizmui pašalinti toksinus, kurie gali būti praryti, įkvėpti arba absorbuoti per odą. Jos taip pat pašalina medžiagų apykaitos atliekas, kaip karbamidas ir pieno rūgštis, kurios susidaro normalių procesų metu. Detoksikacijai naudojamos hidroterapijos procedūros, pavyzdžiui, viso kūno šildymas ir maudymas vandenyje su cheminiais priedais. Tradiciniai, bet nepraktiški gydymo būdai yra vidinis nuplovimas vandeniu ir O. G. Carroll konstitucinis hidroterapijos gydymas (Sinclair, 2008).



### Viso Kūno Šildymas

**Prakaitavimo svarba detoksikacijai** - Prakaito išgarinimas nuo kūno paviršiaus yra galingas aušinimo būdas. Hidroterapijos procedūros, pvz., karštos vonios, saunos ar garinės pirtys, sukelia prakaitavimą, kuris pašalina toksines chemines medžiagas. Su prakaitu gali išsiskirti receptiniai vaistai, rekreaciniai vaistai (nikotinas, marihuana, kokainas, amfetaminai) ir medžiagų apykaitos atliekos (karbamidas, pieno rūgštis) (Sinclair, 2008).

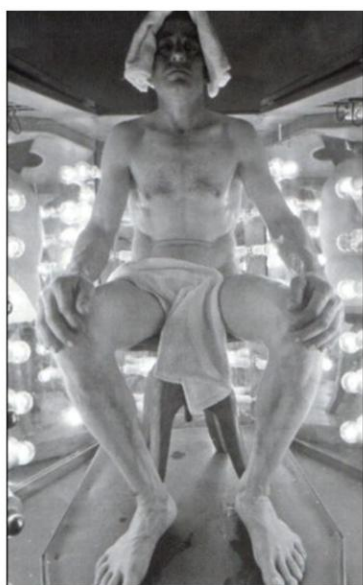
**Pirties naudojimas detoksikacijoje** - Vienas ryškus viso kūno šildymo detoksikacijos pavyzdys yra pirties naudojimas gydant gelbėtojus po Pasaulio prekybos centro sunaikinimo 2001 m. rugsėjo 11 d. Ši ataka išmetė į orą daug toksinių medžiagų, įskaitant betoną, asbestą, plieną, biuro baldus ir įrangą. Debesyse degė dyzelinas ir reaktyvinis kuras. Gelbėtojai susidūrė su asbestu, benzenais, dioksinais, gyvsidabriu, manganu, švinu, PCB, stiklo pluoštu, siliciu, sieros rūgštimi ir kitomis cheminėmis medžiagomis, kurias jie įkvėpė, nurijo ar absorbuodavo per odą. Net ir po 7 metų daugelis pacientų turėjo nuolatinių sveikatos problemų, kurios dažnai blogėdavo (Sinclair, 2008).

**Sveikatos problemos ir jų sprendimai** - Gelbėtojai kentėjo nuo kvėpavimo takų negalavimų, tokių kaip astma ir sinusų problemos, virškinimo sistemos sutrikimų, įskaitant gastroezofaginio refliukso ligą ir stiprų skrandžio skausmą, bei emocinių problemų, pavyzdžiui, depresijos, pykčio ir žemos motyvacijos. Įprasti gydymo metodai daugeliu atvejų buvo neveiksmingi. Šimtai gelbėtojų pasinaudojo alternatyviu gydymo būdu – detoksikacija pirtyje (Sinclair, 2008).

**Pirties detoksikacijos procesas** - Procesas pradedamas aerobinėmis pratybmomis, skirtomis kūno sušildymui, po to seka 2–5 valandų trukmės pirties procedūra, kuri kartojama kasdien apytiksliai 33 dienas. Pirtyse temperatūra siekia 60–82,22 °C. Gelbėtojai kelis kartus pereina iš pirties į dušą ir atgal, siekdami neperkaisti ir nuplauti prakaitu išsiskiriančias medžiagas. Šio proceso efektyvumas matomas ant rankšluosčių, kurie nusidažė įvairiausiomis spalvomis – nuo rudos iki juodos (Sinclair, 2008).

**Šildymo poveikis riebaliniam audiniui** - Viso kūno šildymas detoksikuoja, perkeldamas į kraują toksines medžiagas iš riebalinio audinio. Padidėjus kraujo tekėjimui į riebalinį audinį, sukauptos cheminės medžiagos grįžta į kraują, kur jos pašalinamos per kepenis, šlapimą, tulžį ir išmatas. Pavyzdys – gydytojo Jozepo Kropo pacientė, kurios kraujo tyrimai parodė, kaip toksinės medžiagos palaipsniui detoksikavosi jos organizme per 6 savaitių pirčių procedūras (Sinclair, 2008).

**Reguliari detoksikacija** - Nors pateikti pavyzdžiai yra ekstremalūs, jie parodo detoksikacijos prakaitavimo svarbą. Reguliarus pirčių lankymas padeda pašalinti toksinus ir išvengti jų kaupimosi. Kai kurie toksikologai rekomenduoja detoksikaciją moterims prieš nėštumą (Sinclair, 2008).



3 Paveikslukas. Gyvsidabrio kasėjas prakaituoja gyvsidabrio karštoje dėžėje seniausios ir didžiausios pasaulyje gyvsidabrio kasyklos Almaden mieste, Ispanijoje, Igoninėje, 1972 m. Kalnakasiai, kuriuos vargina gyvsidabrio garai, dažnai mankština pirtyje, kad dar labiau pakeltų savo kūno temperatūrą ir naskatintų daugiau prakaituoti.



1 Paveikslukas. Pirties naudojimas detoksikacijai. Dviejų Niujorko ugniagesių, susidūrusių su toksinais, gydymas saunoje Pasaulio prekybos centre, 2001 m.



2 Paveikslukas. Vienas ugniagesys išskyrė prakaitą. Nedidelis šio rankšluosčio gabalėlis buvo pašalintas, kad būtų galima išanalizuoti jame esantį prakaitą; bandymai parodė, kad jame yra daug mangano ir kitų sunkiųjų metalų. Manganas buvo vienas iš Pasaulio prekybos centro plieninių sijų komponentų.

**(Šaltinis: Sinclair M. B. (2008) *Hydrotherapy for Bodyworkers: Improving Outcomes with Water Therapies*, p. 202, 203 )**

**1 Paveikslukas.** Pirties naudojimas detoksikacijai. Dviejų Niujorko ugniagesių, susidūrusių su toksinais, gydymas saunoje Pasaulio prekybos centre, 2001 m. (Sinclair, 2008).

**2 Paveikslas.** Vienas ugniagesys išskyrė prakaitą. Nedidelis šio rankšluosčio gabalėlis buvo pašalintas, kad būtų galima išanalizuoti jame esantį prakaitą; bandymai parodė, kad jame yra daug mangano ir kitų sunkiųjų metalų. Manganas buvo vienas iš Pasaulio prekybos centro plieninių sijų komponentų (Sinclair, 2008).

**3 Paveikslukas.** Gyvsidabrio kasėjas prakaituoja gyvsidabrio karštoje dėžėje seniausios ir didžiausios pasaulyje gyvsidabrio kasyklos Almaden mieste, Ispanijoje, Igoninėje, 1972 m. Kalnakasiai, kuriuos vargina gyvsidabrio garai, dažnai mankština pirtyje, kad dar labiau pakeltų savo kūno temperatūrą ir paskatintų daugiau prakaituoti (Sinclair, 2008).





### **Detoksifikacija Viso Kūno Šildimu**

#### **Gyvsidabrio pašalinimas prakaitavimo būdu**

Gyvsidabrio kalnakasys išprakaituoja gyvsidabrį karštoje dėžutėje ligoninėje seniausioje ir didžiausioje pasaulyje gyvsidabrio kasykloje Almadene, Ispanijoje, 1972 m. Nuo gyvsidabrio garų sergantys kalnakasiai dažnai mankštinasi būdami saunoje, kad dar labiau pakeltų temperatūrą ir paskatintų daugiau prakaituoti (Sinclair, 2008).

#### **Prakaitavimas kaip detoksikacijos būdas**

Daugelis masažo terapeutų yra susipažinę su prakaitavimo, kaip kūno detoksikacijos, sąvoka, tačiau turi tik miglotą supratimą apie tai, kas yra toksinai ir kaip prakaitavimas gali juos išleisti. Toksinas yra bet kokia medžiaga, galinti sukelti ligą arba pabloginti bendrą sveikatą. Toksinai iš išorinės aplinkos gali būti įkvėpti, nuryti arba absorbuoti per odą. Daugelis išorinių medžiagų yra akivaizdžiai toksiškos ir gali sukelti rimtų sveikatos problemų (Sinclair, 2008).

#### **Toksinų poveikis sveikatai**

Pavyzdžiui, arsenas gali sukelti susilpnėjusį imunitetą, kai kurių rūšių vėžį ir prastą kvėpavimo ar širdies ir kraujagyslių funkciją. Švinas gali sukelti anemiją, prastą vaikų augimą, encefalopatiją, hiperaktyvumą, mokymosi problemas ir nevaisingumą. Pakankamai dideli kiekiai tiek arsenas, tiek švinas gali būti mirtini. Daugelis chemikalų, kuriuos moteris kaupia savo organizme, pavyzdžiui, dioksinas ir PCB, gali sutrikdyti vaisiaus smegenų vystymąsi ir pakenkti besiformuojančiai imuninei sistemai, skyd liaukei ir smegenims (Sinclair, 2008).

#### **Toksinų poveikio priklausomybė nuo gyvenamosios vietos**

Toksinų poveikis labai priklauso nuo to, kur žmogus gyvena. Šie toksinai gali būti natūraliai susidarantys cheminės medžiagos, kurios patenka į vandens ar maisto tiekimą dėl vietos dirvožemio erozijos. Pavyzdžiui, kai kuriose pasaulio dalyse yra pamatinės uolienos, kuriose yra daug arseno. Toksiškų cheminių medžiagų gali patekti ir dėl žmogaus veiklos, pavyzdžiui, žemės ūkio, kasybos ir pramonės (Sinclair, 2008).



## **Prakaitavimo fiziologinis poveikis**

Nors pagrindinis prakaitavimo poveikis yra kūno vėsinimas, jis taip pat gali pašalinti toksinus. Kai pakyla kūno temperatūra ir prasideda prakaitavimas, toksinai mobilizuojasi iš riebalinių audinių į prakaitą. Žmogui, turinčiam daug toksinų, prakaito liaukos prisitaiko, išskirdamos daugiau atliekų. Kadangi prakaito detoksikuojantis poveikis gali būti toks stiprus, oda kartais vadinama trečiuoju inkstu, o prakaito liaukos – miniatiūriniais nefronais (Sinclair, 2008).



### **Aplinkos toksinai, pašalinami per prakaitą**

**Aplinkos toksinai, kurie gali išsiskirti per prakaitą, yra šie:**

1. Pesticidai
  2. PCB
  3. Dioksinas
  4. DDE (DDT ir riebaluose tirpaus toksino metabolitas)
  5. Sunkieji metalai, tokie kaip kadmis, aluminis, švinas, gyvsidabris, varis ir nikelis.
- (Sinclair, 2008).

### **Gyvsidabrio poveikis organizmui**

Gyvsidabris yra ryškus pavojingo toksino pavyzdys, kuris gali išsiskirti su prakaitu. Apsinuodijimas gyvsidabriu dažniausiai paveikia centrinę nervų sistemą, tačiau jis yra toksiškas ir kitoms kūno sistemoms. Paprastai didžioji dalis gyvsidabrio išsiskiria su šlapimu ir išmatomis, tačiau gyvsidabrio toksiškumo atvejais šimtus metų buvo naudojami prakaitavimo gydymo būdai, siekiant padidinti jo pašalinimą (Sinclair, 2008).

### **Pirčių naudojimas gyvsidabrio pašalinimui**

Almadeno mieste, Ispanijoje, didžiausios pasaulyje gyvsidabrio kasyklos vietoje, pirtys buvo naudojamos nuo 1752 m. (Sinclair, 2008).

## Vonios Su Detoksifikuojamais Priedais

Kitas tradicinis hidroterapijos gydymas, kuris gali būti naudojamas detoksikacijai, yra cheminė vonia, kurioje naudojama soda, jūros druska arba Epsom druska. Jose esančios cheminės medžiagos, ištirpintos vonios vandenyje, gali neutralizuoti toksinus, pašalinti toksinus iš organizmo, o Epsom druskos atveju – sustiprinti organizmo gebėjimą detoksikuotis. Vonios turi būti tik šiltos, o ne karštos. Nors šis švelnus kūno šildymas paskatins tik vidutinį prakaitavimą, šis poveikis derinamas su detoksikuojamuoju vonios poveikiu (Sinclair, 2008).



## Sauna

### Trukmė ir dažnis

Taikymas 15–30 minučių du ar tris kartus per savaitę (Sinclair, 2008).

### Įspėjimai

1. Kad išvengtumėte dehidratacijos, prieš eidami į pirtį būtinai išgerkite puodelį vandens ir dar 1–2 puodelius pirties metu ir po jo (Sinclair, 2008).
2. Nesikaitinkite daugiau nei 2 ar 3 kartus pirtise per savaitę. Per daug terminio apdorojimo gali susilpninti sistemą ir prarasti vandens bei elektrolitų (Sinclair, 2008).
3. Kol nebūsite įpratę pirtyje pabūkite tik 10–15 minučių. Nedelsdami išeikite iš pirties, jei blogai toleruojate karštį, tai yra, jaučiatės apsvaigę ar nusilpę (Sinclair, 2008).

### Specialios instrukcijos

Iškart po pirties nusiprauskite po dušu, kad išvalytumėte organizmą nuo su prakaitu išsiskiriančių toksinų ir išvengtumėte jų reabsorbcijos. Jei atliekamas daugiau nei vienas kaitinimosi ir poilsio ciklas, kiekvieną kartą išeidami iš pirties nusiprauskite po dušu (Sinclair, 2008).

## Vonios Su Detoksifikuojamais Priedais Trukmė ir dažnis

Taikyti 20–30 minučių du ar tris kartus per savaitę.

### Įspėjimai:

1. Kad išvengtumėte dehidratacijos, būtinai išgerkite puodelį vandens prieš įeinant į vonią ir dar 1 ar 2 puodelius vonios metu ir po jos.
2. Nedelsdami palikite vonią, jei blogai toleruojate karštį, tai yra, jaučiate pykinimą ar nuovargį. Tačiau, jei jaučiatės apsvaigę ar nusilpę, prieš išlipdami išleiskite vandenį iš vonios ir leiskite kūnui atvėsti, kol vėl jausitės normaliai.

### Specialios instrukcijos:

1. Štai trys detoksikuojančios vonios receptai:
  - 1 puodelis jūros druskos, 1 puodelis Epsom druskos ir 1/2 puodelio kepimo sodos
  - 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> puodelio kepimo sodos ir 2 puodeliai jūros druskos
  - 4 puodeliai Epsom druskos
2. Iš karto po vonios nusiprauskite po dušu, kad išvalytumėte odą nuo pasišalinusių toksinų ir išvengtumėte jų reabsorbcijos.



## Vonios Su Detoksifikuojamais Priedais

Trukmė ir dažnis

Taikyti 20–30 minučių du ar tris kartus per savaitę (Sinclair, 2008).

### Įspėjimai

1. Kad išvengtumėte dehidratacijos, būtinai išgerkite puodelį vandens prieš įeinant į vonią ir dar 1 ar 2 puodelius vonios metu ir po jos (Sinclair, 2008).
2. Nedelsdami palikite vonią, jei blogai toleruojate karštį, tai yra, jaučiate pykinimą ar nuovargį. Tačiau, jei jaučiatės apsvaigę ar nusilpę, prieš išlipdami išleiskite vandenį iš vonios ir leiskite kūnui atvėsti, kol vėl jausitės normaliai (Sinclair, 2008).

### Specialios instrukcijos

1. Štai trys detoksikuojančios vonios receptai:
  - 1 puodelis jūros druskos, 1 puodelis Epsom druskos ir 1/2 puodelio kepimo sodos
  - 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> puodelio kepimo sodos ir 2 puodeliai jūros druskos
  - 4 puodeliai Epsom druskos
2. Iš karto po vonios nusiprauskite po dušu, kad išvalytumėte odą nuo pasišalinusių toksinų ir išvengtumėte jų reabsorbcijos.

(Sinclair, 2008).



## Tonizuojantis Hidroterapijos Gydymas



### **Tonizuojantis Hidroterapijos Gydymas (Tonic Hydrotherapy Treatments)** -

Tonizuojančios hidroterapijos procedūros yra skirtos stimuliuoti organizmo funkcijas, siekiant padėti klientui jaustis žvaliau, padidinti fizinį aktyvumą, sumažinti nuovargį, sustiprinti kūną bei suteikti geros savijautos pojūtį. Reguliarus buvimas ekstremaliame karštyje ir šaltyje ar mankšta, stiprina kūną, dažnai vadinamas kūno grūdinimu – tai senovinis metodas, plačiai naudojamas įvairiose kultūrose. Pavyzdžiui, spartiečiai šaltas vonias laikė ištvermės ugdymo metodu, o maudymą šiltame vandenyje – silpnumo ženklu. Ankstyvieji hidroterapeutai daug dėmesio skyrė viso kūno atšalimo procedūroms, tokioms kaip šaltos vonios, dušai ar vaikščiojimas šaltyje bei sniege. Taip pat populiarios buvo viso kūno terminės terapijos, įskaitant šlapias paklodes, skirtas lėtinių ligų gydymui. Vietiniai metodai, tokie kaip kontrastinės vonios, dažniausiai buvo naudojami siekiant pagerinti kraujotaką ar kitas funkcijas tam tikrose kūno srityse (Sinclair, 2008).

(Iš mano pateikto teksto sukurk tikrovišką paveiksluką, kuris atspindėtų teksto pagrindines mintis. Paveiksluką sukurk formatu 16:9, paveiksliuke neturi būti jokių raidžių ir teksto ir palaikyk paveiksliuko stiliškumą tokia, pat kaip mano pateiktas paveiksliukas)

### **Kūno Reakcijos Į Temperatūros Pokyčius: Gynybinės Funkcijos Ir Terapijos Poveikis**

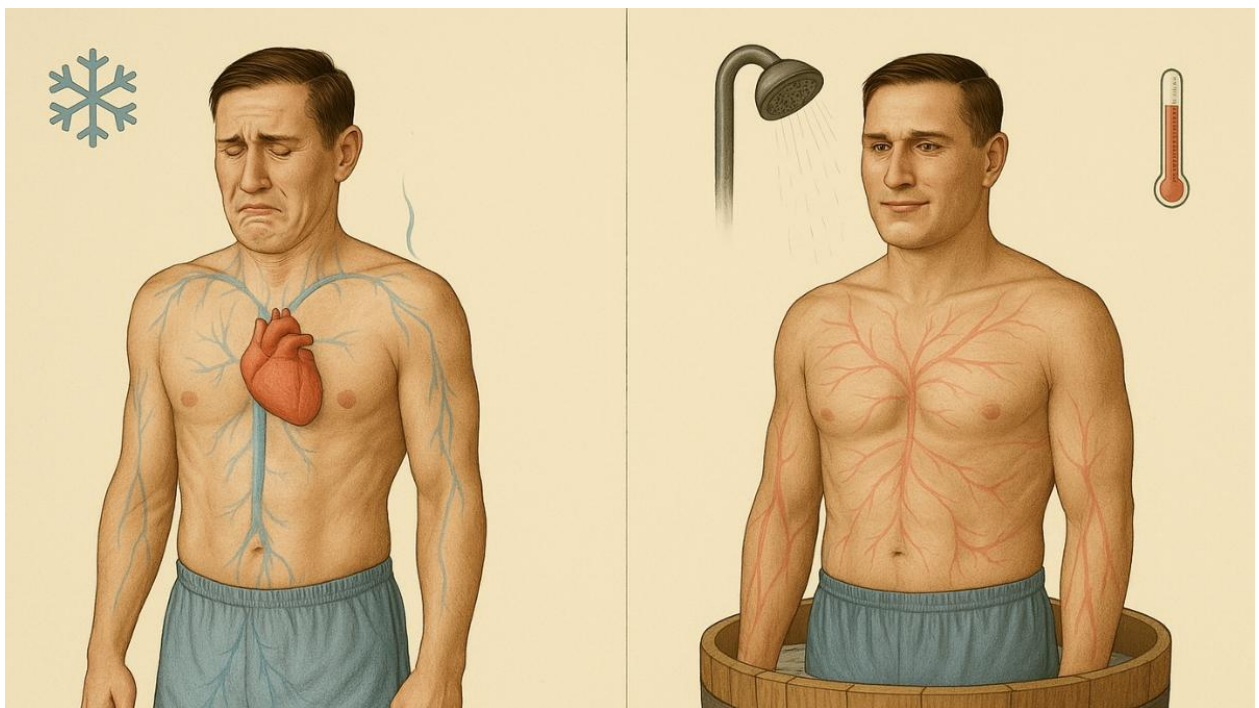
Šiandien žinoma, kad organizmas, reaguodamas į itin aukštą ar žemą temperatūrą kaip grėsmę pagrindinei kūno temperatūrai, aktyvina įvairias gynybines funkcijas. Pavyzdžiui, viso kūno atšalimas sukelia ryškią reakciją – kūnas bando išlaikyti normalią 37 °C temperatūrą. Simpatinė nervų sistema tampa aktyvi, išsiskiria hormonai, po oda esančios kraujagyslės susitraukia, prasideda drebulys, o kartu įsijungia ir kitos reakcijos, skatinančios šilumos gamybą. Jei paprastai kraujagyslės reaguoja silpnai, pasikartojantys viso kūno atšalimai jas treniruoja reaguoti stipriau. Asmenims, kurių skydliaukės veikla yra nepakankama, reguliarius viso kūno atšalimas gali paskatinti jos aktyvumą. Stiprios reakcijos pasireiškia ir dėl pakartotinės viso kūno terminės terapijos, kuri laikui bėgant stiprina kraujagyslių atsaką bei skatina prakaitavimą. Tonizuojantis gydymas tam tikrose kūno vietose gali paskatinti greitesnę ir stipresnę vietinių kraujagyslių susitraukimą, gerinant vietinę kraujotaką ir tiekimą kaulams, raumenims, organams ar kitoms ląstelėms papildomu deguonimi bei maistinėmis medžiagomis (Sinclair, 2008).

## **Tonizuojančios Hidroterapijos Procedūros: Faktai Ir Naudos Aspektai**

Apibendrinant, čia yra pagrindiniai faktai apie tonizuojančios hidroterapijos procedūras, kurie gali būti naudingi asmeniniam naudojimui arba rekomendacijoms klientams:

1. Tonizuojančios procedūros skatina organizmą prisitaikyti prie temperatūrų pokyčių, turėdamos stiprų trumpalaikį poveikį, ypač kraujotakos sistemai. Jos taip pat papildo masažo teikiamą kraujotakos gerinimą.
2. Kadangi šių procedūrų poveikis yra laikinas, siekiant efektyvumo, jas būtina atlikti reguliariai.
3. Nors šios procedūros yra naudingos visiems sveikiems žmonėms, ypač naudos gauna tie, kuriems būdingas silpnas kūno sudėjimas, mažas energijos lygis, menka ištvermė ir silpnas atsparumas infekcijoms.
4. Pradedantieji, neturintys patirties su aukšta temperatūra ar šalčiu, turėtų rinktis švelnų gydymą, palaipsniui prisitaikant prie didesnių ar mažesnių vandens temperatūrų. Jei jaučiate neigiamą reakciją, pavyzdžiui, pykinimą ar galvos svaigimą, nedelsdami nutraukite procedūrą. Laikui bėgant kūnas taps atsparesnis.
5. Reikia atkreipti dėmesį į kiekvienos procedūros kontraindikacijas, nes kai kurios jų gali stipriai apkrauti organizmo prisitaikymo mechanizmus.
6. Tonizuojančios procedūros sukuria įvairius pojūčius. Pavyzdžiui, saunos ir šiltos vonios ramina bei atpalaiduoja, o kontrastinės procedūros, šaltos vonios ar dušai suteikia žvalumo. Šie pojūčiai puikiai papildo masažo terapijos teikiamą atsipalaidavimą ir energijos sugrąžinimą.
7. Tokios procedūros buvo naudojamos daugelyje kultūrų, nuo Amerikos čiabuvių iki Skandinavijos, Tolimųjų Rytų ir Viduržemio jūros regionų, kaip ligų gydymo bei kūno stiprinimo būdas. Daugelis patyrusių hidroterapeutų mano, kad šios procedūros gali tapti svarbia sveikatą stiprinančio gyvenimo būdo dalimi. Išbandykite jas saugiai ir įsitikinkite jų nauda patys.

(Sinclair, 2008).



### Viso Kūno Tonizuojantis Gydomo Procedūros

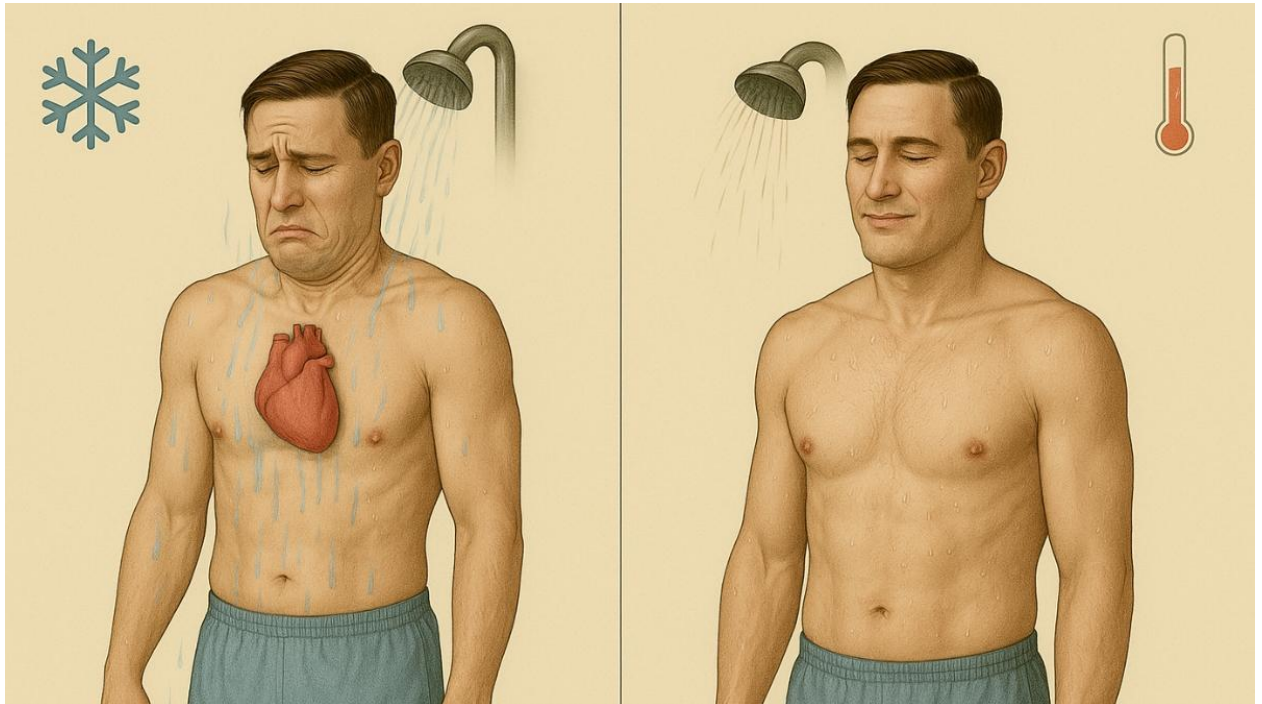
Nors viso kūno hidroterapijos tonizuojančių procedūrų veiksmingumo tyrimai atlikti ribotai, jie atskleidė keletą reikšmingų privalumų, tokių kaip imuniteto stiprinimas, medžiagų apykaitos reguliavimas, atsparumo šalčiui ir karščiui didinimas bei kraujagyslių funkcijos gerinimas. Toliau pateikiami šių privalumų pavyzdžiai:

- Ekstremali temperatūra, tiek didelis šaltis, tiek karštis, padidina baltųjų kraujo kūnelių kiekį kraujotakoje. Pavyzdžiui, reguliarūs kontrastiniai dušai ar saunos gali sumažinti peršalimo dažnį, o maudymasis labai šaltame vandenyje ženkliai padidina interleukino, leukocitų ir monocitų koncentraciją plazmoje (Sinclair, 2008).
- Trumpi, intensyvūs viso kūno šalčio poveikiai, tokie kaip maudymasis šaltoje vonioje ar duše, plaukimas šaltame vandenyje arba buvimas šaltyje, skatina šilumos gamybą ir pagreitina medžiagų apykaitą. Viena tyrime žmonės, 90 minučių panardinti į 23,89 °C temperatūros vandenį, demonstravo tris kartus spartesnę medžiagų apykaitą nei ramybės būsenoje. Kitame tyrime, Londone, Trombozės tyrimų centras nustatė, kad reguliarios šaltos vonios sumažino cholesterolio kiekį ir sustiprino organizmo hormonines funkcijas (Sinclair, 2008).
- Trumpalaikės procedūros šaltame vandenyje ar šaltyje padeda organizmui sumažinti jautrumą šalčiui ir didinti atsparumą. Tyrimai Arktyje parodė, kad reguliariai šaltose voniose maudęsi vyrai toleravo šaltį (-62,2 °C) geriau nei tie, kurie tokių procedūrų neatliko (Sinclair, 2008).
- Reguliarūs viso kūno šilumos poveikiai, pavyzdžiui, saunos, padidina organizmo toleranciją karščiui. Per kelias savaites karštesniam orui, ar intensyvioms karščio procedūroms, kūnas adaptuojasi: prakaitavimas tampa intensyvesnis, greitesnis, sumažėja medžiagų apykaita ir iš prakaito greičiau reabsorbuojama druska (Sinclair, 2008).
- Ilgalaikis saunų naudojimas pagerina kraujagyslių ir širdies funkcijas. Tokios procedūros mažina sistolinį kraujospūdį, gerina kraujagyslių elastingumą. Kai kurie mokslininkai ragina jas naudoti kaip potencialią terapiją kraujagyslių ligoms gydyti, nors reikalingi papildomi tyrimai (Sinclair, 2008).



Dėl šių privalumų tonizuojančios viso kūno procedūros gali būti naudingos ne tik imuniteto stiprinimui, bet ir bendram organizmo sveikatinimui (Sinclair, 2008).

## Gydymas

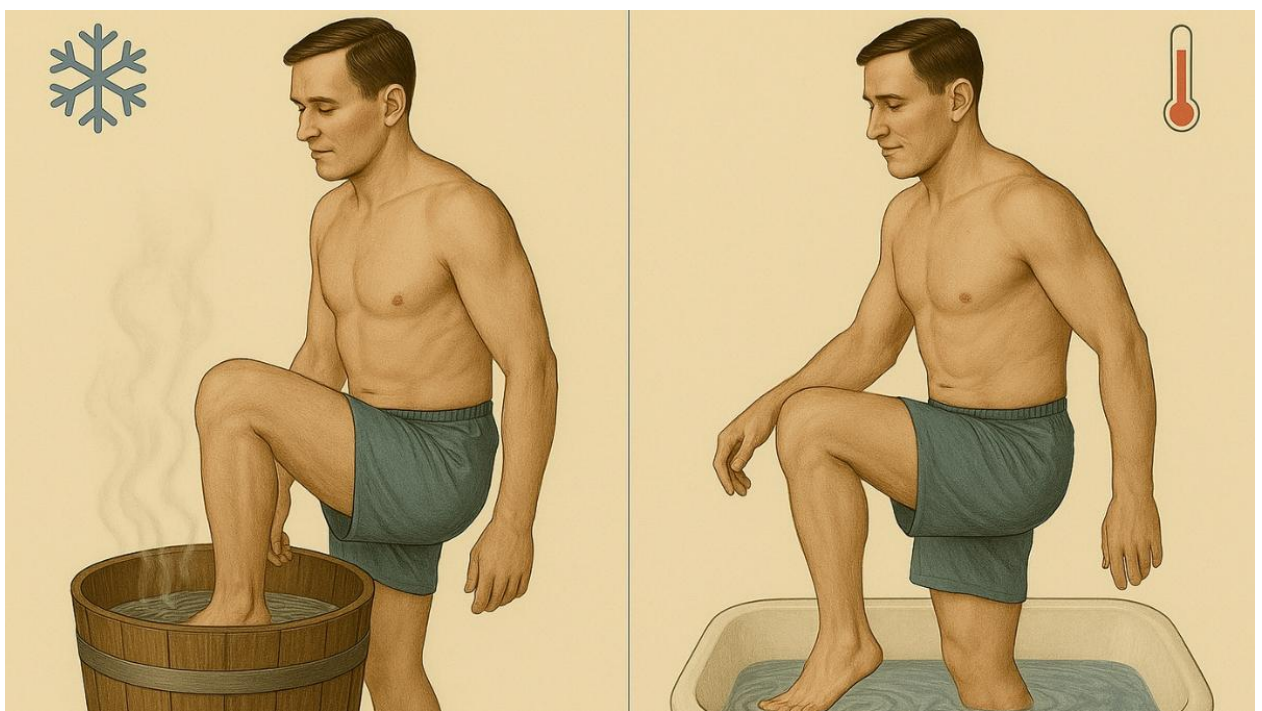


### Kontrastinis Dušas

Trukmė ir dažnis

Trys raundai po 2 minutes po karštu dušu, po to 1 minutė po šaltu dušu, iš viso 9 minutes. Atlikite vieną kartą per dieną.

(Sinclair, 2008).



### Kontrastinis Šalto Vandens Minimas

Trukmė ir dažnis

Atlikite 10 karštos pėdų vonios raundų 30 sekundžių, po to 10 sekundžių vaikščiokite šaltu vandeniu. Atlikite kartą per dieną.

### **Specialios instrukcijos**

Klientui reikės karštos pėdų vonios ir vonios, iš dalies užpildytos šaltu vandeniu. Tada jis arba ji atlieka 10 raundų, panardinančių kojas į karštą pėdų vonią 30 sekundžių, judindamas pėdas ir judindamas pirštus, tada atsargiai perkelia į šaltą vonią ir 10 sekundžių žygiuoja vietoje.

### **Išpėjimai**

Klientas turi būti labai atsargus, kad nepaslystų, kai perlipa iš karšto vandens į šaltą ir atgal. Po karšta kojų vonia reikia padėti neslidų kilimėlį arba rankšluostį.

(Sinclair, 2008).

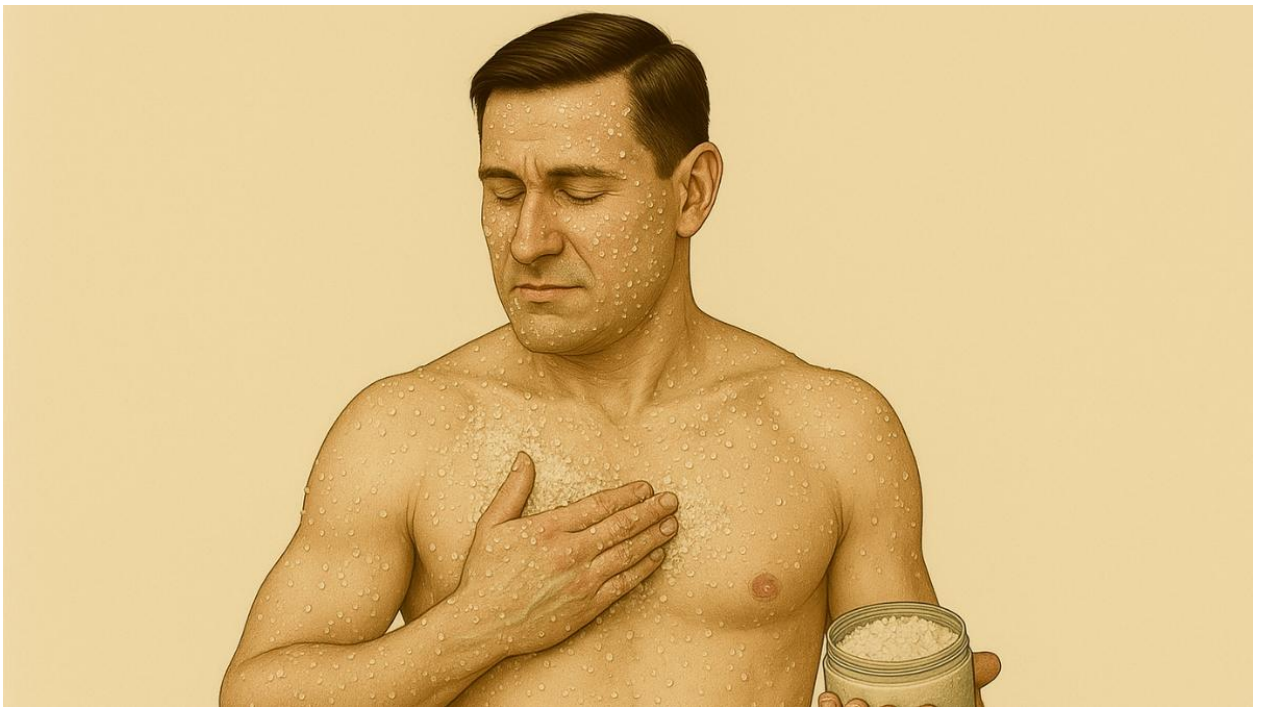


### **Šaltas Dušas**

Trukmė ir dažnis

Bendras dušo laikas yra 1 minutė. Atlikite kartą per dieną.

(Sinclair, 2008).



### **Viso Kūno Druskos Šveitimas**

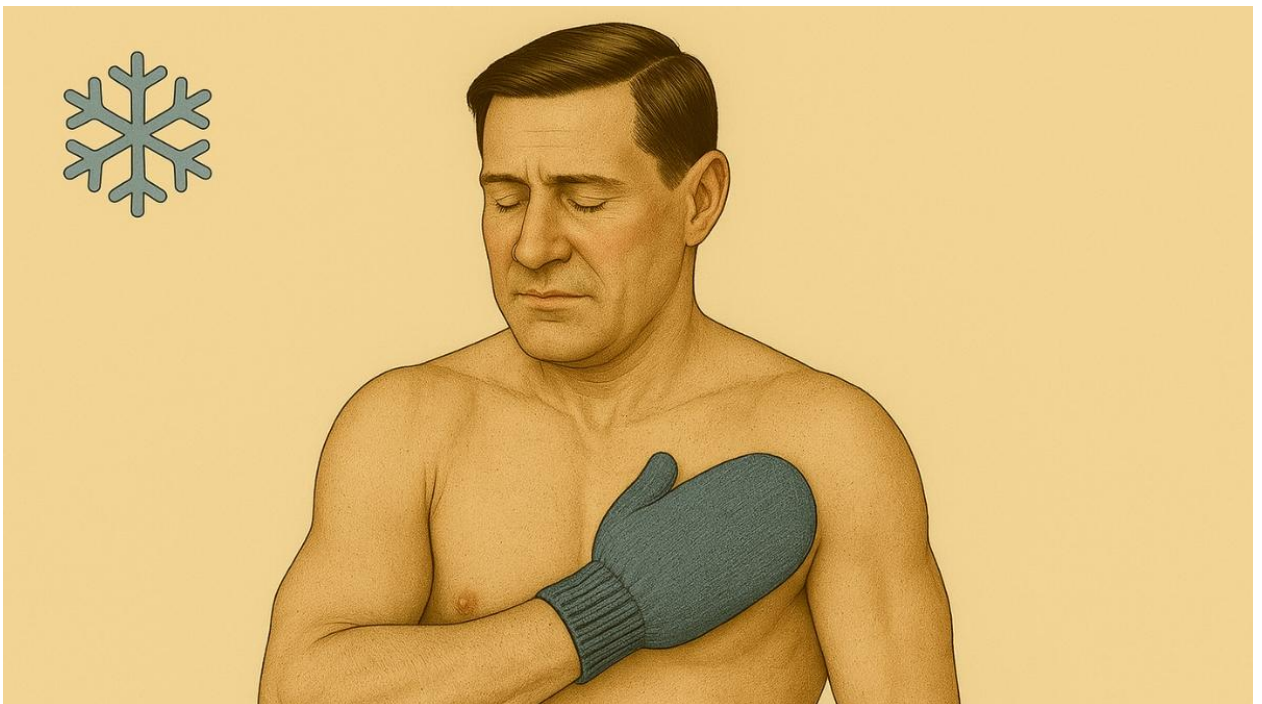
Trukmė ir dažnis

Bendras druskos šveitimo laikas yra 10–15 minučių. Atlikite vieną ar tris kartus per savaitę.

### **Specialios instrukcijos**

Po druskos šveitimo gerai drėkinkite odą.

(Sinclair, 2008).



**Šaltos Kumštinės Pirštinės (Mitten) Trintis** – Mitten tai yra šalto oro drabužis, kurį dėvite ant rankos.

Trukmė ir dažnis

Bendras šalčio kumštinės pirštinės trinties laikas yra 5–10 minučių. Atlikite kartą per dieną (Sinclair, 2008).





**Vonia Su Vazodilatacija** - Kraujagyslių išsiplėtimas, dar vadinamas vazodilatacija, yra procesas, kurio metu kraujagyslių sienelės atsipalaiduoja ir plečiasi. Tai leidžia padidinti kraujo tėkmę į tam tikras kūno dalis, kas gali būti naudinga, pavyzdžiui, fiziškai aktyvuojant raumenis.

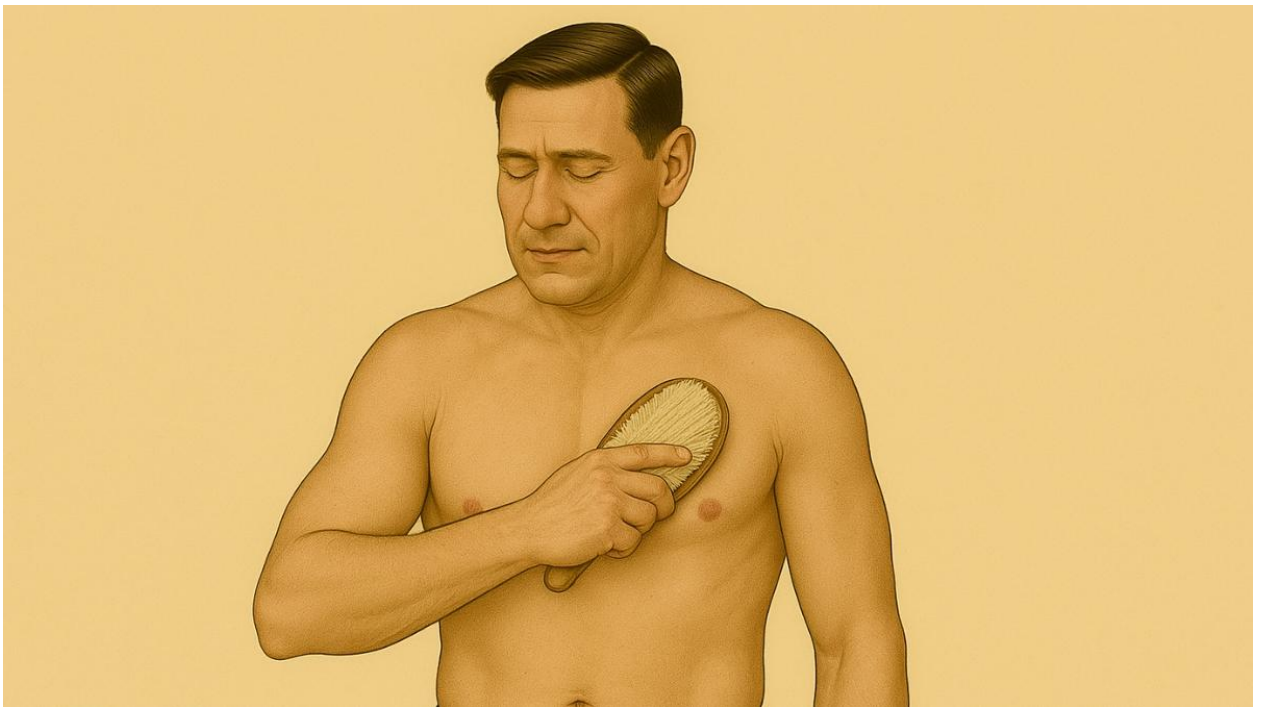
Trukmė ir dažnis

Bendras vonios laikas yra 20 minučių. Maudykitės vonioje du ar tris kartus per savaitę.

**Specialios instrukcijos:**

1. Į šiltą vonios vandenį įpilkite 5 šaukštus susmulkinto imbiero, 5 šaukštus maltų garstyčių sėklų arba 2 arbatinius šaukštelius kajeno pipirų. Pradėkite nuo šiek tiek mažesnio kiekio, nes kai kurių žmonių oda gali būti ypač jautri, tada padidinkite, jei nėra dilgčiojimo pojūčio.
2. Užbaikite vonią 1 minutės dušu, kiek tik galite toleruoti.
3. Gerkite vandenį prieš vonią, jos metu ir po jos.

(Sinclair, 2008).

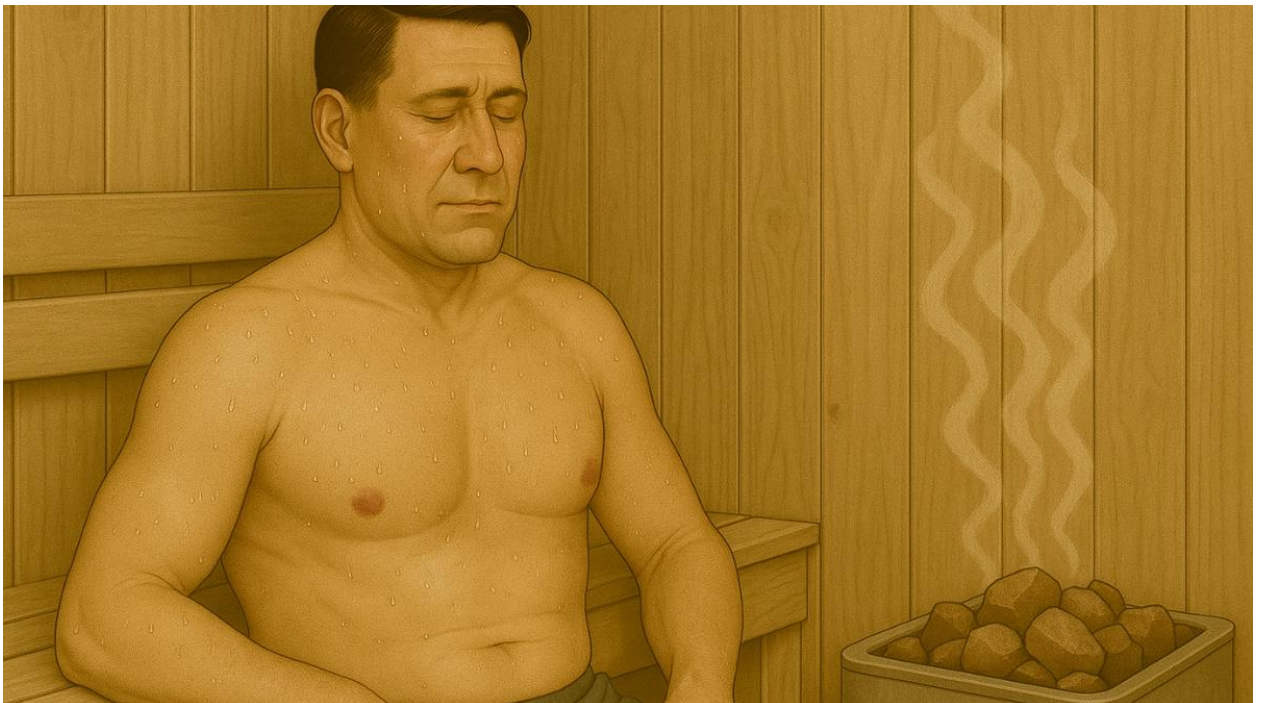


### **Sausas Šepečiavimas**

Trukmė ir dažnis

Bendras sauso valymo laikas yra 5–10 minučių. Atlikite kartą per dieną.

(Sinclair, 2008).



### **Sauna**

Trukmė ir dažnumas

Pirtyje kaitinkitės 15–30 minučių du ar tris kartus per savaitę.

Atsargumo priemonės:

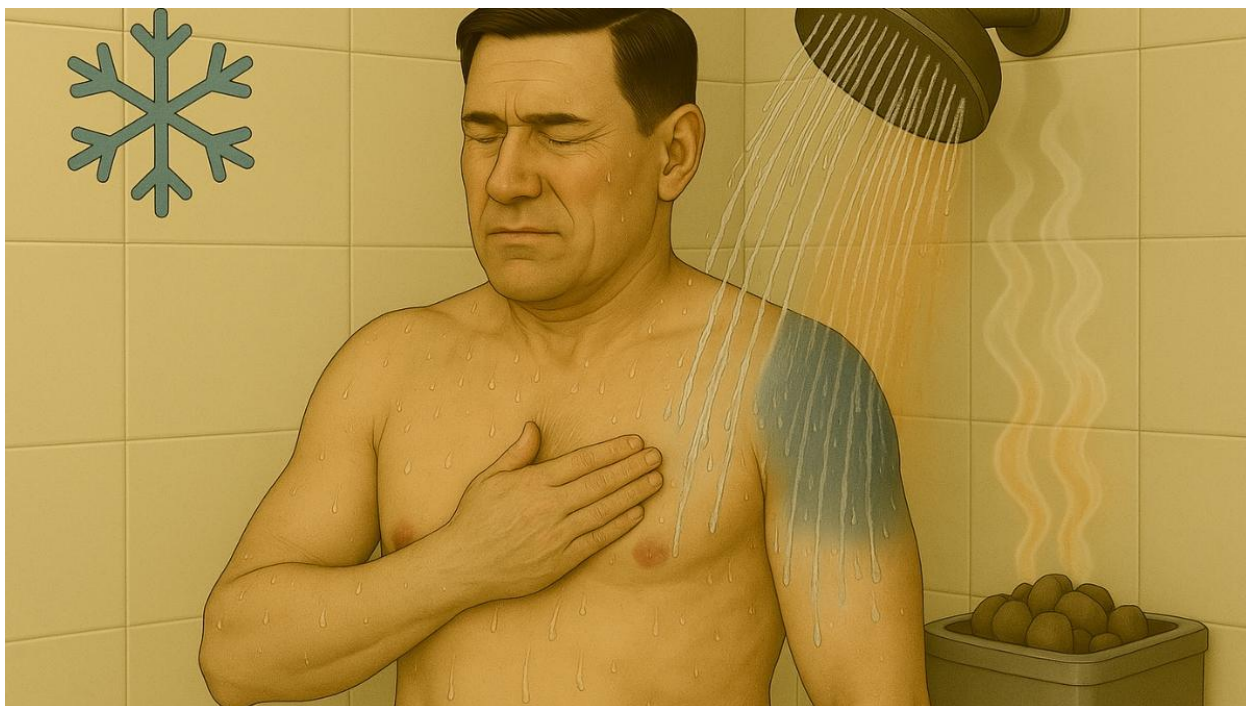
1. Kad išvengtumėte dehidracijos, prieš eidami į pirtį būtinai išgerkite puodelį vandens, o pirties metu ir po jos – dar 1–2 puodelius.

2. Nekaitinkitės pirtyje daugiau nei du ar tris kartus per savaitę. Per daug karščio procedūrų gali susilpninti sistemą dėl vandens ir elektrolitų nuostolių.

3. Kol nepriprasite prie pirties, pirtyje pabūkite tik 10–15 minučių. Nedelsdami išeikite iš pirties, jei netoleruojate karščio, t. y. jaučiate galvos svaigimą ar silpnumą.

Pirties pabaigoje 1 minutę nusiprauskite po dušu, kuo šaltesniu vandeniu.

(Sinclair, 2008).



## Atvejų Istorija

### Kontrastinis Dušas Padidina Atsparumą Peršalimui

1987 m. Hanoverio medicinos mokyklos Miunchene (Vokietijoje) profesorius Edzardas Ernstas atliko tyrimą, siekdamas ištirti kontrastinių dušų poveikį sergamumui peršalimu. Profesorius pasirinko kontrastinius dušus kaip paprastą, praktišką ir nebrangią terapiją, kurią būtų lengva taikyti namų sąlygomis. Tyrime dalyvavo 50 žmonių: 25 asmenys reguliariai naudojo kontrastiniais dušais, o likusi 25 dalyvių grupė buvo kontrolinė – jie nesinaudojo kontrastiniais dušais. Vidutinis abiejų grupių amžius buvo 28 metai, o dalyviai, turintys kraujotakos ar kvėpavimo takų sutrikimų, nebuvo įtraukti į tyrimą. Per tyrimo laikotarpį, kuris truko 6 mėnesius, visi dalyviai rašė peršalimo simptomų dienoraštį, o peršalimo atvejais diagnozės patvirtinimui buvo atliekami kraujo tyrimai (Sinclair, 2008).

### Kontrastinių Dušų Poveikis Sveikatai: Tyrimo Metodai Ir Rezultatai

Kontrastinius dušus praktikuojančių 25 dalyvių grupė procedūrą atliko 5 kartus per savaitę, per visą tyrimo laikotarpį – iš viso 137 kartus. Procedūra buvo įvesta palaipsniui, pradedant nuo švelnesnės versijos:

- Pirma savaitė: 5 min šiltas viso kūno dušas (35,56–40 °C), po kurio seka 30 s šaltas dušas (18,33–23,89 °C) tik rankoms ir kojoms.
- Antra savaitė: 5 min šiltas viso kūno dušas, po kurio seka 30 s šaltas dušas visam kūnui.
- Trečia savaitė ir toliau: 5 min šiltas viso kūno dušas, po kurio seka 30 s šaltas dušas visam kūnui, procesą kartojant dar vieną kartą (iš viso 2 procedūros ciklai). Po pirmųjų



trijų savaitių šalto dušo laikas palaipsniui buvo didinamas iki 2 min, o vandens temperatūra palaipsniui sumažinta iki 11,11–18,33 °C.

Rezultatai Eksperimento pabaigoje, Ernstas išanalizavo abiejų grupių kraujo mėginius ir peršalimo dienoraščius. Buvo nustatyta, kad kontrastinių dušų grupė peršalimą patyrė rečiau, o peršalimo simptomai buvo lengvesni ir trumpesni. Po pirmųjų trijų mėnesių terapija pradėjo rodyti rezultatus, o tai leidžia manyti, kad imuninės sistemos adaptacinis stiprinimo procesas yra lėtas. Tyrimas taip pat parodė, kad geresni rezultatai galėtų būti pasiekti ilgesniam nei 6 mėnesių eksperimentui.

(Sinclair, 2008).

## Dalies Kūno Tonizavimo Procedūros



Atskirų kūno dalių tonizuojančios procedūros efektyviai lavina vietinių kraujagyslių veiklą, skatindamos jas greičiau bei stipriau susitraukti, tokiu būdu pagerinant vietinę kraujotaką. Daugybė mokslininkų įrodė, kad reguliarios reakcijos į temperatūrų kaitą - tiek karštį, tiek šaltį - gali palaipsniui stiprėti. Pavyzdžiui, dažnai atliekant šaltas procedūras, kaip rankos panardinimas į šaltą vandenį, vietinės arteriolės tampa greitesnės ir stipresnės. O reguliarius karšto vandens poveikis net gali padėti pacientams, sergantiems Raynaud's sindromu, išmokyti savo pirštų arterioles plėstis, kai įprastomis sąlygomis jos susitrauktų. Įprastai pacientų, turinčių Raynaud's sindromą, rankų arteriolės spazmuoja šaltyje, sukeldamos neįprastai mažą kraujotaką rankose. Tai pasireiškia blyškia oda, šaltomis rankomis, o kraštutiniais atvejais - audinių pažeidimais. Tačiau trys atskiri tyrimai parodė, kad tie pacientai, kurie reguliariai šaltame kambaryje įmerkdamo rankas į karštą vonelę, sugebėjo normaliai reaguoti į šaltį. Tyrimų pabaigoje pacientų pirštų kraujotaka ženkliai pagerėjo, o jų pirštų temperatūra padidėjo -16,11 °C iki -14,44 °C net šaltame ore (Sinclair, 2008).

### Kontrastinio Gydymo Poveikis Kraujotakai Sergant Venų Varikoze

Maksimali vazodilatacija kaitaliojama su maksimalia vazokonstrikcija, vietinis kontrastinis gydymas sukuria reikšmingus kraujotakos svyravimus, kuriuos galima ne tik išmatuoti, bet ir pastebėti plika akimi dėl odos paraudimo. Procedūrų kursui pasibaigus, arterijų sienelių raumenys laikinai tampa efektyvesnės. Šis pagerėjimas yra itin svarbus žmonėms, turintiems kraujotakos problemų (Sinclair, 2008).

Pavyzdžiui, pacientams su varikoze, kurie 25 dienas buvo gydomi pakaitiniu karšto ir šalto dušo terapija kojoms, buvo pastebėtas akivaizdus kraujotakos pagerėjimas. Tokiems žmonėms, turintiems venų varikozę, kraujas linkęs kauptis blauzdose, dėl ko jų dydis didėja. Hidroterapijos kursas žymiai sumažino šiuos tūrius bei kojų diskomfortą (Sinclair, 2008).



### **Kontrastinės Terapijos Efektyvumas Gerinant Vietinę Kraujotaką Ir Gydant Sunkiai Gyjančias Žaizdas**

Septintosios dienos adventistų ligoninės naudoja karštų ir šaltų vonelių terapiją sunkiai gyjančioms žaizdoms, tokioms kaip varikozės ir diabetinės opos. Vietinės kraujotakos suaktyvinimas padeda greičiau gyti audiniams. Tyrimai parodė, kad vyresni pacientai su protarpinio šlubumo simptomais taip pat gauną naudą iš šios terapijos. Sumažėjus kraujospūdžiui kojose dėl užsikimšusių arterijų, pacientai jaučia skausmą vaikščiodami. Kontrastinės terapijos metu vyresniems pacientams, kuriems buvo atliekama 25 minučių trukmės procedūra kas antrą dieną per tris savaites, sumažėjo ne tik simptomai, bet ir skausmas vaikščiojant. Be to, procedūrų poveikis buvo ilgalaikis (Sinclair, 2008).

Toliau pateikiame dalinio kūno tonizuojančių procedūrų idėjas, kurias galite taikyti dirbdami su klientais (Sinclair, 2008).

#### **Tonizuojančios priemonės prastai vietinei kraujotakai gydyti**

Dažniausiai pasireiškiantys prastos vietinės kraujotakos požymiai yra šaltos rankos ir kojos bei sunkiai gyjančios žaizdos, tokios kaip įbrėžimai ar įpjovimai. Naudojant šias tonizuojančias procedūras galima veiksmingai pagerinti kraujotaką, o tai reiškia, kad jūs bei jūsų klientai greičiausiai pastebėsite, jog šaltuoju metų laiku rankos ir kojos taps šiltesnės (Sinclair, 2008).



## Gydymas

### Vietinė Kontrastinė Vonia Rankai, Pėdai Ar Kojai

#### Trukmė ir dažnis

Pradėkite panardindami dalį į karštą vandenį (40 °C iki 43,33 °C) 3 minutėms ir šaltą vandenį (12,78 °C) 1 minutei. Atlikite nuo trijų iki šešių raundų, baigdami šalčiu. Kartą per dieną atlikite kontrastinę vonią (Sinclair, 2008).

#### Specialios instrukcijos

Jei norite, į karštą vandenį įpilkite kraujagysles plečiančių žolelių: naudokite 1 arbatinį šaukštelį imbiero, garstyčių miltelių ar kajeno arba sumaišykite po 1/3 arbatinio šaukštelio kiekvieno ir įpilkite į 1 galoną karšto vandens (Sinclair, 2008).



### Vietinis Kontrastinis Dušas Rankai, Pėdai, Keliui Ar Kojai

#### Trukmė ir dažnis



Mažose vietose, pavyzdžiui, pėdose, naudokite karštą vandenį 3 minutes, o didesnėms ir tankesnėms vietoms, pavyzdžiui, rankoms, šildykite iki 5 minučių. Karštą dušą pakeiskite 1 minutės šaltu dušu ir iš viso atlikite tris ar šešis ratus. Kartą per dieną naudokite kontrastinį dušą (Sinclair, 2008).

### **Specialios instrukcijos**

Vandenį iš dušo naudokite kuo karštesnį ir šaltesnį (Sinclair, 2008).



### **Vietinis Šaltas Pėdų Dušas**

#### **Trukmė ir dažnumas**

Purškite abiejų pėdų viršų ir apačią šaltu vandeniu 30 sekundžių–2 minutes ir naudokite šį dušą vieną ar du kartus per dieną (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

1. Prieš prausdamiesi duše, įsitikinkite, kad esate šiltai apsirengę.
2. Po dušo nelipkite basomis ant vonios grindų. Kruopščiai nusausinkite pėdas, tada greitai apsimaukite kojines, kad nesusaltumėte.

(Sinclair, 2008).

## Tonizuojančios Virškinimo Sistemos Procedūros

Vietinės procedūros pagerina kraujotaką virškinimo organuose ir gali skatinti tonusą esant vangioms būklėms, tokioms kaip atoninis vidurių užkietėjimas (Sinclair, 2008).



### Gydymas

#### Vietinis Kontrasto Aplikacija Ant Pilvo

##### Trukmė ir dažnumas

Uždėkite didelius karštus kompresus, karštus šveitiklius arba hidrokoliacinius paketus ant viso pilvo 3–5 minutėms. Po to 30 sekundžių trinkite pilvo sritį lediniu vandeniu. Atlikite iš viso tris ar daugiau ciklų. Naudokite bent kartą per dieną (Sinclair, 2008).

##### Specialios instrukcijos:

1. Šis gydymas draudžiamas nėštumo metu.
2. Šis gydymas kartais skiriamas kaip kepenų tonikas. Tokiu atveju šilumos užtepimas ir įtrynimasis ledu atliekami tik viršutinėje pilvo dalyje. Tada, jei įmanoma, po viso kūno kontrastinis dušas.

(Sinclair, 2008).



### **Tonizuojančios akių procedūros**

Pagerinus kraujotaką akyse, galima sumažinti akių įtampą ir suteikti klientui labai gaivinantį pojūtį (Sinclair, 2008).

### **Kontrasto Aplikacija Ant Akių Naudojant Karštus Ir Šaltus Kompresus Arba Karšto Ir Šalto Gelio Pakuotes**

#### **Trukmė ir dažnumas**

2 minutes laikykite karštus kompresus, o po to 30 sekundžių – šaltus. Pakartokite tris kartus. Atlikite kartą per dieną (Sinclair, 2008).



### **Tonizuojančios Griausių Raumenų Procedūros**

Šaltas vanduo laikinai padidina raumenų jėgą, todėl šalto vandens vonios gali būti naudojamos kaip raumenų tonikas prieš mankštą. Pavyzdžiui, 30 minučių trukmės kojų panardinimas į 12 °C temperatūros vandenį padidina maksimalią kojų kėlimo jėgą ir atitolina nuovargio pradžią. Šis poveikis



išlieka iki 6 valandų, nes padidėja kraujotaka gilesniuose raumenyse, o periferinė kraujotaka šaltyje yra ribojama dėl vazokonstrikcijos (Sinclair, 2008).

Priešingai, karštis turi kitokią poveikį griaučių raumenims. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad raumenų ištvermė gerokai sumažėja po 30 minučių saunoje, kurioje temperatūra siekia 71–79 °C. (Sinclair, 2008).

Norėdami pasinaudoti šaltų vonių poveikiu, naudokite kuo šaltesnį vandenį ir panardinkite dalį kūno į vandenį bent 5 minutes (Sinclair, 2008).



## **Gydymas**

### **Šalta Vonio Daliai Kūno**

#### **Trukmė ir dažnumas**

Prieš intensyvius pratimus 5 minutes išsimaudykite šaltoje vonioje (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos:**

1. Prieš maudantis šaltoje vonioje, įsitikinkite, kad esate šiltas.
2. Pasibaigus dalinės kūno vonios procedūrai, kruopščiai nusauskite tą dalį, apsiklokite drabužiais ir nedelsdami pradėkite mankštintis.

(Sinclair, 2008).



### **Šalta Vonia Silpniems Arba Spazmiškiems Raumenims**

#### **Trukmė ir dažnumas**

Ranka, pėda arba koja 3 sekundėms panardinama į 1,67 °C temperatūros vandenį, o tada 30 sekundžių išimama, šešis kartus. Naudokite vieną kartą per dieną kaip toniką arba visada, kai reikia atlikti pratimus silpniems ar spazminiams raumenims ar raumenų grupėms (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos:**

1. Prieš naudodami šaltą vonią, sušildykite klientą.
2. Arba visą galūnę galima 10 minučių panardinti į 10 °C temperatūros vandenį arba kūno dalį 10 minučių suvynioti į ledo paketą, pagamintą iš susmulkinto ledo.

(Sinclair, 2008).

**Vietinės procedūros pagerina kraujotaką krūtinės raumenyse ir plaučiuose bei palengvina kvėpavimą (Sinclair, 2008)**



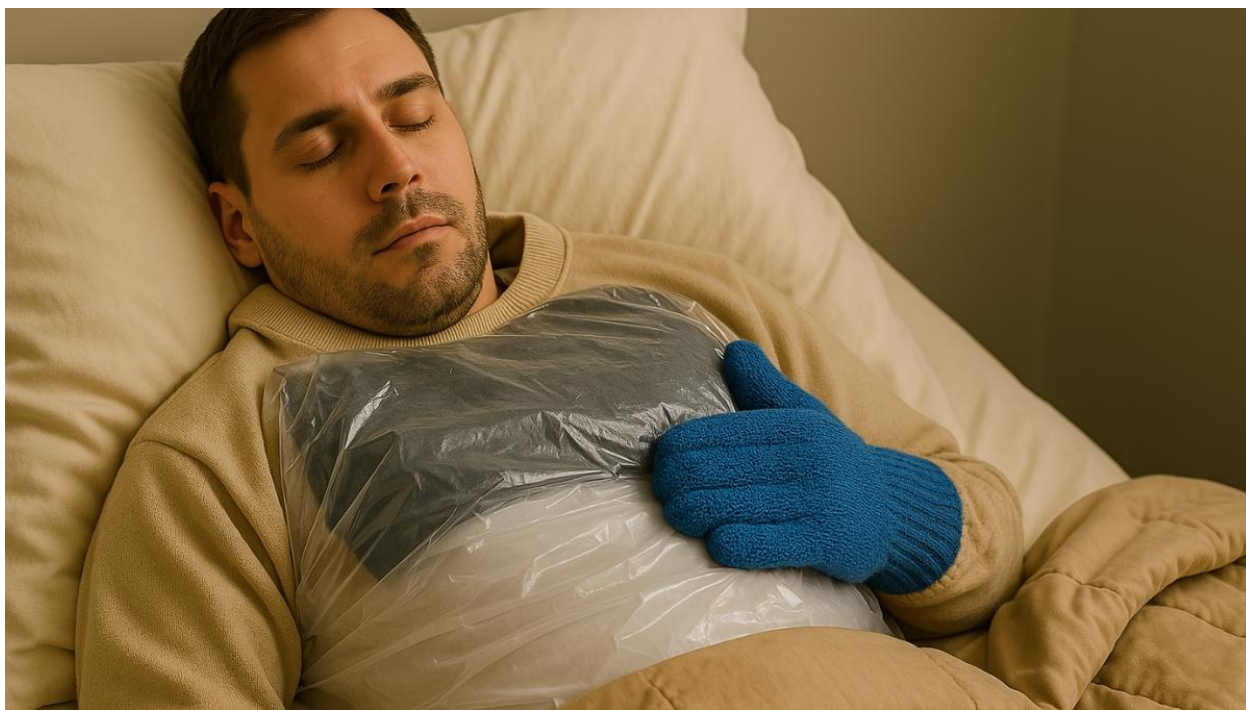
## **Tonizuojančios Kvėpavimo Sistemos Procedūros**

Vietinės procedūros pagerina kraujotaką krūtinės raumenyse ir plaučiuose bei palengvina kvėpavimą (Sinclair, 2008).

### **Vietinio Kontrasto Aplikacija Ant Krūtinės**

#### **Trukmė ir dažnis**

Dėkite didelius karštus kompresus, karštus rankšluosčius, šildymo pagalvėles arba hidrokoliatoriaus paketus (Hidrokoliatorius palaiko pastovią gydomąją drėgną šilumos paketų temperatūrą 71–77 °C). Šie karšti paketai naudojami kraujotakai pagerinti, skausmui mažinti ir įsitempusiems raumenims atpalaiduoti prieš gydymą ar pratimus, kad padengtumėte visą krūtinę 3–5 minutėms. Būtinai pastatykite šilumą taip, kad ji apimtų krūtinės šonus ir priekį. Tada 30 sekundžių trinkite lediniu vandeniu per visą krūtinę ir iš viso atlikite tris ar daugiau raundų. Atlikite kartą per dieną (Sinclair, 2008).



### **Šiluma Sustabdantis Kompresas Prie Krūtinės**

#### **Trukmė ir dažnis**

Kompresą reikia palikti visą naktį, kol žmogus miega. Atlikite tris ar penkis kartus per savaitę (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Prieš darydami kompresą įsitikinkite, kad esate šilti.
2. Pamerkite medvilninius marškinėlius į tokį šaltą vandenį, kiek galite toleruoti, į vandenį įpilkite ledo, jei toleruojate.
3. Apsivilkite marškinėlius.
4. Paimkite didelį plastikinį šiukšlių maišą ir išpjaukite skylutes rankoms ir galvai.
5. Uždėkite plastikinį maišelį ant marškinėlių.
6. Ant plastikinio maišelio apsivilkite sausus marškinius arba megztinį.
7. Palikite visą naktį arba, jei nepatogiai šilta, nuimkite ne mažiau kaip po 1 valandos.
8. Su šaltą kumštinę įtrinkite krūtine ir kiek galite pasiekti nugarą.

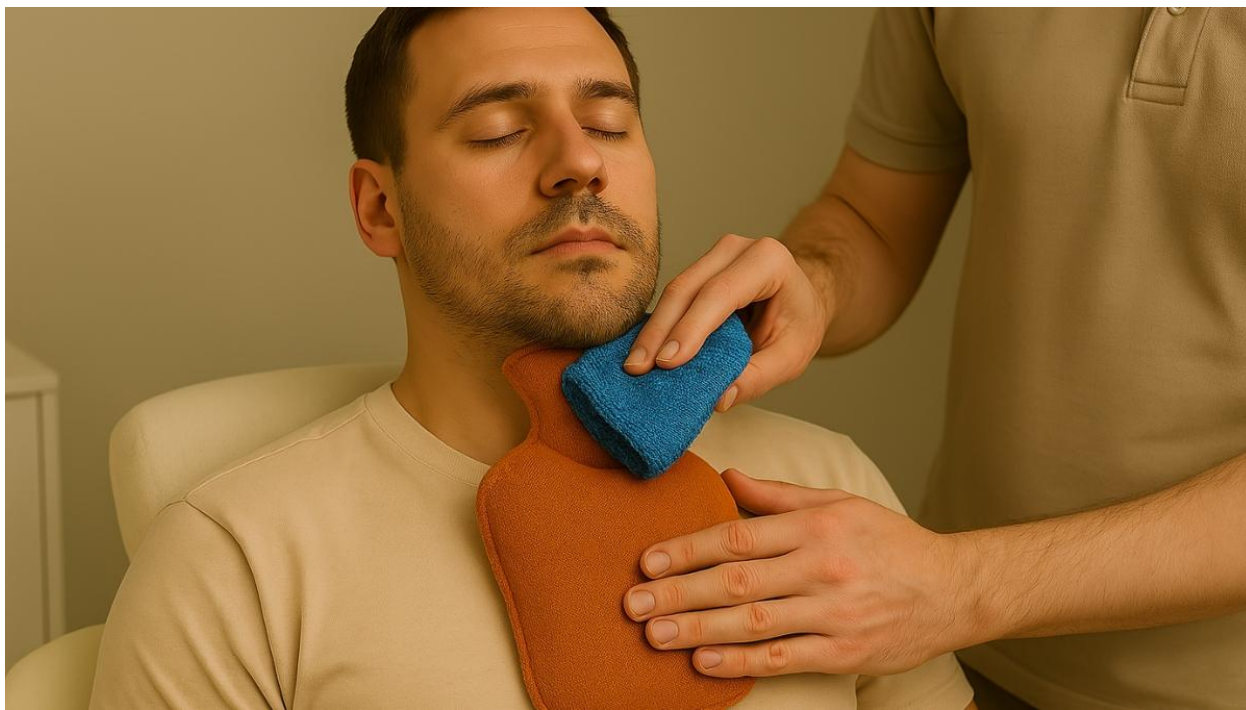


9. Gerai nusausinkite ir nedelsdami apsirenkite.

(Sinclair, 2008).

### **Tonizuojantis Gydymas Priekiniams Gimdos Kaklelio Raumenims Ir Gerklei**

Kontrastinis gerklės gydymas pagerins kraujotaką priekiniuose kaklo raumenyse ir gerklėje, o tai ypač padeda, jei raumenys itin įtempti ir kraujotaka prasta (Sinclair, 2008).



#### **Vietinis Kontrasto Taikymas Per Gerkle**

##### **Trukmė ir dažnis**

Ant gerklės uždėkite karštą kompresą, drėgną kaitinimo pagalvėlę arba nedidelį karšto vandens buteliuką 3–5 minutėms. Tada 1 minutę ant gerklės uždėkite ledinį arba labai šaltą kompresą arba 30 sekundžių trinkite gerklę lediniu vandeniu. Iš viso duokite tris ar daugiau raundų. Atlikite kartą per dieną (Sinclair, 2008).



### **Toninės Procedūros Odai**

Tonizuojančios odos procedūros pagerina odos cirkuliaciją ir mitybą bei stimuliuoja jos nervų galūnes (Sinclair, 2008).



### **Gydymas**

#### **Kontrastinis Dušas**

##### **Trukmė ir dažnis**

Trys 2 minučių trukmės karšto dušo raundai, po kurių 1 minutė šalto dušo, iš viso 9 minutes. Atlikite kartą per dieną (Sinclair, 2008).

Viso kūno Druskos  
Šveitimas

Trukmė ir dažnis

Bendras druskos šveitimo  
laikas yra 10-15 minučių.

Atlikite vieną ar tris  
min kartus per savaitę

Specialios instrukcijos

Po druskos šveitimo gerai  
drėkinkite odą.



### **Viso Kūno Druskos Šveitimas**

#### **Trukmė ir dažnis**

Bendras druskos šveitimo laikas yra 10–15 minučių. Atlikite vieną ar tris kartus per savaitę (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

Po druskos šveitimo gerai drėkinkite odą (Sinclair, 2008).



### **Sausa Šepečiavimas**

#### **Trukmė ir dažnis**

Bendras sauso valymo laikas yra 5–10 minučių. Atlikite kartą per dieną (Sinclair, 2008).



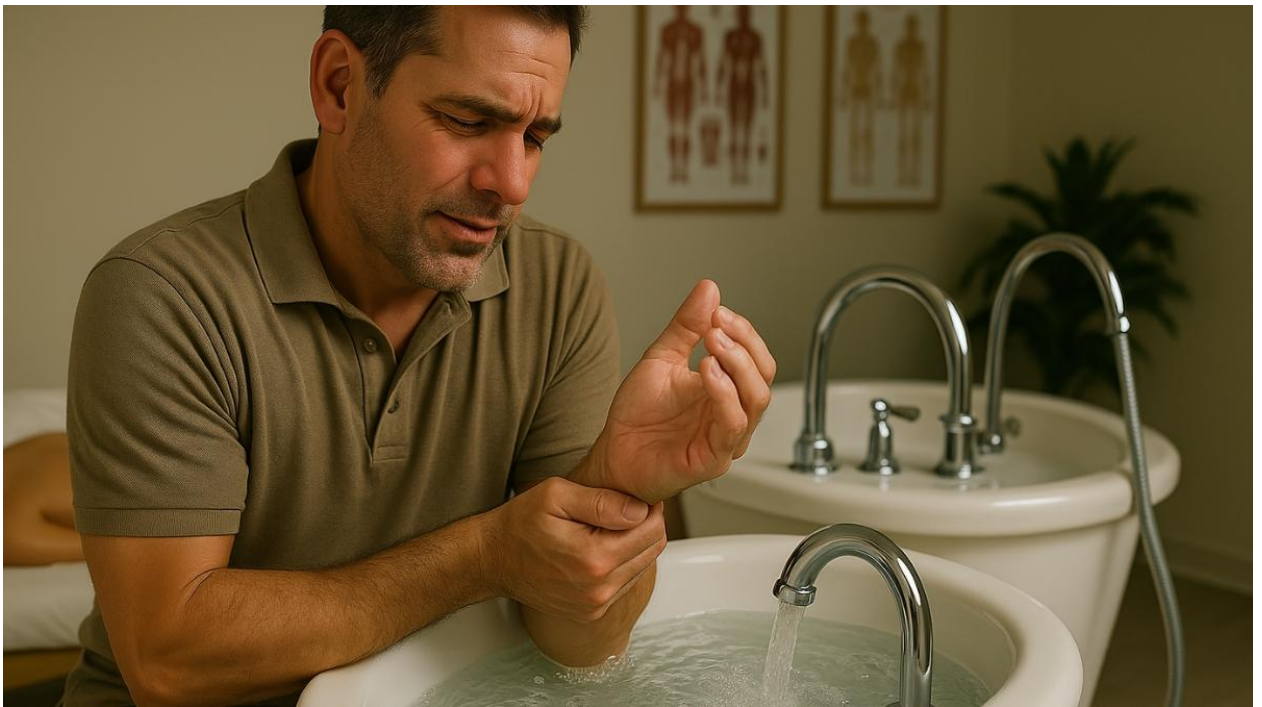
## Savi Pagalba Ir Gydymas Masažuotojui



Masažo terapeutai prisideda ne tik prie klientų sveikatos ir gerovės gerinimo per masažą ir hidroterapiją, bet ir rūpinasi jų kūno būkle. Vienas iš būdų tai užtikrinti – imtis priemonių, kurios padėtų išvengti pasikartojančio įtempimo sužalojimo (RSI), terminas, apibūdinantis raumenų, sausgyslių, raiščių, nervų, bursų ar sąnarių pažeidimus. RSI atsiranda, kai viena ar kelios kūno dalys intensyviai naudojamos be tinkamo atsigavimo laiko – pavyzdžiui, atliekant tuos pačius masažo judesius ilgą laiką be pakankamų pertraukų tarp seansų. RSI dažniau pasitaiko darbe, reikalaujančiame stipraus rankų įtempimo ir pasikartojančių judesių, nepriklausomai nuo amžiaus ar lyties. Šis sužalojimas gali paveikti bet kurią judėjime dalyvaujančią kūno struktūrą. RSI apima tokius tipus kaip miofascialinį skausmą, sausgyslių uždegimą, riešo kanalo sindromą, krūtinės ląstos išėjimo sindromą, artritą (peties, alkūnės, rankos ar riešo) ir peties bursitą. Ypač susijusi rizika yra darbe, kuriame rankos nuolat lenkiamos ir sukamos, o tai tiesiogiai koreliuoja su plaštakos ir riešo artritu (Sinclair, 2008).

Kadangi masažo terapeutai dažnai dirba ilgą laiką naudodami rankų spaudimą, jiems kyla didesnė tam tikrų RSI rizika. Daugelis terapeutų patiria skausmus dėl šių sužalojimų, o kai kurie net baigia savo karjerą. Net ir laikydamasis geros laikysenos, tinkamai naudodamas kūną bei darydamas pertraukas tarp seansų, masažo terapeutas turi išlikti budrus, kad išvengtų šios profesinės rizikos (Sinclair, 2008).

Hidroterapijos procedūros, kurios stimuliuoja vietinę kraujotaką, gali padėti išvengti RSI. Jos padeda atpalaiduoti raumenų įtampą, skatinti gijimą smulkiems sužalojimams ir mažinti chroniškai įtemptų audinių įtampą, o tai padeda palaikyti sveiką lankstumą ir judesių amplitudę (Sinclair, 2008).



### **Vietinė Rankų, Dilbių Ir Viršutinių Galūnių Terapija**

Naudokite juos, kai jūsų rankos, rankos ar kitos viršutinės kūno dalys jaučiasi pavargusios ar skaudančios, arba vietinei kraujotakai stimuliuoti prieš masažą arba po jo (Sinclair, 2008).

#### **Kontrastinės Rankų Arba Dilbių Vonios**

Šie gydymo būdai gali būti naudojami vietinei kraujotakai padidinti ir nuovargiui, skausmui bei patinimui sumažinti (Sinclair, 2008).

#### **Trukmė ir dažnis**

Trys raundai panardinti rankas į karštą vandenį 2 minutėms, tada panardinti rankas į šaltą vandenį 1 min., iš viso 9 minutes. Šią procedūrą galima atlikti tiek kartų, kiek reikia per dieną, ypač prieš arba po masažo (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

Kontrastinės vonios yra puikus pasiruošimas plaštakų ir riešų raumenų tempimui (Sinclair, 2008).



### **EPSOM Druskos Vonia Rankoms**

#### **Trukmė ir dažnis**

Trunkmė 20 minučių. Naudokite bet kada, kai rankos yra uždegiminėje fazėje ar šaltos arba norite sušildyti raumenis prieš juos tempdami.

#### **Specialios instrukcijos:**

1. Užbaikite trumpu šlakeliu šalto vandens.
2. Rankos raumenys gali būti ištempti, kai rankos yra vonios vandenyje.

(Sinclair, 2008).





**Ledo Kompresas Rankoms Naudojant Pirštines Pavargusioms, Skaudančioms Ar Uždegiminėje Fazėje**

**Trukmė ir dažnis**

Trukmė 10–15 minučių. Šią procedūrą galima atlikti tiek kartų, kiek reikia per dieną, ypač prieš arba po masažo.

**Specialios instrukcijos**

Pamirkykite porą plonų medvilninių arba vilninių pirštinių vandenyje, išgręžkite juos ir įdėkite į užtrauktuku užsegamą maišelį į šaldiklį. Išėmus iš šaldiklio jie bus labai šalti ir kieti, todėl užpilkite juos šaltu vandeniu ir švelniai išgręžkite, kad jie būtų pakankamai lankstūs ir paslystų ant rankų.



**Ledo Kompresas Rankoms Naudojant Pirštines Pavargusioms, Skaudančioms Ar Uždegiminėje Fazėje**

**Trukmė ir dažnis**

Trukmė 10–15 minučių. Šią procedūrą galima atlikti tiek kartų, kiek reikia per dieną, ypač prieš arba po masažo.

**Specialios instrukcijos**

Pamirkykite porą plonų medvilninių arba vilninių pirštinių vandenyje, išgręžkite juos ir įdėkite į užtrauktuku užsegamą maišelį į šaldiklį. Išėmus iš šaldiklio jie bus labai šalti ir kieti, todėl užpilkite juos šaltu vandeniu ir švelniai išgręžkite, kad jie būtų pakankamai lankstūs ir paslystų ant rankų.

(Sinclair, 2008).



### **Ledo Pakuotės Ir Ledo Vandens Vonios Rankų Ar Raumenims Esant Uždegiminėje Fazėje**

#### **Trukmė ir dažnis**

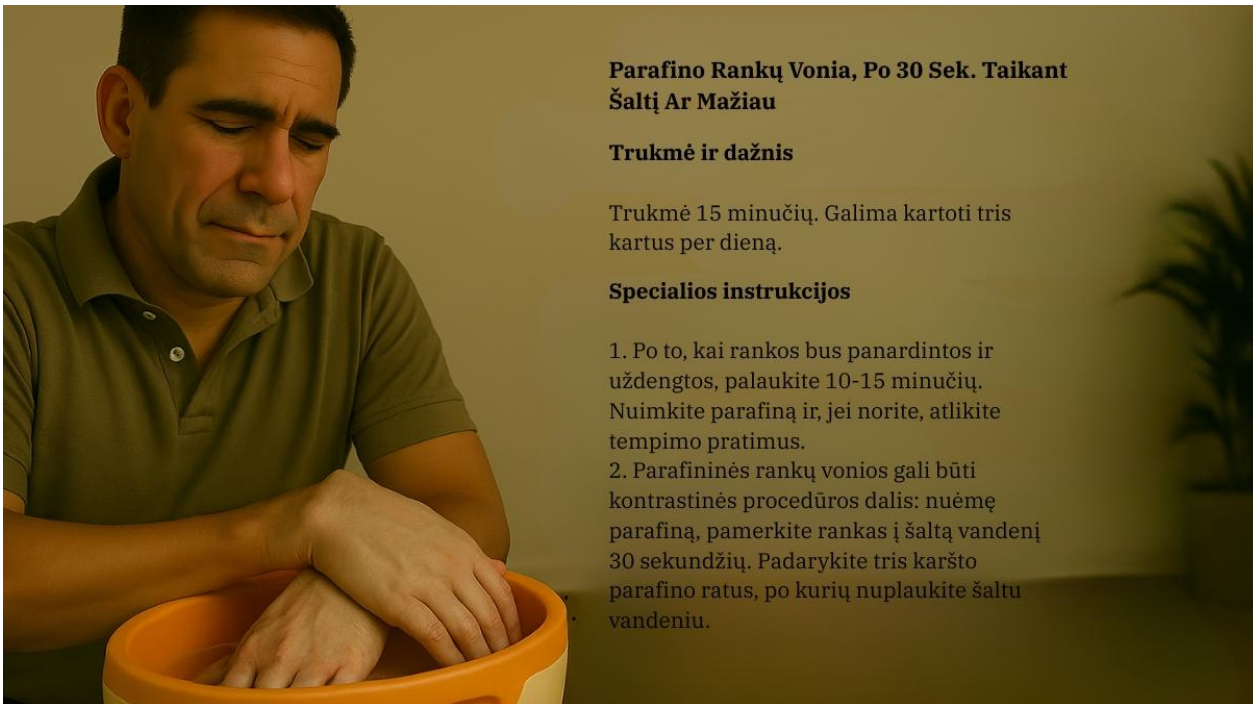
Trukmė 20 minučių. Šią procedūrą galima atlikti net tris kartus per dieną, ypač prieš arba po masažo.

### **Ledo Pakuotės Ir Ledo Vandens Vonios Rankų Ar Raumenims Esant Uždegiminėje Fazėje**

#### **Trukmė ir dažnis**

Trukmė 20 minučių. Šią procedūrą galima atlikti net tris kartus per dieną, ypač prieš arba po masažo.

(Sinclair, 2008).



### **Parafino Rankų Vonia, Po 30 Sek. Taikant Šaltį Ar Mažiau**

#### **Trukmė ir dažnis**

Trukmė 15 minučių. Galima kartoti tris kartus per dieną.

#### **Specialios instrukcijos**

1. Po to, kai rankos bus panardintos ir uždengtos, palaukite 10-15 minučių. Nuimkite parafiną ir, jei norite, atlikite tempimo pratimus.
2. Parafininės rankų vonios gali būti kontrastinės procedūros dalis: nuėmę parafiną, pamerkite rankas į šaltą vandenį 30 sekundžių. Padarykite tris karšto parafino ratus, po kurių nuplaukite šaltu vandeniu.

### **Parafino Rankų Vonia, Po 30 Sek. Taikant Šaltį Ar Mažiau**

#### **Trukmė ir dažnis**

Trukmė 15 minučių. Galima kartoti tris kartus per dieną.

#### **Specialios instrukcijos:**

1. Po to, kai rankos bus panardintos ir uždengtos, palaukite 10-15 minučių. Nuimkite parafiną ir, jei norite, atlikite tempimo pratimus.

2. Parafininės rankų vonios gali būti kontrastinės procedūros dalis: nuėmę parafiną, pamerkite rankas į šaltą vandenį 30 sekundžių. Padarykite tris karšto parafino ratus, po kurių nuplaukite šaltu vandeniu.

(Sinclair, 2008).



#### **Šilumą Sustabdantys Kompresas Rankoms**

##### **Trukmė ir dažnis**

Kompresą reikia palikti nuo 1 iki 8 valandų, geriausia visą naktį. Šį kompresą galima naudoti kiekvieną vakarą arba pagal pageidavimą.

#### **Šilumą Sustabdantys Kompresas Rankoms**

##### **Trukmė ir dažnis**

Kompresą reikia palikti nuo 1 iki 8 valandų, geriausia visą naktį. Šį kompresą galima naudoti kiekvieną vakarą arba pagal pageidavimą.

(Sinclair, 2008).



# Tempimo Ir Judesių Pratimai Karštame Duše

Kai esate karštame duše, šiluma prasiskverbs ir sušildys jūsų raumenis, todėl tempimas bus lengvesnis. Karštas dušas yra puiki vieta ištempti viršutinės kūno dalies raumenis ne tik todėl, kad tempimas yra lengvesnis, kai raumenys ir fascijos yra šilti, bet ir todėl, kad tai yra patogus būdas įtraukti tempimą į savo kasdienybę. Būkite ypač atsargūs, kad neslystumėte. Galbūt norėsite ant dušo grindų pritvirtinti griebtuvą ir neslystančias juostas, kad išvengtumėte kritimo. Taip pat pasirūpinkite, kad vanduo nepatektų į bet kurią zoną, kurios sąlygos yra kontraindikuotinos vietiniam karščiui. Pavyzdžiui, esant ūminiam peties patempimui ar ūminiam sužalojimui, negalima ilgai būti po karštu vandeniu (Sinclair, 2008).

Toliau pateikta seka trunka apie 10 minučių. Pirmą kartą įlipę į dušą, galite atlikti švelnius judesių diapazono pratimus, kol karštas vanduo sušildys jūsų audinius (Sinclair, 2008).

## Judėjimo Pratimai

### Procedūra:

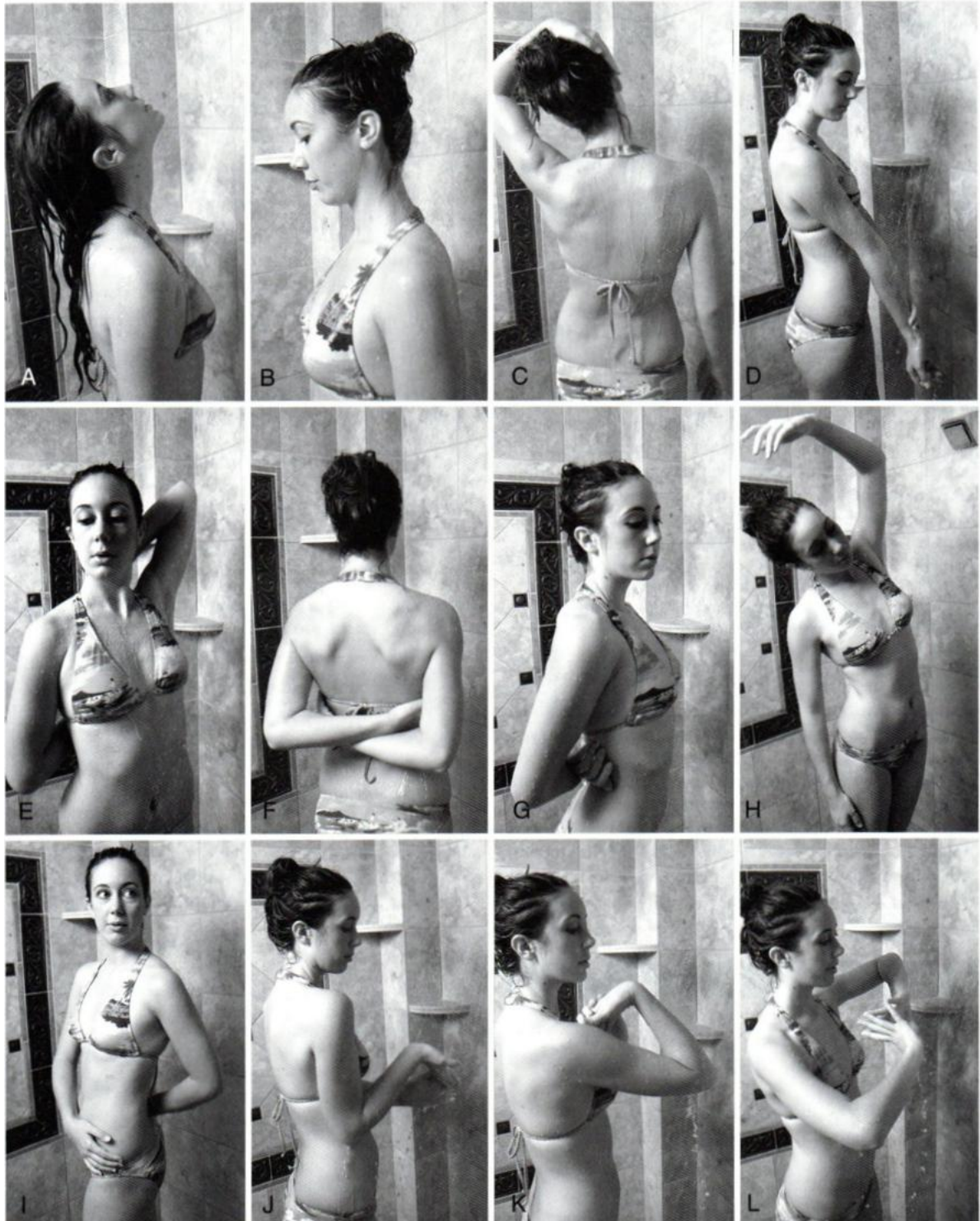
1. Lėtai perbraukite nosimi abėcėlės raides. Formuodami kiekvieną raidę atliksite daug subtilių judesių, kurie padės išlaisvinti kaklo stuburo sąnarius. Sekite visas 26 raides.
  2. Pasukite pečius aukštyn, atgal, žemyn ir į priekį, kad sukamaisiais judesiais atliktumėte 10 kartų. Dabar pasukite pečius priešinga kryptimi: aukštyn, pirmyn, žemyn ir tada atgal, kad susidarytumėte apskritimą priešinga kryptimi, 10 kartų.
  3. Ištieskite ranką, tada pakaitomis visiškai pronuodami ir visiškai supinuodami delną 10 kartų.
  4. Apsukite riešus 10 kartų pagal laikrodžio rodyklę, po to 10 kartų prieš laikrodžio rodyklę.
- (Sinclair, 2008).

## Viršutinės Kūno Dalies Tempimas

Kiekvieną vietą laikykite tiesiai po karštu purškikliu, tada švelniai atlikite kiekvieną tempimą, kol pajusite nedidelę įtampą. Laikant tempimą, ta švelni įtampa atslūgs. Niekada nesitempkite iki skausmo (Sinclair, 2008).

### Procedūra:

1. Pakelkite smakrą link lubų, tada pasukite galvą į vieną pusę, kad ištemptumėte priekinę kaklo dalį. Palaikykite 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.
2. Priglaudę smakrą prie krūtinės, ištempkite sprandą. Palaikykite 30 sekundžių.
3. Uždėję vieną ranką ant galvos ir ant priešingos ausies, švelniai ištempkite viršutinę trapeciją ir palaikykite 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.
4. Ištieskite žastą, kad ištemptumėte bicepsą ir palaikykite 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.
5. Sulenkite ranką. Alkūne nukreipta į lubas, palieskite kaklą. Taip ištempiamas tricepsas. Tuo pačiu metu kita ranka patraukite ranką atgal ir pabandykite paliesti tą patį kaklą. Taip tempiami kitos rankos priekiniai peties raumenys. Palaikykite 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.
6. Sukryžiuokite rankas už nugaros, tada atitraukite pečius, kol pajusite lengvą krūtinės raumenų įtampą, tada laikykite tą tempimą 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.
7. Pasilenkite į šoną, kol pajusite tempimą išilgai liemens šono, bet ne žemyn į kojos šoną. Palaikykite 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.
8. Sukite stuburą ir palaikykite 15 sekundžių. Pakartokite priešingoje pusėje.



Tempimo pratimai karštame duše. A. Kaklo priekis. B. Kaklo galas (įtrauktas smakras). C. Trapecinis raumuo. D. Bicepsas. E. Viena ranka aukštyn, kita ranka žemyn (vienu metu tempia tricepsą ir priekinę peties dalį). F ir G. Krūtinės raumuo. H. Liemens šonas. I. Stuburo sukimas. J. Riešo lenkiamieji raumenys. K. Riešo tiesiamieji raumenys. L. Pirštai.

*(Šaltinis: Sinclair M. B. (2008) Hydrotherapy for Bodyworkers: Improving Outcomes with Water Therapies, p. 213 )*