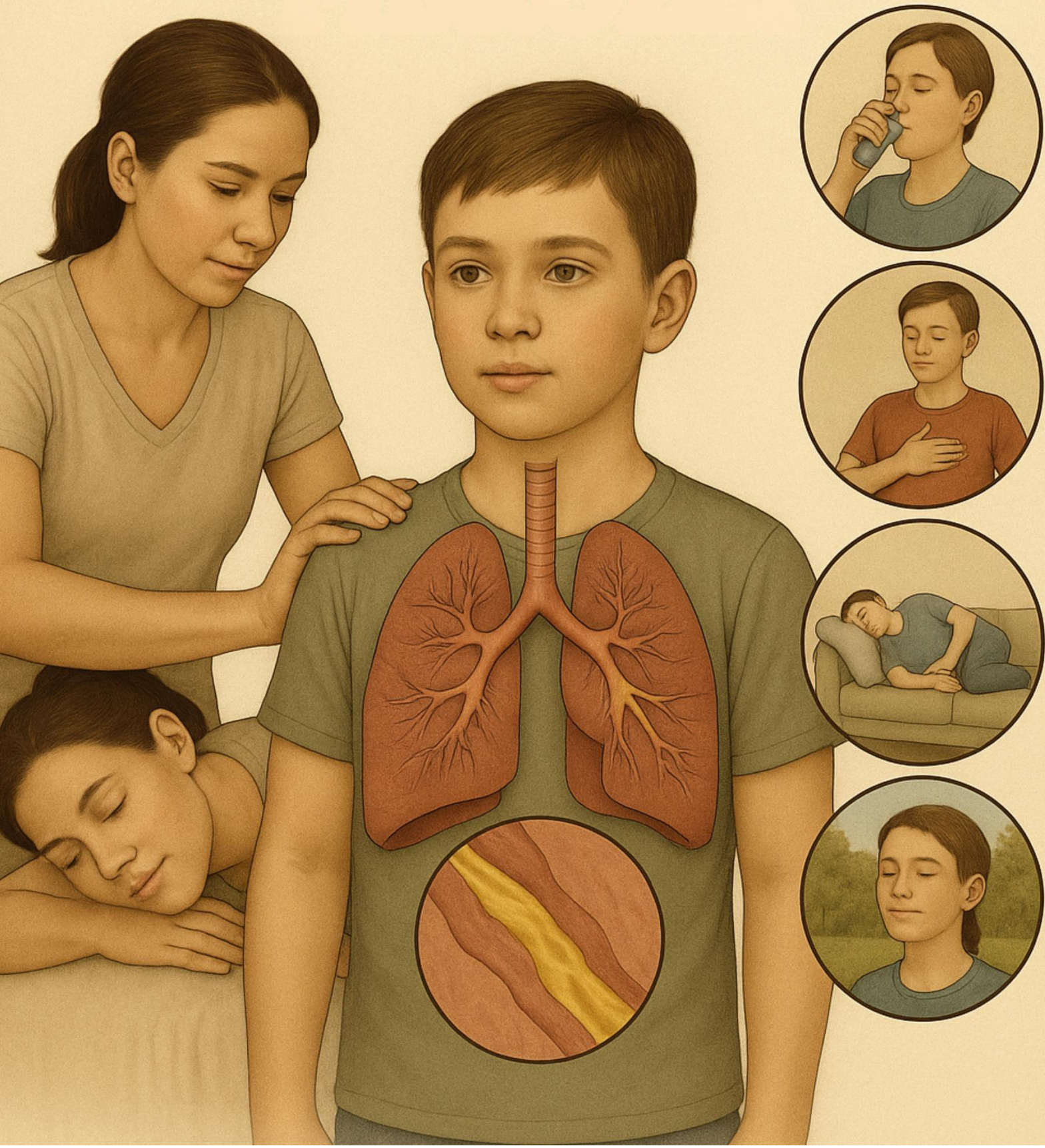


Masažas Esant Cistinei Fibrozei



Masažas Esant Cistinei Fibrozei

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

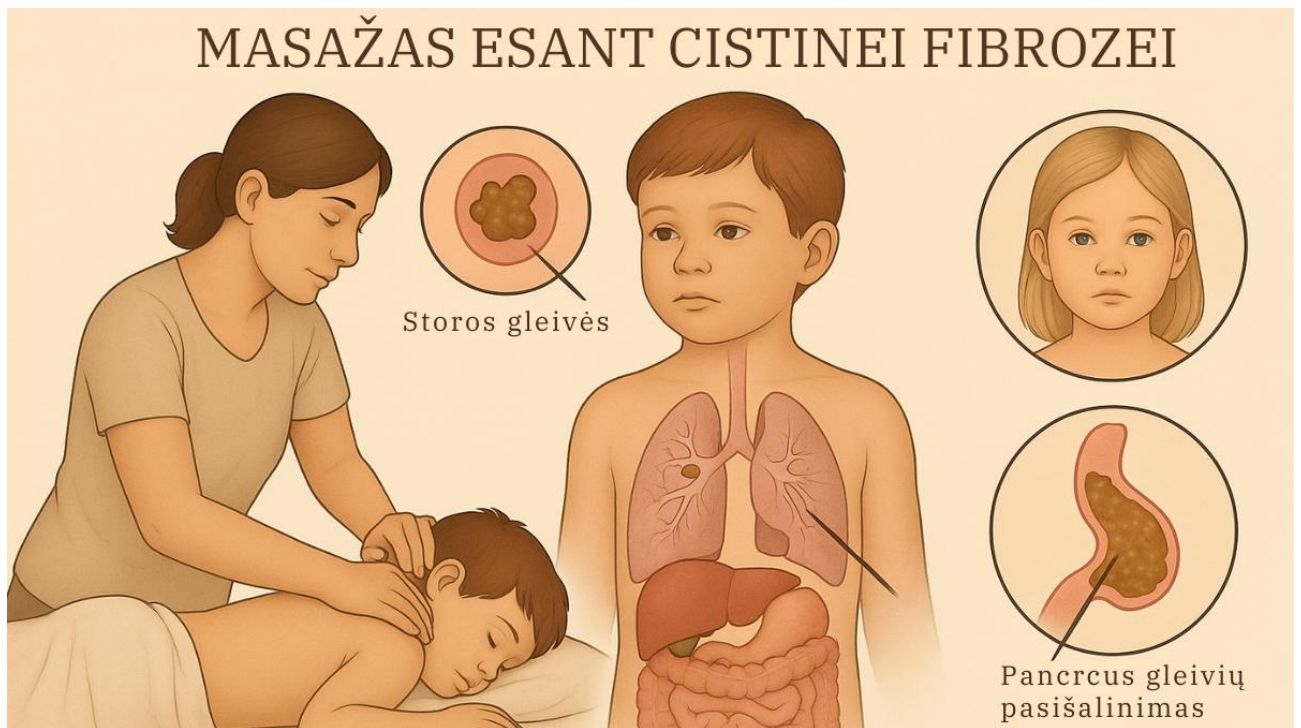
Vertimas:

1. Walker, B. (2011). *The Anatomy of Stretching Second Edition. United States of America: Lotus Publishing.*
2. Ashwell, K. (2016). *The Student's Anatomy of Stretching Manual. Australia. Global Book Publishing Pty Ltd.*
3. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer.*
4. Susan G.,S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.*

Leidėjas: Savileidybos leidinys

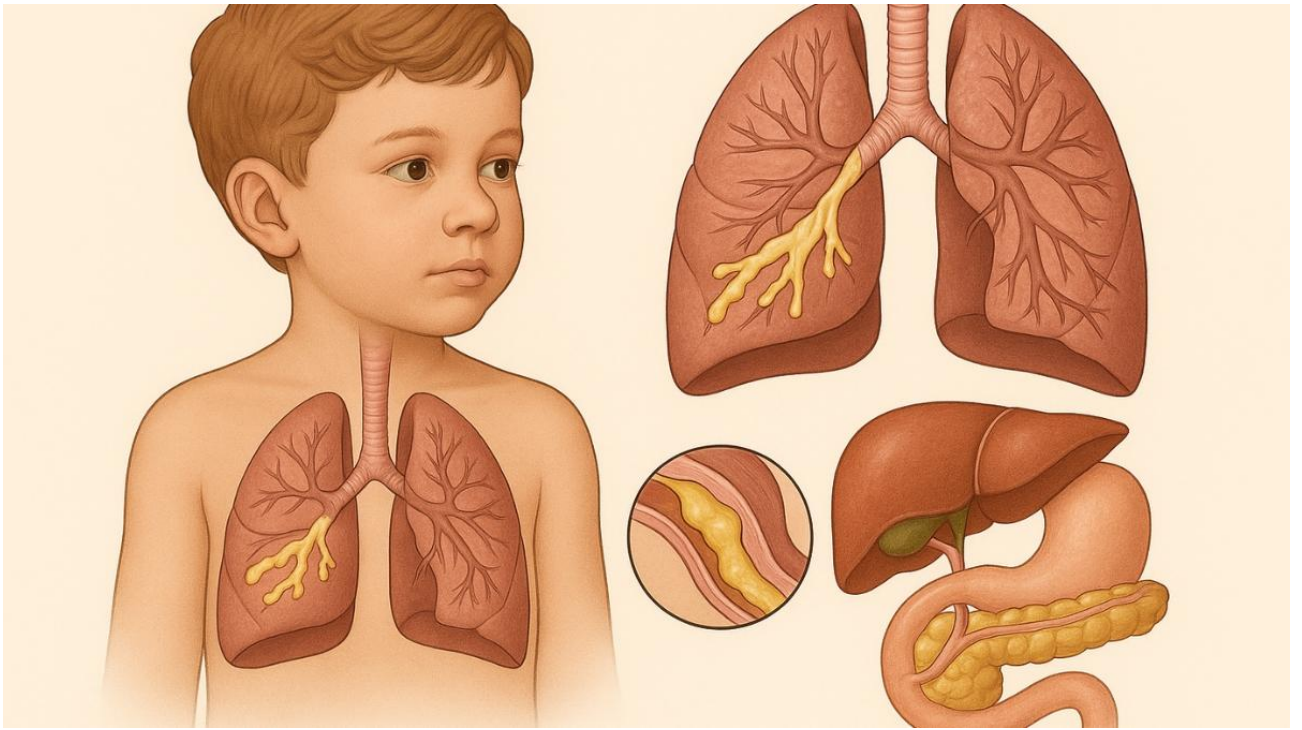
Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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



Masažas Esant Cistinei Fibrozei

Cistinė fibrozė yra genetinė liga, kai organizmas gamina tirštas gleives, užkemšančias kvėpavimo ir virškinimo takus. Tai sunki vaikų lėtinė kvėpavimo takų liga, kuri veikia išorines liaukas kvėpavimo, virškinimo ir reprodukcinėse sistemose. Dėl susidarančių tirštų gleivių užkemšami plaučiai ir kasa, sukeldami dažnas infekcijas. Liga dažniau pasitaiko tarp baltųjų JAV populiacijoje (1 iš 2500–3500 naujagimių) ir yra retesnė tarp kitų rasių (Susan G., 2022), Carla-Krystin, 2023).



Etiologija (Priežastys)

Cistinę fibrozę sukelia geno defektas 7-oje chromosomoje, dėl kurio sutrinka druskos pernaša tarp ląstelių. Dėl šio sutrikimo pažeidžiamos įvairios organizmo liaukos (Susan G., 2022).

Požymiai ir simptomai

Cistinei fibrozei būdingi tokie simptomai kaip perteklinių gleivių kaupimasis, nuolatinis kosulys, švokštimas, dusulys, fizinio krūvio netoleravimas, nagų deformacijos ir dažnos kvėpavimo takų infekcijos. Taip pat pasireiškia virškinimo sutrikimai: riebios, nemalonaus kvapo išmatos, prasta mityba ir sulėtėjęs augimas (Susan G., 2022).

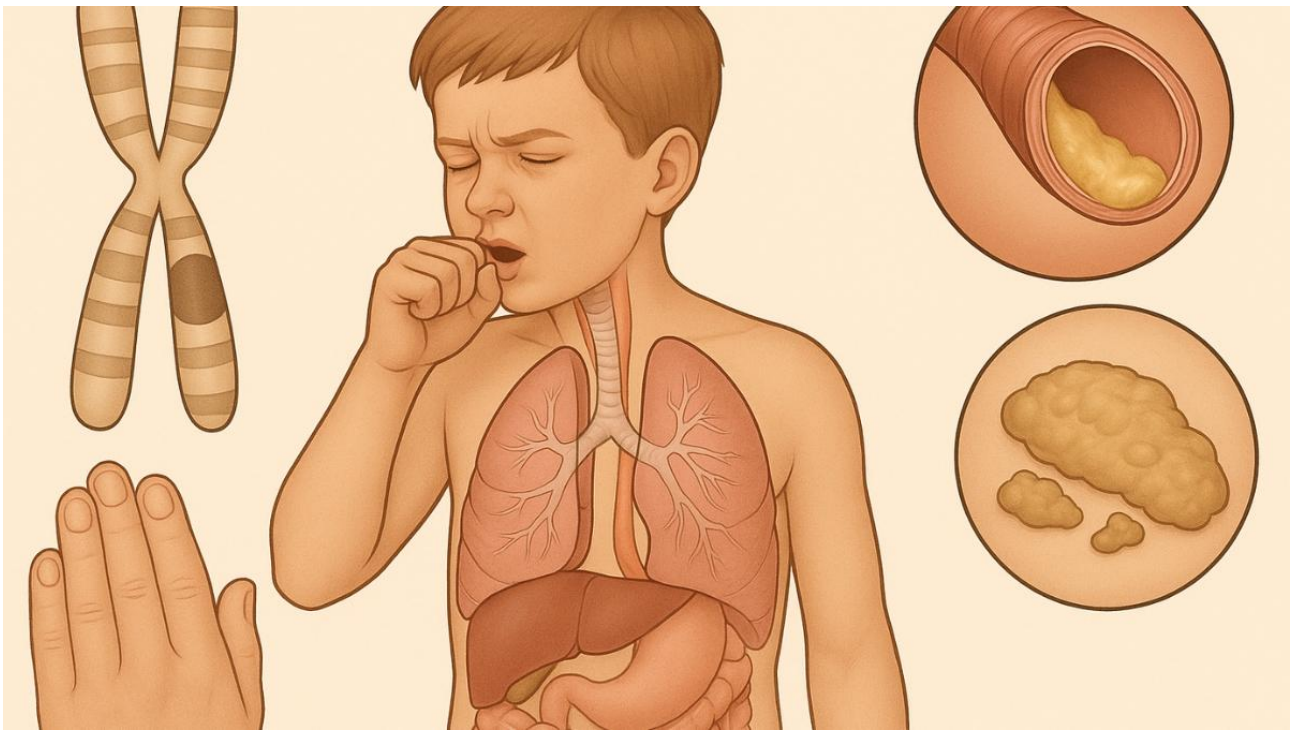
Susijusi Anatomija

Plaučiai: bronchai, bronchiolės ir kvėpavimo bronchiolės.

Kvėpavimo raumenys: diafragma, šonkaulių lanko raumenys ir pilvo raumenys.

Kaulai: šonkauliai, ypač pirmas ir antras šonkaulis.

(Carla-Krystin, 2023).



Gydymas

Gydant cistinę fibrozę skiriami antibiotikai ir priešuždegiminiai vaistai, o kvėpavimui pagerinti naudojami bronchus plečiantys preparatai. Kvėpavimo takų valymui taikoma aukšto dažnio vibracija. Virškinimo procesui palaikyti skiriami fermentai ir vitaminai. Kai kuriais atvejais taikomas PD&P metodas – perkusija ir drenažas (Susan G., 2022).

Masažas Ir Cistinė Fibrozė: Ką Svarbu Žinoti

- Pasiteiraukite apie vaistus, ypač inhaliatorius, kurie padeda lengviau kvėpuoti. Jei klientas naudoja inhaliatorių, pasirūpinkite, kad jis būtų lengvai pasiekiamas masažo metu.
- Masažo padėtys sergantiesiems cistine fibroze gali palengvinti kvėpavimą. Gulint ant nugaros – pakelkite viršutinę kūno dalį ir galvą. Gulint ant šono – padėkite pagalvę tarp kelių. Sėdint – kojos turi būti padėtos ant grindų, o pėdos remtis į kelius.
- Venkite ilgalaikio gulėjimo ant pilvo. Įtraukite trigerinių taškų masažą, energines technikas ir pasyvaus judesio intervalus (PROM), siekiant geresnių rezultatų.

Energinės technikos gali būti naudingos cistinės fibrozės atveju. Viena jų – **proprioceptinis neuromuskulinis palengvinimo tempimas (PNF)**, dar vadinamas „**susitraukimo-atpalaidavimo**“ tempimu (Walker, 2011), (Ashwell, 2016).

Pastaba: Egzistuoja įvairios PNF tempimo variacijos. Ši technika dažnai vadinama ir „tempimu pagal sutartį ir atsipalaidavimą“ arba „laikykis ir atsipalaiduok“ metodu. Vienas iš PNF variantų yra postizometrinis atsipalaidavimas (PIR) (Walker, 2011).

- Jei sveikatos priežiūros specialistas rekomenduoja PD&P (perkusijos ir drenažo) metodus, vadovaukitės protokolais.

- Cistinės fibrozės fondas rekomenduoja naudoti šiuos metodus, siekiant palengvinti gleivių atsiskyrimą ir iškosėjimą. Po masažo galima taikyti „Astmos“ tempimo metodiką ir kvėpavimo pratimų protokolus.

(Susan G., 2022).



Jei masažas taikomas paliatyvos priežiūros kontekste arba klientas yra nusilpęs, naudokite itin švelnų spaudimą – pavyzdžiui, 3 balus iš 10 balų skalėje arba 1–2 lygį pagal Walton spaudimo skalę (Susan G., 2022).

Daugeliu atvejų tėvams ar globėjams gali prireikti apmokymų, kaip atlikti atpalaiduojantį masažą paveiktose srityse. Tai ne tik pagerina vaikų priežiūrą, bet ir sustiprina globėjų įsitraukimą. Rekomenduojama naudoti švelnius metodus, pavyzdžiui, lengvą glostymą, laikantis tų pačių atsargumo principų kaip ir profesionalūs masažuotojai – vengiant odos pažeidimų ir kitų rizikų (Susan G., 2022).



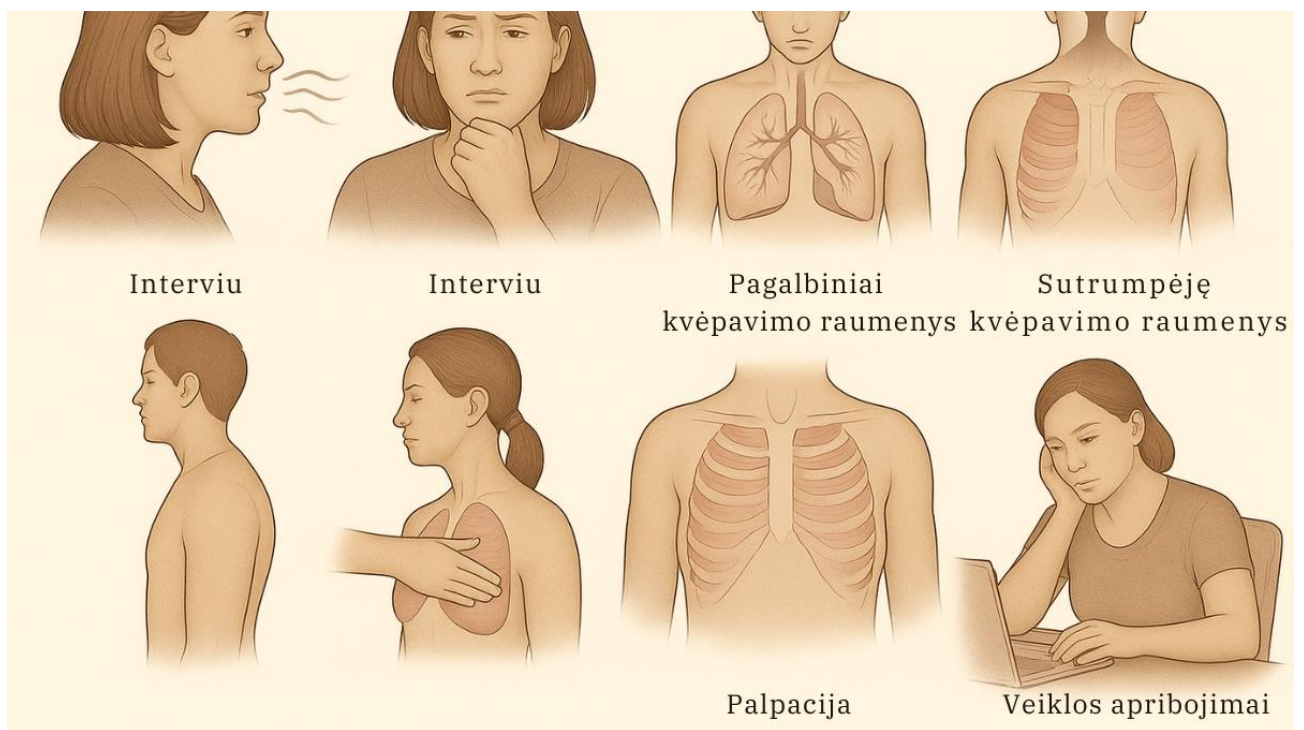
Atitinkami Tyrimo Metodai, Sutrikimai ir Aktyvumo Ribojimai

Tyrimo metodai	Struktūros ar funkcijos sutrikimai
Interviu ir dusulio savianalizės	Dusulys
Interviu ir streso savianalizės	Padidėjęs suvoktas stresas
Kūno diagrama ir skausmo vizualinė skalė	Skausmas
Laikysenos vertinimas	Laikysenos netaisyklingumas
Kvėpavimo analizė	Nenormalus kvėpavimo modelis, susijęs su pagalbiniais raumenimis
Raumenų tempimo analizė	Sutrumpėję pagalbiniai kvėpavimo raumenys
Krūtinės ir šonkaulių mobilumo analizė	Sumažėjęs krūtinės mobilumas
Palpacija	Padidėjęs raumenų tonusas, skausmas

(Carla-Krystin, 2023).

Tyrimo metodai	Aktyvumo ribojimai
Funkcinis įvertinimas ir gyvenimo kokybės analizė	Ribojimai darbe, laisvalaikyje ir savarankiškume

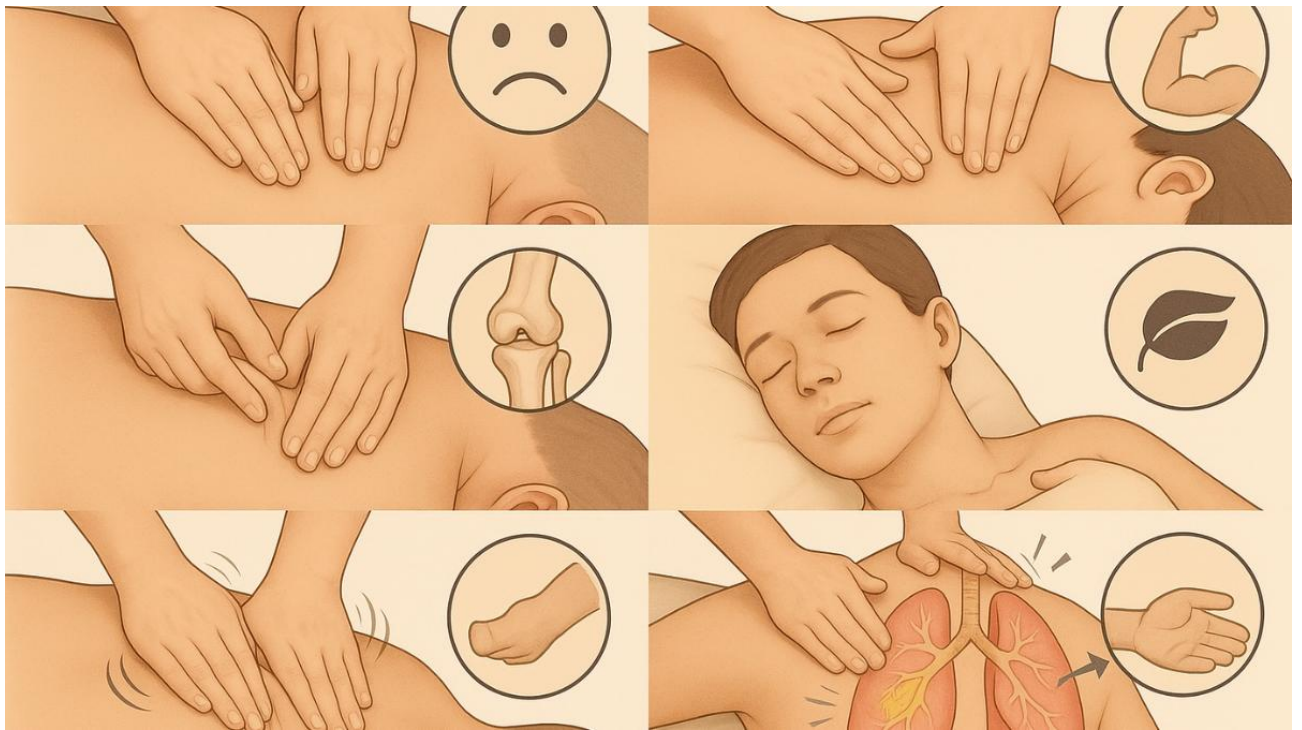
(Carla-Krystin, 2023).



Masažo Rezultatai Ir Technikos:

- **Sumažėjęs skausmas:** smulki vibracija, paviršinis glostymas, suspaudimas (petrissage), spaudimas, miofascialinis atpalaidavimas, fascinės technikos, trintis, ritminis mobilizavimas, lingavimas.
- **Sumažėjęs raumenų įtempimas:** statinis kontaktas, glostymas, spaudimas, odos ridenimas, miofascialinis atpalaidavimas, trintis.
- **Pagerėjęs raumenų darbingumas:** spaudimas, glostymas, fascinių technikų taikymas.
- **Padidėjęs sąnarių mobilumas:** fascinės technikos, trintis, mobilizavimas.
- **Atsipalaidavimas ir mažesnis stresas:** statinis kontaktas, vibracija, glostymas.
- **Pagerėjęs gleivių pašalinimas:** postūmiai, spyruokliavimas, vibracija su spaudimu.

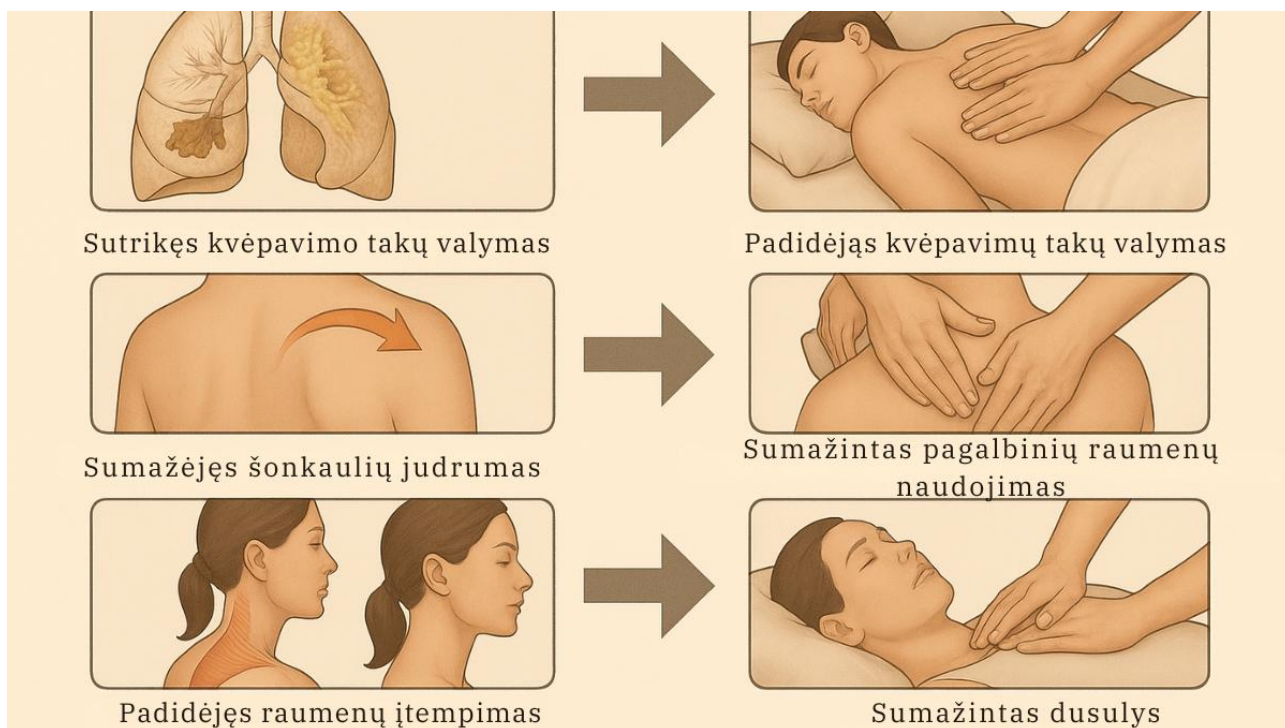
(Carla-Krystin, 2023).



Papildomos Technikos:

- Bronchų garai arba šilta kompresija su eukalipto ar pipirmėtės aliejumi.
- Išmokyti pacientą iškvėpimo, kosėjimo ir išvalymo technikų.
- Naudoti savarankišką pozicinį drenažą su pliaukšėjimu.
- Ligoninėje – naudoti mechaninę perkusiją ar didelės dažnio krūtinės vibracijas.
- Užtikrinti hidrataciją prieš ir po procedūros.
- Stebėti pacientą dėl nepageidaujamos reakcijos spyruokliuojant ar taikant perkusiją.

(Carla-Krystin, 2023).



Išpėjimai Ir Kontraindikacijos:

Skreplius rinkti ir šalinti laikantis standartinių saugos priemonių (Carla-Krystin, 2023).

Naudingi Patarimai

Vaistų laiko derinimas su kvėpavimo takų valymo procedūromis pagerina jų veiksmingumą (Carla-Krystin, 2023).



Pavyzdinis Priežiūros Planas Sergant Cistine Fibroze

Problemos Ir Masažo Poveikis

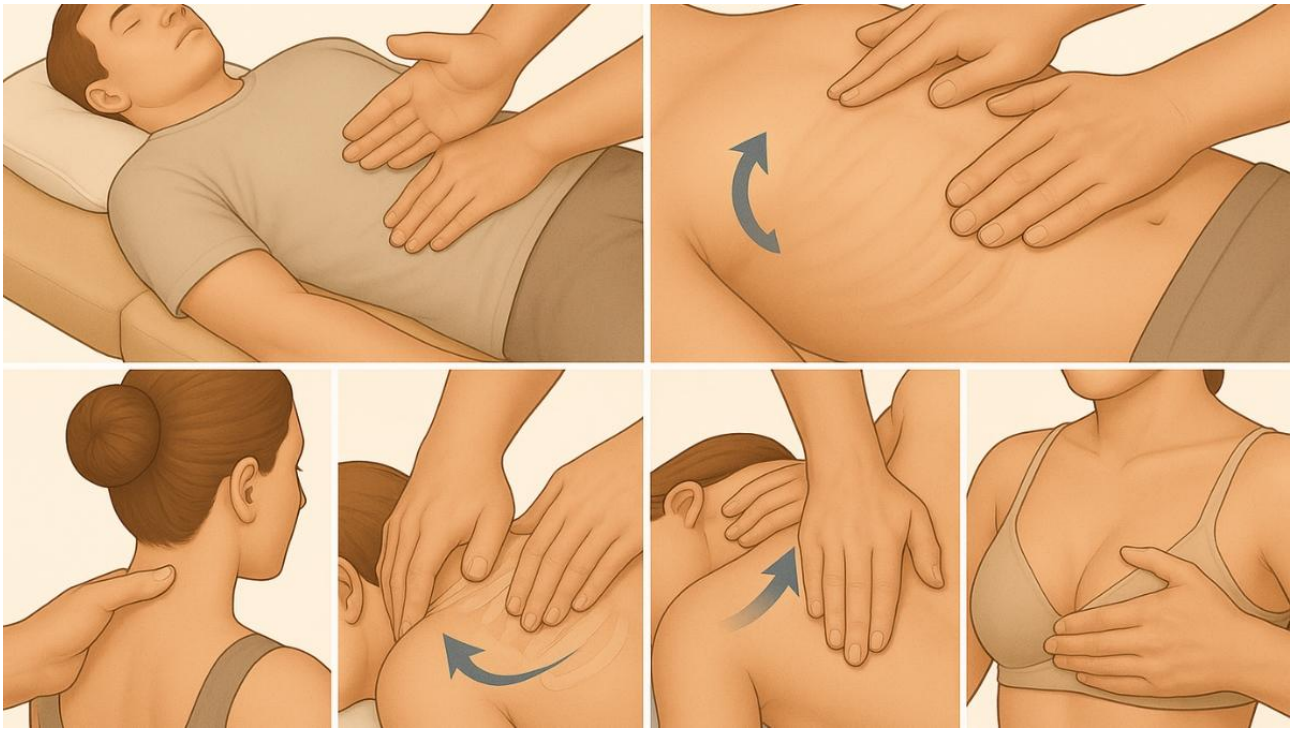
Struktūros ar Funkcijos Sutrikimai	Masažo rezultatai ir vaidmuo
Sutrikęs kvėpavimo takų valymas	Padidintas kvėpavimo takų valymas Tiesioginis poveikis: skreplių mobilizavimas su poziciniu drenažu
Sumažėjęs šonkaulių judrumas	Padidėjęs šonkaulių judrumas Tiesioginis poveikis: padidintas raumenų tempimas ir sąnarių mobilumas
Pagalbinių raumenų naudojimas	Sumažintas pagalbinių raumenų naudojimas Netiesioginis poveikis: padidėjęs atsipalaidavimas, raumenų tempimas
Padidėjęs raumenų įtempimas	Sumažintas raumenų tonusas Tiesioginis poveikis: įtampos sumažinimas Netiesioginis: mažesnis nerimo lygis
Dusulys	Sumažintas dusulys Netiesioginis: padidėjęs atsipalaidavimas, geresnis kvėpavimo takų valymas

(Carla-Krystin, 2023).

Aktyvumo Ribojimai Ir Funkciniai Rezultatai

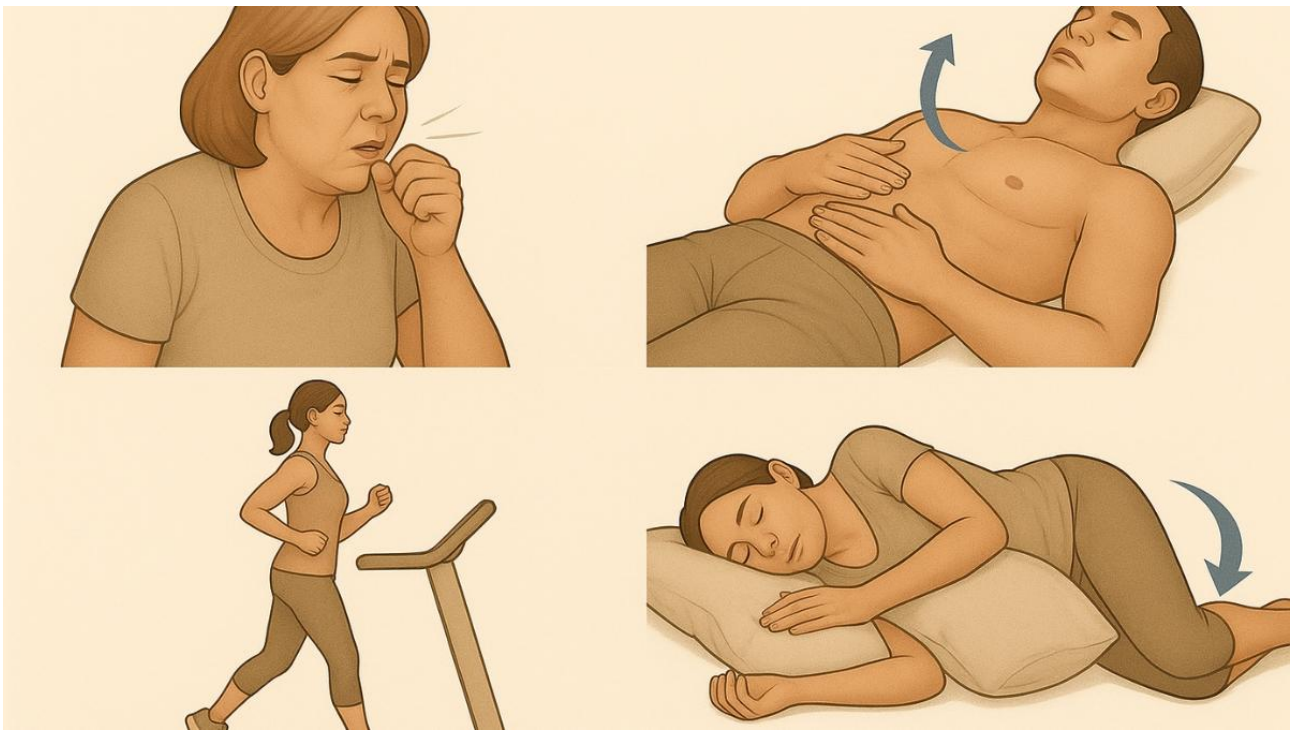
Aktyvumo Ribojimas	Funkciniai Rezultatai
Sumažėjęs judėjimas	Galimybė nueiti 30 metrų be deguonies saturacijos kritimo ar dusulio Netiesioginis: funkcijos pagerėjimas
Dusulys ir sumažėjusi ištvermė savitarnai	Galimybė atlikti savitarnos veiklas, pvz., apsirengimą Netiesioginis: funkcijos pagerėjimas

(Carla-Krystin, 2023).

**Masažo Technikos:**

- Krūtinės pliaukšėjimas su poziciniu drenažu
- Spyruokliavimas
- Stambi vibracija su plačia kompresija šonkaulių srityje
- Suspaudimas (petrissage), priekinėms ir užpakalinėms kaklo raumenims
- Šonkaulių išgręžimas
- Krūtinės raumenų atpalaidavimas

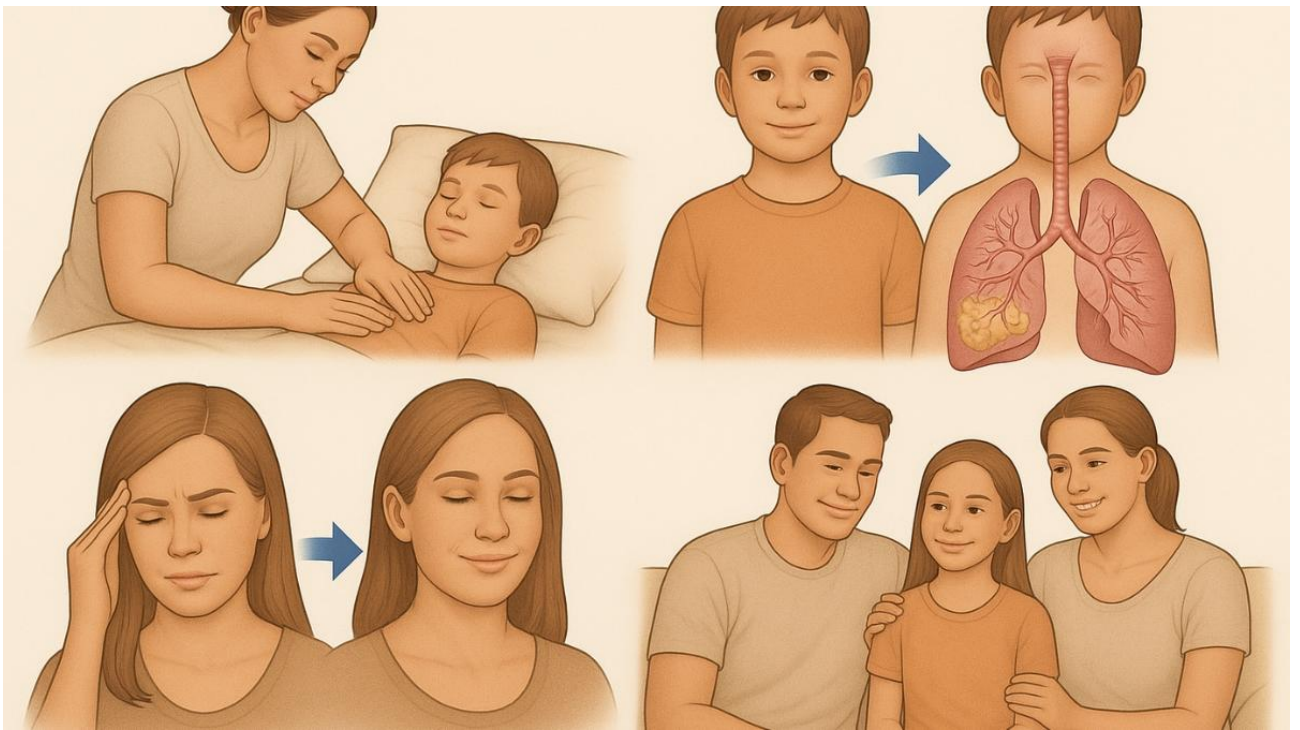
(Carla-Krystin, 2023).



Papildomos Technikos:

- Veiksmingos kosėjimo technikos, priverstinis iškvėpimas
- Diafragminio kvėpavimo pratimai
- Energetinio taupymo strategijos
- Pratimų programos
- Kūno padėčių keitimas ir drenažas

(Carla-Krystin, 2023).



Tyrimai: Ką Verta Žinoti

Tyrimai rodo, kad masažas gali turėti teigiamą poveikį vaikams, sergantiems cistine fibroze, ir jų artimiesiems. Viename tyrime nustatyta, jog tėvų nerimo lygis sumažėjo, kai jie kiekvieną vakarą vieną mėnesį prieš miegą atliko 20 minučių trukmės masažą savo vaikui. Taip pat pagerėjo vaikų nuotaika ir padidėjo kvėpavimo takų oro srauto rodikliai (Hernandez-Reif ir kt., 1999).

Kitas tyrimas parodė, kad vienos sesijos trukmės masažas ir sąnarių mobilizacija (apie 1 valandą) sumažino skausmą ir pagerino kvėpavimą (Lee ir kt., 2009).

Dar viename tyrime buvo taikomas švediškasis masažas su giliu spaudimu trigeriniuose taškuose (60–90 sek.) ir vėlesnis tempimas naudojant raumenų energijos techniką. Tai sumažino raumenų įtampą ir skausmą, pagerino kvėpavimą bei bendrą atsipalaidavimą. Dalyviai gavo 3–5 masažo sesijas per 10–12 savaičių (Zink ir kt., 2019).

Be to, Huth ir kt. (2005) nustatė, kad masažas teigiamai paveikė vaikų ir paauglių, sergančių CF, bei jų šeimų gyvenimo kokybę.

(Susan G., 2022).

Šaltiniai:

1. Walker, B. (2011). *The Anatomy of Stretching Second Edition. United States of America: Lotus Publishing.*
2. Ashwell, K. (2016). *The Student's Anatomy of Stretching Manual. Australia. Global Book Publishing Pty Ltd.*
3. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer.*
4. Susan G.,S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.*