

The illustration is a monochromatic, sepia-toned composition. In the center, a large, semi-transparent silhouette of a man stands with his arms slightly away from his body. Overlaid on this and around it are several smaller, more detailed figures. In the top left, a man with a beard runs on a treadmill, with a red lightning bolt on his right thigh. In the top right, a man carries a large box, with red lightning bolts on his right arm and shoulder. In the bottom left, a woman is shown from the side, stretching her leg, with a red lightning bolt on her calf. In the bottom center, a smaller silhouette of a man stands with a red lightning bolt on his chest and another on his right hip. In the bottom right, two men are depicted sitting and holding their faces in their hands, appearing to be in pain or discomfort, with steam rising from bowls in front of them. The overall theme is the experience of muscle pain and the various contexts in which it occurs, leading to the need for hydrotherapy and massage.

Hidroterapija Ir Masažas Esant Raumenų Patempimui

Hidroterapija Ir Masažas Esant Raumenų Patempimui

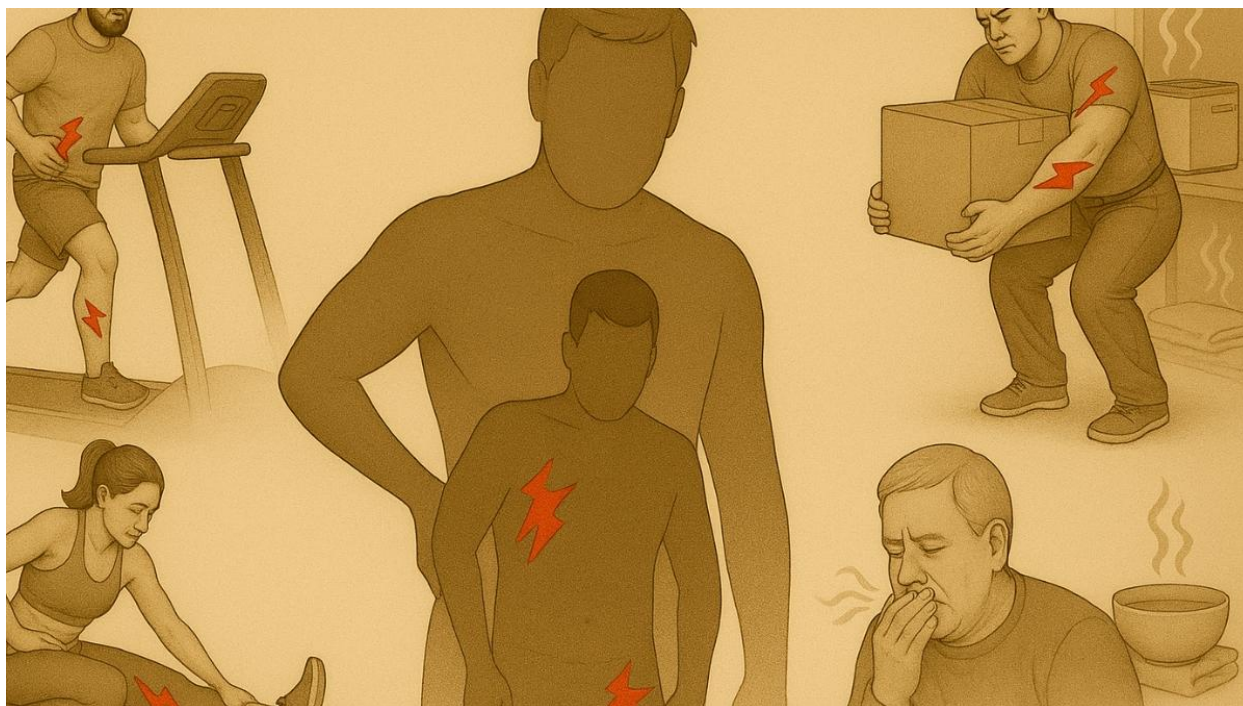
Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot
dirbtinį intelektą

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 Raumenų Patempimui

Raumenų patempimai: apžvalga ir rehabilitacija

Raumenų patempimai – tai raumenų skaidulų plyšimai, atsirandantys dėl nepakankamo pasiruošimo fizinei veiklai. Jie dažnai pasitaiko sportuojant ar atliekant intensyvių fizinių darbų (Sinclair, 2008).

Dažniausios lokalizacijos:

- **Apatinės galūnės:** kirkšnių ir pakinklių raumenys.
- **Viršutinės galūnės:** dažniausiai pažeidžiami deltoidinis ir bicepsinis raumenys.
- **Krūtinės ir nugaros raumenys** dažnai įsitempia keliant sunkius daiktus ar sportuojant.

(Sinclair, 2008).

Net vienkartiniai epizodai, kaip intensyvus kosulys ar vėmimas, gali sukelti raumenų patempimą. Taip pat dažnos priežastys – nepakankamas apšilimas, pervargimas, per didelis krūvis ar raumens, sąnario apkrova, viršijanti jų natūralų lankstumą. Sutrumpėję ar jau įsitempę raumenys yra ypač pažeidžiami (Sinclair, 2008).



Patempimų klasifikacija:

1. **Lengvas:** minimalus skaidulų plyšimas, švelnus skausmas, nedidelis jėgos sumažėjimas, išlieka įprasta judesių amplitudė.
2. **Vidutinio sunkumo:** ryškesnis skausmas, dalinis skaidulų plyšimas, patinimas, sumažėjusi jėga ir lankstumas.
3. **Sunkus:** raumens ar sausgyslės plyšimas, stiprus skausmas, reikšmingas silpnumas – pasitaiko retai.

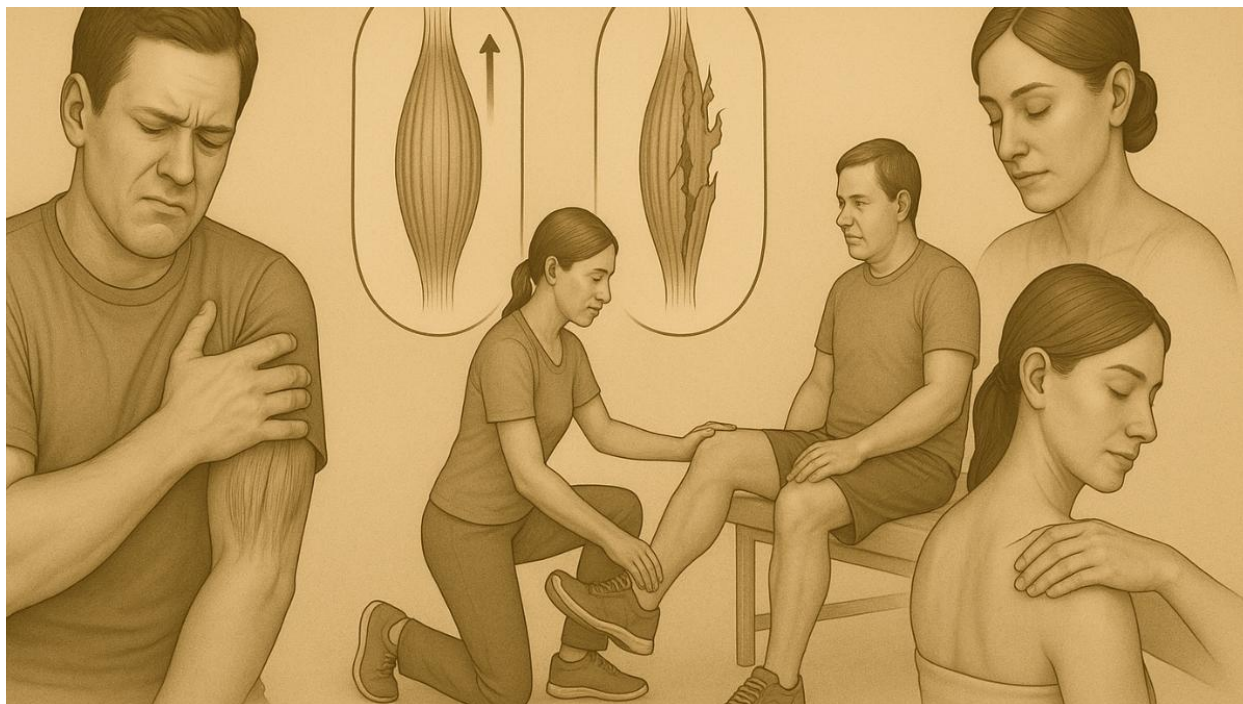
(Sinclair, 2008).



Ūminio ir lėtinio patempimo skirtumai:

- Ūminis patempimas dažnai atsiranda staiga, pavyzdžiui, pakėlus sunkų daiktą.
- Lėtinis patempimas vystosi palaipsniui dėl pasikartojančio raumenų perkrovimo – pavyzdžiui, dirbant prie kompiuterio, kasos aparato ar ilgai vaikstant netaisyklingai.

(Sinclair, 2008).



Simptomai:

- Skausmas (nuo lengvo iki stipraus).
- Raumens sustingimas.
- Ilgainiui – sumažėjęs lankstumas dėl randinio audinio susidarymo, padidėjusi traumų rizika.

(Sinclair, 2008).

Reabilitacijos principai:

- **Pirmiausia:** sumažinti uždegimą, nutraukti veiklą, sukėlusią traumą.
- **Vėliau:** palaipsniui įtraukiami gydomieji pratimai, stiprinantys raumenį.
- **Masažo metodai:**
 - Ankstyvuojų laikotarpiu – limfodrenažinis masažas.
 - Vėlesnėse stadijose – kraujotaką gerinantys, skaidulas aktyvuojantys (giliosios trinties, kryžminių skaidulų) masažo metodai.

(Sinclair, 2008).

Papildoma pagalba: hidroterapija

Masažo terapeutai gali derinti masažą su hidroterapija (šilumos ar šalčio terapija), kad pagerintų kraujotaką ir sumažintų įtampą pažeistoje srityje (Sinclair, 2008).



ITEMPTO RAUMENS MASAŽAS LEDU

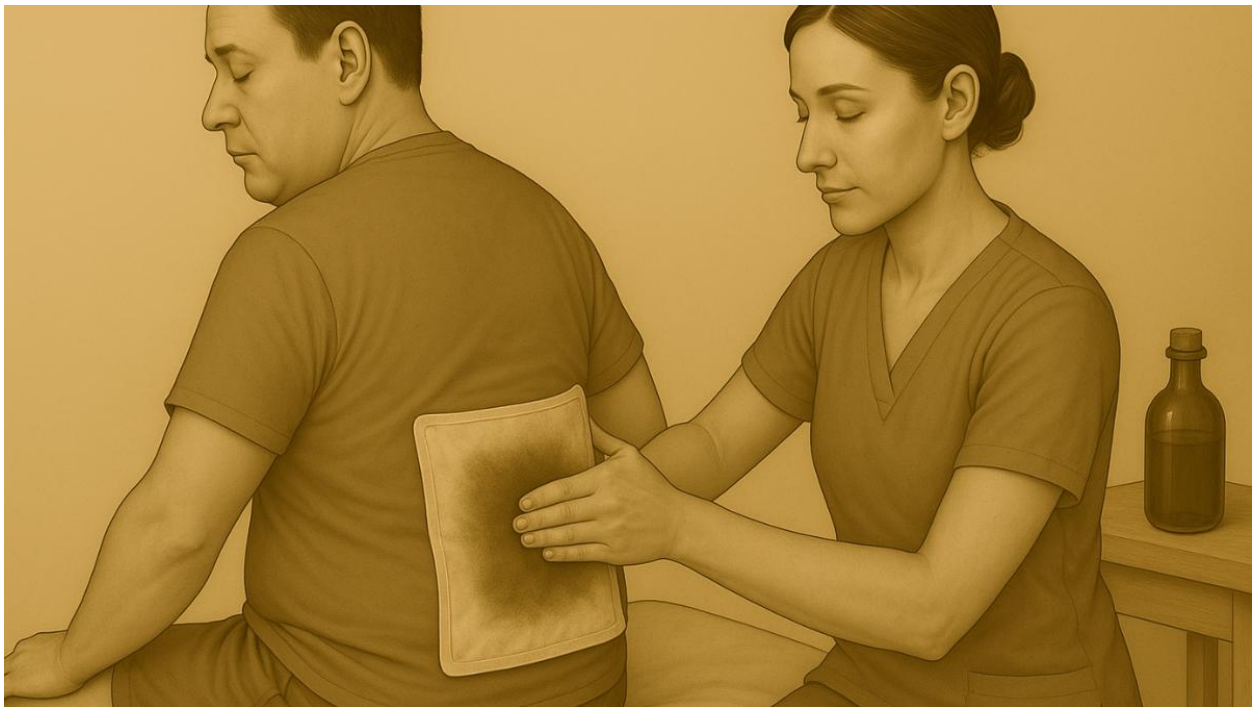
Ledo masažas gali būti atliekamas per pirmąsias 24 valandas po raumenų patempimo (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

5–10 minučių. Atlikite masažo seanso metu arba kaip namų procedūrą du ar tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Ledu švelniai masažuokite visą raumenį ir kelis centimetrus aplink jį (Sinclair, 2008).



RICINOS ALIEJAUS PAKUOTĖS NAUDOJIMAS

Trukmė ir dažnumas

30 minučių ar ilgiau prieš masažo seansą arba jo metu. Klientas gali naudoti ricinos aliejaus paketus kaip namų procedūrą bent du kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Ricinos aliejaus paketą tepkite tiesiai ant įtempto raumens mažiausiai 30 minučių (Sinclair, 2008).



KARŠTAS IR DRĖGNAS NAUDOJIMAS

Taikykite drėgną šilumą karštų vietinių vonių ar dušų, karštų drėgnų kompresų arba karštų pastilių pavidalu. (Sinclair, 2008).

Parafino vonios gali būti naudojamos rankų, dilbių, blauzdų ar pėdų raumenims (Sinclair, 2008).

Po karšto vandens užpilkite trumpai (1 minutę) šalto vandens, pagulėkite ledinio vandens vonelėje arba pamasažuokite raumenį ledu (Sinclair, 2008).

Istoriškai voniose, kompresuose ir masažuose buvo naudojamos kraujagysles plečiančios ir priešuždegiminės žolelės bei priešuždegiminiai eteriniai aliejai (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

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

Specialios instrukcijos

Jei įtemptas raumuo yra karštoje vonioje, vandenyje galite atlikti išeminį suspaudimą arba švelnų tempimą (Sinclair, 2008).



KONTRASTINIS GYDYMAS NAUDOJANT KARŠTĄ IR ŠALTĄ KOMPRESUS

Be specifinių karšto ir šalto metodų, naudojamų toliau aprašytoje procedūroje, taip pat galima naudoti papildomus karšto ir šalto vandens režimus: kaitalioti karštus ir šaltus kompresus, karštas ir šaltas dalines vonias, karštus masažus kaitaliojant su ledo masažu arba rankinį dušo antgalį karšto ir šalto vandens purškimui kaitalioti (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnumas

15 minučių. Atlikite masažo seanso metu arba kaip namų procedūrą tris kartus per dieną (Sinclair, 2008).

Specialios instrukcijos

Jei patemptas raumuo yra karštoje vonioje, galite atlikti išeminį suspaudimą arba švelnų tempimą vandenyje (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Uždėkite drėgną šildymo pagalvėlę arba hidrokoliacinį kompresą ant patempto raumens 3 minutes.
2. Išgręžkite rankšluostį lediniame vandenyje ir energingai trinkite vietą, kuri buvo padengta drėgnu karščiu, 1 minutę arba atlikite ledo masažą 1 minutę.
3. Pakartokite karštą ir šaltą dar du kartus, iš viso tris kartus.

(Sinclair, 2008).



GARSTYČIŲ PLEISTRAS

Trukmė ir dažnumas

20 minučių. Atlikite masažo seanso metu (Sinclair, 2008).

Procedūra:

1. Paruoškite garstyčių pleistrą ir uždėkite jį ant patempto raumens.
 2. Uždenkite pleistrą plastiką, mažą rankšluosčiu ir šilumos šaltiniu
 3. Palikite pleistrą 20 minučių, stebėdami, ar kliento odoje nėra nudegimų, tada jį nuimkite.
 4. Nuvalykite kliento odą, kad pašalintumėte visus garstyčių pėdsakus.
 5. Pradėkite masažą.
- (Sinclair, 2008).



GARINĖ VONIA, PO TO TRUMPA ŠALČIO TERAPIJA

Garinę pirtį galima atlikti garinėje pirtyje arba individualioje garų kabinoje. Pasibaigus garinei pirtyčiai, 1 minutę atlikite ledo masažą ant patempto raumens ir kelių centimetrų aplink jį (Sinclair, 2008).

Trukmė ir dažnis

20–25 minutės. Atlikite prieš masažo seansą (Sinclair, 2008).

Šaltiniai:

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