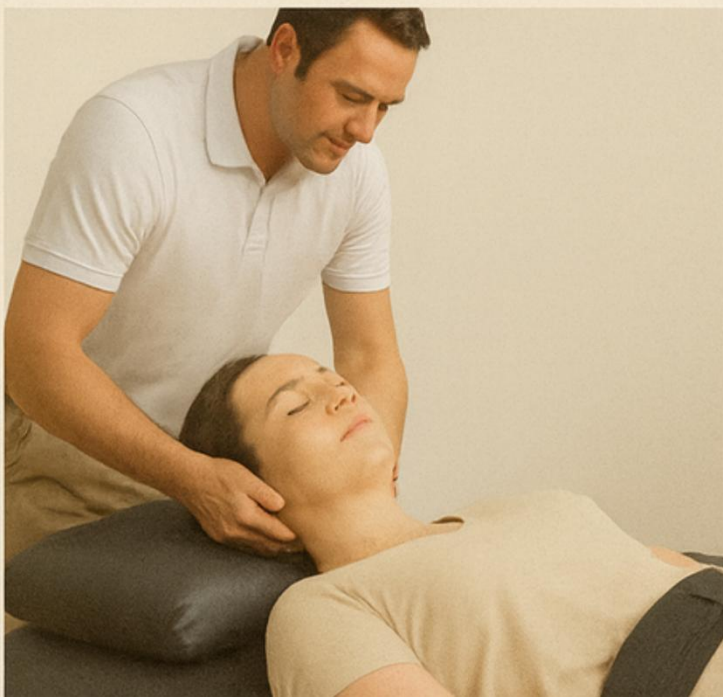
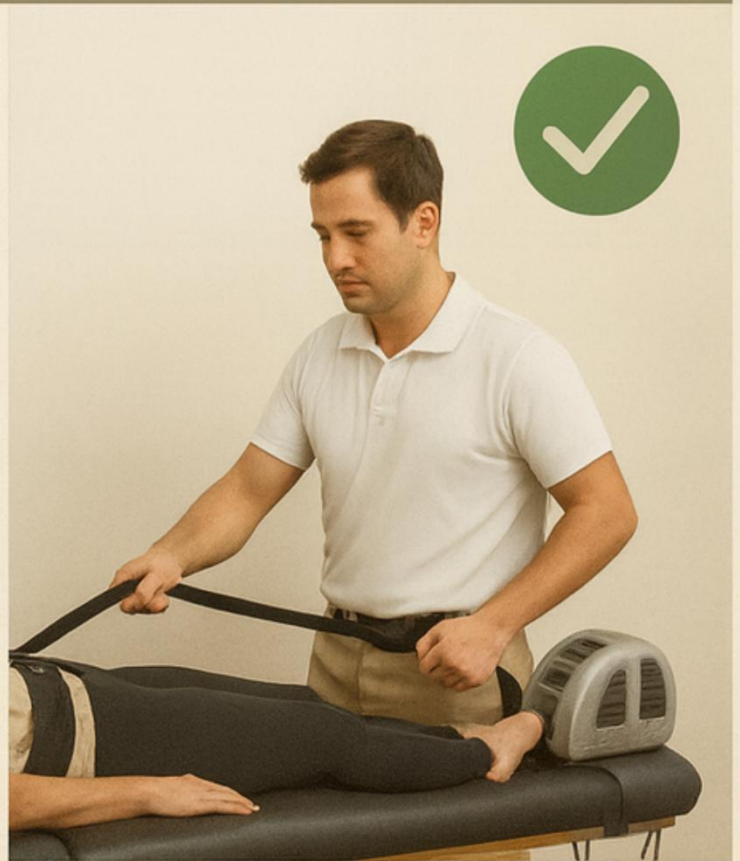


Stuburo Diskų Trakcija: Mitai Ir Tiesos



Stuburo Diskų Trakcija: Mitai Ir Tiesos

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 – leidinio pristatymas, autoriai, šaltiniai (p. 1)
2. Mitai apie stuburo diskų trakciją (p. 2–4)
 - 2.1. Mitas: „Man pasislinko diskas“ – klaidingas supratimas apie diskų judėjimą (p. 2)
 - 2.2. Mitas: „Trakciją sunku atlikti“ – paprasti traukos metodai (p. 3)
 - 2.3. Mitas: „Trakcija nėra saugi“ – apie trakcijos saugumą ir efektyvumą (p. 4)
3. Patarimai trakcijos taikymui (p. 5–6)
 - 3.1. Rankinė trakcija kaip pirmas pasirinkimas (p. 5)
 - 3.2. „Vieno trečdalis taisyklė“ traukos cikluose (p. 6)
4. Santrauka – pagrindinės išvalgos (p. 7)
5. Naudoti šaltiniai (p. 7)



Stuburo Diskų Trakcija: Mitai Ir Tiesos

Mitai

1. „Man pasislinko diskas“

Dažnai girdima, kad žmogui „pasislinko diskas“. Tai klaidinantis pasakymas. Tarpslankstelinis diskas nėra kieta struktūra, kuri gali išslysti iš vietos kaip ritulys. Diskai gali **deformuotis (išsipūsti)** arba **išvaržėti (plyšti)**, bet jie niekur nepasislenka (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

Tiesa: skausmą sukelia ne „paslinkimas“, o disko struktūros pokyčiai – pluoštinio žiedo pažeidimas ar branduolio spaudimas į silpnesnes vietas (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



2. „Trakciją sunku atlikti“

Kai kurie specialistai mano, kad trakcija – sudėtingas metodas. Iš tikrųjų yra daugybė tempimo būdų (rankinė, mechaninė, pozicinė trakcija), kuriuos galima atlikti gana paprastai.

Tiesa: trakcija gali būti lengvai pritaikoma, jei parenkamas tinkamas metodas ir jį atlieka apmokytas specialistas (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



3. „Trakcija nėra saugi“

Kartais manoma, kad trakcija yra pavojinga ir gali sukelti net paralyžių, nes stuburas tempiamas (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

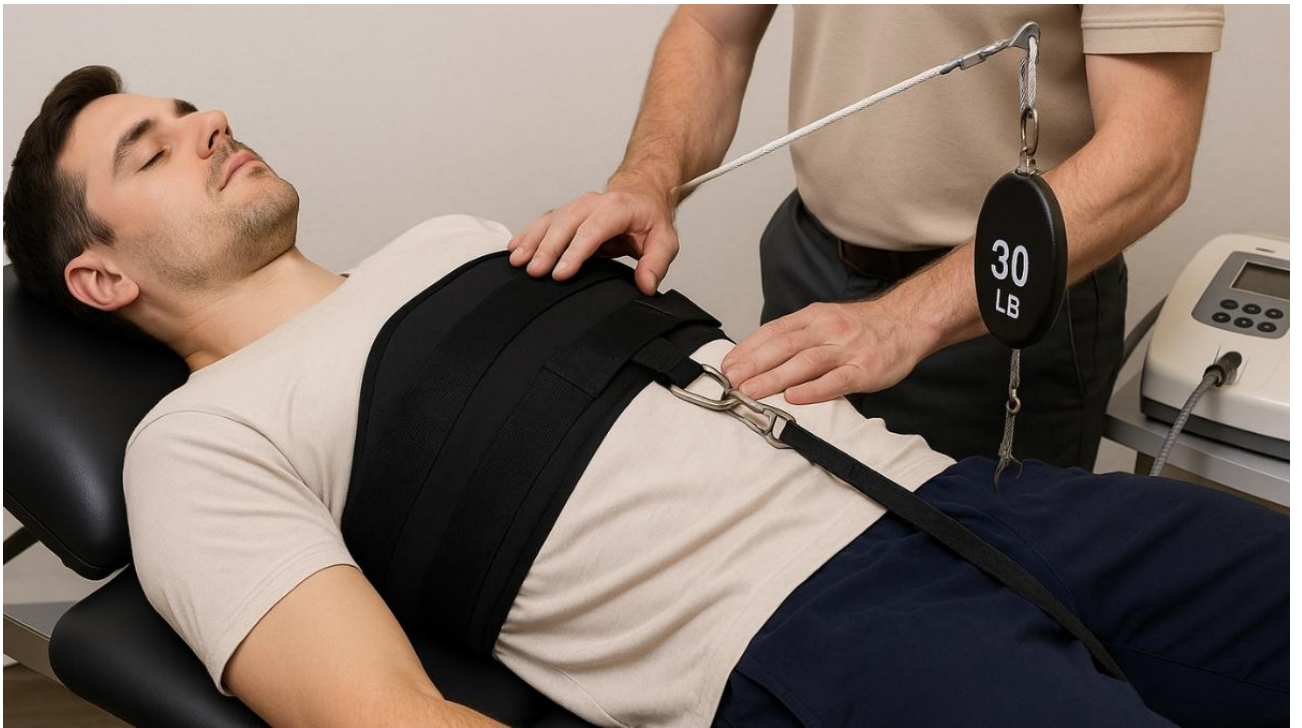
Tiesa: tinkamai taikoma trakcija yra **saugus ir veiksmingas gydymo metodas**, kuris mažina skausmą, atpalaiduoja raumenis, gerina kraujotaką ir gali padėti disko branduoliui grįžti į centrą (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



Patarimai

1. Pradėkite nuo rankinės trakcijos

Kaklo tempimą rekomenduojama pradėti nuo **rankinės trakcijos**. Ji leidžia specialistui pajusti paciento reakciją, lengviau kontroliuoti jėgą ir sustabdyti procedūrą, jei atsiranda diskomfortas. Jei pacientas gerai toleruoja šį metodą, galima pereiti prie mechaninės trakcijos (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).



2. Vieno trečdalinio taisyklės traukos cikluose

Atliekant **protarpinę trauką**, ramybės būsenoje taikoma jėga turėtų sudaryti maždaug **1/3 aktyvaus tempimo jėgos** (O. Draper, S. Jutte & L. Knight, 2021).

Pavyzdžiui: jei aktyvi jėga yra 90 svarų (~40 kg), ramybės fazėje ji turėtų būti apie 30 svarų (~13 kg). Tai padeda išvengti per didelio krūvio ir pagerina paciento toleranciją (O. Draper, S. Jutte &



✓ **Santrauka**

- Diskai **neslysta**, o išsigaubia ar plyšta.
- Trakcija yra **įmanomas ir saugus** metodas, jei naudojamas tinkamai.
- **Pradėkite nuo rankinės trakcijos** ir, jei reikia, pereikite prie mechaninės.
- Vadovaukitės **1/3 taisykle**, kai nustatote traukos jėgos ciklus.

(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.