

# Masažas Esant Blauzdikaulio Streso Sindromui



# Masažas Esant Blauzdikaulio Streso Sindromui

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot  
dirbtinį intelektą

Vertimas:

1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer.*
2. Norris, C. M. (2012). *The Complete Guide To Clinical Massage. United Kingdom: Bloomsbury Publishing Plc.*
3. G. Salvo., S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.*
4. Cash, M. (2012). *Advanced Remedial Massage And Soft Tissue Therapy. United Kingdom: Ebury Press.*

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

2025. Visos teisės saugomos Masažo studija „Humanus“, MB





## **Masažas Esant Blauzdikaulio Streso Sindromui**

Blauzdikaulio streso sindromas (Shin Splints) yra pervargimas arba pasikartojantis streso pažeidimas, apimantis blauzdikaulį ir aplinkinius raumenis bei audinius. Pagrindinis simptomas yra pasikartojantis priekinės blauzdos skausmas. Išilgai vidurinio blauzdikaulio arba blauzdos kaulo. Ši būklė dažnai yra dvišalė ir dažniau pasitaiko žmonėms, kurie sportuoja ir bėgioja bei šokinėja, pavyzdžiui, bėgikai, šokėjai ir kariškiai. Ši būklė gali atsirasti per pirmąsias kelias savaites naujos mankštos programos arba staiga padidinus pratimų skaičių pagal vykdomą kūno rengybos programą. Pagrindiniai mechanizmai gali būti blauzdikaulio periostitas, tendinopatija ir susijusių raumenų disfunkcija (Mel, 2012), (Susan G., 2022), (Carla-Krystin, 2023).

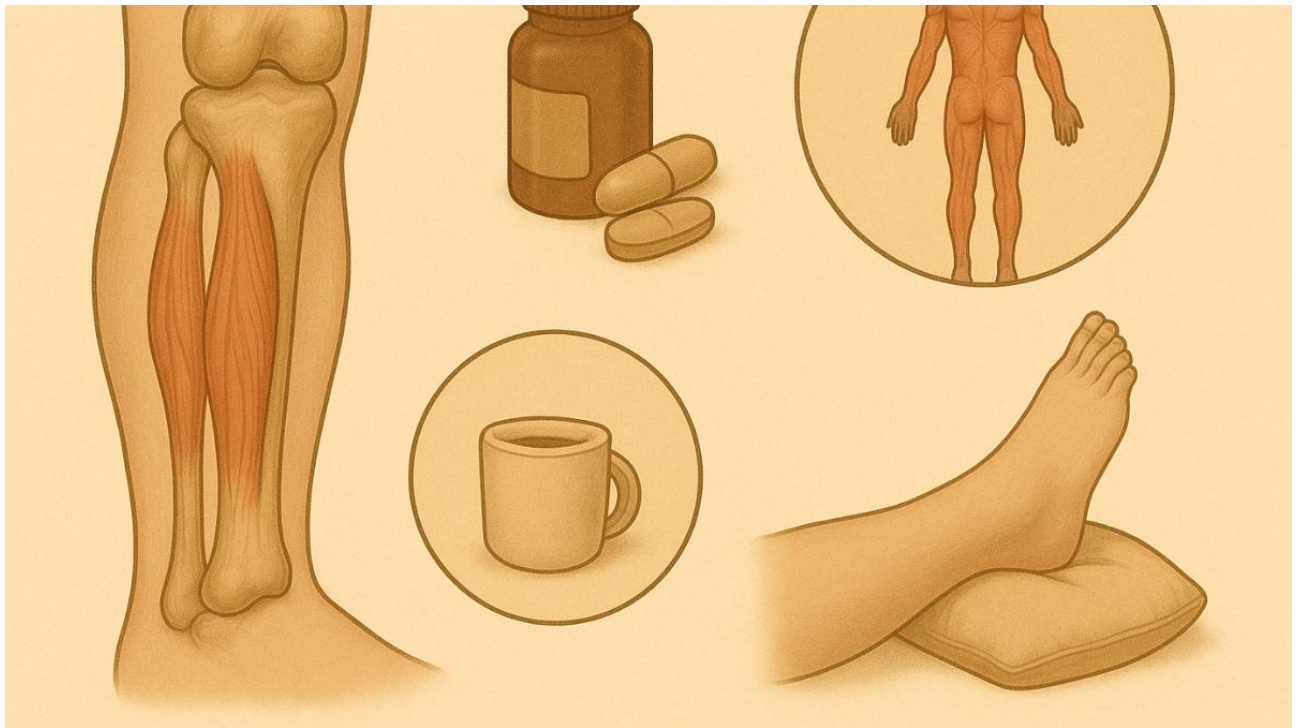


### **Etiologija (Priežastys)**

Dažniausia **blauzdikaulio streso sindromas (Shin Splints)** – pasikartoja dėl blauzdikaulio kaimyninių raumenų ir jungiamųjų audinių (įskaitant blauzdikaulio periosteum) naudojimo. Kitos priežastys yra pėdos perpronacija, plokšti ar aukšti pėdos skliautai (atitinkamai pes planus ir pes cavus), netinkama arba susidėvėjusi avalynė, bėgimas kietu paviršiumi, pavyzdžiui, betonu arba nelygiu reljefu, pavyzdžiui, kalvomis. Blauzdų įtvarai, jei jie nėra pašalinti arba gali būti streso lūžio pirmtakas (Susan G., 2022).

### **Požymiai ir simptomai**

Be skausmo ir jautrumo išilgai blauzdikaulio, gali būti nedidelis patinimas. Skausmas svyruoja nuo diskomforto fizinio krūvio metu, kuris išnyksta pailsėjus, iki stipraus skausmo, dėl kurio mankšta tampa nepakeliama (Susan G., 2022).



## **Gydymas**

Šiuo metu rekomenduojamas gydymas yra poilsis, skausmą malšinantys vaistai, pvz., analgetikai, vaistai skausmui ir patinimui malšinti, ortopedija, naudojama avalynei. Gydymas gali apimti pažeistos srities pakėlimą ir suspaudimą (Susan G., 2022).

## **Susijusi Anatomija**

Kaulai: Tibia

Raumenys: priekinis ir užpakalinis blauzdikaulis, gastrocnemius, soleus, plantaris raumenys, hamstrings, and quadriceps raumenys (Carla-Krystin, 2023).

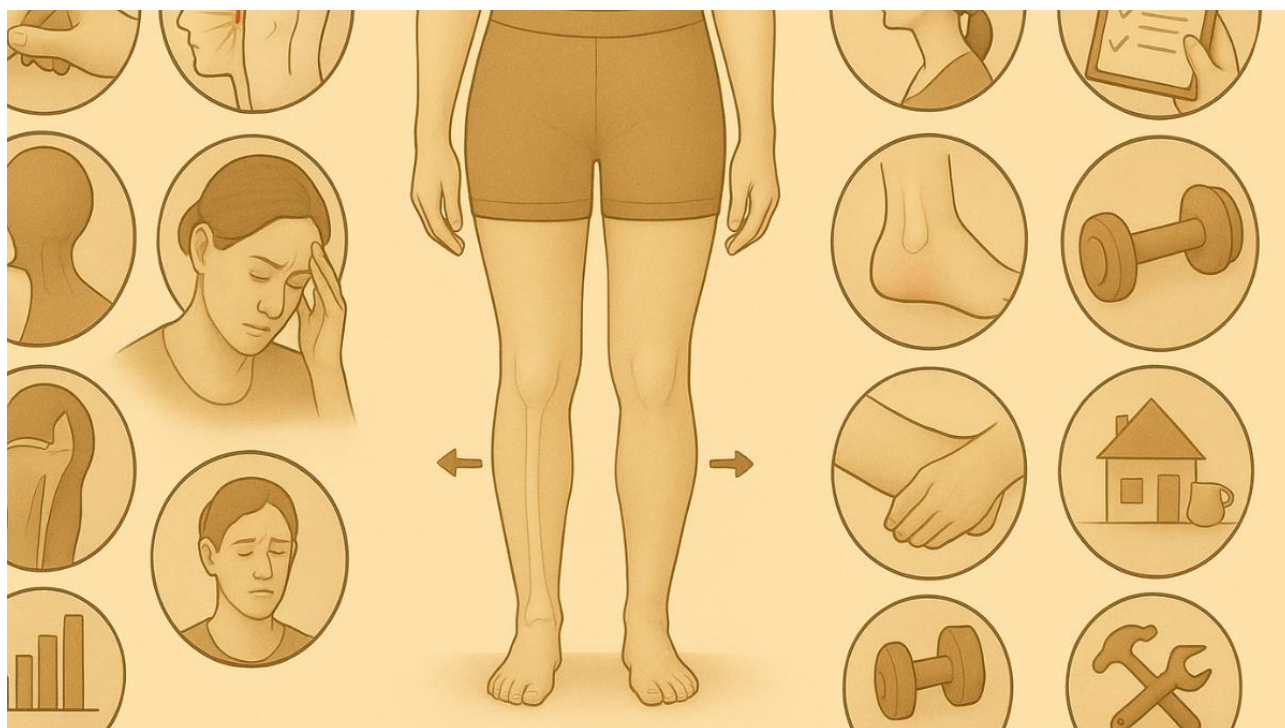


### **Masažas Esant Blauzdikaulio Streso Sindromui: Ką Svarbu Žinoti**

Jei yra ūminis uždegimas, pažeistą vietą traktuokite kaip vietinę kontraindikaciją. Masažo metu galite pakelti pažeistą vietą, o tai gali padėti sumažinti patinimą. Kol klientas yra linkęs, naudokite aukštesnį nei įprasta (20 cm) atramą prieš kulkšnis, kad išvengtumėte skausmo dėl nepatogios pėdos / kulkšnies padėties (Susan G., 2022).

Kai ūminis uždegimas išnyksta arba pereina į poūmią fazę, galima pradėti vietinį masažą. Įtraukite suspaudimo, skersinės trinties ir ilgalaikio miofascialinio atpalaidavimo metodus (taikoma lygiagrečiai blauzdikauliui) kartu su švelnia pasyvia dorsifleksija ir padų fleksija. Paklauskite apie jautrumą slėgiui paveiktose vietose ir sureguliuokite jį žemiau kliento skausmo tolerancijos. Ledo masažas taip pat gali būti naudojamas skausmui ir atsigavimo laikui sumažinti (Susan G., 2022).





### Atitinkama Tyrimo Metodika, Sutrikimai Ir Veiklos Pribojimai

Tyrimo metodai	Struktūros ar funkcijos sutrikimai
Vizuali analoginė skalė ir kūno diagrama	Skausmas
Laikysenos tyrimas	Netinkama laikysena
Eisenos analizė	Antalgiška eisena
Apatinių galūnių judesių matavimo diapazonas	Sutrinka sąnarių paslankumas Sutrikusi motorinė koordinacija
Palpacija	Skausmas
Apatinių galūnių pasyvaus judesio testavimas	Sutrinka sąnarių paslankumas
Apatinių galūnių raumenų ištempimo tyrimas	Sutrikęs raumenų ištempimas
Apatinių galūnių raumenų jėgos tyrimas	Sutrikusi jėga

(Carla-Krystin, 2023)

Egzaminavimo metodai	Veiklos apribojimai
Funkcijų apžiūra ir savianalizės funkciniai bei gyvenimo kokybės rodikliai	Galimi darbo, laisvalaikio ir rūpinimosi savimi apribojimai

(Carla-Krystin, 2023)



## Masažo Technikos:

- **Sumažėjęs skausmas:** Smulki vibracija, paviršutiniškas glostimas, suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas, miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, trinimas, ritminė mobilizacija, siūbavimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Sumažėjusi ramiybės būsenoje raumenų įtampa (pirminė ir kompensacinė):** Glostimas, suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas, miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, ritminė mobilizacija, siūbavimas, drebinimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Padidėjęs raumenų tempimas, padidėjęs jungiamojo audinio paslankumas, sumažėjusios sąaugos:** Miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, trinimas. Suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Deaktyvuoti trigeriniai taškai:** Trigerinio taško slėgio atleidimas, specifinis suspaudimas, suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Kryžminio pluošto trinimo judesiai, tiesioginės fascijos technikos, miofascialinis atpalaidavimas, pasyvus tempimas, odos voliojimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Padidėjęs sąnarių mobilumas:** tiesioginės fascijos technikos, trinimo judesiai, miofascialinis atpalaidavimas, ritminė mobilizacija, siūbavimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Pagerinta raumenų veikla (antrinis efektas):** Suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping). Specifinis suspaudimas, tiesioginė fascijos technika (Carla-Krystin, 2023).



## Aktualio Papildomos Technikos

Poilsio, šaltio, eisenos analizė, tikslinė tempimo ir stiprinimo programa, teipavimas, ortopedijos siuntimas (Carla-Krystin, 2023).



### Papildomos Technikos:

- Sunkūs atvejai gali sukelti skausmingą slėgio padidėjimą aplink jūsų raumenis. Tai yra ūminis sindromas, atsirandantis po sunkių sužalojimų arba kaip operacijos komplikacija. Lėtinis sindromas atsiranda laikui bėgant, kai mankštinatės per sunkiai arba per dažnai. Patikrinkite distalinį pulsą ir jutimą, jei pacientas skundžiasi stipriu skausmu (Carla-Krystin, 2023).
- Jei simptomai išlieka ramybės būsenoje, kreipkitės į gydytoją, kad būtų atliktas vaizdas, kad būtų išvengta lūžio, kurį sukelia stresas (Carla-Krystin, 2023).



## Pavyzdinis Priežiūros Planas Esant Blauzdikaulio Streso Sindromui (Shin Splints)

### Problemos Ir Masažo Poveikis

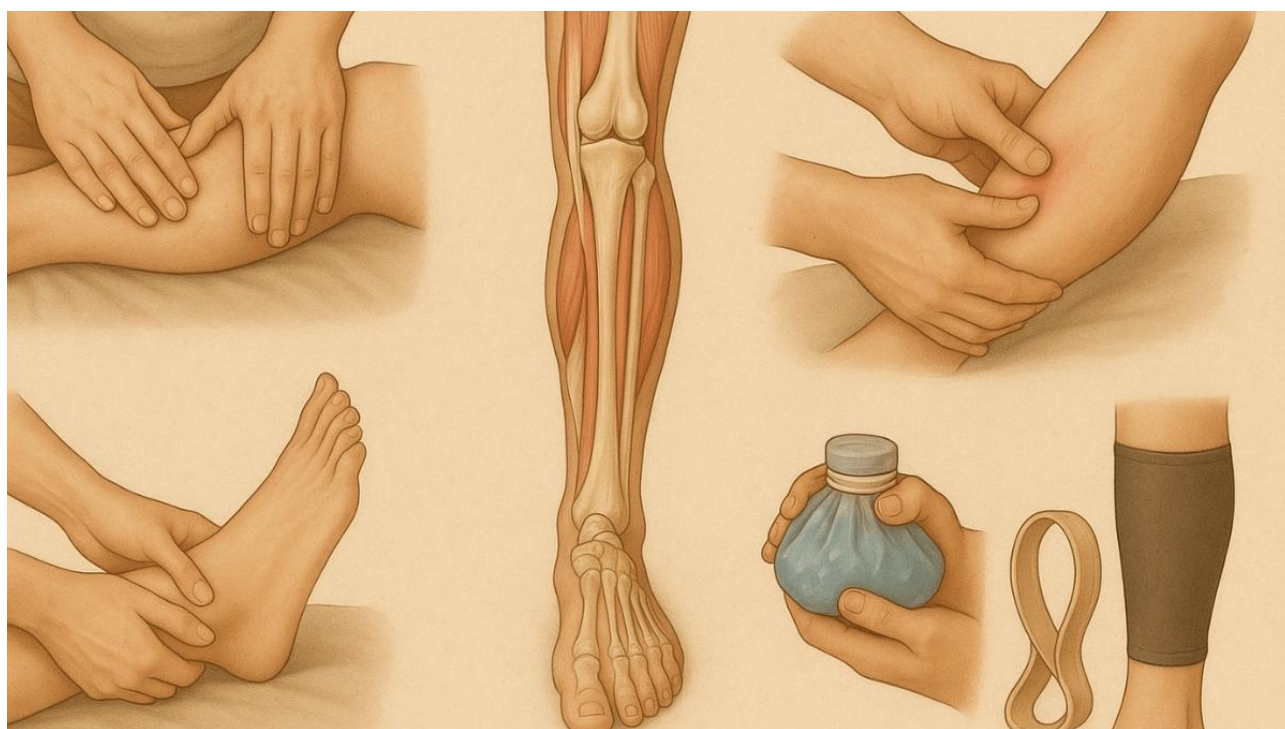
Struktūros ar Funkcijos Sutrikimai	Masažo rezultatai ir vaidmuo
<b>Antalgiška eisena</b>	Normalizuokite eisena Netiesioginis poveikis: eisenos pagerėjimas dėl skausmo ir raumenų įtempimo sumažėjimo
<b>Įtempti raumenys</b>	Padidinti raumenų tempimą Tiesioginis poveikis: padidina raumenų tempimą
<b>Sumažėjusi jėga</b>	Padidėjusi jėga Netiesioginis poveikis: jėgos pagerėjimas sumažinus skausmą
<b>Skausmas</b>	Sumažėjęs skausmas palpuojant ir esant aktyvumui Tiesioginis poveikis: sumažina skausmą ir deaktyvuoja trigerinius taškus priekinėje ir šoninėje kojos vietose
<b>Padidėjusi raumenų įtampa ramybėje</b>	Normalizuota ramybės raumenų įtampa Tiesioginis poveikis: ramybės būsenos raumenų įtampos sumažėjimas

(Carla-Krystin, 2023)

## Aktyvumo Ribojimai Ir Funkciniai Rezultatai

Aktyvumo Ribojimas	Funkciniai rezultatai
<b>Nusileidus žemyn dėl skausmo reikia laikytis už turėklo, kad būtų palaikymas</b>	Galimybė pakilti ir nusileisti laiptais be papildomos atramos Netiesioginis poveikis: Padidėjusi funkcija dėl pagerėjusių sutrikimų
<b>Norint pakilti nuo kėdės, reikia naudoti kėdžių porankius</b>	Galimybė sėdėti ir pakilti nuo kėdės be papildomos atramos Netiesioginis poveikis: Padidėjusi funkcija dėl pagerėjusių sutrikimų
<b>Sunku vaikščioti daugiau nei 30 pėdų dėl skausmo</b>	Gebėjimas nueiti atstumus, kurių reikia norint dalyvauti įprastoje savitarnos ir laisvalaikio veikloje Netiesioginis poveikis: Padidėjusi funkcija dėl pagerėjusių sutrikimų

(Carla-Krystin, 2023)



### Masažo Technikos:

- Paviršutiniškas glostymas ir suspaudimas (petrissage).
- Raumenų atskyrimas iki priekinio blauzdikaulio, pirštų tiesiklių ilgojo, peroneus longus ir peroneus brevis, pradedant paviršutiniškai ir baigiant giliai.
- Gili skersinė trintis suteikiama toms pačioms sritims kartu su kulkšnies ir susijusių raumenų sausgyslėmis.



- Trigerinio taško slėgio atleidimas, kad sušvelnintų trigerinius taškus, o po to seka atpalaidavimas ir skersinių pluoštų smūgiai bei pasyvus raumenų tempimas su trigeriniais taškais.
- Pasyvus apatinių kojų ir pėdų raumenų tempimas.

(Carla-Krystin, 2023)

### **Papildomos Technikos:**

Šalčio, hidroterapijos, ortopedijos siuntimas, judesių diapazono ir tempimo pratimai, kulkšnies stiprinimo pratimai, tempimo bandažai arba neopreno rankovė.

(Carla-Krystin, 2023)



### **Priekinio Blauzdikaulio Atpalaidavimas Taikant Giliųjų Audinių Masažą (DTM) (Deep Tissue Massage)**

#### **Tikslas**

Sumažinti skausmą dėl blauzdų įtvarų (žinomo kaip priekinio blauzdikaulio sindromas), naudojant giliųjų audinių masažą (DTM) (Christopher M., 2012).

#### **Pasiruošimas**

Pradėkite nuo to, kad klientas sėdi sulenkęs koją iki 90° laipsnių kampu, o pėda guli ant suolo. Dešinės rankos rodomąją ir vidurinę pirštą sulenkite tik prie galinių sąnarių. Didįjį kulkšnies sąnarį (plaštakos falangos sąnarį) laikykite tiesiai ir sutvirtinkite pirštus nykščiu (Christopher M., 2012).

## **Veiksmas**

Kaire ranka stabilizuokite kliento koją ir dešinės rankos pirštais išpauskite priekinį blauzdikaulio raumenį, esantį blauzdos išorėje (Christopher M., 2012).

## **Patarimai**

Norėdami paspausti stipriau, ištieskite kliento koją ir paspauskite dešinės rankos pirštais, remdami ir vadovaudamiesi kaire ranka (Christopher M., 2012).

## **Taškai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį**

Blauzdikaulio priekinis raumuo yra storesnis link kelio, o jo trigerinis taškas yra maždaug 1,5 plaštakos pločio žemiau kelio sąnario linijos iki aštraus blauzdikaulio kaulo keteros išorės (Christopher M., 2012).



## **Pratimas Peroneal Raumeniui Taikant Giliųjų Audinių Masažą (DTM) (Deep Tissue Massage)**

### **Tikslas**

Sumažinti apatinės išorinės blauzdos dalies skausmą (šoninio blauzdikaulio streso sindromas), naudojant giliųjų audinių masažą (DTM) (Christopher M., 2012).

### **Pasiruošimas**

Pradėkite nuo to, kad jūsų klientas guli ant šono, koja virš suolo galo ir atsipalaidavęs į vidinę (apverstą) padėtį. Dešinės rankos rodomąjį ir vidurinįjį pirštą sulenkite tik

prie galinių sąnarių. Didįjį kulkšnies sąnarį (plaštakos falangos sąnarį) laikykite tiesiai ir sutvirtinkite pirštus nykščiu (Christopher M., 2012).

### **Veiksmas**

Kaire ranka stabilizuokite kliento koją, o dešinės rankos pirštais išpauskite apatinės išorinės blauzdos dalies raumenis (Christopher M., 2012).

### **Patarimai**

Norėdami dirbti giliau, viena ranka patraukite kliento pėdą žemyn ir į vidų (padų lenkimas ir inversija), kad peronei raumenys būtų ištempti. Spauskite kitos rankos pirštais, išlaikydami tempimą (Christopher M., 2012).

### **Taškai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį**

Norėdami paversti šią techniką aktyviu minkštųjų audinių atpalaidavimu (STR), laikykite sąnarius nejudančius ir paprašykite kliento patraukti pėdą aukštyn ir ištraukti (eversija ir dorsalinė fleksija), tada atsipalaiduokite ir pakartokite veiksmą. Peronei raumenys slys po jūsų apčiuopiamais pirštais (Christopher M., 2012).



### **Pratimas Peroneal Raumeniui, Taikant Raumenų Energijos Techniką (MET) Muscle Energy Technique**

#### **Tikslas**

Atleisti įtampą blauzdos išoriniuose raumenyse, naudojant raumenų energijos techniką (MET) (Christopher M., 2012).



## **Pasiruošimas**

Pradėkite nuo to, kad jūsų klientas gulėtų koją ant suoliuko galo arba blauzdos ant bloko, kad kulnas galėtų laisvai judėti. Atsistokite suolo gale ir, jei gydote kairę koją, kairė ranka stabilizuokite kliento blauzdą. Suimkite jų pėdą nykščiu į padą (padų paviršių), o pirštais – už pėdos viršaus (nugaros), o pirštais – į išorę (šoninis aspektas) (Christopher M., 2012).

## **Veiksmas**

Pasukite kliento pėdą į vidų (inversija), kad pėdos padas būtų nukreiptas į kūno vidurinę liniją. Laikykite šią poziciją ir paprašykite kliento išstumti koją į išorę (eversija) prieš jūsų pasipriešinimą. Laikykite sutrauktą padėtį (vadinamą izometriniu susitraukimu) 10-20 sekundžių, tada atleiskite, toliau traukdami pėdą į inversiją (Christopher M., 2012).

## **Patarimai**

Atlikite veiksmą užrakinę riešą ir judinkite alkūnę bei kamieną, kad sukurtumėte jėgą (Christopher M., 2012).

## **Taškai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį**

Yra trys peronei raumenys (longus, brevis ir tertius). Longus ir brevis sulenkia pėdą ir padą, o tertius daro eversiją ir tiesimas. Keičiant kulkšnies kampą iš neutralaus į padų lenkimą, jis nukreipiamas į peroneus tertius (Christopher M., 2012).



## Pratimas Priekinio Blauzdikaulio Akupresūra

### Tikslas

Sumažinti skausmą, atsirandantį dėl priekinio blauzdikaulio sindromo, naudojant akupresūrą (Christopher M., 2012).

### Pasiruošimas

Pradėkite nuo to, kad jūsų klientas meluoja. Skrandžio meridianas yra nukreiptas, besitęsiantis nuo išorinės kelio „akies“ arba negilios įdubos iki kelio kaklelio sausgyslės išorės (šoninės infrapatellar vagos) iki čiurnos sąnario centro. ST-36 taškas yra trimis pirštų pločiais žemyn nuo išorinės akies ir vieno piršto pločio į šoną iki aštraus priekinio blauzdikaulio keteros. Šis taškas dažnai yra jautrus palpacijai. Trimis pirštų pločiais žemiau yra ST-37, o blauzdikaulio viduryje, vienodu atstumu tarp kelio ir kulkšnies, yra ST-38. Kulkšnies sąnario linijos centre tarp medialinio ir šoninio malleolus yra ST-40 (Christopher M., 2012).

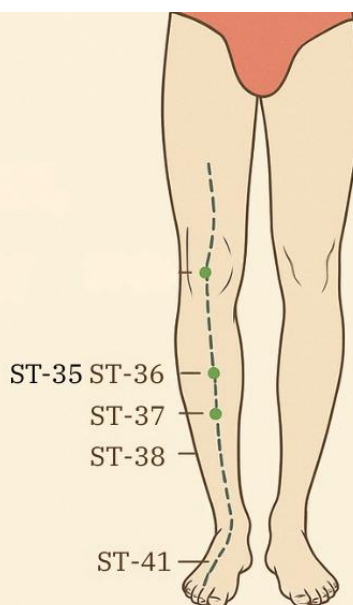
### Veiksmas

Raskite ir suspauskite kiekvieną tašką 2 sekundes, pakartokite veiksmą du ar tris kartus išilgai skrandžio dienovidinio nuo kelio iki kulkšnies (Christopher M., 2012).

### Patarimai

Naudokite gilesnį spaudimą mėsinguose taškuose (ST-36/37/38) ir mažesnę kaulinį tašką (ST-40) (Christopher M., 2012).

Skrandžio meridianas,  
naudojamas  
priekiniam  
blauzdikaulio  
sindromui gydyti



## **Taškai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį**

Skrandžio meridianas pereina į pėdą, kad judėtų tarp pirmojo ir antrojo piršto, o baigiasi antrojo nago pagrindo šoninėje pusėje (ST-45). Gydomo metu klientai dažnai pajus nuobodų skausmą, plintantį į šią sritį. Kinų medicinoje šis reiškinys vadinamas buku skausmu ir reiškia jutimo sklaidimą kanalu. Tai jausmas, kuris tarp klientų gali būti labai skirtingas. Vieni gali jausti nuobodų skausmą, kiti – lengvą šilumą ar malonų dilgčiojimo pojūtį. Ne visi klientai tai jaučia, tačiau atlikus gydymo rezultatas (pavyzdžiui, skausmo malšinimas, kraujotakos padidėjimas) paprastai būna geresni. Taip yra todėl, kad tradicinėje kinų medicinoje (TCM) qi (gyvybės jėgos) srautas yra būtinas sveikatai. Kai qi srautas nutrūksta (qi sąstingis), audiniai netenka gyvybinės jėgos ir gali išsigimti. Tai panašu į sodo laistymą žarna; Jei užlipate ant žarnos vamzdžio ir užsikimšite, vandens tekėjimas sutrinka (žinomas kaip sąstingis), o jūsų augalai nuvysta ir miršta. Deqi pojūtis reiškia normalaus qi srauto grįžimą, siekiant palaikyti audinių gijimą (t. y. atblokuojant kanalą) (Christopher M., 2012).

## **Tyrimai: Ką Verta Žinoti**

Winters ir kt. (2013) atliko sistemingą apžvalgą ir teigė, kad ledo masažas gali veiksmingai sumažinti skausmą ir sumažinti atsigavimo laiką asmenims, turintiems blauzdikaulio streso sindromą (Shin Splints), palyginti su negydomu ir reikšmingo skirtumo tarp ledo masažo ir kitų gydymo būdų, tokių kaip ultragarsas (Susan G., 2022).



Šaltiniai:

1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer.*
2. Norris, C. M. (2012). *The Complete Guide To Clinical Massage. United Kingdom: Bloomsbury Publishing Plc.*
3. G. Salvo., S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.*
4. Cash, M. (2012). *Advanced Remedial Massage And Soft Tissue Therapy. United Kingdom: Ebury Press.*