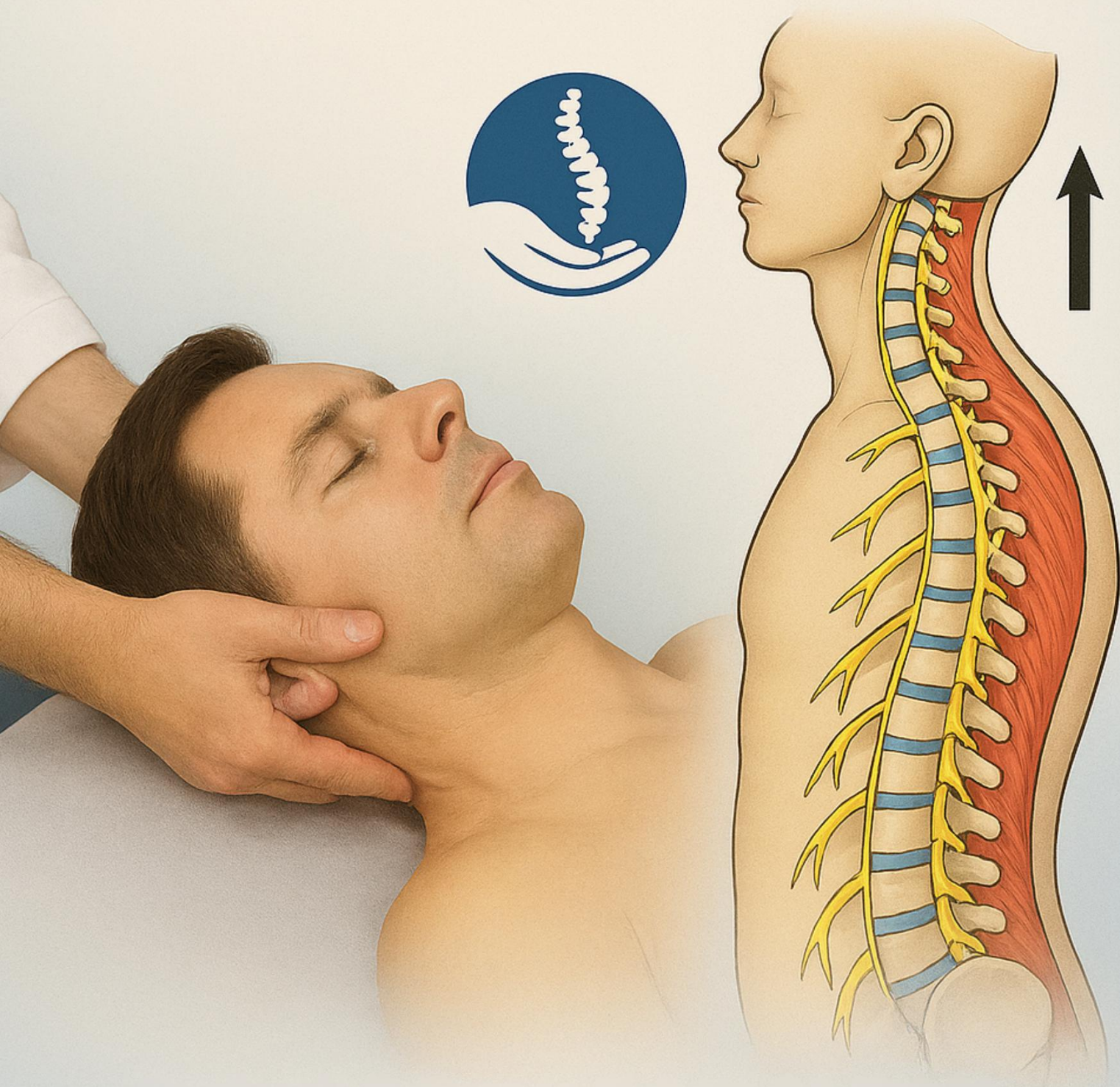


# Stuburo Tempimo Gairės:

## 55 Žingsnių Aprašymas



# Stuburo Tempimo Gairės: 55 Žingsnių Aprašymas

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot  
dirbtinį intelektą

Vertimas:

1. O. Draper D., S. Jutte L. & L. Knight K. (2021). Therapeutic Modalities: The Art and Science Third Edition. *Wolters Kluwer Health*: United States.

Leidėjas: Savileidybos leidinys

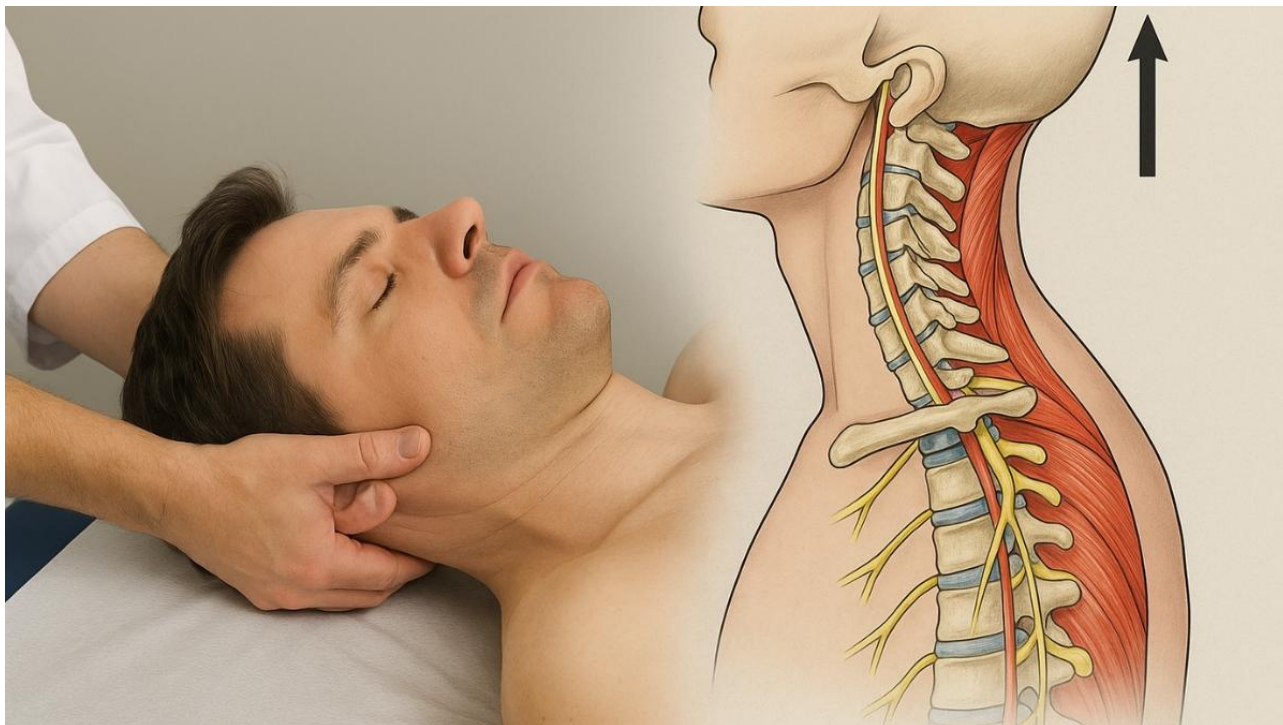
Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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

## **Turinys**

1. Įvadas – stuburo tempimo terapijos samprata ir bendros rekomendacijos (1)
2. Tempimo technikos – rankinis ir mechaninis kaklo bei juosmens tempimas (1–2)
3. 1 žingsnis. Pagrindai
  - Apibrėžimas (2)
  - Poveikis stuburui, raiščiams, sąnariams, raumenims ir nervams (2–3)
  - Privalumai (3)
  - Trūkumai (3)
  - Indikacijos: nervų šaknų suspaudimas, disko išsikišimas, sąnario hipomobilumas ir kt. (3–4)
  - Kontraindikacijos: bendros ir juosmens trakcijai specifinės (4–5)
  - Atsargumo priemonės (5)
4. 2 žingsnis. Užduotys prieš taikymą
  - Įvertinimas (5)
  - Psichologinis paruošimas (5–6)
  - Fizinis paruošimas (6)
  - Įranga (6)
5. 3 žingsnis. Taikymo parametrai
  - Procedūros: rankinis ir mechaninis kaklo bei juosmens tempimas (6–7)
  - Dozavimas (7)
  - Trukmė (7)
  - Dažnumas (7–8)
  - Terapijos trukmė (8)
6. 4 žingsnis. Užduotys po taikymo – paciento priežiūra, vizito planavimas, higienos užtikrinimas (8)
7. 5 žingsnis. Įrangos priežiūra – reguliari diržų, įtvarų ir priedų būklės kontrolė (9)





## Stuburo Tempimo Gairės: 55 Žingsnių Aprašymas

Tempimas (trakcija) neturėtų būti atliekamas, kol nebus atliktas **išsamus paciento įvertinimas** – anamnezė, fizinė apžiūra, stuburo rentgenogramos ir galutinė diagnozė. Tik įsitikinus indikacijomis galima taikyti šią terapiją (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

Dažniausiai tempimas derinamas su kitomis priemonėmis: šildymu, masažu, imobilizacija ar pratimais (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

Šiame aprašyme pateikiamos pagrindinės dvi kaklo ir juosmens tempimo technikos:

- **Rankinis kaklo tempimas**
- **Mechaninis kaklo tempimas** (protarpinis arba ilgalaikis)
- **Rankinis juosmens tempimas** (vienpusis kojos traukimas)
- **Mechaninis juosmens tempimas** (pertraukiamas arba ilgalaikis)

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



## 1 žingsnis. Pagrindai

### A. Apibrėžimas

Trakcija – tai metodas, kai stuburo segmentams taikoma traukimo jėga, siekiant ištempti minkštuosius audinius ir atskirti sąnarių paviršius ar kaulų fragmentus (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

### B. Poveikis

1. **Stuburo judesiai** – padidėja tiek bendras, tiek tarp slankstelių.
2. **Kaulai** – stabdomas imobilizacijos sukeltas kaulų tankio mažėjimas.
3. **Raiščiai** – deformuojami, todėl pagerėja judrumas ir sumažėja suspaudimo problemos.
4. **Sąnariniai paviršiai** – atsiskiria, pagerėja kremzlės mityba, gali mažėti degeneracija ir skausmas.
5. **Raumenys** – atpalaiduojami, pagerėja kraujotaka, aktyvinami proprioreceptoriai.
6. **Nervai** – sumažėja nervinių struktūrų suspaudimas.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

### C. Privalumai

- Visi išvardyti poveikiai tiesiogiai prisideda prie paciento būklės gerinimo (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

## D. Trūkumai

- Rankinė technika vargina specialistą.
- Mechaniniams metodams reikalinga speciali įranga.
- Nutraukus tempimą, slankstelių atsiskyrimas sumažėja.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

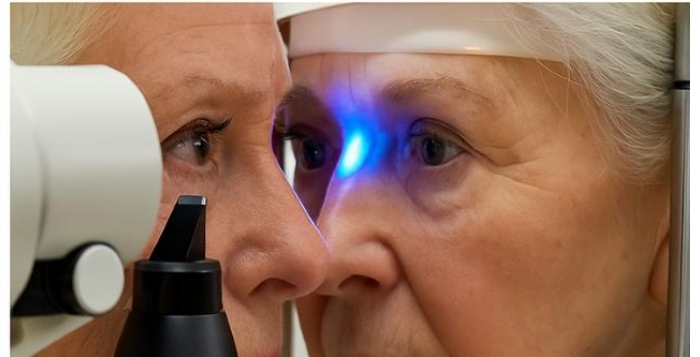
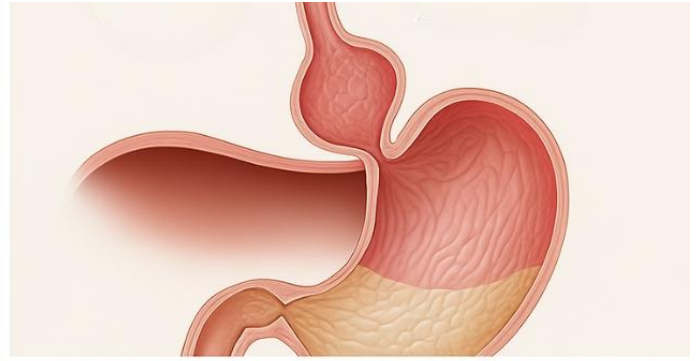


## E. Indikacijos

- Nervų šaknų suspaudimas
- Disko išsikišimas
- Sąnario hipomobilumas
- Adhezijos
- Raumenų spazmas
- Disko degeneracija
- Foraminalinė stenozė
- Susitraukęs jungiamasis audinys
- Apofizinių sąnarių pažeidimai
- Spinduliuojantis skausmas, nepraeinantis judinant stuburą/kaklą
- Skoliozė

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).





## F. Kontraindikacijos

### Bendros:

- Piktybiniai navikai, infekcijos (pvz., tuberkuliozė)
- Nekontriuojama hipertenzija
- Reumatoidinis artritas
- Nugaros smegenų suspaudimas
- Osteoporozė
- Širdies ir kraujagyslių ligos, aortos aneurizma
- Ūmus skausmas (kaklo ar juosmens)
- Silpni vyresnio amžiaus pacientai
- Kvėpavimo takų ligos
- Hipermobilūs slanksteliai (pvz., spondilolistezė)
- Skausmo sustiprėjimas traukos metu

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



**Papildomos juosmens trakcijos kontraindikacijos:**

- Nėštumas
- Hiatalinė ar pilvo išvarža
- Aktyvios pepsinės opos
- Glaukoma (inversijos metodas)

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

**G. Atsargumo priemonės**

- Trakcija neturi pakeisti kitų efektyvesnių metodų (pvz., tiesimo pratimų užpakalinio disko išsikišimui) (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).





## **2 žingsnis. Užduotys prieš taikymą**

### **A. Įvertinimas**

- Įsitikinti, kad traukija tinkama.
- Patikrinti kontraindikacijas.
- Aiškiai nusistatyti gydymo tikslus.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

### **B. Psichologinis paruošimas**

- Paaiškinti pacientui pojūčius: traukimas be diskomforto.
- Pabrėžti, kad turėtų mažėti spaudimas ir spinduliuojantis skausmas.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

### **C. Fizinis paruošimas**

- Nuimti aprangą, aksesuarus, įtvarus, jei reikia.
- Užfiksuoti galvos/krūtinės/dubens diržus.
- Paguldyti pacientą tinkama padėtimi pagal metodiką (rankinis ar mechaninis, kaklo ar juosmens).

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

### **D. Įranga**

- Patikrinti įrenginio veikimą, nustatymus, ciklus (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



### 3 žingsnis. Taikymo parametrai

#### A. Procedūros

- **Rankinis kaklo tempimas:** švelnus 9–11 kg traukimas 5–10 sek., kartojant 3–10 min.
- **Mechaninis kaklo tempimas:** 9–11 kg, 20–25 min., ciklas 3:1 arba 4:1.
- **Rankinis juosmens tempimas:** pastovus vienos kojos traukimas, kol pasiekiamas efektas.
- **Mechaninis juosmens tempimas:** parenkamas režimas (ilgalaikis/pertraukiamas), nustatomi parametrai.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

#### B. Dozavimas

- Kaklo: iki 11 kg (ilgalaikis ir pertraukiamas).
- Juosmens: nuo 25 % kūno svorio, palaipsniui iki 50 %.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

#### C. Trukmė

- Kaklo: ilgalaikis – 10 min.; pertraukiamas – 20–25 min.
- Juosmens: ilgalaikis – nuo 4 min.; pertraukiamas – 20–25 min.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

#### D. Dažnumas

- Jei įmanoma, kasdien (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

#### E. Terapijos trukmė

- Kartoti tol, kol mažėja skausmas (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



#### 4 žingsnis. Užduotys po taikymo

- Nuimti įrangą, patikrinti jos išjungimą.
- Pacientui suteikti nurodymus dėl aktyvumo, savipriežiūros ir pojūčių po procedūros.
- Suplanuoti kitą vizitą.
- Užfiksuoti gydymo eigą ir paciento reakcijas.
- Dezinfekuoti darbo vietą.

(O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

#### 5 žingsnis. Įrangos priežiūra

- Reguliariai tikrinti diržų, įtvarų ir kitų priedų būklę (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

Šaltiniai:

1. O. Draper D., S. Jutte L. & L. Knight K. (2021). Therapeutic Modalities: The Art and Science Third Edition. *Wolters Kluwer Health*: United States.