

Masažas Esant Patempimui Ir Plyšimui



Masažas Esant Patempimui Ir Plyšimui

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

Vertimas:

1. G. Salvo., S. (2022). Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.

Leidėjas: Savileidybos leidinys

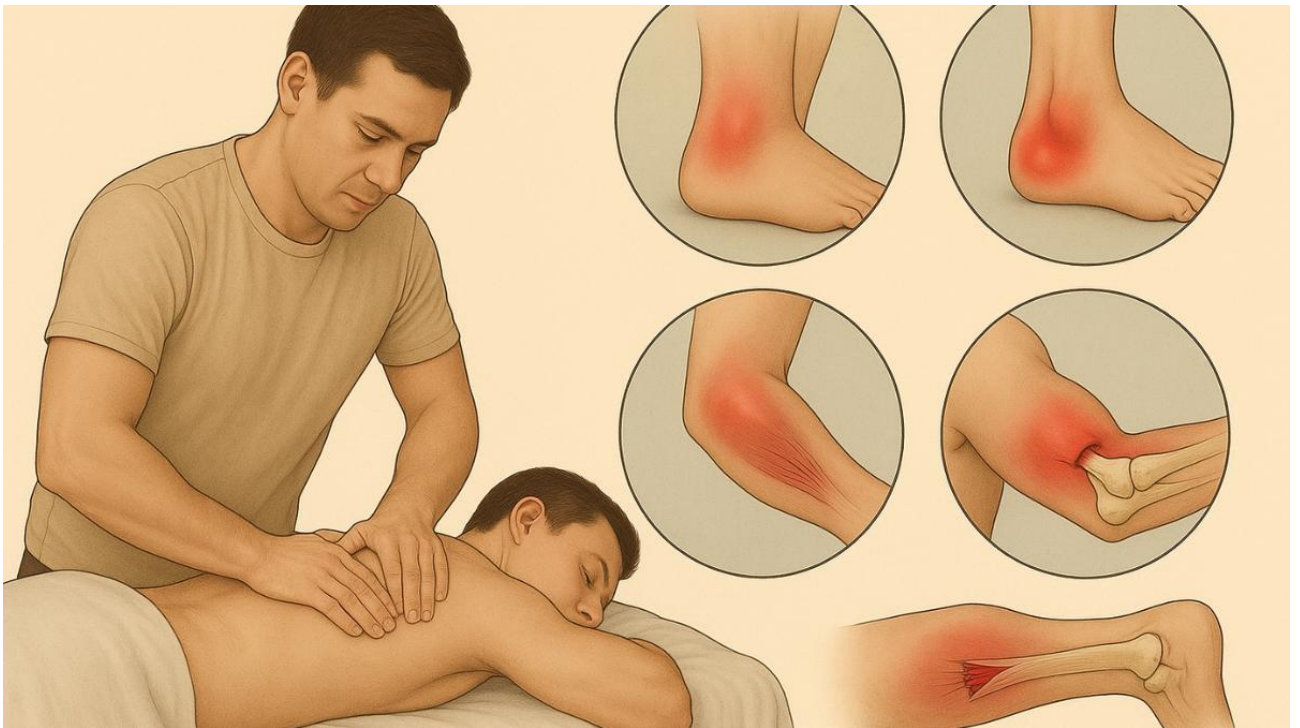
Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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



Masažas Esant Patempimui Ir Plyšimui

Masažas Esant Patempimui Ir Plyšimui - Patempimas – tai trauma, kuri atsiranda dėl pertempto arba plyšusio raiščio. Dažniausiai patempiamos vietos yra kulkšnis, riešas, alkūnė ir kelias. **Plyšimas** – tai sužalojimas, kurį sukelia pertemptas arba plyšęs raumuo ar sausgyslė. Dažniausiai pertempiami plotai yra plaštakos, šlaunys (šlaunies raumenys) ir apatinė nugaros dalis. Patempimai taip pat vadinami patemptais raumenimis (Susan G., 2022).



Patempimai Ir Plyšimai Gali Būti Skirstomi Į Tris Laipsnius:

- **1 laipsnis:** Pažeisti raiščiai arba raumenų ir sąnarių mazgai yra pertempti ir pažeidžiami mikroskopiškai, bet nėra plyšę. Sąnarys yra stabilus, žmogus paprastai gali judėti arba tęsti veiklą, tačiau jaučiamas nedidelis diskomfortas.
- **2 laipsnis:** Pažeisti raiščiai arba raumenų ir sąnarių mazgai plyšta. Pastebimas patinimas, o aplinkiniai raumenys įtvirai apriboja judėjimą. Sąnario nestabilumas yra vidutinio sunkumo, o sritis skausminga nejudant.
- **3 laipsnis:** Pažeisti raiščiai arba raumenų ir sąnarių mazgai visiškai plyšta, o patinimas yra didelis. Traumos metu dažnai girdimas spragtelėjimas, o plyšimo vietoje yra apčiuopiamas įdubimas. Sąnariai nestabilūs ir gali būti nuplėšta kaulo dalis (avulsinis lūžis). Asmuo negali judėti ar tęsti veiklos.

(Susan G., 2022).



Etiologija (Priežastys)

Patempimai ir plyšimai atsiranda dėl traumos dėl per didelės mechaninės jėgos (pvz., kėlimo arba traumos, pvz., transporto priemonės avarijos) ir (arba) per didelio įtempimo dėl didelio tam tikro ilgio audinio pailgėjimo (nusileidimo nuo kritimo, kai kulکشnis ar kelias pasukamas nenatūralioje arba nestabilioje padėtyje) arba šių dviejų įvykių derinys (Susan G., 2022).

Požymiai ir simptomai

Požymiai ir simptomai priklauso nuo sužalojimo sunkumo ir gali apimti lokalizuotą skausmą, silpnumą, tirpimą, edemą bei hematomas ar spalvos pakitimą aplink traumos vietą. Pažeista zona gali būti ribota arba visiškai prarasta judrumo ar svorio nešimo funkcija. Esant reikšmingam raumenų plyšimui, tarp plyšusių raumens dalių gali būti pastebimas arba apčiuopiamas tarpas (G. Salvo, 2022).



Gydymas

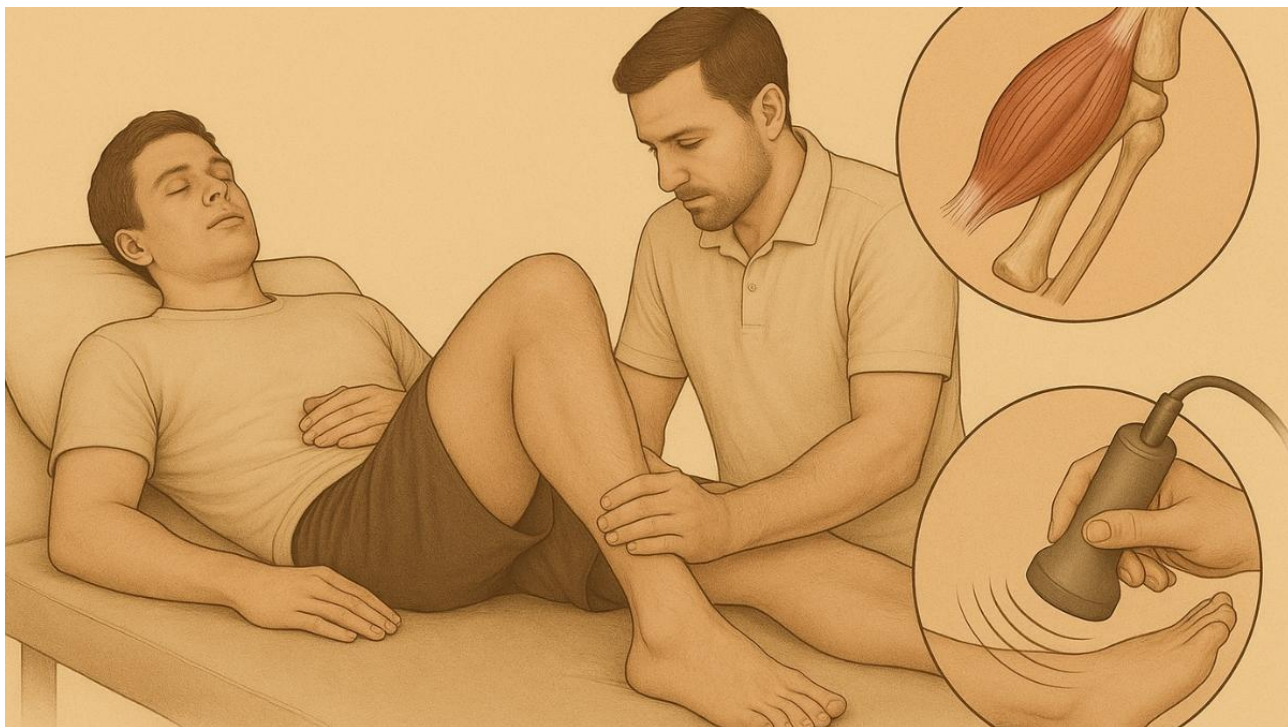
Gydymas apima paveiktos srities pakėlimą ir suspaudimą. Skausmą malšina analgetikai. Plotą gali tekti stabilizuoti elastiniu tvarsčiu, minkštu gipsu, įtvaru ar vaikščiojimo batais. Kad nepatemptų kulkšnies ar kelio, gali reikėti ramentų. Didelių plyšimų taisymui gali prireikti operacijos (Susan G., 2022).



Masažas Esant Patempimui Ir Plyšimui: Ką Svarbu Žinoti

Kol yra ūminis uždegimas, ši sritis turėtų būti laikoma vietine kontraindikacija. Jei uždegimas yra ant galūnės, rekomenduojama pažeistą vietą pakelti, kad sumažintų patinimą masažo metu. Jei klientas nešioja gipsą ar įtvarą, nerekomenduojama šildyti distalinių vietų, siekiant išvengti patinimo (Susan G., 2022).

Kai ūminis uždegimas praeina arba pereina į poūmio fazę, galima pradėti taikyti vietinį masažą. Masažas, ypač trinties masažas, gali skatinti sausgyslių ir raiščių gijimą. Svarbu pasiteirauti apie jautrumą slėgiui paveiktose vietose ir sureguliuoti jį žemiau kliento skausmo tolerancijos ribos. Būtina vengti sužeistos vietos pertempimo (Susan G., 2022).



Tyrimai: Ką Verta Žinoti

Mechaninė stimuliacija, pvz., masažas, gali skatinti skeleto raumenų regeneraciją po įvairių ląstelių mechanizmų pažeidimo (Andrzejewski ir kt., 2015; Best ir kt., 2013; Crane ir kt., 2012). Keturiasdešimties minučių gilaus spaudimo jungiamojo audinio masažas, taikomas kulkšnies tinklainei ir fascijai, pagerino čiurnos stabilumą žmonėms, kuriems po kulkšnies patempimo buvo lėtinis čiurnos nestabilumas (Stecco ir kt., 2011). Kad būtų įtraukti į šį tyrimą, visi dalyviai turi būti nestabilūs mažiausiai 4 mėnesius, o patempimas turi būti klasifikuojamas kaip 1 laipsnio. Be to, visų dalyvių buvo paprašyta bent 4 dienas po gydymo sustabdyti sportinę veiklą, kad būtų išvengta tolesnio streso gydomose vietose. Arora ir kt. (2011) nustatė, kad 10 minučių gilios trinties masažo prilygo 10 minučių ultragarso, kad sumažintų skausmą ramybės ir judesio metu bei pagerintų čiurnos ROM žmonėms, sergantiems lėtiniu kulkšnies patempimu (Susan G., 2022).

Šaltiniai:

1. G. Salvo., S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.*