

MASAŽAS

ESANT COVID-19



Masažas Esant COVID-19

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

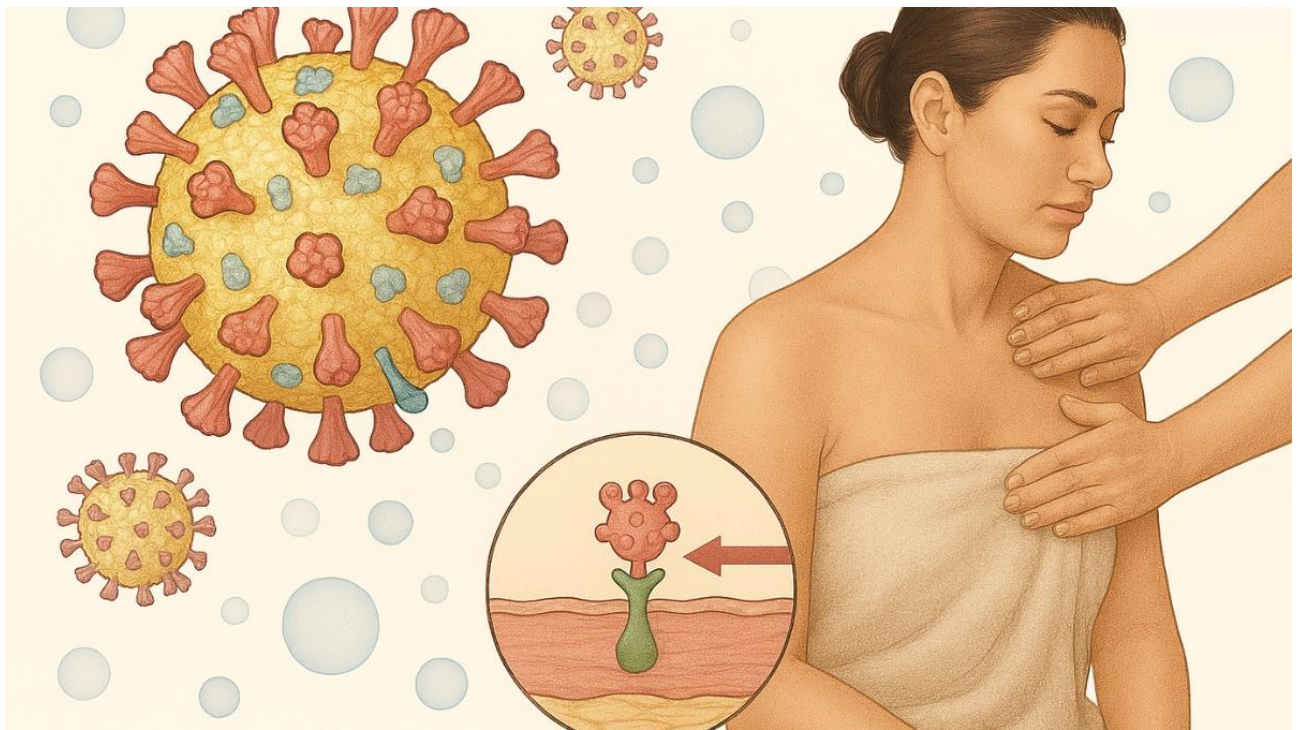
Vertimas:

1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer*.

Leidėjas: Savileidybos leidinys

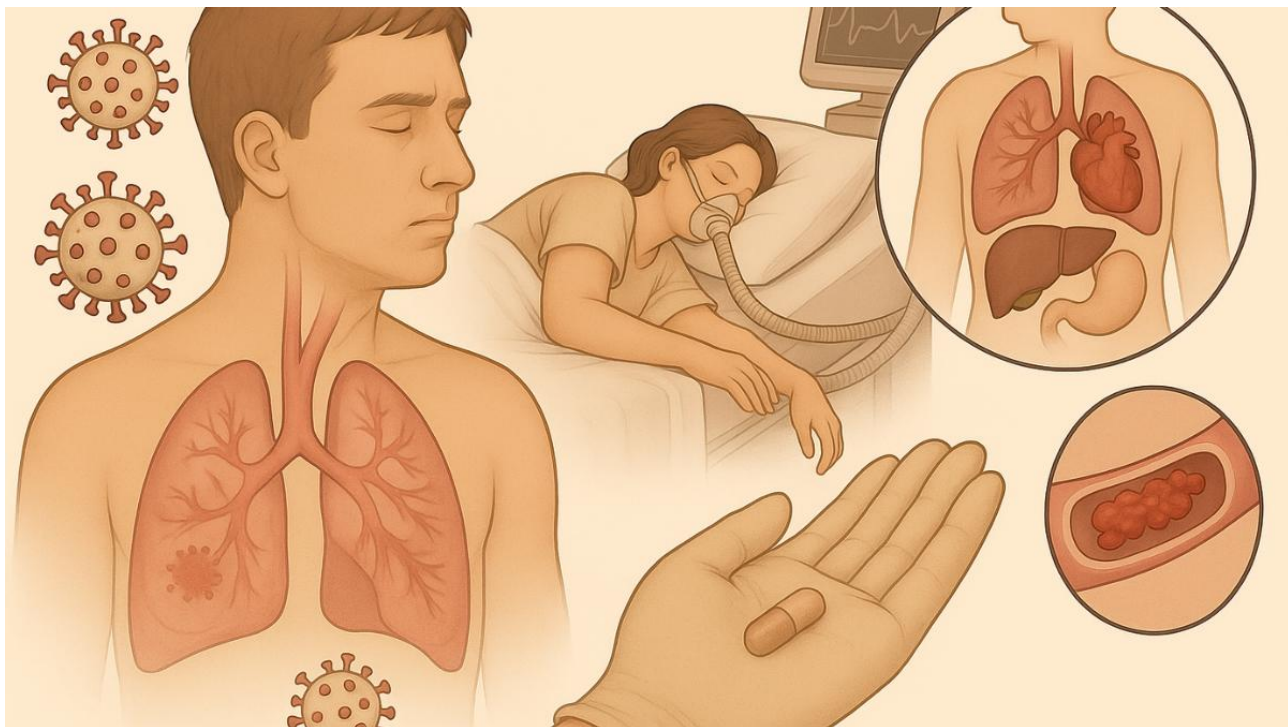
Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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



Masažas Esant COVID-19

COVID-19 – tai liga, kurią sukelia SARS-CoV-2 virusas ir kuri gali turėti rimtų pasekmių. Šis RNR pagrindu sukurtas koronavirusas daugiausia plinta per kvėpavimo takus, tačiau gali būti perduodamas ir per oralinį-fekalinį bei fekalinį aerosolinį perdavimą. Patekęs į organizmą, virusas naudoja angiotenziną konvertuojančio fermento-2 (ACE-2) receptorių kaip priemonę prasiskverbti į ląsteles-taikinius. COVID-19 simptomai yra susiję su šių receptorių turinčiomis ląstelėmis, kurios randamos plaučiuose, širdyje, inkstuose, kasoje, žarnyne, nervų sistemoje bei endotelio ląstelėse, išsklojančiose kraujagysles. Ypač svarbu atkreipti dėmesį į du aspektus: simptomų kontrolę ir viruso perdavimo mechanizmus (Carla-Krystin, 2023).



Požymiai ir simptomai

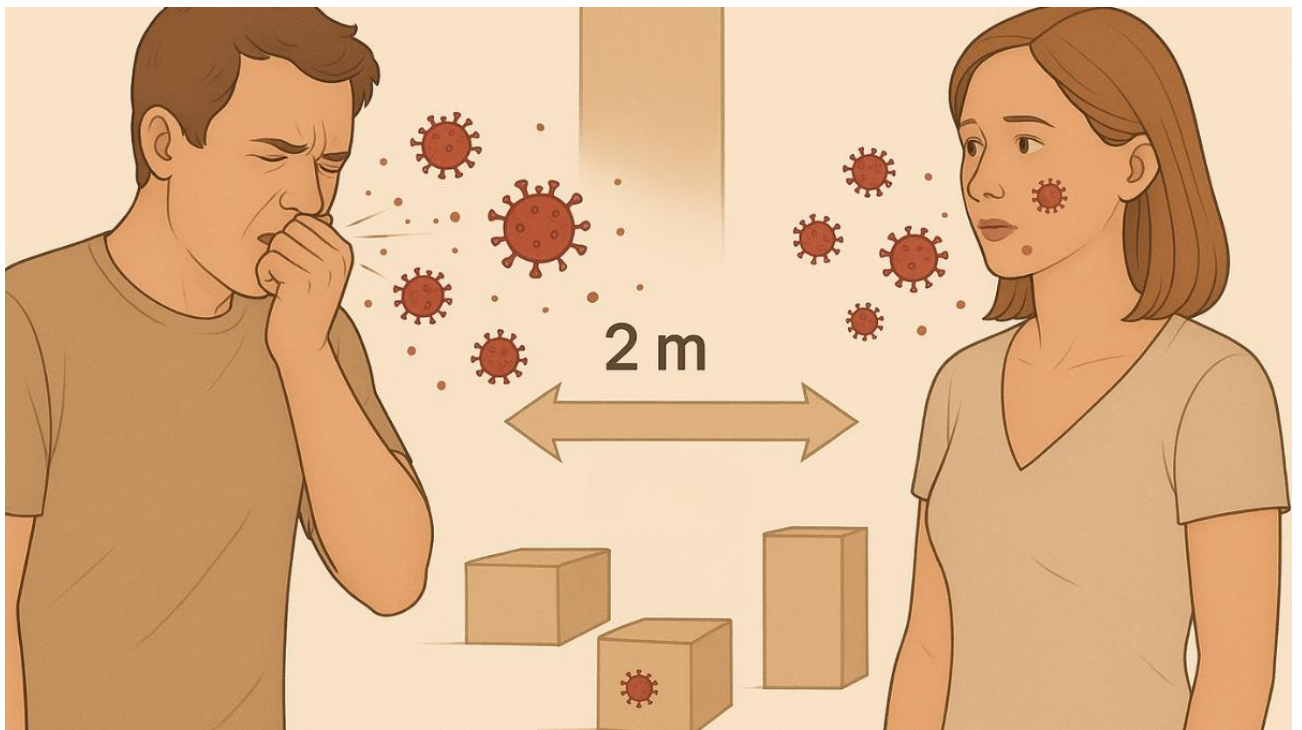
Ūminė COVID-19 Infekcija

COVID-19 infekcijos simptomai gali svyruoti nuo besimptomų iki lengvų ar vidutinio sunkumo atvejų, tačiau sunkiais atvejais gali išsivystyti ūminis kvėpavimo distreso sindromas ar virusinė pneumonija. Pačiais sudėtingiausiais atvejais pernelyg stiprus uždegiminis atsakas gali sukelti audinių pažeidimus, kraujo krešulių susidarymą, daugelio organų nepakankamumą ir net mirtį (Carla-Krystin, 2023).

COVID-19 medicininis gydymas sutelktas į simptomų valdymą, ypatingą dėmesį skiriant uždegimui, kraujo krešėjimo rizikai ir kvėpavimui. Kvėpavimo takų palaikymas teikiamas paguldant žmones ant pilvo, kad sumažėtų spaudimas plaučiams ir pasipriešinimas kvėpuoti, o prireikus – naudojant dirbtinę plaučių ventiliaciją arba ekstrakorporinę membraninę oksigenaciją (ECMO) (Carla-Krystin, 2023).

Po COVID-19

COVID-19 gali sukelti daugybę ir įvairių komplikacijų, apimančių kvėpavimo takų, virškinimo, šlapimo takų, nervų sistemos, širdies ir kraujagyslių, odos, raumenų ir kaulų problemas, taip pat kognityvinius bei nuotaikos sutrikimus. Ilgalaikė COVID-19 forma gali lemti užsitęsusius sveikatos sutrikimus, kurie paveikia pacientų gyvenimo kokybę (Carla-Krystin, 2023).



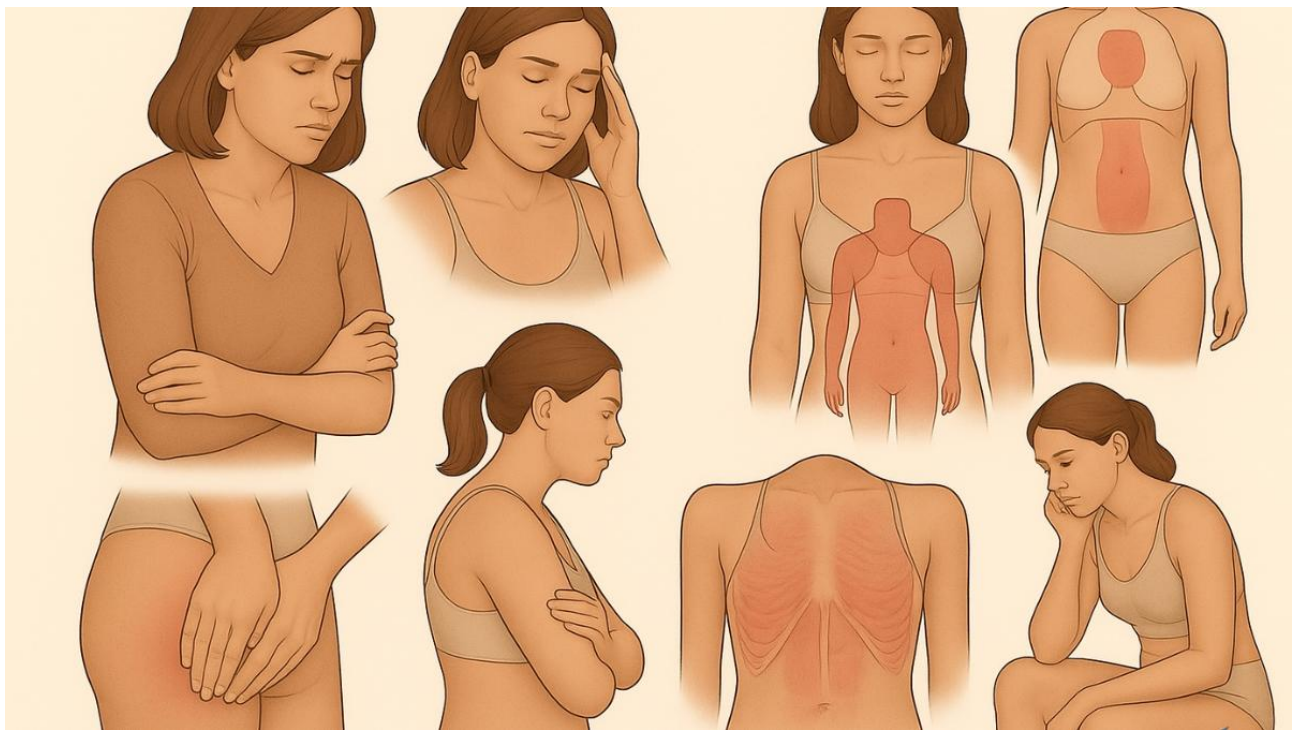
Užkrato Pernešimas

COVID-19 yra oru plintantis virusas, kuris gali išplisti 2 metrų ar didesniu atstumu ir išlikti ore iki 3 valandų. Ant paviršių jis gali išlikti iki 3 dienų. Dauguma atvejų virusas plinta per burnos ir kvėpavimo takų išskyras kalbant ir kvėpuojant. Jis yra labai užkrečiamas – inkubacinis laikotarpis nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo trunka nuo 2 iki 14 dienų. Žmonės yra labiausiai užkrečiami prieš pat simptomų atsiradimą ir po jų, o besimptomiai asmenys taip pat gali perduoti virusą. Laikas ir artumas yra du pagrindiniai COVID-19 perdavimo veiksniai – kuo ilgesnis kontaktas ir artimesnis atstumas iki užsikrėtusio asmens, tuo didesnė perdavimo tikimybė (Carla-Krystin, 2023).

COVID-19 patofiziologija vis dar yra tiriama. Šis straipsnis ir klinikinis atvejis skirti kaip kritinio mąstymo atspirties taškas ir jokių būdu nėra išsamūs. Šiame straipsnyje pateikta informacija adaptuota iš Andrade, C-K. (2023). *Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. United States of America: Wolters Kluwer*. Kur autorė rėmėsi dar papildomais šaltiniais kuriuos pateikiame apčioje (Carla-Krystin, 2023):

Werner R. „A Massage Therapist's Guide to COVID-19“, „Books of Discovery“; <https://booksofdiscovery.com/what-is-new/>; 2020 m. rugpjūčio 4 d. ir Werner R. „COVID-19-Related Complications. Massage & Bodywork“; 2020; rugsėjis/spalis; <http://www.massageandbodyworkdigital.com/i/1276187-september-october-2020/46?>

(Carla-Krystin, 2023).



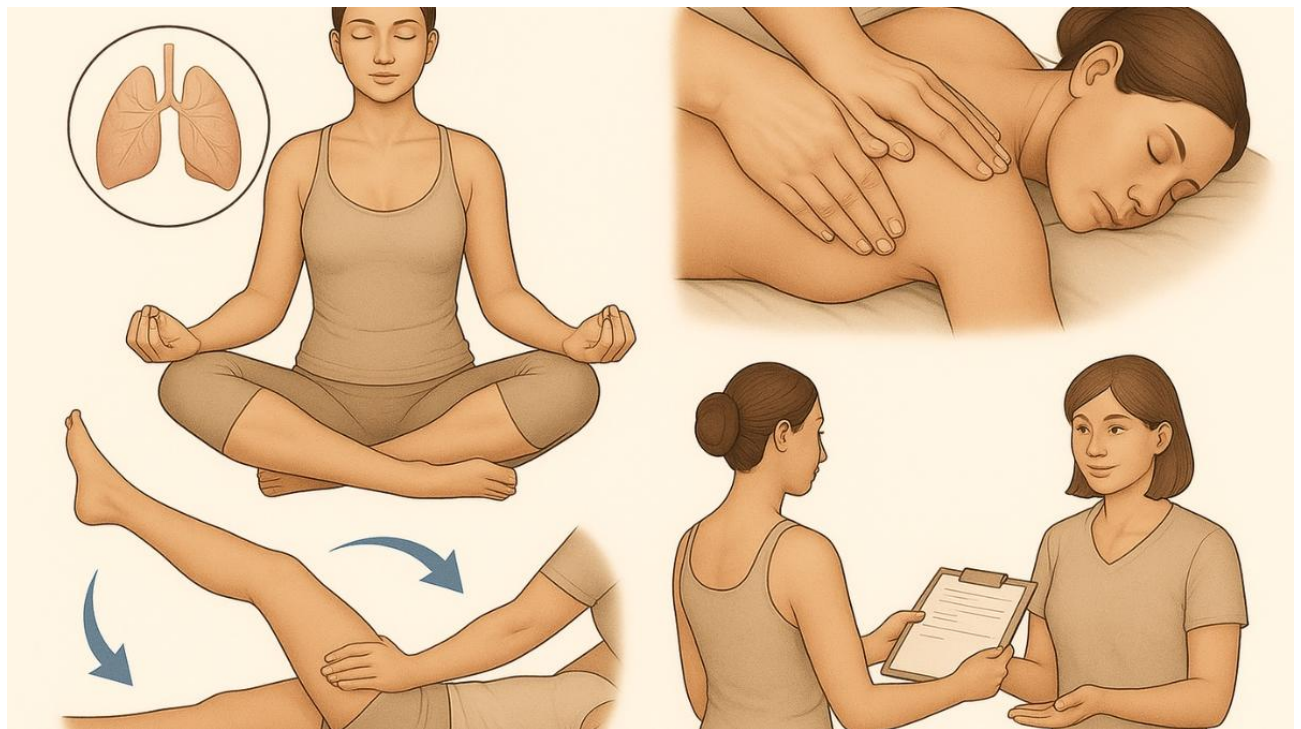
Atitinkami Tyrimo Metodai, Sutrikimai ir Aktyvumo Ribojimai

Tyrimo metodai	Struktūros ar funkcijos sutrikimai
Interviu dėl jaučiamo nerimo ar depresijos	Pranešta apie nerimą ar depresiją
Interviu dėl nuovargio požymių ir savarankiško nuovargio vertinimo priemonių	Pranešta apie nuovargį
Pokalbio ir savarankiško vertinimo streso matavimai	Pranešta apie padidėjusį jaučiamą stresą
Interviu ir savarankiškai pateiktos informacijos apie prisilietimo trūkumo priemonės	Pranešta apie prisilietimo atėmimą
Vaizdinė analoginė skalė ir kūno diagrama	Skausmas
Laikysenos tyrimas	Laikysenos sutrikimas
Krūtinės ląstos stuburo ir šonkaulių judesių diapazono tyrimas	Sutrikusi krūtinės ląstos mobilumas
Viršutinių ir apatinių galūnių raumenų tempiamumo tyrimas	Sutrikusi raumenų ištemptis
Palpacija	Skausmas Padidėjusi raumenų įtampa ramybės būsenoje

(Carla-Krystin, 2023).

Tyrimo metodai	Aktyvumo ribojimai
Funkcinis tyrimas ir savarankiškas funkcinų bei gyvenimo kokybės matavimų vertinimas	Galimi darbo, poilsio ir savęs priežiūros veiklos apribojimai

(Carla-Krystin, 2023).



Masažo Rezultatai Ir Technikos:

- **Padidėjęs suvokiamas atsipalaidavimas, sumažėjęs streso hormonų kiekis, geresnė su sveikata susijusi gyvenimo kokybė:** statinis kontaktas, paviršutiniškas glostymas, smulki vibracija, paviršutiniškas šveitimas, suspaudimas (petrissage), specifinis suspaudimas.
- **Skausmo mažinimas:** smulki vibracija, paviršinis šveitimas, suspaudimas (petrissage), lengvas nuplėšimas (stripping), specifinis suspaudimas, lengvas miofascialinis atpalaidavimas, lengva tiesioginė fascijos technika, ritminė mobilizacija, supimas.
- **Prisilietimo trūkumas:** bet kokia masažo terapijos forma.
- **Padidėjęs sąnarių judrumas ir minkštųjų audinių tempiamumas:** lengvi tiesioginiai fasciniai judesiai, lengva trintis, lengvas miofascialinis atpalaidavimas, ritminė mobilizacija, supimas.
- **Sumažėjusi ramybės būsenos raumenų įtampa (pirminė ir kompensacinė):** glostymas (effleurage), suspaudimas (petrissage), nuplėšimas (stripping), specifinis suspaudimas, lengvas miofascialinis atpalaidavimas, lengva tiesioginė fascijos technika, ritminė mobilizacija, supimas, kratymas.

(Carla-Krystin, 2023).

Papildomos Technikos:

Diafragminis kvėpavimas, sąmoningumu grįsta streso mažinimo meditacija. Švelnus tempimas ir pratimai. Siuntimas ir bendradarbiavimas su kvėpavimo terapijos, plaučių reabilitacijos, psichikos sveikatos konsultacijų ir (arba) mitybos konsultacijų specialistais (Carla-Krystin, 2023).



Išpėjimai Ir Kontaindikacijas:

- Paklauskite paciento apie gydytojo nurodymus dėl užkrečiamumo rizikos.
- Jei pacientui patarta apriboti fizinį krūvį, reikia sumažinti masažo intensyvumą, kad apsaugotumėte potencialiai uždegimines kraujagysles ir neperkrautumėte jo fizinio pajėgumo.
- Atidėkite masažą, jei pacientui pasireiškia rabdomiolizės požymiai. Aktyvus uždegimas su karščiavimu. Gilus raumenų skausmas arba odos krešėjimo sutrikimai, tokie kaip atviros „COVID-19“ piršto pūslės, niežtintys bėrimai ar petechijos.
- Mikrovaskulinis arba giliųjų venų krešėjimas arba antikoagulantų terapija gali sukelti papildomų komplikacijų.

(Carla-Krystin, 2023).

Rizika Ir Pritaikymas:

- Įsitikinkite, kad pacientas yra pašalintas iš užkrečiamųjų ligų sąrašo, ir laikykitės protokolų, kad būtų išvengta infekcijų sukėlėjų perdavimo.
- Užkirsti kelią perkrautos sistemos perkrovimui, dirbant konservatyviai ir suprantant paciento dabartinius funkcinis apribojimus ir poreikius.
- Neatpažintų kraujo krešulių rizika gali būti pavojinga gyvybei, todėl po kiekvieno seanso būtina atlikti vizitą. Jei bet kuriuo metu gydymo metu ar po jo pacientas pripažįsta, kad pajuto naują diskomfortą ar pasikeitė simptomai, nukreipkite jį pas savo šeimos gydytoją.
- Kvėpavimo sunkumus palengvinkite atsiguldami ant pilvo ir atlikdami masažą, sutelkdami dėmesį į kvėpavimo lengvumą.

(Carla-Krystin, 2023).

Patarimai

Dokumentuokite viską, apie ką pacientas jums pranešė apie higienos praktiką, gydymą ir samprotavimus, taip pat paciento reakciją į gydymą iškart po masažo, taip pat bet kokias uždelstas reakcijas. Tai parodo jūsų išsipareigojimą saugumui ir geriausiai praktikai bei padeda tobulinti būsimą gydymą, nes šio metu šioje srityje atlikta mažai tyrimų (Carla-Krystin, 2023).



Pavyzdinis Priežiūros Planas Sergant COVID-19

Problemos Ir Masažo Poveikis

Struktūros ar Funkcijos Sutrikimai	Masažo rezultatai ir vaidmuo
Skausmas	Sumažėjęs skausmas. Tiesioginis poveikis: skausmo sumažėjimas dėl priešdirginimo analgezijos ir uždegimo sumažėjimas.
Sumažėjęs stiprumas	Padidėjusi jėga. Netiesioginis poveikis: stiprumo pagerėjimas dėl skausmo sumažėjimo.
Padidėjusi ramybės raumenų įtampa	Sumažėjusi ramybės raumenų įtampa. Tiesioginis poveikis: ramybės būsenos raumenų įtampos sumažėjimas. Netiesioginis poveikis: bendras atsipalaidavimo padidėjimas ir suvokiamo nerimo sumažėjimas.
Sutrikęs judesių diapazonas	Padidėjęs raumenų ištempimas. Padidėjęs judesių diapazonas. Tiesioginis poveikis: padidėjęs raumenų tempiamumas ir sąnarių judrumas.
Papildomų raumenų naudojimas	Sumažėjęs pagalbinių raumenų naudojimas. Netiesioginis poveikis: pagalbinių raumenų naudojimas atspindi padidėjusį kvėpavimo darbą, kuriam masažo technikos tiesiogiai įtakos neturi; antrinis padidėjusio raumenų tempiamumo ir padidėjusio atsipalaidavimo poveikis.
Suvokiamas nerimas	Sumažėjęs nerimas. Netiesioginis poveikis: suvokiamo nerimo sumažėjimas. Tiesioginis poveikis: sisteminė sedacija.
Suvokiama depresija	Pagerėjusi nuotaika. Netiesioginis poveikis: sensorinis susijaudinimas gali palengvinti kai kuriuos suvokiamos depresijos ir letargijos simptomus.
Nuovargis	Sumažėjęs nuovargis. Galimas netiesioginis poveikis: antrinis dėl padidėjusio sensorinio susijaudinimo.

Prisilietimo atėmimas	Sumažėjęs kortizolio kiekis, padidėjęs serotonino kiekis, padidėjusi imuninė sistema. Galimas netiesioginis poveikis: sumažėjęs nerimas, suvokiama depresija, nuovargis ir miego sutrikimai.
------------------------------	---

(Carla-Krystin, 2023).

Aktyvumo Ribojimas	Funkciniai Rezultatai
Sumažėjęs gebėjimas atlikti savirūpos veiklą	Geba maitinti ir rengtis su pagalba, kai reikia, sumažėja nuovargio ir dusulio skundų. Netiesioginis poveikis: pagerėjusi funkcija dėl sutrikimų pagerėjimo.
Sutrikęs miegas	Padidėjusi miego trukmė, sumažėję nerimo, trukdančio miegui, skundai. Netiesioginis poveikis: pagerėjusi funkcija dėl sutrikimų pagerėjimo.

(Carla-Krystin, 2023).



Masažo Technikos:

- Lengvas glostymas (effleurage), suspaudimas (petrissage ir suspaudimas, siekiant padidinti atsipalaidavimą ir sumažinti raumenų skausmą.
- Lengvas lengvas nuplėšimas (stripping), ir lengva tiesioginė fascijos technika raumenų įtampai aplink sternocleidomastoid raumenis, scalenes ir krūtinės ląstos paraspinaliniams raumenims sumažinti.

- Ritminė mobilizacija ir supimas skausmui ir įtampai mažinti bei judrumui didinti.
- Pradėkite nuo dviejų ar trijų 15–30 minučių trukmės seansų per savaitę, kad maksimaliai padidintumėte terapinio prisilietimo naudą neperkraudami pacientės organizmo. Didinkite gydymo trukmę ir intensyvumą, kai pacientė toleruoja gydymą be jokių nepageidaujamų reakcijų.

(Carla-Krystin, 2023).

Kitos Papildomi Metodikos:

Diafragminis kvėpavimas, meditacija, švelnūs tempimai ir pratimai. Hatha joga, siuntimas pas psichikos sveikatos konsultantą (Carla-Krystin, 2023).

Šaltiniai:

1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care
Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer.*