

Masažas Esant Kulkšnies Patempimui



Masažas Esant Kulkšnies Patempimui

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

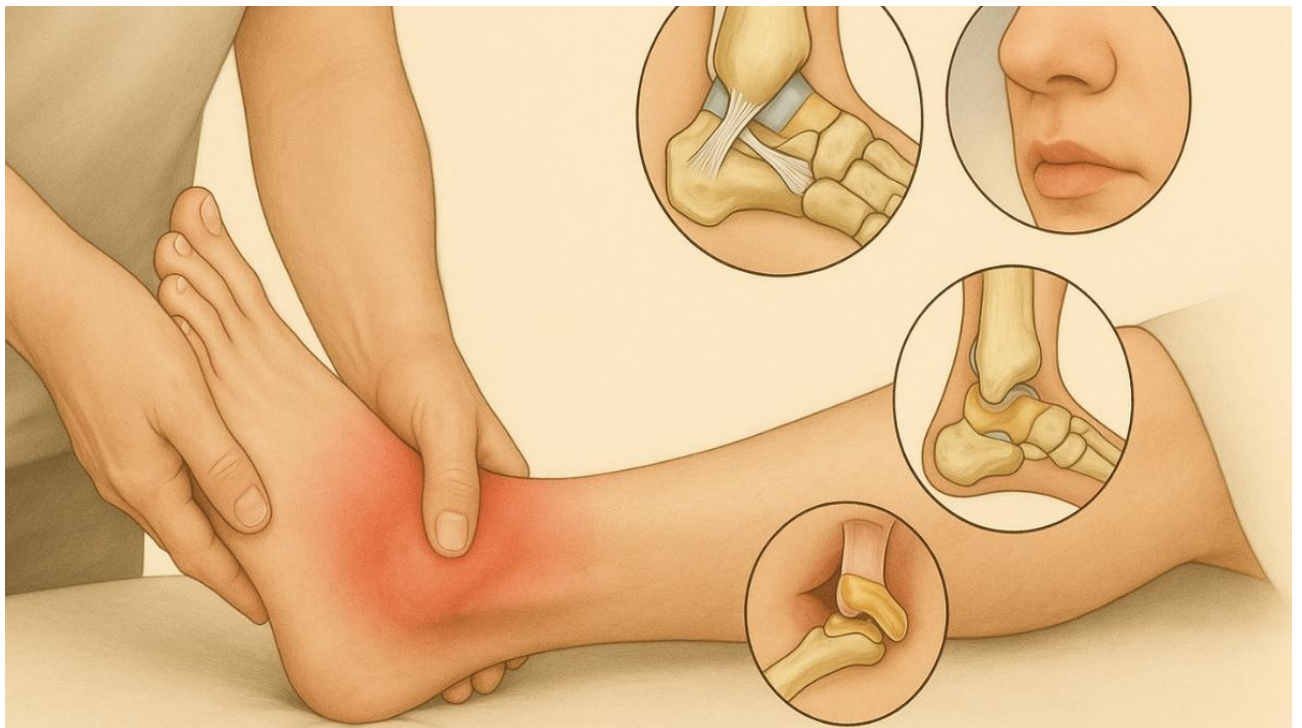
Vertimas:

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.

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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



Masažas Esant Kulkšnies Patempimui

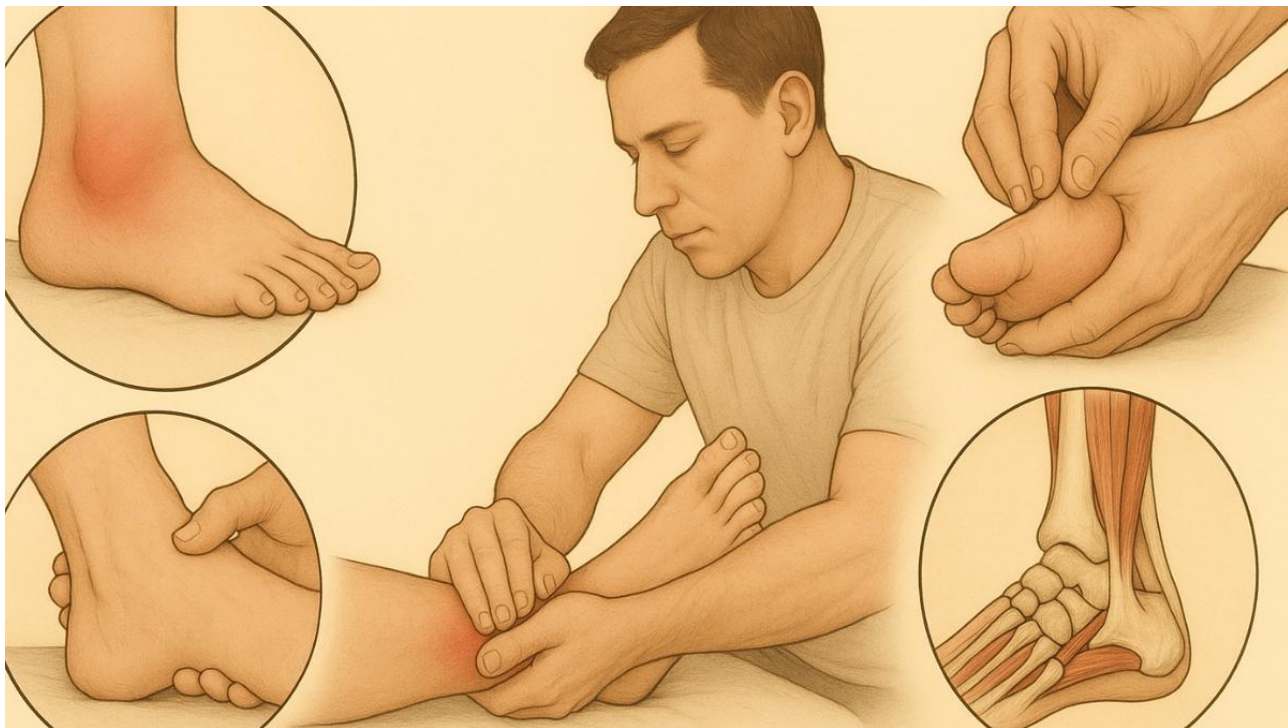
Kulkšnies patempimas apima šoninės čiurnos raiščių struktūrų ištempimą arba plyšimą, dėl kurio atsiranda skausmas, uždegimas ir funkcijos praradimas, kurį dažnai sukelia greitas ar stipri supinacija. Jis pasižymi panašiomis savybėmis kaip ir plyšimas, tačiau skausmas ir edema nyksta lėčiau (Carla-Krystin, 2023).

Aktualioji Anatomija

Raiščiai: Anterior talofibular, calcaneofibular ir terior talofibular raiščiai.

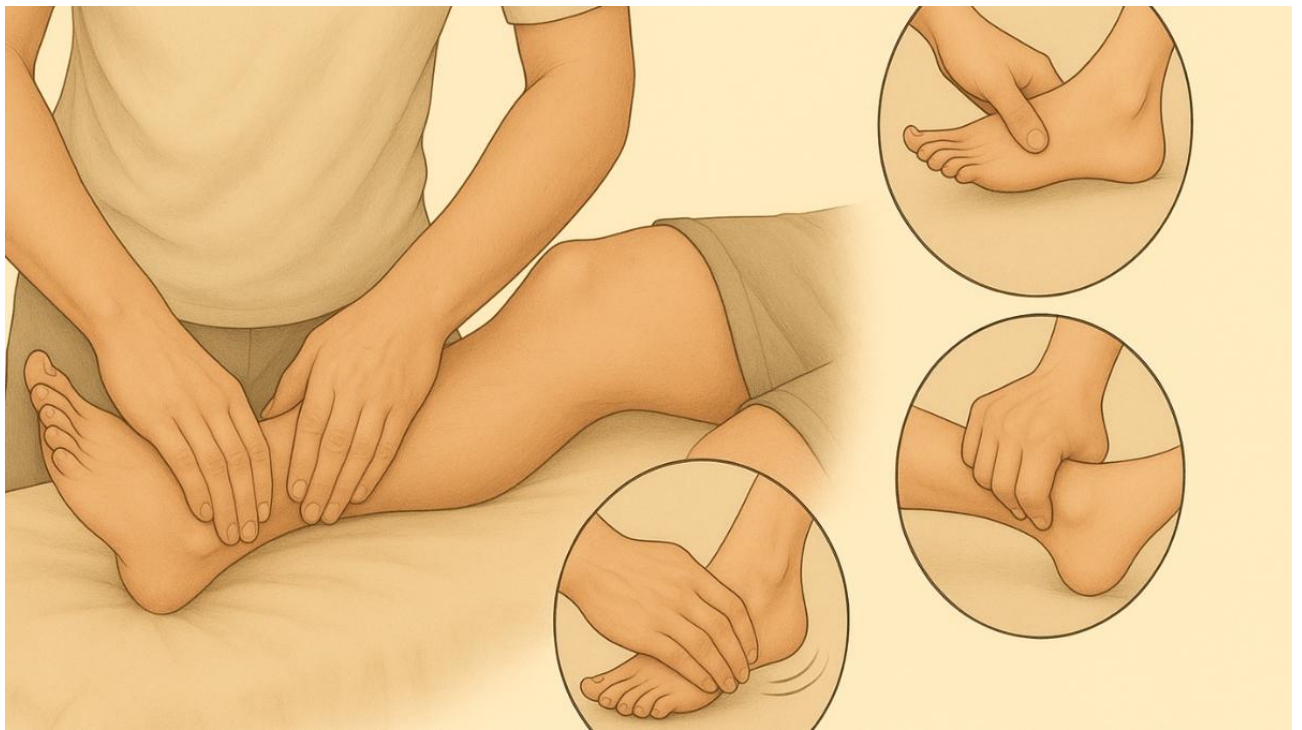
Sąnariai: Talocrural, subtalarir apatiniai tibiofibular sąnariai.

(Carla-Krystin, 2023).

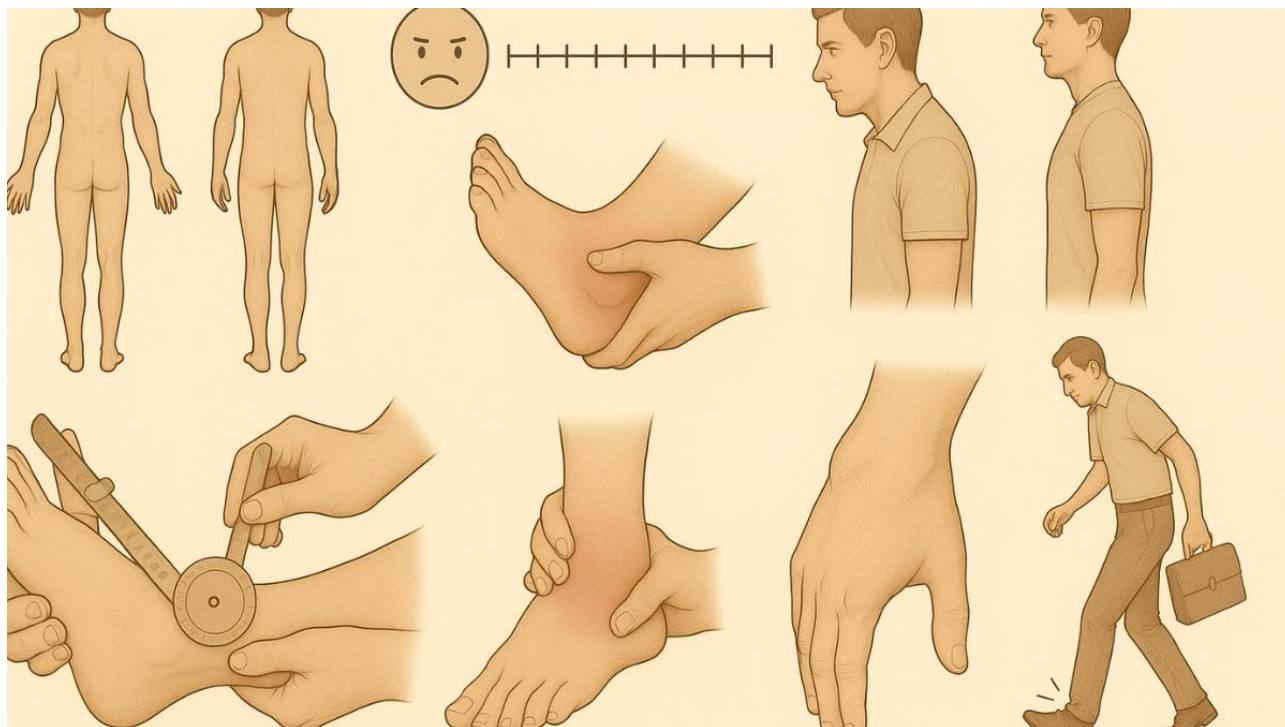


Masažo Rezultatai Ir Technikos:

- **Sumažėjusi Edema:** Paviršinis glostymas, efektyvus limfos drenažo metodas, plataus kontakto suspaudimas, minkymo, gręžimo, odos voliojimo ir paėmimo ir išspaudimo masažo technika, kuria giliai spaudžiami apatiniai raumenys (Carla-Krystin, 2023).
- **Normalizuotas Sąnario Vientisumas:** Kryžminio pluošto trinties išilginiai judesiai čiurnos raiščiams. Nuplėšimas (stripping), suspaudimas (petrissage). Tiesioginės fascijos technikos, miofascialinis atpalaidavimas (Carla-Krystin, 2023).



- **Padidėjęs Sąnarių Mobilumas Ir Minkštųjų Audinių Ištempimas:** Tiesioginės fascijos technikos, trinimo judesiai, miofascialinis atpalaidavimas, ritminė mobilizacija, supimas, sąnarių mobilizacija (Carla-Krystin, 2023).
- **Sumažėjusi Ramybės Būsenos Raumenų Įtampa (pirminė ir kompensacinė) Ir Normalizuotas Neuroraumeninis Tonusas:** Glostimas, nuplėšimas (stripping), suspaudimas (petrissage). Miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, ritminė mobilizacija, siūbavimas, perkusinė technika (Carla-Krystin, 2023).
- **Padidėjęs Raumenų Darbingumas:** Ritminė mobilizacija, siūbavimas, perkusinės technikos (Carla-Krystin, 2023).
- **Sumažėjęs Skausmas:** Paviršinis glostimas, miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, vibracija, ritminė mobilizacija (Carla-Krystin, 2023).



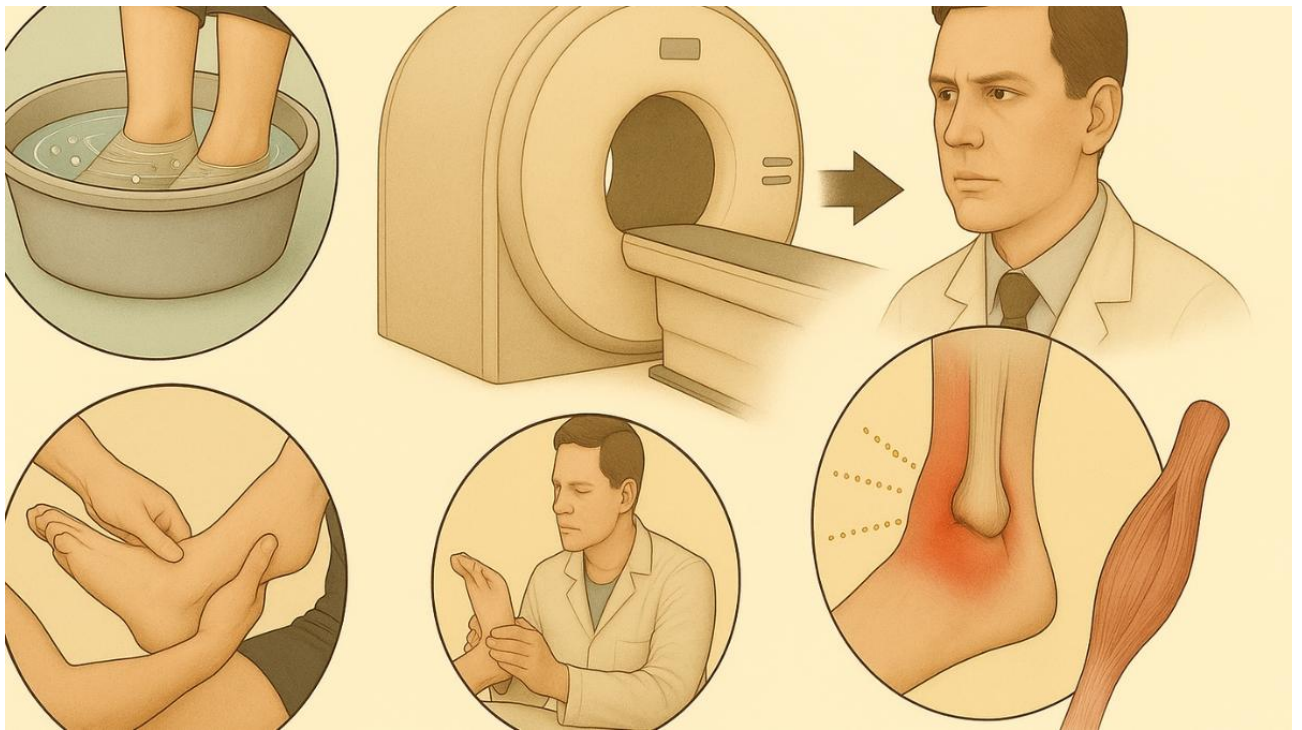
Atitinkama Tyrimo Metodika, Sutrikimai Ir Veiklos Apribojimai

Tyrimo metodai	Struktūros ar funkcijos sutrikimai
Kūno diagrama ir skausmo vizualinė analoginė skalė	Skausmas
Eisenos analizė	Eisenos disfunkcija
Laikysenos tyrimas	Laikysenos sutrikimas
Kulkšnies judesių diapazono matavimas	Sutrikęs sąnarių mobilumas Sutrikęs minkštųjų audinių ištempimas
Palpacija	Skausmas Edema Padidėjusi raumenų įtampa ramybės metu
Pėdos ir čiurnos raumenų jėgos testas	Sutrikusi jėga
Čiurnos raiščių stabilumo testai	Sutrikęs raiščių stabilumas Sutrikęs sąnario vientisumas
Kulkšnies ir kojų apimties matavimas	Edema

(Carla-Krystin, 2023).

Egzaminavimo metodai	Veiklos apribojimai
Funkcijų apžiūra ir savianalizės funkciniai bei gyvenimo kokybės rodikliai	Svorio nešimo apribojimai, darbas, laisvalaikio ir savitarnos veikla

(Carla-Krystin, 2023).



Papildomos Technikos:

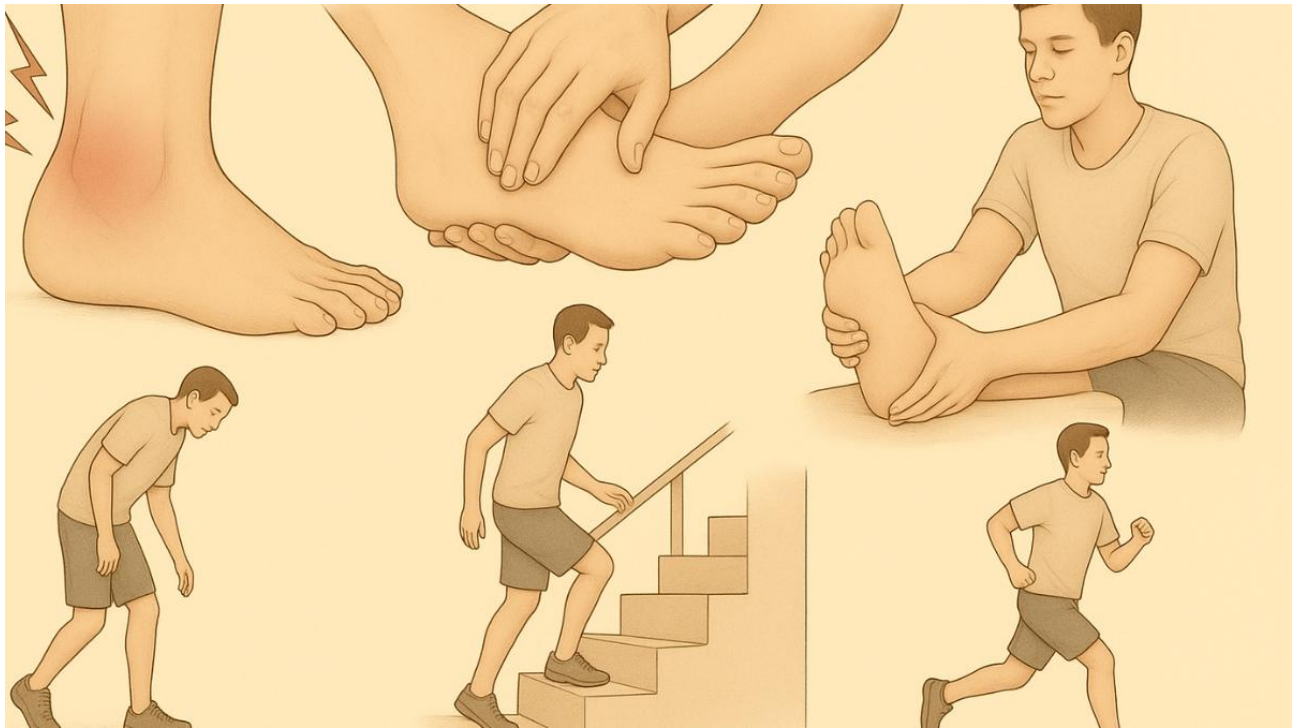
Hidroterapija, raumenų energijos technikos, čiurnos tempimo ir stiprinimo pratimai (Carla-Krystin, 2023).

Kontraindikacijos

Būkite atsargūs gydydami trečiojo laipsnio patempimą ūminėje stadijoje. Jei MRT arba rengėnas nebuvo atliktas, nusiųskite pacientą pas savo gydytoją (Carla-Krystin, 2023).

Naudingas Patarimas

Audiniai, supantys pažeistą raištį ir pažeistą vietą, gali turėti kompensacinių modelių, įskaitant hipertoniškumą, triggerinius taškus ir sąnarių disfunkciją (Carla-Krystin, 2023).



Pavyzdinis Priežiūros Planas Kulkšnies Patempimui

Problemos Ir Masažo Poveikis

Struktūros ar Funkcijos Sutrikimai	Masažo rezultatai ir vaidmuo
Skausmas	Sumažintas skausmas Tiesioginis poveikis: Skausmo sumažinimas per kontraindikaciją ir uždegimo mažinimą
Uždegimas	Sumažintas uždegimas Tiesioginis poveikis: Uždegimo sumažinimas
Edema (sutrikęs limfos nutekėjimas)	Sumažėjusi edema Tiesioginis poveikis: Padidėjęs limfos nutekėjimas
Sumažėjęs čiurnos judesių amplitudė	Padidinta judesių amplitudė iki normalių ribų Tiesioginis poveikis: (judesių ribojimas dėl edemos): Padidėjęs limfos nutekėjimas, sąnarių mobilumas, minkštųjų audinių elastingumas Netiesioginis poveikis: Didesnė judesių amplitudė antriniu būdu sumažėjus skausmui ir uždegimui

(Carla-Krystin, 2023).

Aktyvumo Ribojimai Ir Funkciniai Rezultatai

Aktyvumo Ribojimas	Funkciniai Rezultatai
Sunku nueiti apie 3 m	Geba judėti namuose ir mokyklos aplinkoje su minimaliais skundais dėl skausmo ir sumažėjusio patinimo Netiesioginis poveikis: Pagerėjusi funkcija dėl pagerėjusio būklės
Sumažėjęs gebėjimas lipti laiptais	Geba užlipti vieną laiptų aukštą su minimaliais skundais dėl skausmo ir sumažėjusio patinimo Netiesioginis poveikis: Pagerėjusi funkcija dėl pagerėjusio būklės
Negali bėgti	- Geba grįžti prie bėgimo, kai audiniai atsistato - Netiesioginis poveikis: Pagerėjusi funkcija dėl pagerėjusio būklės

(Carla-Krystin, 2023).



Masažo technikos:

- Kai pacientas guli ant nugaros, koja pakelta iki 30° ir su keliomis pagalvėmis, 10 minučių taikykite šaltio terapiją (Carla-Krystin, 2023).
- Apsvarstykite galimybę pridėti šilumos prie šlaunies ir tuo pačiu metu, kad pagerintumėte cirkuliaciją (Carla-Krystin, 2023).
- Paviršinis glostima su kontaktu, kuris kiek įmanoma labiau apjuosia koją, keičiasi nuo proksimalinės pažeistos kojos dalies į distalinę dalį ir veikia tik distaliai iki proksimalinės blauzdos patinimo ribos (Carla-Krystin, 2023).
- Refleksiniai metodai, tokie kaip statinis kontaktas ir paviršinis glostymas traumos vietoje, kai pacientas toleruoja (Carla-Krystin, 2023).
- Toleruojama kryžminio pluošto trintis į paveiktus raiščius, užtikrinant visišką pojūčio sugrįžimą pašalinus ledą, kad būtų sumažinta per didelio apdorojimo rizika (Carla-Krystin, 2023).

- Taikome masažo techniką, kuria giliai spaudžiami apatiniai raumenys. Minkymas, grežimas, odos voliojimas ir paėmimas ir išspaudimas. Miofascialinis atpalaidavimas, giliųjų audinių masažo technika, kai masažo terapeutas nukreipia į konkrečią raumenų skaidulų juostą ir daro spaudimą tiesiai nuo raumens pradžios iki įterpimo. Tiesioginė fascijos technika ir ritminė mobilizacija, siekiant palengvinti audinių gijimą ir gydyti abiejų kojų raumenų įtampą (Carla-Krystin, 2023).



Čiurnos šoninis raiščio masažas taikant giliųjų audinių trintį (DTF) (deep tissue friction)

Tikslas

Taikyti giliųjų audinių trintį (DTF) (deep tissue friction) čiurnos šoniniam raiščiui atsigavimo po čiurnos patempimo laikotarpiu (Christopher M., 2012).

Pasiruošimas

Pradėkite nuo to, kad jūsų klientas sėdėtų taip, kad koja būtų arti suolo galo. Kaire ranka patraukite pėdą žemyn ir į vidų (padų fleksija ir apvertimas). Jūsų masažo kontaktas yra rodomasis pirštas, kurį palaiko vidurinis pirštas (Christopher M., 2012).

Veiksmas

Taikykite (DTF) užfiksuodami riešą ir pirštus bei judindami alkūnę. Veiksmas nedidelis (1–2 cm) ir beveik horizontalia kryptimi (Christopher M., 2012).

Patarimai

Taikykite jėgą, traukdami pirštus žemyn, bet šiek tiek atleiskite jėgą judant aukštyn, kad atsigautumėte (Christopher M., 2012).

Taškai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį

Dažniau pažeidžiama priekinė raiščio dalis (priekinė juosta), kuri yra 45° laipsnių kampu žemyn nuo išorinio kulkšnies kaulo (šoninio kaulo). Jūsų veiksmas turėtų būti statmenas šiai linijai (Christopher M., 2012).



Čiurnos medialinis kolateralinis raištis taikant giliųjų audinių trintį (DTF) (deep tissue friction)

Tikslas

Išplėsti šoninio čiurnos raiščio skaidulas naudojant giliąją skersinę trintį (DTF) (Christopher M., 2012).

Pasiruošimas

Pradėkite nuo to, kad klientas guli padėjęs blauzdas virš suoliuko galo arba ant bloko. Viena ranka patraukite kulkšnį žemyn (padų fleksija) ir į vidų (inversija). Priekinė raiščio juosta yra tarp priekinės kulkšnies kaulo (šoninio kaulo) krašto ir kulkšnies kaulo (talus) ir yra maždaug rodomojo piršto pločio (Christopher M., 2012).

Veiksmas

Taikykite (DTF) 45° laipsnių kampu tiesiai priešais ir žemiau kulkšnies kaulo. Paspauskite pakankamai, kad pirštai neslystų per odą, ir tęskite masažą 3-5 minutes (Christopher M., 2012).

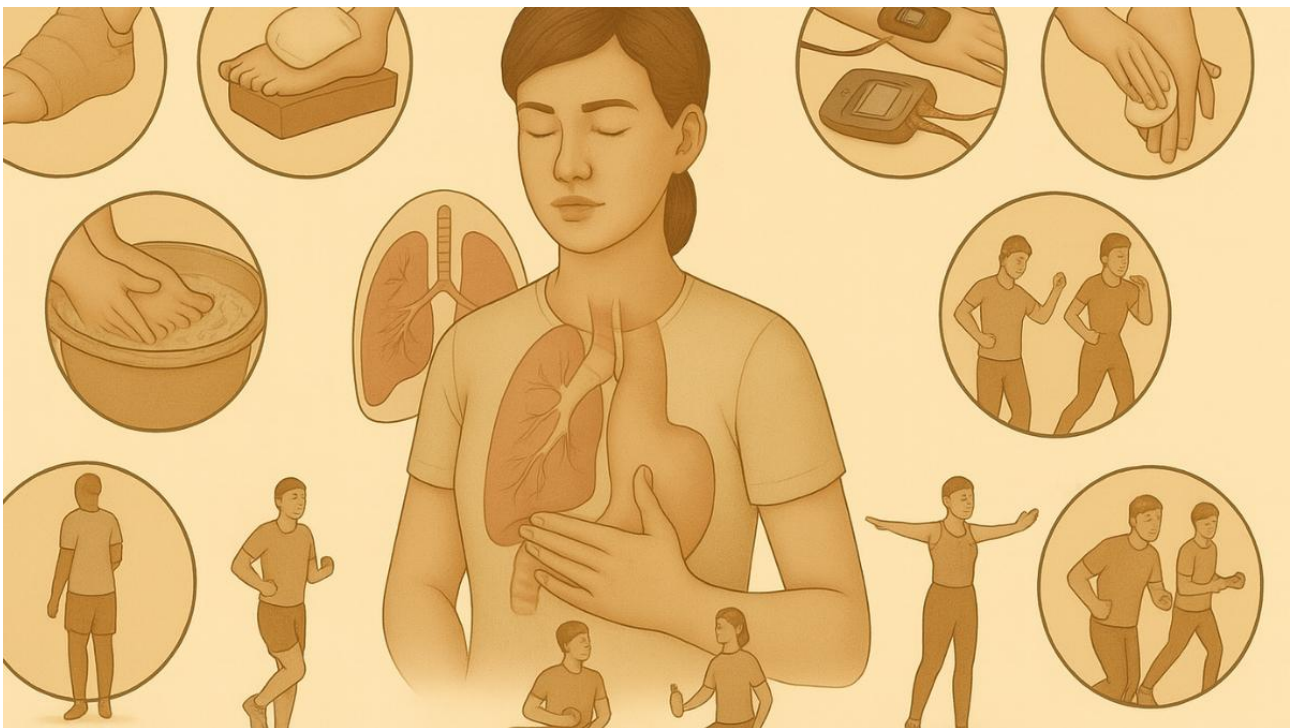
Patarimai

Taikykite didesnę jėgą masažo judesiui žemyn, šiek tiek atleiskite ir lengvai grįžtame atgal į viršų ir kartojam judesį iš naujo (Christopher M., 2012).



Taškai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį

Šoninis kulkšnies raištis turi tris juostas. Priekinė juosta (priekinis talofibulinis raištis) juda į priekį ir yra beveik horizontalioje padėtyje. Tai dažniausiai pažeidžiama raiščio dalis ir ta, kuriai taikoma ši technika (Christopher M., 2012).



Bendrieji klausimai

Paišinkite, kad atsigavimo kursas truks kelias savaites ir kad priversdami save nešti svorį ant kulkšnies, kai dar nėra pilnai pasveikus, tai gali tik dar daugiau sukelti problemų.

(Carla-Krystin, 2023).

Papildomos Technikos:

Diafragminis kvėpavimas; RICE (poilsis, ledas, suspaudimas, pakėlimas, hidroterapija), elektroterapijos būdai, kulkšnių tepimas, stiprinimo, tempimo ir pusiausvyros pratimai; grįžti į veiklos programą. Kai kurie šaltiniai siūlo METH (judėjimą, pakilimą, trauką ir šilumą), priklausomai nuo patempimo aštrumo.

(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*.
2. Norris, C. M. (2012). *The Complete Guide To Clinical Massage. United Kingdom: Bloomsbury Publishing Plc*.