

# Hidroterapija Ir Masažas Esant Bursitui



# Hidroterapija Ir Masažas Esant Bursitui

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot  
dirbtinį intelektą

Vertimas: Sinclair M. B. (2008). Hydrotherapy for Bodyworkers:  
Improving Outcomes with Water Therapies. *United States:*  
*Handspring Publishing.*

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

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





## Hidroterapija Ir Masažas Esant Bursitui

### Bursitas – dažna trauma jūsų praktikoje

Kita dažnai pasitaikanti trauma, su kuria galite susidurti praktikoje, yra bursitas – bursos (gleivinės maišelio) uždegimas. Jis gali išsivystyti dėl pasikartojančio fizinio streso, tiesioginės traumos, vietinio uždegimo ar reumatoidinio artrito. Dažniausiai skausmingas uždegimas pasireiškia peties subakrominėje bursoje (Sinclair, 2008).

✦ Asmenys, dirbantys sėdimą darbą arba keliantys sunkius daiktus, yra linkę į peties bursitą. Pastebima, kad moterys nuo jo kenčia dažniau nei vyrai. Visgi bursitas gali išsivystyti ir kituose sąnariuose – alkūnės, klubo, kelio ar čiurnos srityse (Sinclair, 2008).

🩺 Skausmas dažniausiai yra stiprus ir paaštrėja beveik bet koku sąnario judesiu. Jeigu dėl skausmo žmogus nustoja judinti pažeistą sąnarį, gali išsivystyti lipnus kapsulitas – stiprus sąstingis, atsirandantis dėl sąnario kapsulės ir kaulo sąaugų (Sinclair, 2008).

Toliau aptarsime ūminio ir poūmio bursito gydymą taikant hidroterapiją (Sinclair, 2008).



## Ūminis Bursitas


### Ūminio bursito gydymas: hidroterapijos ir masažo derinimas


Esant neseniai išsivysčiusiam arba ūminiam bursitui, veiksmingi būdai skausmui mažinti ir sąnario sustingimo prevencijai yra hidroterapija ir masažas. Skausmas dažnai priverčia klientą sumažinti judesių kiekį, o tai gali lemti sąnario sustingimą, todėl ankstyvas gydymas yra itin svarbus (Sinclair, 2008).

💧 **Hidroterapija** leidžia klientams palaipsniui grįžti prie kasdienių veiklų ir netgi atlikti švelnius judesių amplitudės pratimus su minimaliu diskomfortu. Tai padeda išsaugoti judrumą ir lankstumą raumenyse, esančiuose aplink pažeistą sąnarį. Kai kuriais atvejais gali būti naudinga kontrastinė terapija – kaitaliojamas šiltas ir šaltas vanduo – kuri padeda sumažinti uždegimą (Sinclair, 2008).

👐 **Masažo procedūros** ūminėje stadijoje neturėtų būti atliekamos tiesiogiai ant uždegiminės bursos ar arti jos, tačiau tuo metu masažas gali būti taikomas kitoms kūno dalims, siekiant bendro relaksacijos efekto (Sinclair, 2008).



 **Procedūrų derinimas** – puikus sprendimas: tuo pačiu metu galima taikyti hidroterapiją bursito pažeistoje vietoje ir masažą kitose kūno srityse. Kai kuriems klientams skausmą geriau malšina šalčio aplikacijos, tačiau šaltis taip pat gali sukelti raumenų sustingimą, todėl verta paeksperimentuoti namuose – išsiaiškinti, ar šiluma ar šaltis padeda labiau (Sinclair, 2008).

 Kadangi peties sąnarys dažnai būna pažeidžiamas bursito, jis naudojamas kaip pavyzdys. Tačiau nurodyti gydymo metodai taikomi bet kuriam uždegimo paveiktam sąnariui (Sinclair, 2008).



### **Viršutinės Pusės Kūno Dalies Komplektas**

#### **Trukmė ir dažnumas**

30–45 minutės, priklausomai nuo to, kiek masažų naudojama ant peties (Sinclair, 2008).

#### **Atsargiai**

Visi masažai turi būti gerai uždengti rankšluosčiais, kad nekiltų pavojus nudeginti klientą (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

Ši procedūra gali būti derinama su masažo seansu, jei atliekate masažą kitoms kūno dalims, kai klientas yra pusės kūno šilumos komprese, o tada ją nuimate. Seanso pabaigoje supakuokite ir atlikite masažą skausmingoje vietoje arba aplink ją (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Uždėkite du šildomus kompresus ant masažo stalo taip, kad jie padengtų sritį nuo kaklo iki juosmens. Paguldykite klientą ant jų, tada uždėkite dar vieną karštą kompresą ant priekinės peties dalies. Tęskite kitų kūno sričių masažą.
2. Kas 15 minučių keiskite priekinės peties dalies šilumos kompresą nauju. Procedūros pabaigoje nuimkite visus šildančius kompresus, tada trumpai patrinkite petį ir nugarą šaltu vandeniu suvilgyta šluoste. Uždenkite petį. Šiuo metu klientas gali atlikti švelnius judesių amplitudės pratimus.

(Sinclair, 2008).





### **Vietinis Druskos Šveitimas, Po To Ricinos Aliejaus Padengimas Ir Šilumos Kompresas**

#### **Trukmė ir dažnumas**

20 minučių, užbaigiant sąnario apvyniojimu po šilumos panaudojimo ir druskos šveitimo. Kompresą galima palikti 1–8 valandoms. Galima atlikti kasdien (Sinclair, 2008).

#### **Atsargiai**

Atminkite, kad masažas draudžiamas esant ūminiam bursitui, todėl neatlikite masažo technikų. Tvirtai apvyniokite kompresą, bet ne per stipriai, kad nenutrauktumėte vietinę kraujotaką (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

Šis gydymas gali būti atliekamas pačioje masažo seanso pradžioje, tačiau bus veiksmingesnis, jei šilumą sulaikantis kompresas bus paliktas per naktį. Pademonstravę klientui seanso metu, jį galima atlikti namuose (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. 10 minučių užtepkite šildantį kremą ant sąnario.
2. Atlikite druskos šveitimą su Epsom druska ant sąnario.
3. Švelniai įtrinkite didelį kiekį ricinos aliejaus į odą virš sąnario.
4. Uždėkite šilumą sulaikantį kompresą ant sąnario ir palikite jį 1–8 valandoms.
5. Nuėmus kompresą, galima saugiai atlikti švelnius judesių amplitudės pratimus. (Sinclair, 2008).



### **Šalčio Taikymas**

#### **Trukmė ir dažnumas**

15 minučių. Galima atlikti kas 1–3 valandas (Sinclair, 2008).

#### **Specialios instrukcijos**

Vietoj masažo su ledu, 20 minučių uždėkite ant peties sąnario ledinį kompresą arba ledo paketą (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

1. Atlikite peties sąnario ledo masažą apie 5 minutes, tada 1 minutei nuimkite ledą. Poilsio metu masažuokite skausmingą vietą.
  2. Pakartokite 1 veiksmą dar du kartus.
  3. Šiuo metu leiskite klientui atlikti švelnius judesių amplitudės pratimus.
- (Sinclair, 2008).





### **Kontrastinis Peties Sąnario Gydymas**

#### **Trukmė ir dažnumas**

10 minučių. Šį kontrastinį gydymą galima atlikti iki trijų kartų per dieną (Sinclair, 2008).

#### **Procedūra:**

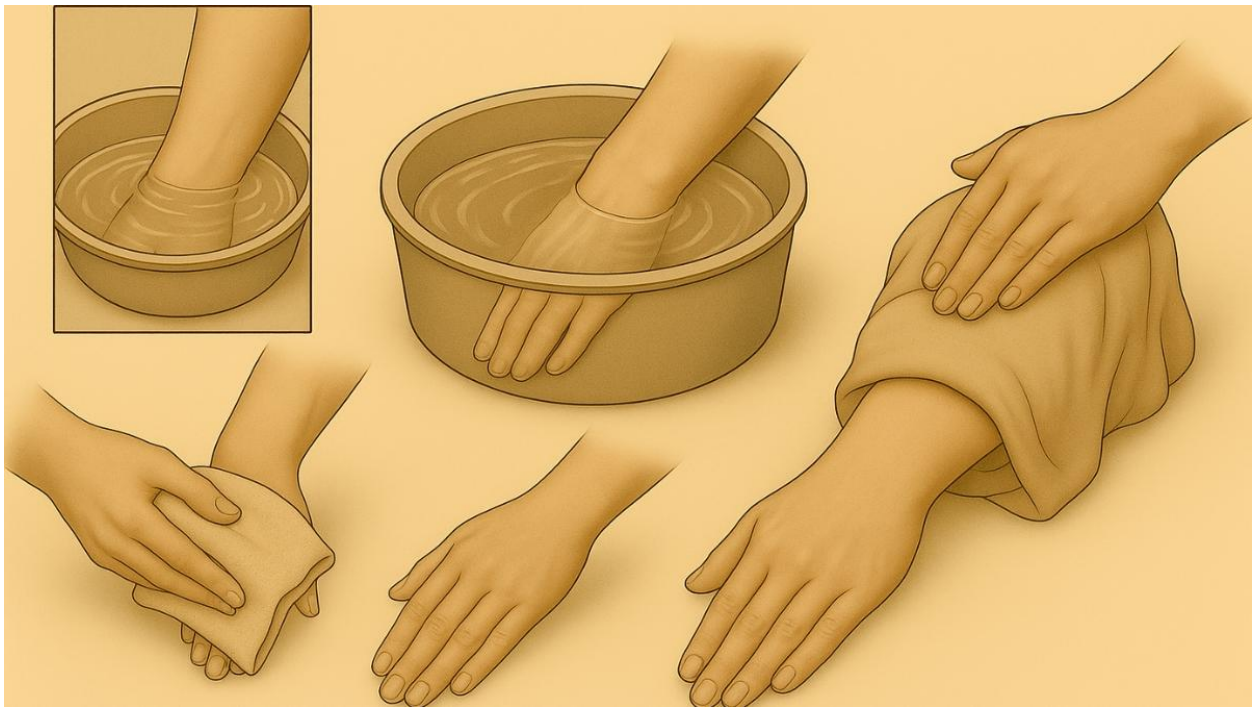
1. Uždėkite ant sąnario drėgną, šiltą kompresą, kiek įmanoma karštesnį. Palaikykite 3 minutes.
2. Uždėkite ant sąnario ledo paketą, ledinį kompresą arba šalto gelio paketą 30 sekundžių
3. Pakartokite 1 ir 2 veiksmus du kartus, iš viso tris kartus su karštu, o po to su šaltu. Šiuo metu klientas gali atlikti švelnius judesių amplitudės pratimus.

(Sinclair, 2008).



## Poūmis Bursitas

Poūminio bursito stadijoje, kuri paprastai išsivysto praėjus kelioms dienoms ar savaitėms po ūminės formos, prieš masažą rekomenduojama taikyti šildančias procedūras, tokias kaip garstyčių pleistrai, hidrokoliaciniai paketai arba parafino vonios. Po jų galima atlikti kraujotakos gerinimo, miofascialinį bei giliosios trinties masažą, siekiant sumažinti lėtinę raumenų įtampą ir koreguoti galimus kompensacinius raumenų modelius (Sinclair, 2008).



## **Parafino Vonia**

### **Trukmė ir dažnumas**

15 minučių. Naudokite prieš masažo seansą arba jo metu (Sinclair, 2008).

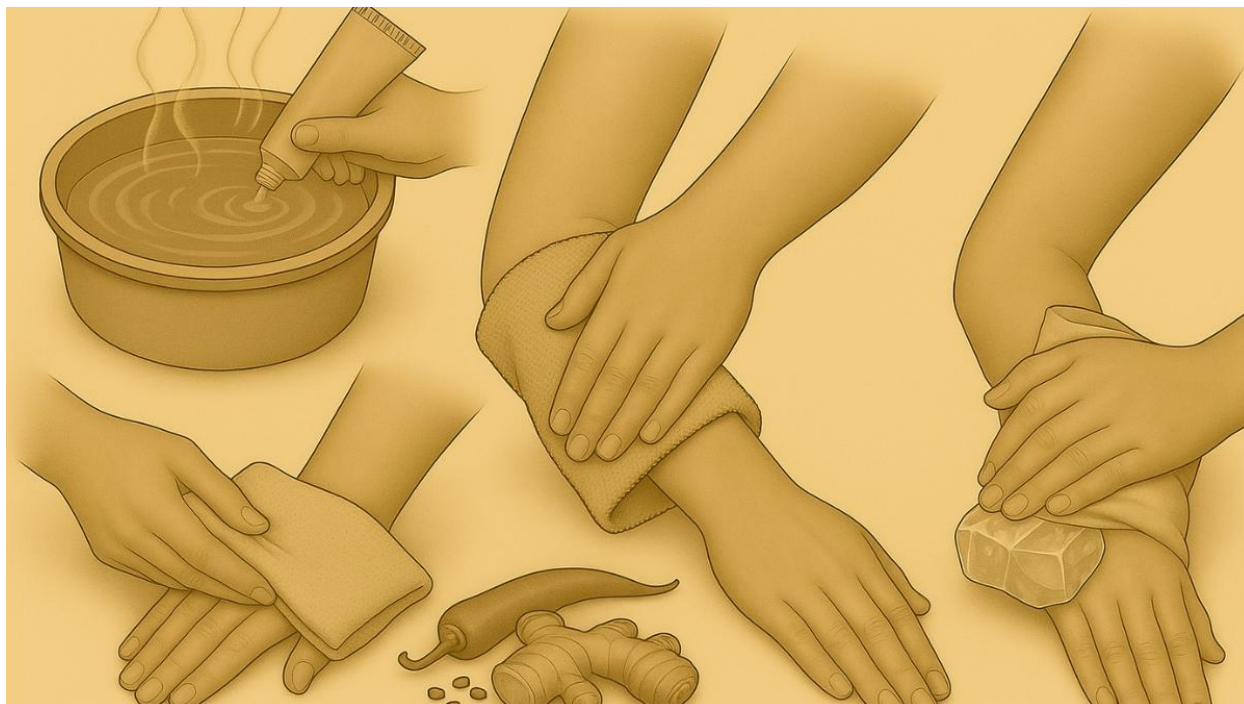
### **Specialios instrukcijos**

Sąnarius, kurių negalima panardinti į parafiną, galima apdoroti karštu drėgnu tepalu bent 1 minutę, o tada patepti parafinu. Gerai uždenkite sąnarį ir palikite parafiną bent 10 minučių prieš masažą ir pratimus (Sinclair, 2008).

### **Procedūra**

1. Pamirkykite sąnarį šiltame vandenyje bent 1 minutei.
  2. Kruopščiai nusauskite
  3. Bent šešis kartus panardinkite į karštą parafiną
  4. Gerai apvyniokite pažeistą vietą, kad ji būtų šilta, ir palikite parafiną bent 10 minučių prieš masažą ir mankštą.
- (Sinclair, 2008).





## **Karštos Kompreso Aplikacijos**

### **Trukmė ir dažnumas**

30 minučių. Naudokite prieš masažo seansą arba jo metu (Sinclair, 2008).

### **Specialios instrukcijos**

Į kompreso vandenį galima įlašinti kraujagysles plečiančių žolelių, tokių kaip garstyčios, imbieras arba kajeno pipirai (Sinclair, 2008).

### **Procedūra**

1. Ant sąnario 30 minučių užtepkite karštą tepalą, drėgną šildymo pagalvėlę arba karštus kompresus.
2. Po 15 minučių, jei atvės, pakeiskite kitu.
3. Užbaikite 1 minutės ledo užtepimu (ledo paketu arba ledo masažu) ant sąnario. (Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

1. Sinclair M. B. (2008). Hydrotherapy for Bodyworkers: Improving Outcomes with Water Therapies. *United States: Handspring Publishing*.