

# Masažas Esant Užšalusio Peties Sindromui



# Masažas Esant Užšalusio Peties Sindromui

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot  
dirbtinį intelektą

Vertimas:

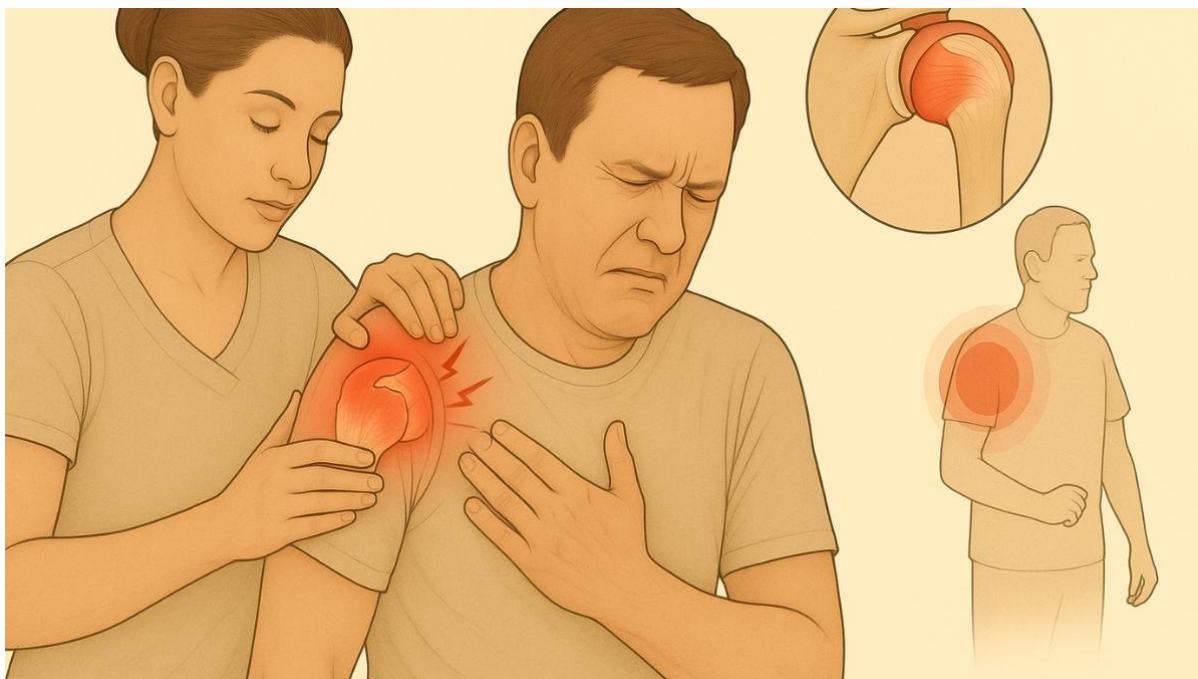
1. Andrade, C-K. (2023). Outcome-Based Massage Across the Continuum of care Fourth Edition. *United States of America: Wolters Kluwer.*
2. Cash, M. (2012). *Advanced Remedial Massage And Soft Tissue Therapy. United Kingdom: Ebury Press.*
3. G. Salvo., S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals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

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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

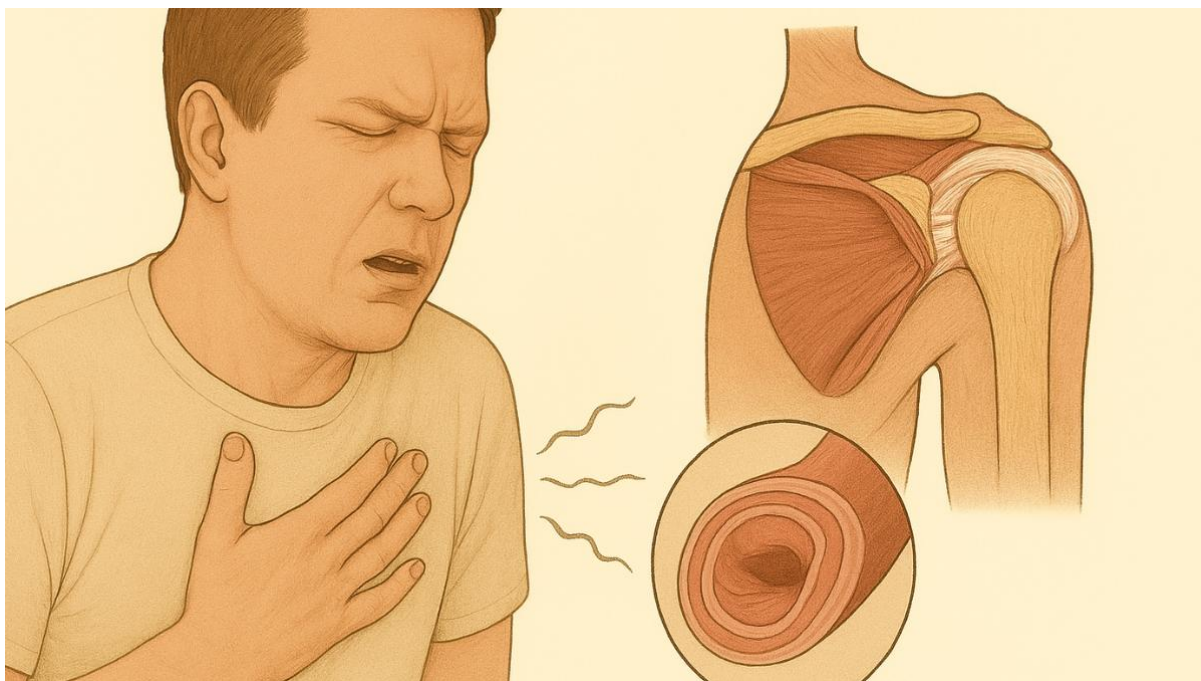




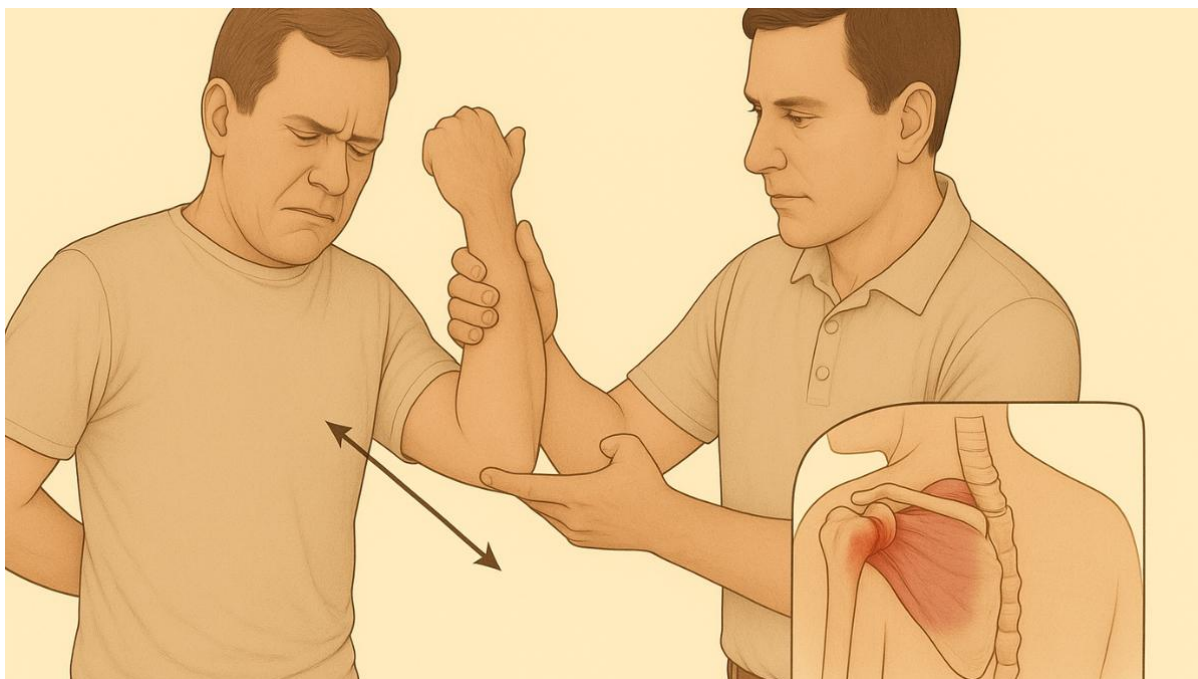
## **Masažas Esant Užšalusio Peties Sindromui**

### **Masažas Esant Užšalusio Peties Sindromui (Massage For Frozen Shoulder) -**

Užšalusio peties sindromas atsiranda, kai peties sąnario kapsulė tampa stora ir atsiranda chroniškas uždegimas, dėl kurio kyla skausmas ir ribotas judesių diapazonas (ROM). Būklė progresuoja atsiradus sąaugoms, kurios dar labiau apsunkina aktyvų judėjimą. Šis sindromas vadinamas „**užšalusių pečių**“, nes skausmo intensyvumui didėjant, peties mobilumas mažėja, o tai sukelia didesnę sustingimą, stipresnį skausmą ir mažesnį judesių kiekį – nuolatinis ciklas, kuris galiausiai lemia peties fiksaciją vienoje padėtyje. Užšalusio peties sindromu serga iki 5 % gyventojų, dažniausiai tai būna 40–60 metų amžiaus moterys. Tačiau vyrams, sergantiems šiuo sindromu, kyla didesnė rizika ilgiau pasveikti ir patirti didesnę negalią. Paprastai pažeidžiamas tik vienas petys, nors kai kuriems asmenims šis sindromas išsivysto ir kitoje peties dalyje (Susan G., 2022).



**Užšalusio Peties Sindromas** yra susijęs su progresuojančiu skausmu ir sumažėjusiu glenohumeralinio sąnario judesių diapazonu, kurį sukelia uždegimas, sąnario kapsulės sustorėjimas ir sutrumpėjimas. Užšalusio peties sindromo etiologija nėra visiškai aiški, tačiau dažnai būklė praeina per dvejus metus (Carla-Krystin, 2023). Tai atsitinka tada, kai sinovinės kapsulės raukšlė prilimpa, kai sąnarys yra uždaroje padėtyje, sukeldama stiprų skausmą ir visų sąnario judesių apribojimą (Carla-Krystin, 2023).

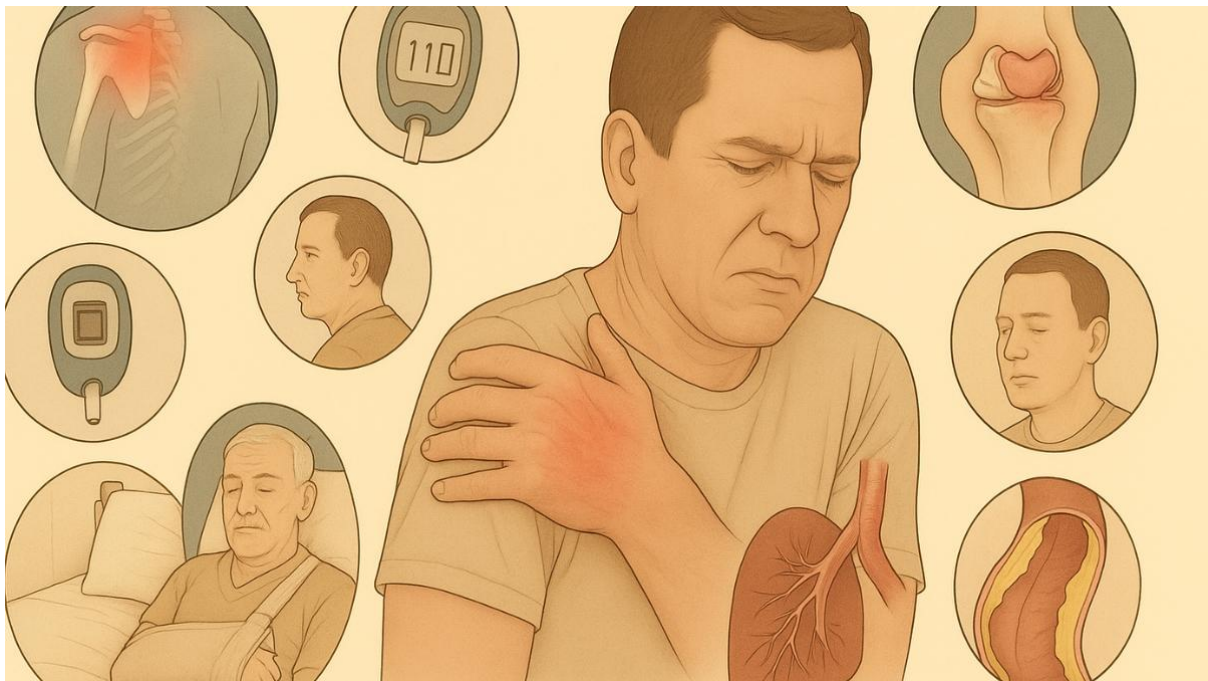


### **Pečių Sąnario Disfunkcijos Diagnostika**

Įprastinis metodas šiai būklei diagnozuoti yra patikrinti, ar pacientas gali pakelti ranką už nugaros. Šis judesys dažniausiai būna griežtai apribotas arba neįmanomas. Tačiau raumenų pažeidimai taip pat gali sukelti panašius simptomus, todėl būtina atlikti papildomus tyrimus. Jei terapeutas pasyviai atitraukia paciento peties sąnarį, judindamas ranką, mentė turi likti nejudanti tuo metu, kai sąnarys yra atitraukiamas 90 laipsnių kampu. Priešingu atveju, mentė juda kartu su ranka į išorę, rodydama sąnario disfunkciją (Cash, 2012).

Kapsulinius sąnarius sunku pasiekti, o sukibimai paprastai nereaguoja į įprastinius manualinės terapijos metodus. Būklė natūraliai atsipalaiduoja laikui bėgant, tačiau kartais tai gali trukti daug mėnesių. Kai kuriais ilgalaikiais atvejais reikalingas chirurginis atpalaidavimas arba manipuliacija anestezijos metu (Cash, 2012).

Nors pagrindinė problema yra kapsulės susitraukimas, dėl riboto naudojimo greitai pažeidžiami sukamieji manžetės raumenys, dar labiau padidinantys sąnario disfunkciją. Paprastai kapsulė po tam tikro laiko atsipalaiduoja natūraliai, tačiau iki tol raumenys gali išlaikyti visus simptomus, nes tampa netinkamai funkcionuojantys. Net ir tokiu atveju minkštųjų audinių technikos, skirtos pažeistiems raumenims, gali duoti puikių rezultatų (Cash, 2012).



### **Etiologija (Priežastys)**

Priežastys gali būti ankstesni peties sužalojimai, nesutapimas su žastikauliu (pvz., hiperkifoze), uždegiminiai procesai (artritas, bursitas, sausgyslių uždegimas), neuždegiminės būklės (Parkinsono liga, skydliaukės ligos, insultas, širdies ir kraujagyslių ligos) ir imobilizacija dėl traumų, ligų ar operacijų. Nuo 10% iki 20% diabetikų išsivysto užšalusio peties sindromas. Dažnai priežastis nežinoma (Susan G., 2022).





## Požymiai ir simptomai

Užšalusio peties sindromo požymiai ir simptomai skirstomi į tris etapus:

- Užšalimo stadija: šiame etape palaipsniui prasideda nuolatinis peties skausmas ir sustingimas, kuris pamažu tampa skausmu tiek ramybės būsenoje, tiek judant. Pečių standumas didėja, mažėja sąnario judesio amplitudė (ROM). Šis etapas trunka nuo 6 savaičių iki 9 mėnesių.
- Sušalusi stadija: šiuo laikotarpiu peties skausmas gali sumažėti, tačiau išlieka standumas ir sunkumai judant, kas apsunkina kasdienę veiklą. Šis etapas trunka nuo 2 iki 6 mėnesių.
- Atšildymo (atkūrimo) stadija: šiame etape peties skausmas mažėja, o sąnario judesio amplitudė pamažu gerėja. Šis etapas trunka nuo 6 mėnesių iki 2 metų.

(Susan G., 2022).



## **Gydymas**

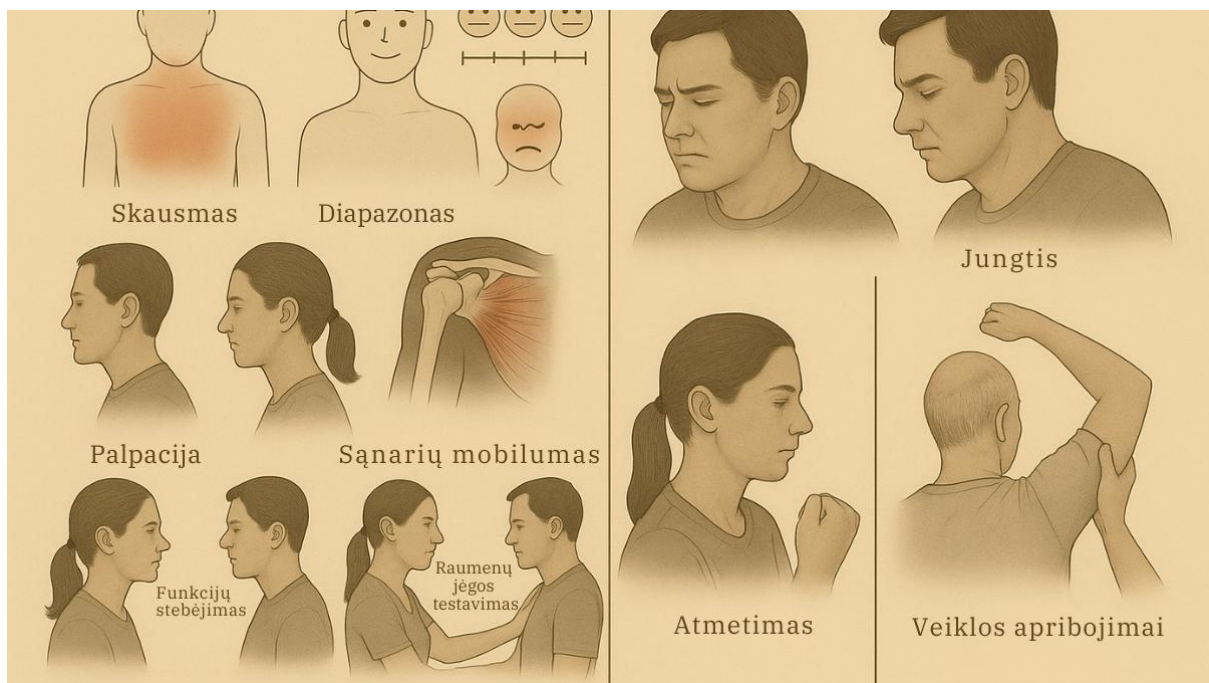
Pradinėse stadijose skausmui mažinti naudojami analgetikai ir kortikosteroidai. Vėliau tikslas - atkurti funkciją ir mobilumą pratimais bei terapija. Sunkiais atvejais gali būti taikoma manipuliacija peties sąnariu su anestezija arba artroskopinė operacija sąnario kapsulei atlaisvinti (Susan G., 2022).





### **Masažas Esant Užšalusio Peties Sindromui: Ką Svarbu Žinoti**

Masažas gali būti taikomas bet kur su užšalusio peties sindromu sergančiam pacientui, nes susijęs uždegimas yra lėtinis. Paklauskite apie jautrumą slėgiui ir sureguliuokite jį žemiau skausmo tolerancijos. Masažas, ypač gilios trinties, per pečių raumenis gali sumažinti skausmą ir pagerinti judrumą. Įtraukite propriocepcinį neuroraumeninį palengvinimą (PNF), karštus paketus ir švelnų pečių PROM bei sukibimą naudojant švytuoklės metodą (Susan G., 2022).



### Atitinkama Tyrimo Metodika, Sutrikimai Ir Veiklos Pribojimai

Tyrimo metodai	Struktūros ar funkcijos sutrikimai
Skausmo kūno diagrama ir vizualinė analoginė skalė	Skausmas
Laikysenos tyrimas	Laikysenos sutrikimas
Pečių judesių diapazono matavimai	Sutrikęs sąnarių mobilumas Sutrikęs minkštųjų audinių ištempimas
Palpacija	Skausmas Padidėjusi ramybėje raumenų įtampa Sukibimai
Selektyvus Audinių įtempimo tyrimas	Sutrikęs sąnario vientisumas
Peties raumenų jėgos testas	Sutrikusi raumenų veikla
Peties pasyvaus judesio testavimas	Sutrikęs sąnarių mobilumas
Egzaminavimo metodai	<b>Veiklos apribojimai</b>
Funkcijų apžiūra ir savianalizės funkciniai bei gyvenimo kokybės rodikliai	Galimi darbo virš galvos ir už nugaros, laisvalaikio ir savitarnos veiklos apribojimai

(Carla-Krystin, 2023).



### Masažo Rezultatai Ir Technikos:

- **Kai Sumažėjęs skausmas:** paviršinis miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, vibracija, ritminė mobilizacija (Carla-Krystin, 2023).
- **Kai Sumažėjusi raumenų įtampa ramybės būsenoje (pirminė ir kompensacinė):** glostymas, minkštųjų audinių ir raumenų tempimas, minkymas ir suspaudimas. Nuplėšimas (stripping), atpalaidavimas, suspaudimas (petrissage). Miofascialinis atpalaidavimas, tiesioginė fascijos technika, ritminė mobilizacija, siūbavimas, kratymas (Carla-Krystin, 2023).
- **Kai Padidėjęs sąnarių judrumas ir normalizuota laikysena:** tiesioginės fascijos technikos, trinimo judesiai, miofascialinis atpalaidavimas, ritminis sąnario mobilizavimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Kai Normalizuotas sąnario vientisumas, sumažėjusios sąaugos, padidėjęs raumenų ištempimas:** skersiniai ir išilginiai judesiai, minkštųjų audinių ir raumenų tempimas, minkymas ir suspaudimas. Nuplėšimas (stripping), atpalaidavimas, suspaudimas (petrissage). Tiesioginės fascijos technikos, trynimo judesiai, miofascialinis atpalaidavimas (Carla-Krystin, 2023).
- **Kai Padidėjęs raumenų darbingumas:** ritminė mobilizacija, siūbavimas, perkusinės technikos.

(Carla-Krystin, 2023).



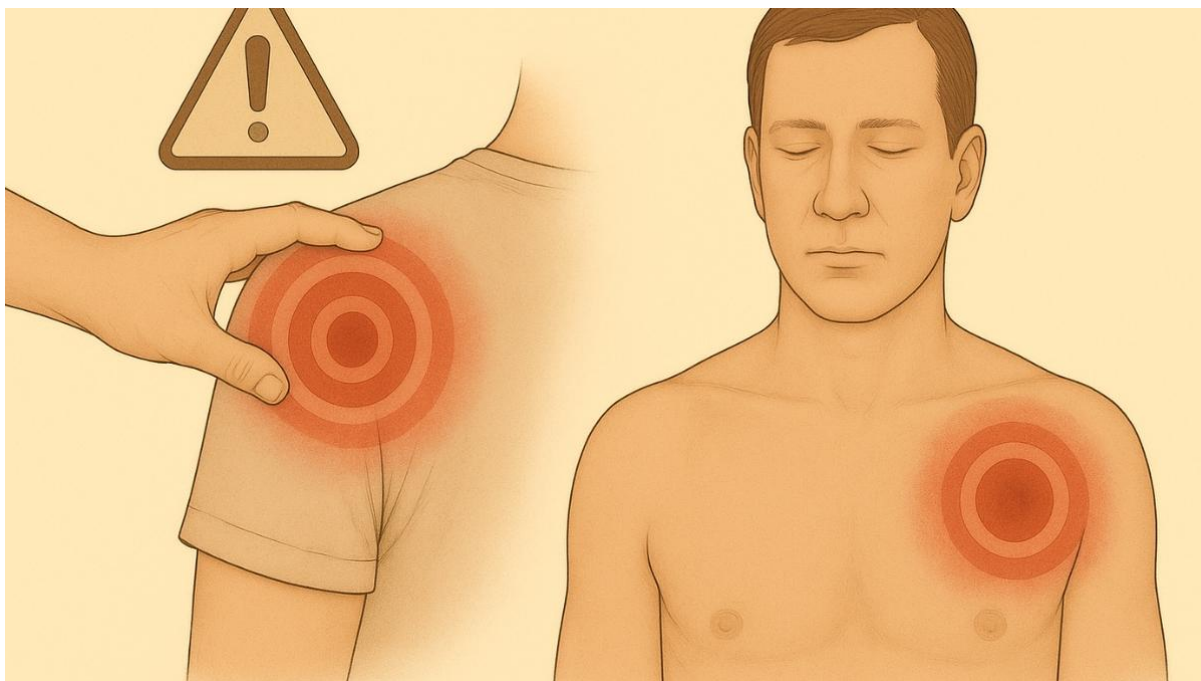


### **Papildomos Technikos:**

- Hidroterapija, raumenų energijos technikos, švytuoklės pratimai (Susan G., 2022).

### **Pasyvus Pečių Judesių Diapazonas (Švytuoklės Metodas)**

Prašykite kliento atsigulti šalia stalo krašto, leidžiant pažeistai rankai kabėti virš stalo krašto. Kliento petys turėtų būti arti stalo krašto, kad būtų pasiektas maksimalus sukibimas. Svarbu, kad kabančioji ranka nesiliestų su grindimis; jei reikia, padidinkite stalo aukštį. Švelniai judinkite kliento ranką, siūbuodami ją pirmyn ir atgal kaip švytuoklę. Judesių amplitudė turi būti mažesnė už kliento skausmo toleranciją ir tęstis maždaug 30 sekundžių. Po to leiskite klientui pailsėti šioje pozicijoje iki 5 minučių. Šiuo laikotarpiu klientas gali švelniai siūbuoti ranką pirmyn ir atgal arba ratu. Rekomenduokite šią pasyvią veiklą atlikti namuose – stovint arba gulint ant lovos ar stalo – kad gravitacija švelniai trauktų peties sąnarį. Pagerėjus kliento būklei, namų priežiūros pratimo metu jis gali pridėti 1 kg hantelius (Susan G., 2022).



### **Kontraindikacijos**

Būkite atsargūs dėl pažeisties kraujagyslių ir nervų, kai atliekate įvairius judesio metodus paciento diapazono pabaigoje. Jei abejojate, atlikite įvairius judesių metodus tik pacientui patogioje judesių diapazone (Carla-Krystin, 2023).

### **Naudingi Patarimai**

Trigeriniai taškai bet kuriame raumenyje, kertančiame glenohumeralinį sąnarį, gali prisidėti prie skausmo ir pilno atsistatymo (Carla-Krystin, 2023).



### **Tyrimai: Ką Verta Žinoti**

Valanda gilios trinties masažo ir mobilizacinių pratimų, atliekamų 3 kartus per savaitę 2 savaites, davė greitesnį ir geresnį atsaką, palyginti su įprastiniais fizinės terapijos metodais (karštu paketu ir trumpųjų bangų diatermija) ankstyvoje užšalusio peties sindromo gydymo fazėje. Abi grupės užbaigė savo gydymą tempimo pratimais, o dalyviams taip pat buvo nurodyta kasdien atlikti pratimus namuose. Gydymo rezultatai buvo skausmo sumažėjimas ir peties ROM padidėjimas iki 80% normalios visose plokštumose (Guler-Uysal ir Kozanoglu, 2004). Tačiau Jewell ir kt. (2009) nustatė, kad masažas buvo derinamas su ultragarsu, sumažino palankių rezultatų tikimybę pacientams, sergantiems užšalusiu peties sindromu.

Gilus skersinis trinties masažas ant stuburo ir poodinių raumenų kartu su tempimu, karštais masažais, aktyviais asistuojančiais pratimais ir namų priežiūros pratimais buvo veiksmingesnis gerinant ROM ir mažinantis skausmą, palyginti su vien trinties masažu asmenims, sergantiems idiopatinio užšalusio peties sindromu (Chauhan ir kt., 2011). Abiejų grupių dalyviai gavo šešis užsiėmimus (3 dienas per savaitę 2 savaites). Gilus skersinis trinties masažas kartu su PNF buvo veiksmingesnis nei vienas PNF mažinant skausmą ir pagerinant ROM tarp asmenų, sergančių idiopatinio užšalusio peties sindromu (Sonkusale ir kt., 2016). Abi grupės gavo šešis gydymo būdus (kintomis dienomis) per 2 savaites. Masažas buvo atliekamas 10 minučių

Pažeista pusė, naudojant įtvirtintą pirštą (rodyklinį pirštą, sustiprintą viduriniu pirštu) prie ant supraspinatus raumens viršutinėje periostealinėje ir raumenų ir sąnarių jungtyse. Pacientai sėdėjo pažeistu pečiu 90 laipsnių atitraukimo



kampu, alkūnę ir dilbiu remdamiesi į pagalbę ant gydymo stalo. PNF atveju izometriniai susitraukimai buvo palaikomi 7 sekundes, po to 3 sekundes atsipalaidavo. Kiekvienoje padėtyje buvo atlikti penki susitraukimo - atsipalaidavimo pakartojimai (lenkimas, pratęsimas, atitraukimas, pritraukimas, vidinis sukimasis, išorinis sukimasis).

Sistemiškai apžvelgiant atsitiktinių imčių kontrolinius tyrimus, siekiant nustatyti manualinės terapijos veiksmingumą gydant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, masažas kartu su mobilizacijomis ir judesiu (aktyvus ir pasyvus ROM) buvo veiksmingesnis, palyginti su negydymu nuo užšalusiu peties sindromu (Ho ir kt., 2009).

(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. Cash, M. (2012). *Advanced Remedial Massage And Soft Tissue Therapy. United Kingdom: Ebury Press.*
3. G. Salvo., S. (2022). *Mosbys's Patalogy for Massage Professionals Fifth Edition. United States of America: Elsevier.*