Kristina Biržinytė-Venckūnienė, Rasa Naumavičienė,
Vida Ostasevičienė, Jūratė Požėrienė, Jurga Piečaitienė,
Nijolė Valužienė

LIGONIŲ IR NEĮGALIŲJŲ MASAŽAS

UDK 796.9-056(075.8)
Ne59

Projektas
LKKA studijų programų tobulinimas ir pritaikymas negalias turinčių asmenų specialiesiems poreikiams, diegiant naujus studijų metodus ir technologijų praktinį mokymą, tinkamą rengiant specialistus dirbti su neįgaliais asmenimis integruotomis sąlygomis (SFMIS Nr. BPD2004-ESF-2.4.0-03-05/0139)

LIETUVOS KŪNO KULTŪROS AKADEMIJA
TAIKOMOSIOS FIZINĖS VEIKLOS KATEDRA

Projekto vykdytojas
LIETUVOS KŪNO KULTŪROS AKADEMIJA

Recenzentai
Aiva Karpavičienė ir Lina Varžaitytė

Išleido
UAB „Vaistų žinios“

Spausdino
UAB „AJS spaustuvė“

ISBN 978-9955-511-97-7 UDK 793.3-056(075.8)

PROJEKTĄ REMIA LIETUVOS RESPUBLIKA
PROJEKTĄ IŠ DALIES FINANSUOJA EUROPOS SĄJUNGA

Kristina Biržinytė-Venckūnienė, Rasa Naumavičienė,
Vida Ostasevičienė, Jūratė Požėrienė, Jurga Piečaitienė,
Nijolė Valužienė

STUDIJŲ KNYGA

LIGONIŲ IR NEĮGALIŲJŲ MASAŽAS

VAISTŲ ŽINIOS
Kaunas, 2008

TURINYS

ĮVADAS 9
1. MASAŽO RŪŠYS IR SISTEMOS (N. K. Valužienė) 10
1.1. Rūšys 10
1.2. Sistemos 10
2. MASAŽO HIGIENOS PAGRINDAI (K. Biržinytė-Venckūnienė) 13
2.1. Higienos reikalavimai masažo kabinetui 13
2.2. Masažo kabineto inventorius 13
2.3. Pagalbinės masažo priemonės 17
2.4. Higienos reikalavimai masažuotojui, masažuojamajam ir masažo procedūrai 19
3. FIZIOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS VISAM ORGANIZMUI IR ATSKIROMS JO SISTEMOMS (V. Ostasevičienė) 22
3.1. Bendras masažo poveikis visam organizmui 22
.2. Masažo poveikis odai 26
3.3. Masažo poveikis nervų sistemai 26
3.4. Masažo poveikis raumenims, raiščiams ir sausgyslėms 27
3.5. Masažo poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai 28
3.6. Masažo poveikis limfos apytakai 29
3.7. Masažo poveikis medžiagų apykaitai ir vidaus organams 30
4. KLASIKINIO IR SEGMENTINIO MASAŽO BŪDAI (V. Ostasevičienė) 32
4.1. Klasikinio masažo būdai 32
4.1.1. Glostymas 32
4.1.2. Trynimas 36
4.1.3. Maigymas 40
4.1.4. Vibracija 44
4.2. Segmentinis masažas 47
4.2.1. Trynimas 48
4.2.2. Maigymas 49
4.2.3. Vibracija 51
5. KLASIKINIS HIGIENINIS SVEIKŲ ASMENŲ KŪNO DALIŲ MASAŽAS (N. K. Valužienė) 52
5.1. Nugaros masažas 52
5.2. Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas 54
5.3. Kojų masažas 55
5.4. Pilvo masažas 57
5.5. Krūtinės masažas 58

5.6. Rankos masažas 59
5.7. Apykaklinės srities nugarinio paviršiaus, kaklo nugarinio, šoninių, priekinio paviršiaus, galvos, veido, apykaklinės srities priekinio paviršiaus masažas 62
6. KLASIKINIS MASAŽAS ĮVAIRIŲ TRAUMŲ, LIGŲ IR NEGALIŲ ATVEJAIS66
6.1. Masažas judamojo aparato ligoms ir traumoms gydyti (N. K. Valužienė) 66
6.1.1. Masažas sausgyslių ligoms gydyti. Masažas esant paratenonitui, tendinitui ir tendovaginitui 66
6.1.2. Masažas antkaulio ligoms gydyti 69
6.1.3. Masažas esant minkštųjų audinių ir sąnarių traumoms 72
6.1.4. Masažas artritams ir artrozėms gydyti 79
6.1.5. Masažas esant rankų ir kojų kaulų lūžiams 81
6.1.6. Masažas po galūnių amputacijos (bigės masažas) 86
6.1.7. Masažas esant stuburo iškrypimui (skoliozei) 90
6.1.8. Masažas esant plokščiapėdystei 92
6.1.9. Masažas esant „O“ ir „X“ formos blauzdoms 94
6.2. Masažas sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis (R. Naumavičienė) ... 95
6.2.1. Masažas sergant miokardo distrofija 96
6.2.2. Masažas sergant širdies ydomis 99
6.2.3. Masažas po miokardo infarkto 100
6.2.4. Masažas sergant hipertenzija 106
6.2.5. Masažas esant hipotenzijai 108
6.2.6. Masažas sergant periferinių kraujagyslių ligomis 110
6.3. Masažas sergant kvėpavimo ir virškinimo sistemų organų ligomis (J. Piečaitienė). 115
6.3.1. Kvėpavimo sistema 115
6.3.2. Virškinimo sistema 119
6.4. Masažas sergant ginekologinėmis ligomis (J. Piečaitienė) 123
6.5. Masažas po chirurginių operacijų (J. Piečaitienė) 129
6.5.1. Masažo sritys po visų operacijų 130
6.5.2. Masažas po krūtinės ląstos (torokalinių) operacijų 131
6.5.3. Masažas po pilvo ertmės operacijų 134
6.6. Masažas sergant periferinės ir centrinės nervų sistemos ligomis (J. Požėrienė).... 135
6.6.1. Įvairūs nervų sistemos sutrikimų simptomai ir sindromai 135
6.6.2. Masažas sergant periferinės nervų sistemos ligomis 137
6.6.2.1. Masažas sergant veido nervo neuralgija 137
6.6.2.2. Masažas sergant pakaušio nervo neuralgija 142
6.6.2.3. Masažas sergant trišakio nervo neuralgija 144

6.6.2.4. Masažas sergant tarpšonkaulinių nervų neuralgija 146
6.6.2.5. Masažas sergant juosmens ir kryžmens osteochondroze bei sėdimojo nervo neuralgija 148
6.6.2.6. Masažas sergant kaklo ir krūtinės osteochondroze (neuralgija) 151
6.6.3. Masažas sergant centrinės nervų sistemos ligomis 151
6.6.3.1. Masažas esant vangiesiems paralyžiams 154
6.6.3.2. Masažas esant paraplegijai 161
6.6.3.3. Masažas esant spazminiams (centriniams) paralyžiams 163
LITERATŪRA 168

ĮVADAS

Šioje knygoje aprašomas ligonių ir neįgaliųjų masažas, naudojantis klasikine masažo sistema. Knygos pradžioje yra supažindinama su įvairiomis masažo rūšimis ir sistemomis, išdėstomas masažo fiziologinis poveikis visam organizmui ir atskiroms jo sistemoms, pateikiami klasikinio masažo būdai, masažo higienos pagrindai. Prieš kalbant apie ligonių ir neįgaliųjų masažą yra išdėstomas higieninis sveikųjų (įgaliųjų) kūno dalių masažas. Toliau yra kalbama apie masažą po įvairių traumų, ligų ir esant negalioms. Norint geriau suprasti ryšį tarp tokių sąvokų kaip „sveikata“, „liga“ ir „negalia“, tikslinga panagrinėti jų apibrėžtis.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrėžia kaip fizinę, psichinę ir socialinę gerovę. Pagal *Dabartinės lietuvių kalbos žodyną* liga – tai organizmo veiklos sutrikimas. Kalbant apie negalią, reikia pasakyti, kad yra du pagrindiniai modeliai, aiškinantys organizmo funkcionavimą ir neįgalumą – medicininis ir socialinis. **Medicininis modelis** neįgalumą traktuoja kaip asmens problemą, kurią tiesiogiai sukelia liga, trauma ar kitas sveikatos pokytis. Šią problemą turi spręsti medicina – suteikti individui (pacientui) gydymo specialistų pagalbą, kurios viena iš formų yra masažas. **Socialinis modelis** neįgalumą traktuoja kaip socialinę problemą, kaip asmens visapusišką įtrauktimą į visuomenę. Negalia nėra tik asmens savybė, kylanti dėl nuolatinio funkcijų sutrikimo. Tai sudėtingas derinys aplinkybių, kurių dauguma yra socialinės kilmės, ir iš esmės visuomenė kolektyviškai atsakinga pakeisti aplinką taip, kad neįgalūs asmenys galėtų visavertiškai dalyvauti visose gyvenimo srityse. Socialinis modelis pripažįsta medicininę pagalbą neįgaliesiems esant tam tikroms indikacijoms, taip pat įvairius fizinės reabilitacijos metodus, į kuriuos įeina ir masažas. Pagal PSO neįgalumas (angl. *disability*) – tai skėtinis terminas, aprėpiantis funkcijų sutrikimus, veiklos ribotumus ir dalyvumo suvaržymus. Jis atspindi neigiamus asmens (turinčio sveikatos pokytį) ir aplinkybių (aplinkos ir asmens veiksnių) tarpusavio sąveikos aspektus.

Tikslinga prisiminti negalių klasifikaciją:

1) fizinės (įgimtos ar įgytos po ligų ar traumų) negalios;
2) jutimo organų (regos, klausos) negalios;
3) psichinės ir psichologinės (įgimtos ar įgytos po ligų ar traumų) negalios;
4) funkcinės negalios, išsivysčiusios dėl lėtinių vidaus organų ligų poveikio.

Kiekviena trauma arba liga, sukėlusi pastovių judėjimo, jutimų, mąstymo ar vidaus organų veiklos sutrikimų, dėl negrįžtamų pokyčių riboja asmens apsitarnavimą, dalyvavimą įvairiose visuomenės veiklos srityse. Tai ir lemia negalios sampratą.

Mūsų knygoje kalbama apie ligonių ir neįgaliųjų masažą griežtai neatribojant jų masažavimo metodikų, kadangi ir vienu, ir kitu atveju naudojamasi tais pačiais principais esant skirtingiems tikslams. Knyga skirta Lietuvos kūno kultūros akademijos studentams, visų pirma taikomosios fizinės veiklos ir kineziterapijos specialybių, tačiau ja galės naudotis ir tie treniravimo sistemų specialybių studentai, kuriems yra dėstomas masažas.

1. MASAŽO RŪŠYS IR SISTEMOS
(N. K. VALUŽIENĖ)

1.1. Rūšys

Masažą galima klasifikuoti įvairiais požiūriais: pagal apimtį, tikslą ir atlikimo priemones.

Pagal apimtį jis skirstomas į **bendrąjį** (kai masažuojamas visas kūnas) ir **dalinį** (kai masažuojamos atskiros kūno dalys, pavyzdžiui, nugara, kojos, rankos ar kt.).

Pagal tikslą masažas skirstomas į higieninį, gydomąjį, sportinį ir kosmetinį.

Higieninis masažas – profilaktinis, skirtas normaliai organizmo veiklai palaikyti, sveikatai stiprinti, senėjimo procesams stabdyti.

Gydomasis masažas kartu su kitais metodais yra taikomas pažeistoms organizmo funkcijoms atstatyti, gydyti.

Sportinis masažas yra daromas norint sportininką patobulinti fiziškai, pagerinti jo darbingumą, padėti greičiau pasiekti sportinę formą, ją išlaikyti, efektyviau pasiruošti treniruotei arba varžyboms ir atsigauti po didelių fizinių krūvių, įtemptos protinės veiklos.

Kosmetinio masažo tikslas yra pagerinti atskirų kūno dalių išvaizdą (veido, kaklo, rankų, krūtų ir kt.), kartais net kai kuriems kosmetiniams defektams pašalinti.

Pagal atlikimo priemones masažas skirstomas į: 1) **manualinį**, atliekamą rankomis kitam žmogui arba sau (masažavimasis); 2) **pedalinį** (atliekamą kojomis), kuris dažniau yra taikomas Rytų šalių pirtyse, tačiau daromas ir pas mus, ypač sportininkams ir sunkiasvoriams asmenims; 3) masažavimą įvairiais masažuokliais ir aparatais; 4) **kombinuotą** masažą, kuris gali būti įvairių aukščiau aprašytų rūšių derinys.

1.2. Sistemos

Be masažo rūšių skiriamos ir masažo sistemos. Masažo sistemą apibūdina tam tikri ypatumai, kuriuos lemia masažo krypties, būdų, jų sekos, masažavimo vietų, taškų, metodikos pasirinkimas.

Masažo sistemų yra daug ir įvairių. Galima skirti tokias žinomesnes sistemas arba jų grupes: 1) klasikinę; 2) švediškąją; 3) suomiškąją; 4) rusiškąją (Sarkizovo-Serazinio ir Biriukovo); 5) europietiškąsias refleksinio masažo sistemas; 6) rytietiškąsias refleksinio masažo sistemas.

Visos šios sistemos gali būti taikomos profilaktikos, gydymo ir sportininkų rengimo tikslais.

Klasikinis masažas

Šis masažas mus pasiekė iš senovės Egipto ir antikos laikų. Ypač plačiai jis buvo taikomas Romos imperijoje. Šiuolaikinio klasikinio masažo bruožus jis įgavo XIX a. Jo formavimuisi daug įtakos turėjo vokiečių ir rusų mokslininkai. Dabar šis masažas plačiai taikomas higienos, gydymo tikslais, sportininkams rengti.

Masažas turi keturis masažavimo būdus: glostymą, trynimą, maigymą, vibraciją. Kiekvienas šių būdų dar turi pagrindinius ir pagalbinius, nutrūkstamuosius ir nenutrūkstamuosius būdus. Masažas pradedamas nuo silpniau veikiančių būdų ir jo intensyvumas laipsniškai didinamas. Masažuojama iš periferijos į centrą, limfos tekėjimo kryptimi artimiausių limfinių mazgų link.

Švediškasis masažas

Šią sistemą XIX a. pagrindė P. Lingas. Joje apie 60–70 proc. laiko skiriama trynimui. Trinant stengiamasi prasiskverbti į giliau esančius audinius, paveikti jų sukietėjimus, sustorėjimus. Masažas daromas prieš limfos tekėjimo kryptį.

Suomiškasis masažas

Ši sistema plačiai taikoma Skandinavijos šalyse. Suomiškasis masažas pradedamas nuo pėdų, palaipsniui kylama aukštyn. Masažo būdų nėra daug, varijavimas jais gana ribotas. Net ir patys stambiausi raumenys maigomi vieno piršto (nykščio) pagalvėle arba pasunkintu nykščiu. Nors ši sistema kitose šalyse nėra labai populiari, tačiau pavieniai jos būdai taikomi ir kitose sistemose.

Rusiškasis (Sarkizovo-Serazinio ir Biriukovo) masažas

Ši sistema dažniausiai taikoma sportininkams, kadangi jos autoriai ir praktikavo sportinį masažą. Daugelis masažo būdų yra perimti iš klasikinės, kai kurie iš švediškosios ir suomiškosios masažo sistemų. Klasikinio masažo būdų pavadinimai dažnai pakeisti. Sistemoje yra griežti reikalavimai masažo krypčiai, rankos padėčiai, masažo būdų sekai. Tai šiek tiek riboja masažuotojo veiksmų laisvę ir kūrybingumą. Šią sistemą galima taikyti ir gydymui.

Europietiškosios refleksinio masažo sistemos

Jas sudaro segmentinis, jungiamojo audinio ir antkaulio masažas.

Visi jie paremti griežtai nustatytais neurorefleksiniais ryšiais, kurie susidaro tarp vidaus

organų ir: 1) odos; 2) jungiamojo audinio; 3) raumenų; 4) antkaulio; 5) kitų vidaus organų.

Šie ryšiai susidaro dėl to, kad iš vieno nugaros smegenų segmento išėjusios nervinės šaknelės išsišakoja į daugelį nervų. Vieni jų įnervuoja vidaus organus, kiti – kūno paviršiaus audinius. Patologiškai pakitus kuriam nors organui, dažnai reaguoja tie kūno paviršiaus plotai (oda, jungiamasis audinys, raumenys, antkaulis), kurie įnervuojami iš to paties nugaros smegenų segmento, kaip ir pažeistas organas. Masažuojant pažeistus kūno paviršiaus plotus daromas refleksinis poveikis atitinkamam vidaus organui.

Segmentinis masažas – masažuojamos priestuburinės atitinkamų nugaros segmentų sritys ir į dirginimą sureagavę odos plotai (skausmingi, nejautrūs, įtempti). Darant segmentinį masažą reikia žinoti segmentinę inervaciją (yra specialios lentelės).

Jungiamojo audinio masažas

Tai jungiamojo audinio zonų, reagavusių (padidėjusiu įtempimu) į patologinius pakitimus vidaus organuose, masažavimas.

Antkaulio (periostalinis) masažas

Tai skausmingų antkaulio taškų, atsiradusių dėl pakitimų vidaus organuose, masažavimas.

Rytietiškosios refleksinio masažo sistemos

Netradicinė refleksoterapija (europiečių požiūriu) yra tradicinė Rytų medicina, kuri remiasi ilgalaike Rytų medicinos patirtimi, jos teorinėmis ir filosofinėmis koncepcijomis. Pastarosios teigia, kad energija žmogaus kūne cirkuliuoja tam tikrais meridianais (kanalais), o kūno paviršiuje pagal atitinkamo kanalo eigą yra išsidėstę biologiškai aktyvūs taškai, kuriuos dirginant galima veikti vidaus organus, gydyti įvairias ligas. Šie taškai gali būti veikiami adatomis (akupunktūra), taškiniu masažu (akupresūra) arba prideginimu.

Plačiausiai yra taikomas kiniškasis taškinis masažas, tačiau yra ir japoniškasis "Šiatcū" bei korėjietiškasis „Su Džok" (plaštakų, pėdų taškinis masažas). Be to, dar yra indiškojo taškinio padų masažo sistema bei taškinis ausų masažas.

Nors rytietiškasis taškinis masažas, skirtingai nuo europietiškojo, nėra paremtas griežtai nustatytais anatominiais ryšiais, tačiau, įsitikinus jo efektyvumu, yra taikomas visose išsivysčiusiose šalyse.

UŽDUOTYS

1. Pagal ką galima skirti masažo rūšis?
2. Kas apibūdina masažo sistemą?
3. Kokios yra europietiškojo ir kokios rytietiškojo masažo sistemos?

2. MASAŽO HIGIENOS PAGRINDAI
(K. BIRŽINYTĖ-VENCKŪNIENĖ)

2.1. Higienos reikalavimai masažo kabinetui

Masažo kabinetas – tai patalpa, kurioje atliekamas masažas. Ji turi būti šviesi, šilta, turėti gerą ventiliacijos sistemą, būti apsaugota nuo triukšmo ir kitų trukdžių. Esant blogam apšvietimui masažuotojas greitai pavargsta, o nepakankamai šildomoje patalpoje masažuojamasis nejaučia komforto, raumenys neatsipalaiduoja, net gali nevalingai įsitempti.

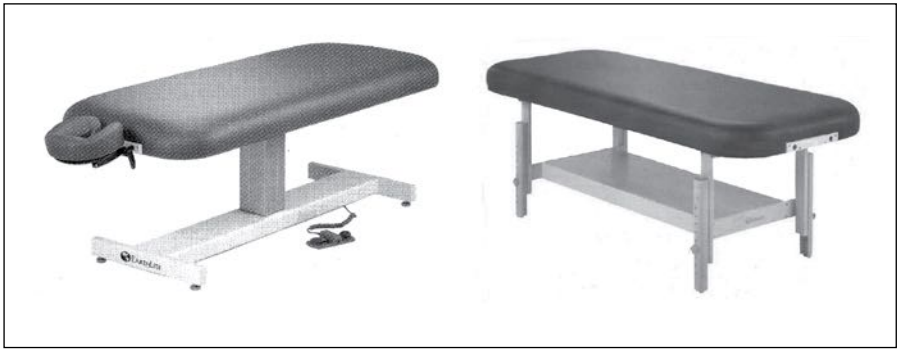
Bendras kabineto plotas turi būti ne mažesnis kaip 18 m^2, darbo plotas aplink masažuojamąjį stalą – 12 m^2. Taigi šiame plote neturėtų būti kitos masažo kabinete esančios aparatūros ar baldų, masažuotojas aplink masažuojamąjį stalą turi judėti laisvai. Kabineto temperatūra turi būti ne žemesne nei +20 °C–+22 °C, ventiliacija – siurbiamoji ir pučiamoji bei natūrali, santykinė oro drėgmė turi būti ne daugiau kaip 60 proc. Šviesos šaltinis turi išsidėstyti taip, kad neerzintų masažuotojo akių ir ant masažuojamojo kristų kampu. Geriausias apšvietimas – dienos šviesos lempomis. Patalpa turi būti švari, kasdien valoma.

2.2. Masažo kabineto inventorius

Masažo stalai arba kušetės. Šiuo metu gausu įvairių masažo stalų, kuriuos galima rinktis pagal grožį, patogumą, pagal vietą, kurioje kušetė bus naudojama, ir kainą. Tačiau yra bendrų reikalavimų, kurie sudaro sąlygas, kad masažo procedūra būtų higieniška, būtų pasiekti masažo tikslai, masažuojamasis būtų atsipalaidavęs, o masažuotojas nepavargtų ir kokybiškai atliktų procedūrą.

1 pav. Portatyvūs masažo stalai. Jei masažas bus atliekamas tam skirtoje patalpoje, galima rinktis tvirtą, lengvai prižiūrimą stacionarų masažo stalą (2 pav.)

Masažo stalai gali būti stacionarūs ir portatyvūs. Pasirinkimą lemia darbo vieta, kurioje bus atliekama masažo procedūra Jei masažuotojas užsiiminės privačia praktika ir masažą darys paciento namuose, be abejo, bus reikalingas nešiojamasis masažo stalas (1 pav.). Svarbiausia, į ką reikia kreipti dėmesį renkantis portatyvų masažo stalą, tai jo svoris.



2 pav. Stacionarūs masažo stalai.

Kad, kai masažuojamasis guli kniūbsčias, neįsitemptų kaklo ir pečių raumenys, jis nejaustų diskomforto, o masažuotojas galėtų laisvai dirbti, naudojamos veido pagalvėlės. Pagalvėlės vidus yra kiauras, ji gali būti tvirtinama prie masažo stalo su reguliuojamu pagalvėlės aukščiu arba naudoti atskirai pagamintą pagalvėlę (3, 4 pav.). Gali būti naudojamos ir rankų atramėlės (3 pav.).

3 pav. Masažo stalas su veido pagalvėle ir rankų atramėlėmis.

4 pav. Veido pagalvėlė.

Masažuojant sėdinčio žmogaus kaklą, pečių lanką ir nugarą, galima naudoti prie stalo tvirtinamą veido ir krūtinės pagalvėlę (5 pav.).

5 pav. Prie stalo tvirtinama veido ir krūtinės pagalvėlė.

Masažo stalai privalo būti padengti lengvai nuvaloma sintetine medžiaga, tam labiausiai tinka dermatinas. Svarbu atkreipti dėmesį ir į porolono tipą, kuriuo bus padengtas masažo stalas. Tai priklauso nuo porolono tankumo bei sluoksnių sistemos ir turi įtakos stalo paviršiaus kietumui, taip pat ir nešiojamojo masažo stalo svoriui.

Masažo stalai gaminami įvairaus pločio, tačiau gydomajam masažui atlikti patogiausi yra 55–60 cm pločio stalai, tinkamiausias ilgis – 180–200 cm. Masažo stalai dažniausiai gaminami reguliuojamo aukščio, rankomis ar elektra. Masažo stalo aukštis yra svarbus masažuotojui ir masažuojamajam. Jis nustatomas pagal masažuotojo ūgį. Kai kurių autorių tvirtinimu, tai gali būti maždaug 70–90 cm. Tačiau masažuotojas masažo stalo reikiamą aukštį gali nusistatyti Dunajevo (Дунаев) (2000) pasiūlyta metodika. Reikia atsistoti priešais masažo stalą, sugniaužti rankos pirštus į kumščius ir prisiliesti prie masažo stalo. Jeigu reikia pritūpti su ištiestomis rankomis tam, kad su kumščiais pasiektumėte stalo viršų, stalo aukštis yra nepakankamas. Jeigu užpakalinis vidurinių pirštakaulių paviršius (sugniaužus pirštus. į kumštį) liečia stalo paviršių ir rankos pusiau sulenktos, masažo stalas per aukštas. Tinkamas stalo aukštis yra tada, kai masažuotojas liečia stalo paviršių užpakaliniais vidurinių pirštakaulių paviršiais (sugniaužus pirštus į kumštį), nesulenkdamas liemens ir nesulenkdamas rankų per alkūnės sąnarį. Kaip jau minėjome, masažo stalo aukštis aktualus ir masažuojamiesiems, ypač neįgaliesiems ir pagyvenusiems žmonėms, tai yra tiems žmonėms, kuriems sunku persikelti erdvėje iš vienos padėties į kitą. Reguliuodami stalo aukštį galime pritaikyti asmeniui patogiai užlipti ir atsigulti ant stalo (6 pav.) Jei masažo stalo aukštis nereguliuojamas, galima naudoti laiptelius.

6 pav. Masažo stalas, kurio aukštis reguliuojamas elektra.

Tam, kad pasiektume reikiamą masažo poveikį, reikia, kad pacientas maksimaliai atpalaiduotų masažuojamos vietos raumenis. Masažuojamajam padedame suteikdami apatinėms galūnėms vadinamąsias vidurio fiziologines padėtis. Šiam tikslui pasiekti naudojami voleliai. Reikia turėti kelis volelius, vieną didesnį – 25–30 cm, kitą mažesnį – 15–20 cm skersmens ir 50–60 cm ilgio. Taigi masažuojamajam gulint ant nugaros volelis dedamas po pakinkliais, gulint ant pilvo – po kulkšnimis. Volelį galima pakeisti suvyniotu rankšluosčiu. Norint pasiekti atpalaiduojamąjį poveikį, masažo kušetės galai gali būti pakeliami. Šiuo metu galima rasti ir tokių kušečių, kurios, norint keisti masažuojamojo padėtį, išskaidomos į dvi ar tris dalis.

Nugaros, pečių lanko ir kaklo masažui atlikti galima naudoti masažo kėdę (7 pav.).

7 pav. Masažo kėdės.

Masažo kabinete taip pat turi būti staliukas rankoms masažuoti, geriausia reguliuojamo aukščio, 50–60 cm ilgio ir 30–35 cm pločio. Be to, keletas masažo kėdžių.

Masažo kabinete reikia spintelės rankšluosčiams, paklodėms, chalatams, masažo tepalams ir kitoms masažo priemonėms laikyti, kriauklės su karštu ir šaltu vandeniu, muilo. Idealu, jei šalia kabineto yra dušas ir tualetas.

Medicinos inventorius. Be abejo, masažo kabinete būtina turėti vaistinėlę pirmajai medicinos pagalbai suteikti. Joje turi būti sterilių binto, vatos ir įvairių dydžių pleistro, dezinfekuojamosios medžiagos (5 proc. jodo tirpalo ir tam atvejui, jei asmuo alergiškas jodui, – 70 proc. spirito), amoniako (apalpus), sutrikus širdies veiklai – glicerino trinitrato (nitroglicerino) tablečių, valerijono lašų, valokardino, analgino ampulių, žirklučių, kraujospūdžio matavimo aparatas, švirkštų.

2.3. Pagalbinės masažo priemonės

Atliekant masažą, geresniam rankų sukibimui su masažuojamu paviršiumi naudojamos įvairios priemonės. Dažnai naudojamas **talkas** (mineralas, vandeningasis magnio silikatas). Jis gerai sugeria prakaitą ir riebalus, oda tampa glotni. Be to, talkas gerai nusiplauna vandeniu ar lengvai nusivalo sausu rankšluosčiu. Tačiau jis ne visada tinkamas, ypač tais atvejais, kai oda yra jautri, linkusi sausėti.

Aliejai tinkami norint sumažinti neigiamą odos reakciją į masažą, pagerinti slydimą, kartu drėkinti ir minkšinti masažuojamojo odą. Masažui tinkami augalinės kilmės aliejai su kvapais ar be jų. Aliejai skirstomi į skystus: persikų, migdolų, alyvų, sojos, saulėgrąžų ir kietus: linų, kakavos, riešutų. Augaliniai aliejai lengvai patenka į odą, jos nedirgina ir nesausina. Jie skiriasi savo savybėmis, pvz., avokadų aliejus pasižymi vitaminų gausa, migdolų aliejus – labai riebus, tinka jautriai ir sausai odai. Galima į pagrindinį masažui skirtą aliejų įlašinti pasirinkto eterinio aliejaus. Remiantis **aromaterapijos** žiniomis, renkantis eterinį aliejų galima tiksliai sužinoti jo poveikį, taikymo principus, kontraindikacijas. Atliekant masažą su aliejumi rankos lengvai slysta, tačiau yra mažesnis sukibimas su oda ir kai kuriuos maigymo būdus ne visada galima atlikti tinkamai.

Masažiniai tepalai gali būti **kremo, gelio, losjono, linimento pavidalo**. Į jų sudėtį taip pat įeina aliejų, kvapiųjų medžiagų, įvairių vaistinių žolelių (tokios kaip alijošius, valerijonas), vitamino E, antioksidantų, ir net tokių egzotiškų ingredientų kaip ryklio taukai ir kitos medžiagos. Tepalai gali būti šildomojo poveikio, kurie padeda greičiau atpalaiduoti raumenis, sumažinti sąnarių, raumenų standumą; šaldantieji kremai, geliai, mažinantys skausmą, į kurių sudėtį įeina tokių medžiagų kaip kamparas, mentolis; neutralių, kurie pagerina masažuotojo rankų judesius, taip pat gali drėkinti,

maitinti ar raminti masažuojamojo odą ir jį patį. Losjonai, geliai greičiau įsigeria į odą nei aliejus, labiau tinka atlikti tokias masažo technikas kaip trynimą, maigymą, labiau tinkami masažuojant labai plaukuotus pacientus.

Reabilitacijoje, traumų ir judamojo aparato ligoms gydyti, taip pat jų profilaktikai, sportiniam masažui atlikti naudojami tepalai skirstomi pagal jų sudedamųjų dalių poveikį:

1) preparatai, kurie sukelia ūmią audinių hiperemiją (staigų kraujo priplūdimą);
2) priešuždegiminiai preparatai.

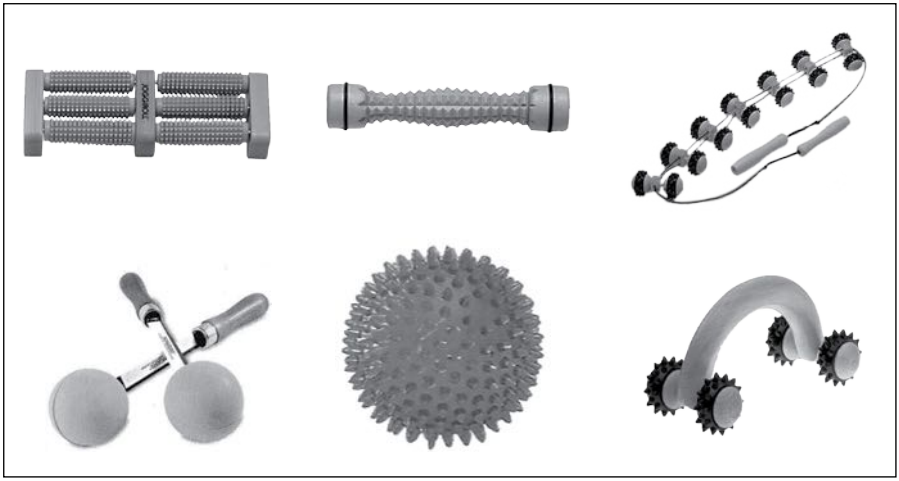
Esant traumai atsiradęs skausmas, pabrinkimas, patinimas yra dėl smulkių kraujagyslių trūkio, audinių hipoksijos ir padidėjusio kapiliarų pralaidumo. Dėl to pablogėja kraujotaka, audinių mityba, taip pat audinių regeneracija. Tepalų, gelių, kremų, purškalų naudojimas yra skirtas:

- skausmui mažinti;
- sumažinti audinių sudirginimą ir uždegimą;
- pagreitinti rezorbciją, sumažinti hematomą (ribotą išsiliejusio kraujo sankaupą);
- pagerinti mikrocirkuliaciją;
- audinių regeneracijai stimuliuoti.

Esant ūmiai traumai (ištikus sportinei traumai, susimušus, patempus sausgysles ar raumenis) naudojami vaistai nuo skausmo ir uždegimo. Į jų sudėtį įeina anestetikų (vietinę nejautrą sukeliančios medžiagos), heparino (mažina tinimą), augalinių ekstraktų (mentolis, eukaliptas), priešuždegiminių nesteroidinių (nehormoninių) veikliųjų medžiagų (ibuprofenas, diklofenakas) ir kt. Tačiau ant ką tik patirtos traumos vietos tepalai netepami, o naudojami geliai, kurie pasižymi geresnėmis rezorbcinėmis savybėmis ir šaldomuoju poveikiu, ar purškalai. Esant chroninėms (lėtinėms) ligoms, tokioms, kaip tendinitas (sausgyslės uždegimas), tendovaginitas (sausgyslių makščių uždegimas), bursitas (sąnario tepalinio maišelio uždegimas), sąnarių ir raumenų ligoms gydyti, sergant reumatinėmis sąnarių, sausgyslių ir raumenų ligomis, naudojami priešuždegiminį poveikį turintys preparatai. Priešuždegiminį poveikį turinčios veikliosios medžiagos, kurios malšina skausmą, slopina uždegimą: diklofenakas, ibuprofenas, indometacinas, ketoprofenas, naproksenas, niflumo rūgštis, piroksikamas, salicilo rūgšties preparatai ir jų dariniai. Kiti iš išorės vartojami tepalai, geliai, į kurių sudėtį įeina dimetilo sulfoksidas, mažina skausmą ir uždegimą, plečia kraujagysles, lengvina kitų vaistų prasiskverbimą pro odą. Skruzdžių rūgštis ir kamparas vietiškai dirgina, nikotino rūgšties dariniai ir eteriniai aliejai plečia kraujagysles, suaktyvina kraujotaką ir šildo. Dėl tokių poveikių silpnėja skausmas.

Be masažo, atliekamo rankomis, galima taikyti įvairias **mechanines ar elektrines masažo priemones**. Jos gali būti kaip pagrindinės ar pagalbinės priemonės stipriau paveikti masažuojamąją sritį. Mechaninės priemonės – **voleliai, kamuoliukai, ri-**

tinėliai ir kt. (8 pav.) – naudojami nugaros, rankų, kojų masažui, masažavimuisi, kaip pagalbinės priemonės plokščiapėdystei, šleivapėdystei gydyti, masažui po insulto, esant celiulitui ir kitais atvejais. Šios priemonės turi būti švarios, dezinfekuotos. Elektrinės masažo priemonės – tai masažavimo aparatai, kurie gali būti **vibraciniai, vibrovakuuminiai, ultragarsiniai, taškiniai, hidromasažiniai**. Jie gali būti stacionarūs ar portatyvūs. Prieš naudojantis tokiais aparatais reikia žinoti aparato paskirtį, poveikį, indikacijas ir kontraindikacijas, taip pat ir saugos reikalavimus.



8 pav. Mechaninės masažo priemonės.

2.4. Higienos reikalavimai masažuotojui, masažuojamajam ir masažo procedūrai

Higienos reikalavimai masažuojamajam. Prieš masažą rekomenduojama nusiprausti po dušu. Masažuojant maksimaliai atpalaiduoti raumenis. Po masažo procedūros šilčiau apsirengti.

Higienos reikalavimai masažuotojui. Reikalavimus masažuotojui galima suskirstyti į **psichologinius ir techninius**. Psichologiniai reikalavimai: masažuotojas turi būti dėmesingas, kantrus, malonus, taktiškas ir draugiškas, kelti masažuojamojo pasitikėjimą, sąžiningai atlikti masažo procedūrą. Toliau pateikiami techniniai reikalavimai masažuotojui.

1. Masažuotojo rankos turi būti švarios. Siekiant paciento saugumo dera būti trumpai nukirptais nagais, prieš masažo procedūrą reikia nusiimti žiedus, grandi-

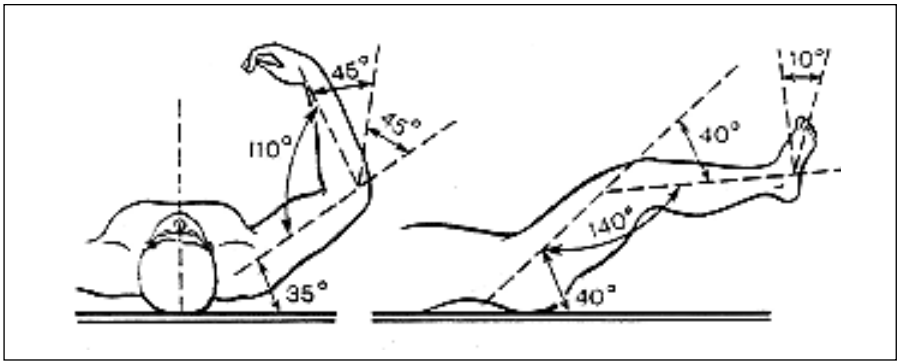
nėles, rankinius laikrodžius. Masažuotojas ypač turi prižiūrėti savo rankas. Dažnai plaunamos jos gali sausėti, nuo įvairių masažinių tepalų sudirgti oda. Todėl rekomenduojama naudoti maitinamuosius rankų kremus, masažuojant – talką, o jei rankos prakaituoja – šalto ir šilto vandens voneles.

2. Masažuotojas turi būti lengvai apsirengęs (tinka švarus medvilninis chalatas), avėti patogią, lengvą, neaukštais kulnais (rekomenduojama 2 cm pakulnė) avalynę.

3. Prieš masažo procedūrą susipažinti su masažuojamojo anamneze, nusiskundimais, gijimo proceso eigos ypatumais, nuotaika. Šios žinios leis masažuotojui parinkti tinkamus masažo būdus, pasitikslinti jų atlikimo dozavimą, masažo procedūros intensyvumą.

4. Prieš masažo procedūrą ir ją atliekant padėti masažuojamajam maksimaliai atpalaiduoti raumenis. Kaip jau minėjome, geriausiai galūnių raumenys atsipalaiduoja, kai koja ar ranka yra sulenkta per sąnarius tam tikrais kampais. Tai vadinama vidurio fiziologine padėtimi. Gulint ant nugaros viršutinių ir apatinių galūnių kampai pavaizduoti 9 pav. Kaip minėta, masažuojamojo padėčiai pagerinti naudojami voleliai, pakeliami kušečių galai.

Atpalaiduoti raumenis trukdo šaltos masažuotojo rankos, šiurkštūs judesiai, sukeliantys skausmą, ir nemasažuojamos vietos atšalimas.



9 pav. Vidurio fiziologinės padėtys gulint ant nugaros.

5. Masažuotojo padėtis atliekant procedūrą turi didelės įtakos norint išlaikyti darbingumą ir tinkamai atlikti masažą. Gera laikysena masažuojant atitolina nuovargį, sumažina masažuotojo traumų riziką. Dažniausios yra nykščio ir riešo problemos, įvairūs tendinitai, chroniška įtampa nugaroje. Masažuotojui rekomenduojama dirbti tiesia nugara, jei reikia, sulenkti kojas per kelius. Svarbi pėdų padėtis masažo metu. Pavyzdžiui, masažuojant nugarinį kojos paviršių viena koja yra priekyje, statmena ki-

tai. Kūno svoris perkeliamas nuo vienos kojos ant kitos. Liemuo sulenktas per klubo sąnarį. Taip lengviau pasiekti visą nugarinį paviršių. Reikia atsiminti, kad masažuotojas, atlikdamas procedūrą, turi stengtis dirbti šonu ar priekiu į pacientą, neatsukti nugaros. Yra susidariusi nuomonė, kad masažuotojas turi pasižymėti didele rankų raumenų jėga. Tačiau masažuotojo darbe svarbu ir sugebėjimas ritmingai naudotis tiek kaire, tiek dešine ranka, geras rankų pirštų ir sąnarių judrumas, mokėjimas keisti dirbančias raumenų grupes, ritmingi ir tolygūs judesiai. Masažuotojas turi atsiminti keletą dalykų: įtraukti į darbą tik tuos raumenis, kurie yra reikalingi atlikti tam tikrą masažą; poveikiui pasiekti naudoti ne raumenų jėgą, bet savo kūno svorį; naudoti lankinius rankų judesius, nes horizontalūs judesiai pasižymi didele raumenų įtampa.

Nuo šių aukščiau paminėtų dalykų priklauso masažo procedūrų efektyvumas, tai yra gydymo poveikis.

Higienos reikalavimai masažo procedūrai

Pirmiausia masažuotojas privalo pasiruošti darbo vietą. Kušetę apkloti švaria paklode ar rankšluosčiu, šalia turėti dar vieną rankšluostį masažuojamajam užkloti. Parinkti pacientui patogią masažo padėtį, padėti volelius. Apžiūrėti masažuojamojo odą, jei yra įbrėžimų ar įdrėskimų, juos užklijuoti. Masažuojant stebėti pacientą, jo reakciją į masažo procedūrą. Pirmosios procedūros turi būti mažesnio intensyvumo, trumpesnės. Masažuojamasis turi priprasti prie masažo, o masažuotojas geriau pažinti pacientą.

Masažuojant rekomenduojama nekalbėti, nes tai trukdo masažuojamajam atsipalaiduoti, taip pat trukdo masažuotojui ritmingai kvėpuoti.

UŽDUOTYS

1. Kokie yra pagrindiniai reikalavimai masažo kabinetui?
2. Kokie higienos reikalavimai masažuotojui ir masažo procedūrai?

3. FIZIOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS VISAM ORGANIZMUI IR ATSKIROMS JO SISTEMOMS (V. OSTASEVIČIENĖ)

Kiekvienas žmogus beveik kasdien taiko masažą. Įgimtas noras paliesti skausmingą kūno vietą, ją paglostyti, patrinti ir sudaro masažo pagrindą.

Masažas puikiai veikia tiek sielą, tiek kūną. Jis naudingas gydant įvairias ligas, pvz., kenčiant nuo aukšto kraujospūdžio, galvos skausmų, sinusito ir kt., atstatant prarastas funkcijas po chirurginių operacijų, traumų, naudingas iš lovos nesikeliantiems pacientams, taip pat ramina esant nerimui, depresijai, apvalo nuo neigiamų emocijų ir streso. Šiame skyriuje plačiau bus nagrinėjamas fiziologinis masažo poveikis žmogaus organizmui ir atskiroms jo sistemoms.

3.1. Bendras masažo poveikis visam organizmui

Fiziologiniu masažo poveikiu Europoje pradėta domėtis XIX a. pabaigoje. Dar 1877 m. Lasaras įrodė, kad dėl masažo poveikio limfos tekėjimo greitis padidėja 8 kartus, kai dėl šilumos ar cheminio poveikio – tik 2–4 kartus. Gonadzė (I. Z.Gonadze), tirdamas azoto apykaitą organizme, nustatė, kad po masažo pagerėja apetitas, medžiagų asimiliacijos procesai, skrandžio veikla (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981).

Fiziologinis masažo poveikis visam organizmui yra pagrįstas tais nerviniais procesais, kurie atsiranda masažuojamojo audiniuose, ir aferentiniais impulsais, nukreiptais į centrinę nervų sistemą, kuri stimuliuoja atitinkamus organus ir sistemas. Atliekant masažą, audiniuose sužadinami mechaniniai receptoriai, kurie atitinkamiems nerviniams centrams perduoda informaciją. Mechaniniai receptoriai išsidėstę visame kūne. Jie yra odos, raumenų, sąnarių ir sausgyslių, vidaus organų ir kt. (Тюрин А. М. , 1996, 1997; Васичкин В. И, 1990). Skiriami 4 jų tipai (Тюрин А. М., 1996; 1997):

I tipo – spaudimo receptoriai (jėgos davikliai) įvertina mechaninio poveikio jėgą, jos trukmę ir gilumą. *II tipo – prisilietimo* receptoriai (greičio davikliai) nustato mechaninio poveikio greitį ir jo pokyčius. *III tipo, pagreitinimo* receptorių (vibracinių), funkcija – įvertinti odos pašalinimo pagreitinimą. *IV* tipo receptoriai – psichofiziologiniai, kuriuos sudirginus jaučiama ne tik fiziologiškai, bet ir kyla tam tikros emocijos.

Be šių receptorių tipų odoje yra laisvų nervų galūnių, jautrių mechaniniams dirgikliams. Vienos jų yra temperatūros receptoriai, kitos – skausmo *(nociceptoriai).*

Taigi masažuojant sužadinami visų tipų receptoriai, tačiau ypač tie, kurie labiausiai atitinka atliekamą masažo būdą, pvz., glostant labiau sužadinami prisilietimo (II tipo), o vibruojant – III tipo receptoriai. Dėl tos priežasties reikėtų naudoti visus masažo būdus (glostymą, trynimą, maigymą, vibraciją) (Тюрин А. М., 1996; 1997). (1 pav.).

Masažo pobūdis apibrėžiamas trimis pagrindiniais komponentais: ***jėga, tempu ir trukme.***

Masažo jėga – tai masažuotojo rankų spaudimo jėga, kuria jis veikia masažuojamojo kūną. Ji gali būti didelė (gilusis masažas) , vidutinė ir maža (paviršutinis masažas). Paviršutinis masažas skatina jaudinimo procesus, gilesnis masažas palaipsniui jį didinant veikia slopinamai.

Masažo tempas gali būti greitas, vidutinis ir lėtas. Greitas tempas sužadina nervų sistemą, vidutinis ir lėtas ją slopina.

Kuo *ilgesnė procedūra*, tuo labiau centrinę nervų sistemą veikia slopinamai.

Taip keičiant masažo atlikimo metodiką, galima skirtingai veikti funkcinę galvos smegenų žievės būklę, padidinant ar sumažinant jos aktyvumą (Тюрин А. М., 1996).

Organizmo reakcija į masažą visada gali būti skirtinga ir priklauso nuo:

l) centrinės nervų sistemos funkcinės būklės (jaudinimo ir slopinimo procesų pusiausvyros smegenų kamiene);

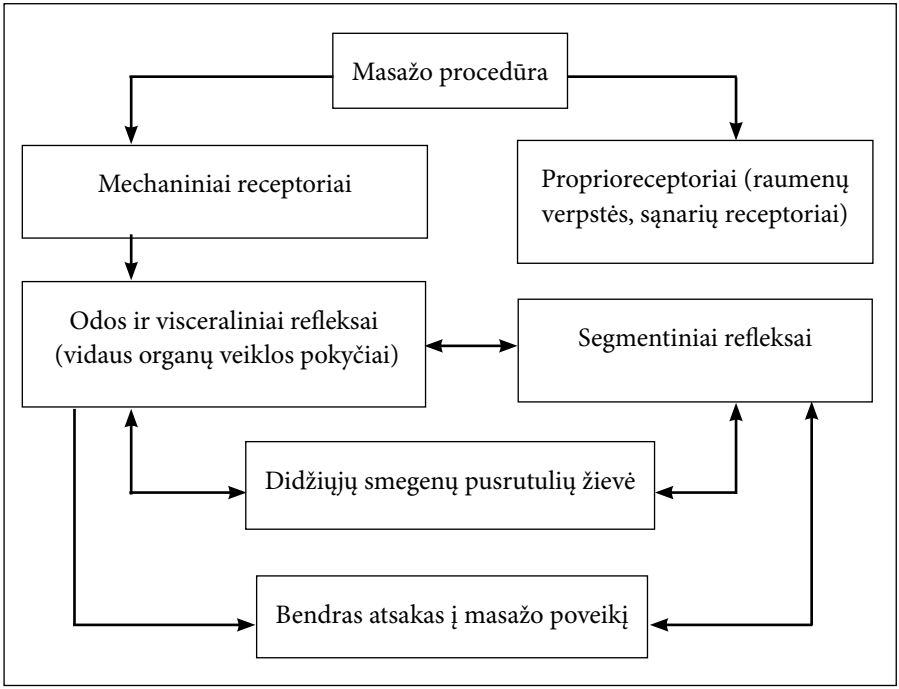
2) receptinio lauko, kuriam taikomas masažas, funkcinės būklės;

3) ligos, jos klinikinių simptomų;

4) masažo sistemos ir rūšies bei taikomų būdų.

Kiekvieno masažo poveikio efektyvumas priklauso nuo masažuojamojo funkcinės būklės, todėl svarbu masažuotojui pasikonsultuoti su masažuojamąjį gydančiu gydytoju. Be to, tie patys masažo būdai, priklausomai nuo jų atlikimo, gali veikti nervų sistemą visiškai priešingai (Тюрин А. М., 1996).

Pirmiausia masažas pasireškia *neurorefleksiniu* poveikiu kūno dalims, organams ir sistemoms, kurios yra toli nuo masažuojamos vietos, pvz., dėl vibracijos poveikio sustiprėja pastovūs žmogaus refleksai ir gali atsirasti nepastovių, kurių anksčiau nebuvo (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981). Neurorefleksinis veikimas pirmiausia pasireiškia per odoje esančius mechaninius receptorius, kurie mechaninio dirginimo energiją paverčia nerviniais impulsais, sklindančiais į centrinę nervų sistemą (CNS). Ši sistema formuoja atsakomąsias reakcijas, koordinuoja, reguliuoja įvairias funkcijas, atstato sutrikusius ryšius tarp galvos smegenų žievės ir žemiau esančių nervinių centrų, stimuliuoja regeneracinius procesus (Finkelšteinaitė J.ir kt., 2003, 25). Šis mechanizmas vaizdžiau atsispindi 10 paveiksle.

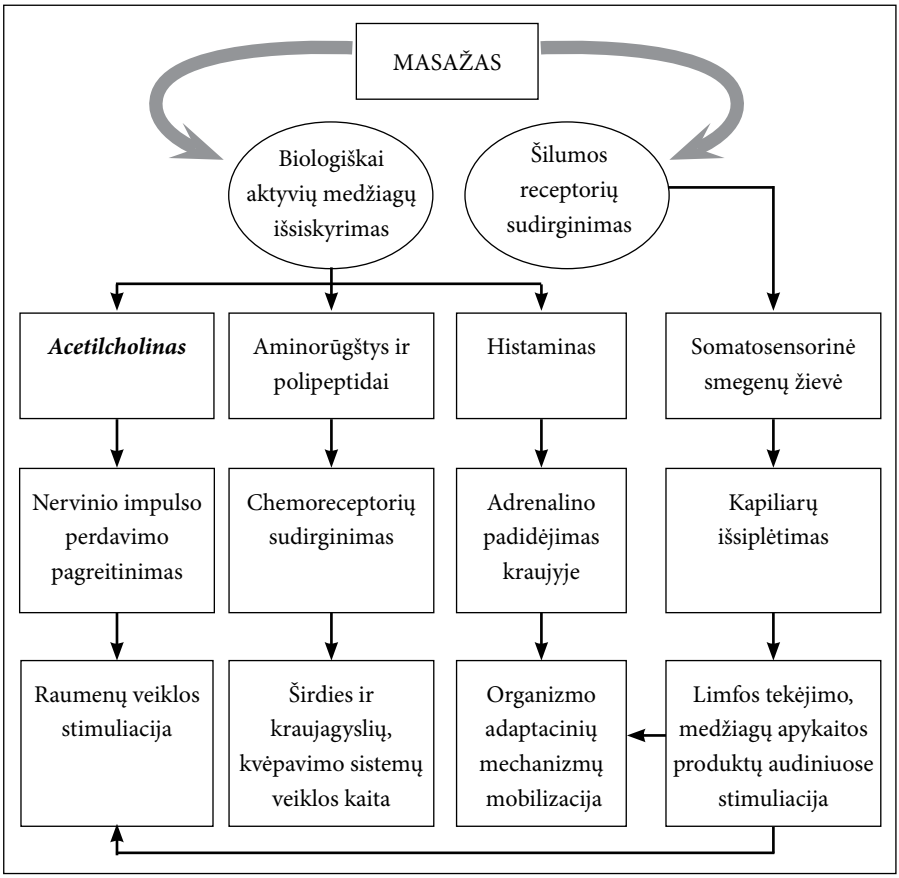


10 pav. Masažo poveikis mechaniniams ir proprioreceptoriams.

Neurohumoralinis (organizmo skysčių) masažo poveikis pasireiškia tuo, kad atliekant procedūrą naudojami judesiai skatina kraujo, limfos, tarpląstelinio skysčio apytaką, dėl to kraujagyslėse atsiranda biologiškai aktyvių medžiagų, gerinančių nervinio impulso sklidimą, stimuliuojančių vegetacinės nervų sistemos funkcijas (11 pav.).

Atliekant masažą suaktyvėja šilumos apykaita audiniuose, nes sužadinama šilumos receptorinė sistema. Sudirginimas perduodamas kraujagyslių susitraukimą reguliuojančiam centrui pailgosiose smegenyse, iš kurių impulsai eina į simpatinius kraujagyslių nervus, sukeldami reflektorinius kraujagyslių spindžio pokyčius. Masažuojant tiesiogiai veikiami audiniai, išsiskiria įvairių cheminių medžiagų, pvz., *histaminas*, kuris išplečia kraujagysles 0,001 mg 1 kg kūno masės ir *acetilcholinas*, esantis ant kraujagysles plečiančių nervų galūnių, kuris praplečia arterijų spindį ir sumažina kraujospūdį. Histaminas – audinių hormonas, būdamas neaktyvios formos susijungęs su baltymais. Atliekant masažą ši ląstelė išyra ir histaminas tampa aktyvus. Histaminas ir kiti į jį panašūs dariniai su kitais baltymų skilimo produktais – aminorūgštimis ir polipeptidais – patekę į limfą ir kraują veikia kaip kraujagyslių chemoreceptorių dirgikliai. Taip jie veikia ne tik masažuojamą vietą, bet bendrai

visą organizmą (11 pav.). Histaminas veikia ir antinksčius, dėl to padidėja adrenalino koncentracija kraujyje, o tai labai svarbu apsauginių organizmo funkcijų mobilizacijai. Taip pat masažuojant išsilaisvinęs aktyvus acetilcholinas aktyvina raumenų veiklą, nes padidina nervinio impulso perdavimo greitį iš vienos nervinės ląstelės į kitą ir iš nervinės raumens ląstelei (Тюрин А. М., 1996).



11 pav. Neurohumoralinis masažo poveikis.

Nervų ir kraujagyslių stimuliavimas veikia ir vidaus organus, lėtėja arba greitėja vidaus sekrecijos liaukų veikla. Taip pasireiškia *neuroendokrininis* masažo poveikis (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 25). Kitaip tariant, bendrasis masažo poveikis apima abipusius **neurorefleksinius, neurohumoralinius ir neuroendokrininius** ryšius. Vietinio poveikio reakcijos, kylančios dėl masažo poveikio, nėra savarankiškos, o at-

spindi generalizuotą reflektorinę organizmo reakciją. Dėl visų šitų grandžių sąveikos vyksta apsauginių ir prisitaikymo mechanizmų mobilizacija, kuri padeda normalizuoti funkcijas. Taip pasireiškia atstatomasis, gydomasis, sveikatos palaikymo ir kt. masažo poveikis (Тюрин А. М., 1996). Masažas naudingas tiek fiziškai pasyviems, tiek aktyviems žmonėms. Ir vienu, ir kitu atveju ši procedūra padeda atstatyti medžiagų pusiausvyrą, o deguonies patekimą į audinį gali padidinti 10–15 proc. (Gydymosi vadovas, 2005, 45).

3.2. Masažo poveikis odai

Kaip jau minėta, darant masažą pirmiausia sužadinami odos mechaniniai receptoriai, kurie pajutę masažo veiksmus tiesiogiai perduoda dirginimą ir sukelia atsakomąją organizmo reakciją – slopinimo ar sujaudinimo. Masažas gerina visas odos funkcijas, ypač mitybą, elastingumą ir tonusą. Finkelšteinaitės, Valužienės, Damansko (2003, 27) teigimu, nuo kūno paviršiaus greičiau pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, pagyvėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, išsiplečia kraujo ir limfos kapiliarai, pakyla odos ir giliau esančių audinių temperatūra, padidėja odos atsparumas įvairiems neigiamiems išoriniams veiksniams. Dėl gausesnio arterinio kraujo pritekėjimo, pagerėja odos elastingumas, ji tampa lygesnė. Masažuojant odą, padidėja histamino, acetilcholino išsiskyrimas, dėl to pagerėja nervinio impulso perdavimas (Васичкин В. И, 1990; Фокин В. Н., 2003). Mokslininkai A. A.Biriukovas (1981), V. I. Vasičkinas, (1990) teigia, kad odos temperatūra kyla ne tik toje vietoje, kur taikomas masažas, bet ir nemasažuojamose kūno vietose.

3.3. Masažo poveikis nervų sistemai

Žmogaus nervų sistema valdo visus tarpusavio ryšius tarp organų ir sistemų, reguliuoja jų veiklą ir užtikrina pastovų ryšį su aplinka. Masažas turi poveikį tiek centrinei (galvos ir nugaros smegenys), tiek periferinei (nerviniai mazgai ir nervai) nervų sistemai. Tačiau jo poveikis gali būti didinantis arba mažinantis nervų sistemos dirglumą priklausomai nuo recepcinio lauko dirglumo, naudojamų masažo būdų, individualios masažuojamojo būklės. Tinkamai parinkti masažo būdai smarkiai sumažina skausmo pojūčius, dėl to masažas plačiai taikomas gydymo praktikoje (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981; Vasičkin V. I., 1990). Tam tikrų segmentinių zonų masažavimas sukelia atsakomąsias reakcijas įvairiuose vidaus organuose. (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 26). Masažo būdais, ypač vibracija, galima aktyvuoti nervus, reguliuojančius sekrecinę liaukų ląstelių veiklą, pvz., taikant vibraciją skrandžio

srityje padidėja skrandžio sulčių išsiskyrimas, kepenų srityje – tulžies išsiskyrimas. Padaužymai krūtinės ląstos srityje, širdies plote lėtina ir ramina širdies veiklą dėl refleksinio poveikio į klajoklio nervo atšaką, reguliuojančią širdies darbą. Masažas gali sumažinti nuovargį, sukelti žvalumo, lengvumo jausmą, pakelti darbingumą (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981). Daugeliui žmonių masažas sukelia malonių pojūčių, pagerina savijautą, malšina skausmus (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 26).

3.4. Masažo poveikis raumenims, raiščiams ir sausgyslėms

Raumenų sistemai masažas turi bendrą stiprinamąjį poveikį: padidėja raumenų tonusas ir elastingumas, gerėja susitraukimo funkcija, padidėja darbingumas. Masažuojant dėl aferentinių impulsų, kurie, patekę į CNS, sužadina nervinių centrų aktyvumą, pakyla darbingumas ir fizinėje veikloje nedalyvavusių raumenų. Masažuojant sustiprėja nervinio impulso perdavimas iš raumenų verpsčių į atitinkamą nugaros smegenų segmentą, kartu padidėja to nervinio centro tonusas, valdantis to raumens veiklą. Jeigu nervinis centras neilgai stimuliuojamas jam optimaliu impulsų dažniu, tai jis bus sujaudinimo būsenos. Atitinkamai tai atsispindės toje kūno srityje, kurią centras valdo. Jeigu impulsų skaičius bus labai didelis ir jie truks ilgesnį laiką, tai nervinis centras bus slopinamas, pvz., vidutinio ilgumo paviršinis masažas sukelia sujaudinimo būseną nerviniuose centruose, o gilusis masažas, pastoviai didinat jėgą, veikia slopinamai. Slopinamą efektą galima pasiekti ir atliekant paviršinį masažą, tačiau jis turėtų trukti ilgiau (Тюрин А .М. , 1996). Žinoma, atsakomoji organizmo reakcija – jaudinimas ar slopinimas – į masažo procedūrą kaskart bus vis kitokia. Tai priklauso nuo jaudinimo ir slopinimo procesų galvos smegenų žievėje, funkcinės receptinės srities būklės, kuri masažuojama, žmogaus fizinio pasirengimo būklės, masažo sistemos ir atskirų jos būdų (Тюрин А. М., 1996).

Nustatyta, kad raumenų veiklos darbingumui įtakos turi atskiri masažo būdai, pvz., glostymas ir maigymas padeda greičiau grąžinti raumens biosrovės dažnį ir amplitudę. Vibracija, teisingai dozuojant, gali būti raumenų nuovargį mažinanti ir atstatomuosius procesus skatinanti priemonė. Ypač ryškus maigymo poveikis. Jis padeda maksimaliai pakelti pavargusių raumenų darbingumą. Dėl to jis vadinamas pasyvia raumenų gimnastika. Maigant masažuojamajame audinyje daugiau atsiveria neaktyvių kapiliarų ir padidėja jų spindis. Kuo aktyvesnė raumens medžiagų apykaita, tuo daugiau funkcionuojančių kapiliarų. Įrodyta, kad dėl masažo poveikio atvirų kapiliarų skaičius 1 mm^2 skersinio raumens pjūvio siekia 1 400, o kraujo tėkmė padidėja 9–140 kartų (Тюрин А. М., 1996).

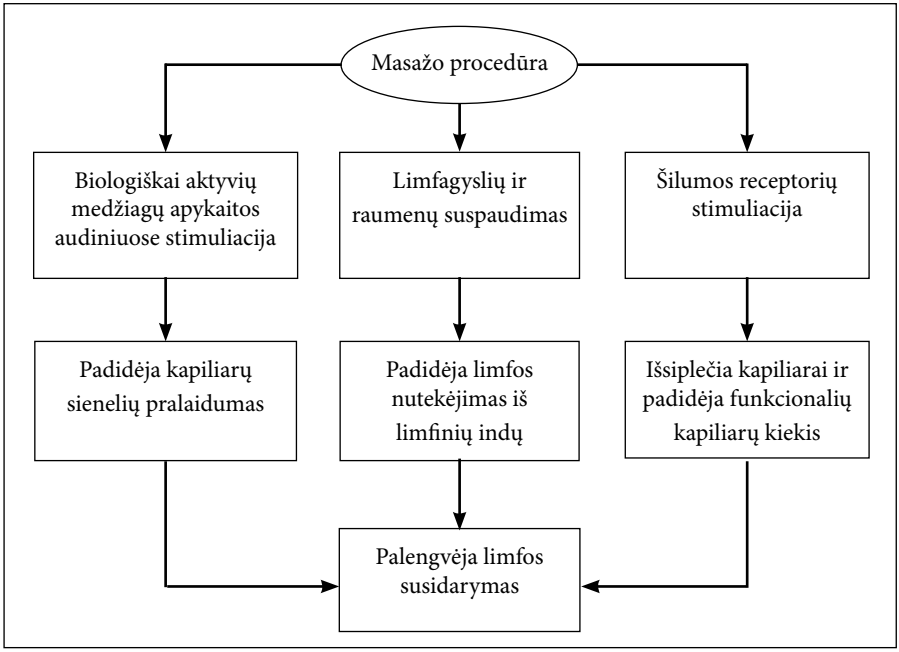
Masažas nesukelia audinių acidozės, o, priešingai, mažina pieno rūgšties kiekį ir organinių rūgščių pašalinimą, dėl to po fizinio krūvio pagerėja pavargusių raumenų darbingumas, žymiai greičiau išnyksta raumenų skausmas, pabrinkimas, sukietėjimai (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 28). Pavargusio raumens darbingumas išauga 3–7 kartus (Фокин В. Н., 2003).

Proprioreceptorių yra ne tik raumenyse, bet ir sąnariuose bei sausgyslėse, kurie aktyvuojami pagal tai, kiek judama ar esama ramybės būsenos. Masažuojant ar masažuotojui atliekant pasyvius judesius sužadinami sąnarių, sausgyslių receptoriai, dėl kurių prasideda eilė procesų, jau aprašytų veikiant raumenų mechaninius receptorius: sąnarys ir aplink esantys audiniai geriau aprūpinami krauju, sustiprėja sąnarinė kapsulė, gerėja raiščių elastingumas, pagreitėja padaugėjusio sąnarinio skysčio, medžiagų apykaitos produktų, susikaupusių aplink sąnarį, rezorbcija (Finkelšteinaitė J., ir kt., 2003, 28). Dar 1889 m. Moso ir Madžiori (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981) nustatė teigiamą masažo poveikį raumenų darbingumui atstatyti. Jų tyrimų duomenimis, po masažo beveik du kartus padidėjo rankos piršto darbingumas. I. S. Gurevičius nustatė, kad dėl masažo poveikio atsistato pavargusio raumens jėga ir padidėja jo darbingumas daugiau, nei buvo pradžioje, o Asadčichas įrodė, kad padidėja raumens bioelektrinis aktyvumas, normalizuojasi raumenų tonusas (ten pat). Vasiljevos, Svešnikovos ir Biriukovo tyrimai parodė, kad pulso bangos greitis raumenų kraujagyslėse iš karto padidėja nuo 4 iki 11 min. ir būna beveik du kartus didesnis nei iki masažo (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981). Mokslininkai teigia, kad po masažo greičiau dingsta nuovargis, nei pasyviai ilsintis ar taikant šilumos poveikio procedūras.

3.5. Masažo poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai

Masažas turi tiesioginį ir refleksinį poveikį vietinei ir bendrai kraujo apytakai, gerėja periferinė kraujotaka (pakyla kūno temperatūra nuo 0,5 °C iki 1 °C, suaktyvėja kraujo tekėjimas kapiliarais). Jis pagreitina kraujo pritekėjimą arterijomis ir palengvina nutekėjimą venomis (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 29). Pasak autorių, dėl masažo laikinai padidėja hemoglobino ir forminių elementų (leukocitų ir eritrocitų). Masažuojant, ypač giliai maigant, įvairios energinės medžiagos, patekusios į kraują iš sužadintų raumenų, taip pat kraujyje esančios medžiagos (adrenalinas, noradrenalinas, pieno rūgštis, adenozintrifosforo rūgštis) ir CNS reguliacinė funkcija lemia kraujagyslių išsiplėtimą ar susitraukimą. A. Krogo tyrimai parodė, kad masažuojant 1 mm^2 raumens atvirų kapiliarų yra apie 1 400, o ramybės būsenos jų yra 270. Tri-

nant, o ypač maigant, spaudžiamos venų ir raumenų sienelės, dėl to kyla spaudimas venų sistemos pradžioje ir padidėja kraujo tėkmė širdies link. Visa tai palengvina širdies siurblinę funkciją ir sumažina miokardo raumens apkrovą (Тюрин А. М, 1996). Remiantis A. M. Tiurinu (1996), apibendrintai masažo poveikį širdies ir kraujagyslių sistemai galima pavaizduoti schema (12 pav.).



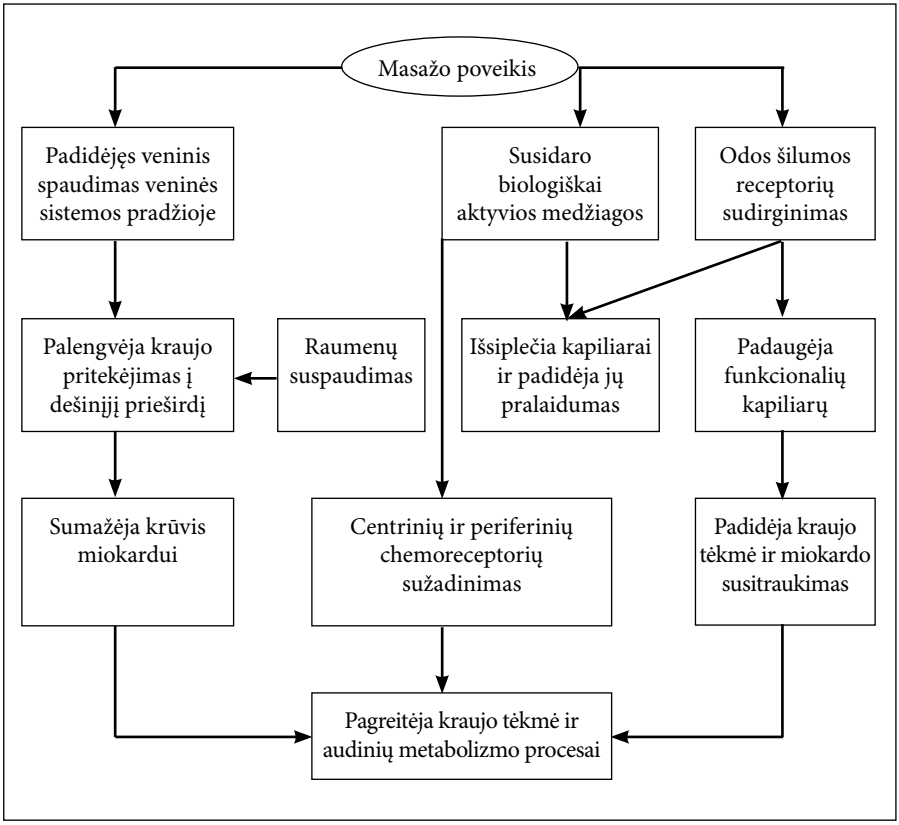
12 pav. Masažo poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai.

Masažuojant galvos, apykaklės, pečių ir skrandžio sritis asmenims, sergantiems hipertenzija, krenta arterinis kraujospūdis. Pagal A. Ščerbaką, masažuojant apykaklės zoną sergantiems hipertonija, aktyvuojasi kapiliarų kraujotaka, lėtėja širdies susitraukimų dažnis. Biriukovas nustatė, kad masažuojant kojas itin pagerėja viršutinių galūnių kraujotaka (Бирюков А. А., Васильева В. Е, 1981).

3.6. Masažo poveikis limfos apytakai

Masažas ne tik mechaniškai greitina limfos tėkmę, bet ir refleksiškai veikia visą limfos sistemą, gerina jos tonusą, todėl mažėja jos sąstovis audiniuose, greitėja medžiagų apykaita (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003). Veiksnys, veikiantis limfos apykaitą,

gali būti padidėjęs audinių skysčio ir limfos osmosinis slėgis. Šis faktorius labai svarbus, jeigu į audinių skystį ir limfą patenka didelis kiekis disimiliacijos produktų. Dauguma medžiagų apykaitos produktų turi pakankamai mažą molekulinę masę, dėl to pakyla osmosinis audinių skysčio slėgis. Dėl pastarojo iš kraujo į audinius patenka vandens, kuris pagreitina limfos tekėjimą. Limfai judėti taip pat padeda raumenų susitraukimai, ypač įkvepiant (Тюрин А. М, 1996). Atliekant masažą suspaudžiami limfiniai indai. Iš vienos pusės, taip limfos apykaita pagreitėja, nes padidėja limfos perfiltravimas ir medžiagų apykaitos audiniuose suintensyvėjimas, iš kitos pusės, gerėja limfos apykaita dėl pagreitėjusio nutekėjimo iš audinių ir raumenų susitraukimo. Masažas, pagreitindamas limfos tekėjimą ir jos susidarymo procesus, padidina naudingų medžiagų patekimą į masažuojamos dalies audinius ir padeda pašalinti išsiskyrusius medžiagų apykaitos produktus (13 pav.) (Тюрин А. М, 1996).13 pav.



13 pav. Masažo poveikis limfos susidarymui ir jos apytakai

3.7. Masažo poveikis medžiagų apykaitai ir vidaus organams

Darant masažą padidėjus audinių temperatūrai, pagreitėja visos cheminės reakcijos, suaktyvėja metaboliniai procesai, pagreitėja audinių oksidacija, difuzija, medžiagų apykaita audiniuose. Jeigu prieš masažą yra taikomos dar ir šiluminės procedūros (pirtis, karšta vonia), tai medžiagų apykaitos procesai dar labiau pagreitėja. Tai naudinga gydant nutukimą, darant atgaunamąjį masažą (Finkelšteinaitė J. r kt., 2003, 29) Masažas aktyviai veikia mineralų ir baltymų apykaitą, padidina druskų (natrio chlorido, neorganinio fosforo junginių) išsiskyrimą ir azoto turinčių organinių medžiagų (šlapalo ir šlapimo rūgšties). Visa tai teigiamai veikia vidaus organų funkcionavimą ir organizmo gyvybingumą (Тюрин А. М., 1996). Taip pat kraujyje keičiasi hormonų santykis – vienų didėja, kitų mažėja. Tai priklauso nuo masažavimo būdo, vietos ir kt. (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 30)

Masažas teigiamai veikia kvėpavimo sistemos funkcijas. Sarkizovas-Serazinis, Statenkovas ir kiti nustatė, kad masažuojant nugarą ir krūtinę, kvėpavimas pasidaro gilesnis, ypač taikant padaužymus ir tarpšonkaulinių tarpų trynimą. Taikant masažą prieš fizinį krūvį dujų apykaita pagreitėja 10–20 proc., o po jo 95–130 proc.. Suaktyvėję metabolizmo procesai padidina anglies dvideginio apykaitą, kuris patekęs į kraują išskiria hidrokarbonatus. Padidėjus anglies rūgšties kiekiui kraujyje veikiami chemoreceptoriai – periferiniai ir centriniai. Dėl šios tarpusavio sąveikos receptinėse zonose atsiranda impulsų, nešančių informaciją kvėpavimo centrui (pailgosiose smegenyse ir tilte) apie dujų sudėties pokyčius kraujyje, dėl to kinta reflektoriniai kvėpavimo dažnio ir gilumo pokyčiai, nukreipti į pokyčių kompensaciją. Kvėpavimas gali tapti gilesnis, ramesnis (Тюрин А. М., 1996). Masažuojant pilvą, apykaklės ir galvos sritis ligoniams hipertonikams, krinta sistolinis kraujospūdis. Masažuojant pilvą gerėja skrandžio, žarnyno veiklos, tulžies išsiskyrimas.Tai labai naudinga ligoniams, sergantiems atoniniu vidurių užkietėjimu (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 30).

UŽDUOTYS

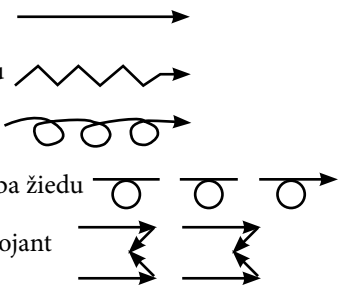
1. Koks yra masažo fiziologinis poveikis visam organizmui?
2. Koks masažo poveikis odai, raumenims, raiščiams ir sausgyslėms, širdies ir kraujagyslių sistemai, limfos, medžiagų, dujų apykaitai ir vidaus organams?

4. KLASIKINIO IR SEGMENTINIO MASAŽO BŪDAI (V. OSTASEVIČIENĖ)

4.1. Klasikinio masažo būdai

Klasikiniam (gydomajam) masažui naudojami keturi pagrindiniai veiksmai – glostymas, trynimas, maigymas ir vibracija, kurie kiekvienas turi savo pagrindinius ir pagalbinius būdus. Atliekant masažo procedūrą visi šie būdai turi tam tikrą eilės tvarką: masažas pradedamas glostymu, vėliau trinama, po trynimo maigoma ir pabaigoje taikoma vibracija bei glostymas. Glostymas taip pat įterpiamas ir tarp kitų masažo būdų. Kiekvieno būdo taikymas priklauso nuo masažuojamosios vietos anatominių savybių. Pagalbiniai būdai taikomi norint sustiprinti ar sumažinti fiziologinį pagrindinių būdų poveikį. Visi būdai atliekami rankoms judant tam tikromis kryptimis, kurios pavaizduotos 14 pav.:

1) tiesiai
2) zigzagu
3) spirale
4) ratu arba žiedu
5) štrichuojant



14 pav. Rankų judesių kryptys atliekant masažą.

4.1.1. Glostymas

Tai vienas labiausiai paplitusių ir seniausių masažo būdų. Glostymas – pirmasis kontaktas su masažuojamuoju. Juo pradedama ir baigiama masažo procedūra, įterpiant tarp trynimo ir maigymo. Šis būdas turi poveikį pirmiausia odai. Glostymas atliekamas ramiai, ritmiškai, lengvai slystant paviršiumi ir nesudarant odos raukšlės. Glostyti galima tiesiai, zigzagu, spirale, ratu (žiedu) išilgai ir skersai viena ar dviem rankomis.

Pagrindiniai glostymo būdai

Pagrindiniai glostymo būdai yra: plokštieji ir apimamieji.

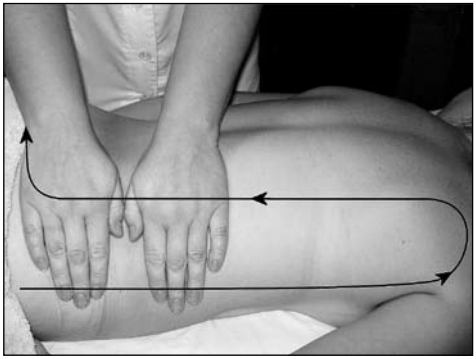
Plokščiasis paviršinis glostymas. Glostant nugarą abi rankos padėtos ant juosmens ir kryžmens srities abipus stuburo. Visi pirštai suglausti. Lengvai slystama odos paviršiumi ilgaisiais nugaros raumenimis išilgai stuburo iki kaklo ir atgal, pečių sąnarių link ir atgal, pažastų link ir atgal. Galima atlikti ir viena ranka (15 pav.).

15 pav. Plokščiasis paviršinis glostymas.

Glostant galūnes, pradedama nuo pirštų ir delnais vienas šalia kito glostoma aukštyn artimiausių limfmazgių link. Atgal grįžtama apimant išorinę ir vidinę galūnės pusę.

Gilusis glostymas. Atlikimo technika tokia pati, kaip aprašyta pirmiau, tik atliekama su didesne jėga, įtempus nykščio ir mažojo pirštų pakylas. Kadangi šis būdas veikia nervų galūnes gilesniuose audiniuose, taikomas esant kraujo ir limfos tėkmės sutrikimams, pvz., nuėmus gipsą, po sąnarių operacijų ir kt. (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 33).

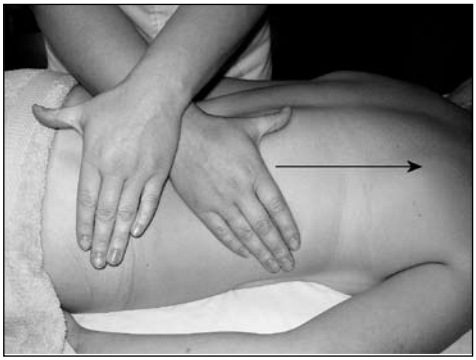
Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas. Glostant nugarą delnai (-as) turi būti skersai masažuojamo paviršiaus priešingoje masažuotojui nugaros pusėje juosmens srityje. Keturi pirštai suglausti, nykštys atlenktas į šoną. Glostoma zigzagu (gyvatėle): kylama aukštyn iki peties lanko ir ta pačia (tolimesne) puse grįžtama žemyn ties juosmens ir kryžmens sritimi, perkeliant rankas į artimesnę masažuotojui nugaros pusę. Judesiai kartojami (16 pav.).



16 pav. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas.

Glostant kaklą ir pečių lankus (trapecinio raumens laisvąjį kraštą) baigiama ties pečių sąnariais. Rankos priešingose kaklo pusėse ir atlieka kartu tuos pačius judesius vienu metu. Galūnėse glostoma pradedant vidine puse nuo distalinio galo proksimalinio link grįžtant išorine puse. Glostoma lėtai, ypač esant pabrinkimui ir limfos sąstoviui, norint pagerinti jų nutekėjimą (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 33).

Apimamasis nutrūkstamasis glostymas. Rankų padėtis tokia kaip aprašyto nenutrūkstamojo glostymo. Ant nugaros pradedama glostyti dešine ranka tolimesnėje nuo masažuotojo pusėje (nugaros plačiojo raumens laisvojo krašto). Atliekant šį masažą rankos nuolat kryžiuojamos tarpusavyje: kai dešinė ranka baigia trumpą glostymo judesį, kairė per dešinės viršų kryžmai pernešama ir kartoja dešinės judesį. Dešinė ranka čia juda nykščiu aukštyn, o kairės nykštys nukreiptas žemyn (17 pav.).

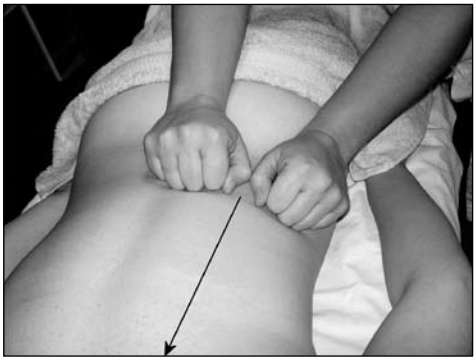


17 pav. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas.

Jei glostomas kaklas ir pečių lankai, dešinėje pusėje pradedama kaire ranka, o kairėje – dešine. Šis būdas energingas, gerinantis kraujotaką, raumenų susitraukimus.

Pagalbiniai glostymo būdai

Glostymas krumpliais. Pirštai sugniaužiami į kumštį. Kylant aukštyn glostoma didžiųjų pirštakaulių distaliniais galais ir delno pagrindu, o grįžtama glostant delnais. Abi rankos kartu glosto vienoje nugaros pusėje, po to – kitoje. Šis būdas taikomas vietose, kuriose yra susikaupę daug riebalų arba dideli jungiamojo audinio plotai (nugaroje, sėdmenyse, delnuose, paduose, juosmens ir kryžmens srityje) (18 pav.) (Finkelšteinaitė J., ir kt., 2003, 33).



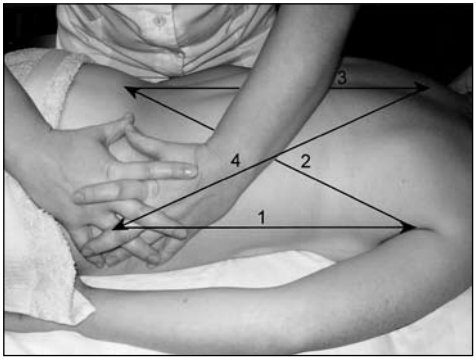
18 pav. Glostymas krumpliais.

Lyginamasis glostymas. Abi rankos (arba viena) glosto aukštyn nugariniais didžiųjų ir vidurinių pirštakaulių paviršiais, glostydamos delnais leidžiasi žemyn. Šis būdas švelnus ir dažnai įterpiamas tarp kitų – trynimo, maigymo būdų (19 pav.).

19 pav. Lyginamasis glostymas.

Grėblinis glostymas. Šis būdas taikomas tarpšonkauliniams tarpams arba kai reikia apeiti pažeistas vietas (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 34). Glostoma tiesių ir praskėstų pirštų pagalvėlėmis viena ranka, pakaitomis ar pasunkinta ranka stengiantis įsiskverbti tarp šonkaulių. Kuo didesnis kampas tarp pirštų ir masažuojamo paviršiaus, tuo poveikis bus stipresnis.

Kryžminis glostymas. Abiejų rankų pirštai suneriami. Nugaroje šiuo būdu masažuojamas plačiojo raumens laisvasis kraštas. Pradedama tolimesnėje nugaros pusėje, kylama aukštyn pažasties link, tuomet kryžmai leidžiamasi žemyn į artimesnę masažuotojui pusę ir vėl nugaros plačiojo raumens laisvuoju kraštu kylama aukštyn. Šis masažo judesys primena skaičių 8 (20 pav.).



20 pav. Kryžminis glostymas.

Plokščiasis žiedinis glostymas. Visi pirštai suglausti. Glostoma ratu (žiedu) aplink sąnarius. Ant pilvo glostoma didėjančiais ratais aplink bambą žarnų peristaltikos kryptimi (pagal laikrodžio rodyklę).

Žnyplinis glostymas. Tarp nykščio ir kitų keturių pirštų suimamas raumuo ir glostoma išilgai. Taikomas glostant atskirus raumenis, Achilo sausgyslę, pirštus (21 pav.).

21 pav. Žnyplinis glostymas.

Žiedinis apimamasis glostymas. Galūnė apimama abiem rankomis žemiau sąnario taip, kad vienos rankos keturi pirštai liestų paklodę iš vidinės galūnės pusės, o kitos rankos nykštys iš išorinės (nykščiai maksimaliai atlošti priešingai keturiems pirštams). Taip praslinkus per sąnarį, rankų padėtys keičiamos ir grįžtama atgal. Šis būdas dažniausiai taikomas sąnariams masažuoti (22 pav.).

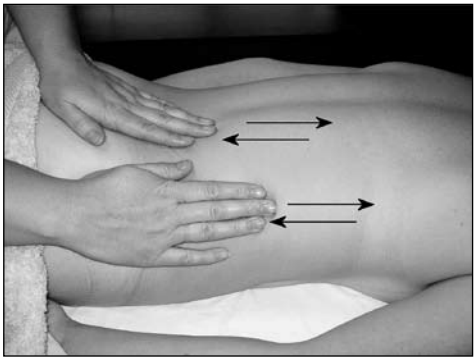
22 pav. Žiedinis apimamasis glostymas.

4.1.2. Trynimas

Trynimas – intensyvesnis ir stipresnis masažo būdas nei glostymas. Jis skirtas audiniams pajudinti, pastumti, ištempti įvairiomis kryptimis, todėl masažuojama ir prieš, ir pagal limfos tekėjimo kryptį. Trynimas plačiai taikomas masažuojant sąnarius, sausgysles, taip pat po sužeidimų ir traumų, norint išvengti odos ir audinių sąaugų, ištempti randus. Trynimas padeda greičiau pašalinti pabrinkimus, rezorbuoti patologines medžiagas, pagreitina vietinę kraujotaką ir limfotaką, mažina skausmą esant neuritams ir neuralgijoms (Бирюков А. А., Васильева В. Е., 1981). Taip pat gerina raumenų gebėjimą susitraukti, didina jų tonusą (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003).

Pagrindiniai trynimo būdai

Išilginis pakaitinis trynimas. Trinama abiejų rankų delnais išilgai masažuojamo paviršiaus. Visi pirštai suglausti. Rankos juda aukštyn ir žemyn pakaitomis slinkdamos nuo juosmens kaklo link ir atgal (23 pav.).

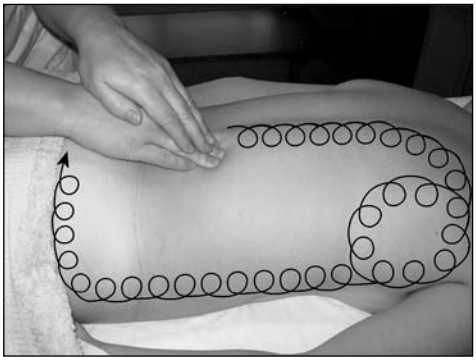


23 pav. Išilginis pakaitis trynimas.

Skersinis pakaitinis trynimas. Atliekamas taip, kaip anksčiau aprašytas išilginis trynimas, tik rankų padėtis skersai masažuojamo paviršiaus (24 pav.).

24 pav. Skersinis pakaitinis trynimas.

Spiralinis trynimas. Dažniausiai atliekamas 4 pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka. Trinant nugarą pasunkinta ranka tolimesnėje nugaros pusėje ant ilgųjų nugaros raumenų spiraliniais judesiais nuo stuburo kylama aukštyn kaklo link, trapecinio raumens kraštu – peties sąnario link, apsisukama ratu aplink mentę ir tolimesniu nugaros šonu grįžtama žemyn. (25 pav.).



25 pav. Spiralinis trynimas.

Per juosmens ir kryžmens sritį pereinama į kitą (artimesnę) pusę, kur judesiai kartojami. Masažuojant apatinės galūnės nugarinį paviršių dažniausiai trinama viduriniais pirštakauliais pasunkintu kumščiu. Dvilypis blauzdos raumuo, šlaunies vidurinis paviršius trinamas ranką sukant spirale į vidinę kojos pusę, o šlaunies išorinis paviršius trinamas spiraliniu judesiu į išorę. Grįžtama dvilypiu blauzdos raumeniu atgal spiralinį judesį darant į vidinę pusę. Šis būdas taikomas nugarai, sėdmenims, juosmens ir kryžmens sričiai, sąnariams. Gali būti atliekamas delnais, delnų pagrindais, viena ar abiem rankomis, vienu ar keliais pirštais.

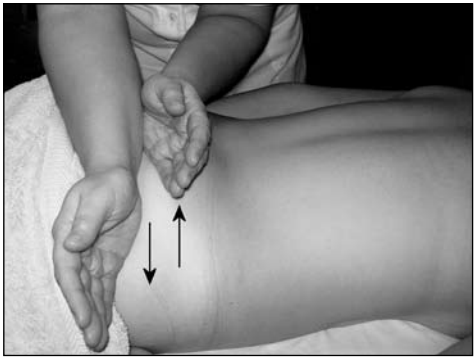
Žiedinis trynimas. Dažniausiai ratu arba žiedu trinami sąnariai. Judesiai atliekami viena, abiem rankomis trinant apie sąnarius 4 pirštų pagalvėlėmis.

Pagalbiniai trynimo būdai

Išilginis pjovimas. Trinama abiejų rankų išorinėmis delnų (mažųjų pirštų) briaunomis aukštyn ir žemyn pakaitomis išilgai masažuojamo paviršius. Rankos viena nuo kitos nutolusios 1–3 cm atstumu. Nugaroje tolimesne puse kylama aukštyn, patrinamas peties lankas, sritis prie kaklo, abipus stuburo, artimesnis peties lankas ir artimesne puse leidžiamasi žemyn (26 pav.). Galūnės trinamos aukštyn ir žemyn.

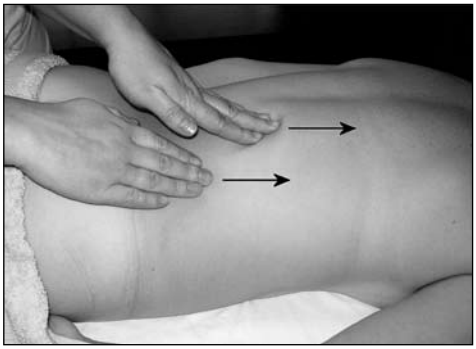
26 pav. Išilginis pjovimas.

Skersinis pjovimas. Nugaroje skersai juosmens ir kryžmens trinama abiejų rankų dilbiais pakaitomis, vėliau pereinama į trynimą plaštakų briaunomis. Tolimesne nugaros puse skersai trinant kylama aukštyn ir ta pačia puse grįžtama žemyn. Patrynus dilbiais juosmens ir kryžmens sritį pereinama į artimesnę pusę (27 pav.). Pjovimu trinama nugara, kryžkaulis, stambesni sąnariai, pomentinė sritis, didesnės riebalų sankaupos poodiniame audinyje (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003).



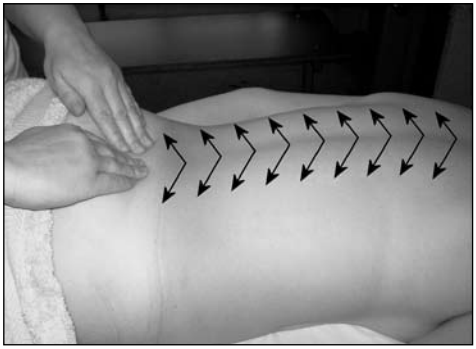
27 pav. Skersinis pjovimas.

Pastumdymas. Atliekamas pastumiant audinius suglaustais ir tiesiais pirštais aukštyn. Rankos pakaitomis trina aukštyn išilgai masažuojamo paviršiaus visą masažuojamą paviršių (28 pav.). Šis būdas taikomas tuomet, kai dėl odos ligos negalima trinti viso ploto ištisai (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 37).



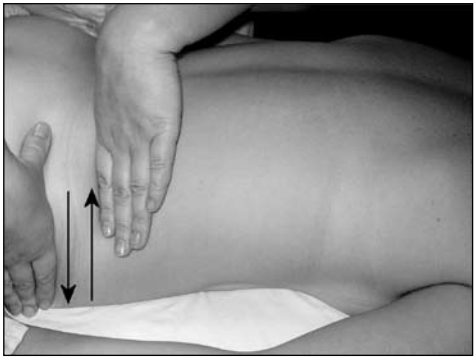
28 pav. Pastumdymas.

Štrichavimas. Šis būdas atliekamas trijų (II, III, IV), dviejų (II ir III) suglaustų pirštų ar vieno piršto pagalvėlėmis. Nugaroje šiuo būdu štrichuojamos sritys prie stuburo. Pirštai dedami abipus stuburo juosmeninėje nugaros dalyje. Rankomis kylant stuburu aukštyn, pirštai trumpais, brūkšniuojamaisiais judesiais žemyn išjudina, suminkština giliau esančius audinius. Šiuo būdu dar štrichuojamos plaštakos, pėdos priekiniai paviršiai, aplink sąnarius, ausis ir kt. Štrichavimo pagalba audiniai tampa elastingesni, pranyksta įvairūs odos sukietėjimai, mažėja jos sąaugos su gilesniais audiniais (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 37) (29 pav.).



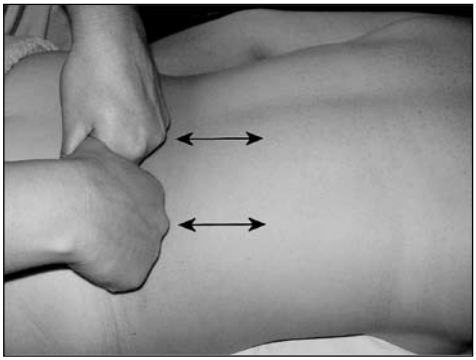
29 pav. Štrichavimas.

Pusiau žiedinis trynimas. Trinama vidinėmis delnų (nykščio ir smiliaus) briaunomis priešingomis kryptimis pakaitomis. Rankos dedamos skersai masažuojamo paviršiaus 2–3 cm viena nuo kitos, nykščiai maksimaliai atlenkti (30 pav.). Šis būdas taikomas trapecinio raumens viršutiniam, nugaros plačiojo raumens laisvajam kraštui, kojoms, rankoms, juosmens sričiai, didesniems sąnariams stengiantis išjudinti giliau esančius raumenis.



30 pav. Pusiau žiedinis trynimas.

Briauninis šukuotinis (krumpliais) trynimas. Atliekamas vidurinių pirštakaulių distaliniais galais sugniaužus rankas į kumščius. Rankos juda aukštyn ir žemyn laisvai per riešo sąnarį krumpliais trindamos masažuojamą paviršių (31 pav.). Taip galima trinti nugarą, juosmens ir kryžmens sritį, sėdmenis, kojas, (ypač šlaunis), delnus, padus.



31 pav. Briauninis šukuotinis trynimas.

Grėblinis trynimas. Rankų padėtis tokia kaip atliekant grėblinį glostymą, tačiau trynimas daug gilesnis ir stipresnis, atliekamas štrichuojant, zigzagu.

Žnyplinis trynimas. Dažniausiai šiuo būdu trinama Achilo sausgyslė, pirštai, kelio sąnarys. Masažuojamas paviršius suimamas tarp nykščio iš vienos pusės ir keturiais pirštais iš kitos, trinama tiesiai, spirale, nykščiu ir pirštais pakaitomis. Mažesni paviršiai, pvz. pirštai, ausies kraštas, trinami tarp nykščio ir smiliaus.

4.1.3. Maigymas

Maigymas – stipriausias ir sudėtingiausias masažavimo būdas. Maigant raumuo suimamas, fiksuojamas, atkeliamas, suspaudžiamas, sustumiamas ar ištempiamas. Maigymas labiau nei trynimas didina raumenų tonusą, sustiprina susitraukiamąją funkciją, didina sausgyslių elastingumą, ištempia sutrumpėjusias sausplėves, greičiau rezorbuojasi raumenyse susikaupę nuodingi medžiagų apykaitos produktai, sumažėja arba pranyksta raumenų nuovargis, skausmingumas, sukietėjimai, padidėja jų darbingumas (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 38). Šis būdas ypač tinka esant raumenų funkcijos nepakankamumui ir sumažėjus jų tonusui.

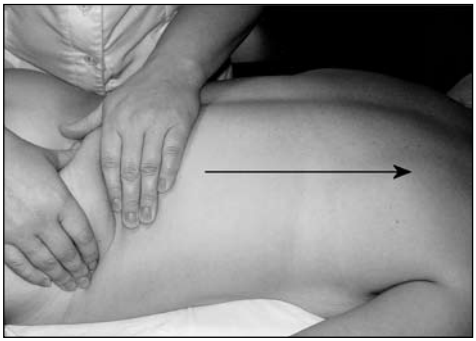
Pagrindiniai maigymo būdai

Nenutrūkstamasis išilginis maigymas. Masažuojant nugarą abi rankos dedamos viena šalia kitos ir, suėmus audinius į raukšlę, rankos pakaitomis slenka aukštyn, paeiliui darydamos sukamuosius judesius į vidinę pusę. Masažuojant galūnes, abi rankos dedamos taip, kad nykščiai gulėtų ant priekinio, o keturi pirš-

tai ant šoninių masažuojamos dalies paviršių. Raumuo suimamas, fiksuojamas, atkeliamas ir maigomas paeiliui abiem rankomis sukant jas į išorinę pusę. Taip maigoma rankos, kojos, sėdmenys, pečių lankai (32 pav.).

32 pav. Nenutrūkstamasis išilginis maigymas.

Nenutrūkstamasis skersinis maigymas. Masažavimo metodika tokia pat kaip ir išilginio maigymo, tik šiuo būdu rankos dedamos skersai raumens skaidulų. Nugaroje pradedama nuo tolimesnės pusės ilgųjų raumenų, vėliau trapecinio raumens kraštas ir nugaros plačiausiojo raumens laisvasis kraštas nuo apačios pažasties link. Galūnėse rankos dedamos skersai masažuojamo paviršiaus taip, kad nykščiai būtų vienoje masažuojamojo paviršiaus pusėje, o kiti pirštai – kitoje. Rankų sukamieji judesiai nukreipti į išorę. Šiuo būdu masažuojamos rankos, kojos, nugara, sėdmenys, kaklo nugarinis paviršius. Galima atlikti viena, abiem, ar pasunkinta ranka (33 pav.).



33 pav. Nenutrūkstamasis skersinis maigymas.

Atkėlimas. Šiuo būdu dažniausiai maigomi nugariniai kojų paviršiai. Rankos skersai masažuojamo paviršiaus kaip ir skersinio maigymo. Abiem rankomis raumuo suimamas, pakeliamas, pamaigomas pirmyn ir atgal ir paleidžiamas. Po to judesys kartojamas kitoje vietoje (34 pav.).

34 pav. Atkėlimas.

Spiralinis arba pusiau žiedinis maigymas. Dažniausiai daromas skersai masažuojamo paviršiaus. Vienoje vietoje padaromi keli spiraliniai judesiai ir rankos perkeliamos į kitą vietą. Taikomas tada, kai reikia apeiti pažeistas vietas, kai negalima taikyti nenutrūkstamojo maigymo.

Pagalbiniai maigymo būdai

Išilginis voliojimas. Ant nugaros, pradedama nuo tolimesnės nugaros pusės juosmens srities. Audiniai abiem rankomis suimami į raukšlę tarp nykščio ir keturių pirštų. Stumiant nykščiais raukšlę nuo savęs, kylama aukštyn kaklo link. Taip pat atliekama ir artimesnėje pusėje (35 pav.).

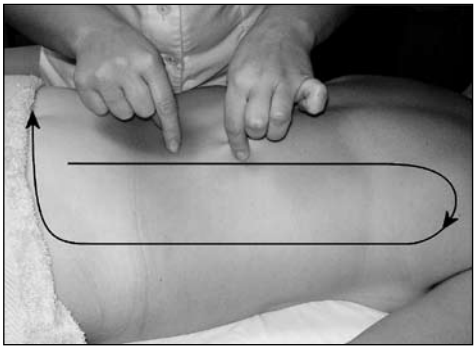
35 pav. Išilginis voliojimas.

Skersinis voliojimas. Atlikimo metodika tokia pat kaip išilginio voliojimo, tik šiuo atveju rankos dedamos skersai masažuojamo paviršiaus. Nugaros tolimesnėje pusėje keturi pirštai pakelia ir fiksuoja raukšlę, kuri nykščiais voliojama nuo savęs, o artimesnėje pusėje nykščiai pakelia ir fiksuoja, o keturi pirštai ją volioja į save. Tiek išilginis, tiek skersinis voliojimai atliekami ten, kur susikaupęs didesnis poodinių riebalų sluoksnis.

Volavimas. Taikomas ten, kur yra vienas kaulas – tai žasto ir šlaunies raumenys. Masažuojamas raumuo suimamas ir suspaudžiamas tarp masažuotojo delnų ir judinant juos į priešingas puses masažuojama aukštyn ir žemyn. Daromas tada, kai kiti būdai sukelia skausmą (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 41) (36 pav.).

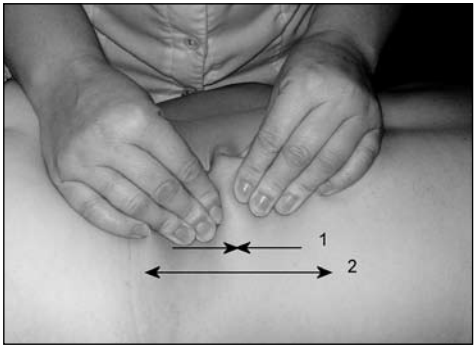
36 pav. Volavimas.

Pažnaibymas. Visas masažuojamas paviršius žnaibomas dviem (I ir II) ar trimis (I, II ir III) pirštais. Audiniai suimami, patempiami aukštyn ir paleidžiami 100–120 k./min. greičiu (37 pav.). Šiuo būdu maigoma esant paralyžiuotiems galūnių raumenims, sąaugoms po gilių nudegimų, sutrikus audinių inervacijai, po įvairių ligų, norint stimuliuoti veido raumenis, pagerinti odos elastingumą (Finkelšteinaitė J. ir kt., 2003, 42)



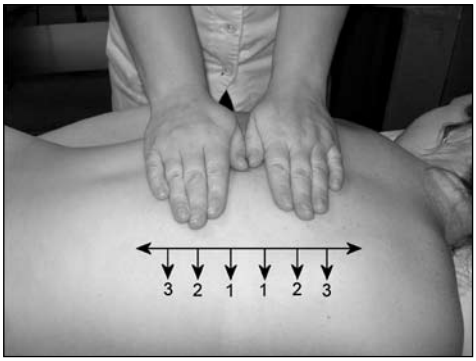
37 pav. Pažnaibymas.

Sustūmimas ir ištempimas. Šie masažo būdai gali būti taikomi atskirai, tačiau dažnai jie naudojami kartu. Nugaroje ilgieji nugaros raumenys abiem rankomis suimami į raukšlę tarp nykščių ir keturių pirštų ir kartu jas artinant sustumiama raukšlė. Po to lėtai, nesukeliant skausmo, ištempiama. Ten, kur negalima suimti arba raumenys yra stambūs, galima sustumti delnais (38 pav.). Taikomas norint išjudinti raumenis, esant odos randams, sąaugoms su gilesniais audiniais, raiščių ir sausgyslių sutrumpėjimui.



38 pav. Sustūmimas ir ištempimas.

Suspaudimas ir paspaudimas. Suspaudimas dažniausiai taikomas galūnėms masažuoti. Galūnė suimama abiem plaštakomis, suspaudžiama ir atleidžiama palaipsniui kylant aukštyn 30–40 k./min. greičiu. Paspaudimas dažniausiai taikomas nugarai, pilvui, galvai. Nugaroje rankos dedamos 10 cm viena nuo kitos skersai stuburo taip, kad abiejų rankų pirštai būtų vienoje pusėje, o delnų pagrindai – kitoje. Spaudžia-



39 pav. Paspaudimas.

ma abiem rankomis iš karto, po to atleidžiama. Rankos perkeliamos į kitą vietą: viena slenka aukštyn, kita – žemyn. Padarius 3–4 paspaudimus 20–25 k./min. greičiu į vieną pusę, grįžtama į pradinę padėtį (39 pav.). Pilvo sritis pagal masažavimo kryptis spaudžiama pasunkinta ranka, pirštakauliais, galvos plaukuotoji dalis paspaudžiama pirštų pagalvėlėmis.

Užvertimas. Taikomas masažuojant pilvą, rečiau nugarą. Vienos rankos mažylio briauna ar vidurinių pirštakaulių krumpliai spaudžia paviršių, o kita ranka užverčia ant jų minkštuosius audinius ir pamaigo juos savęs link (40 pav.).

40 pav. Užvertimas.

Žnyplinis maigymas. Maigoma suspaudžiant tarp nykščio ir smiliaus. Taip maigoma Achilo sausgyslė, išorinė plaštakos, pėdos briauna, nugarinis kaklo paviršius.

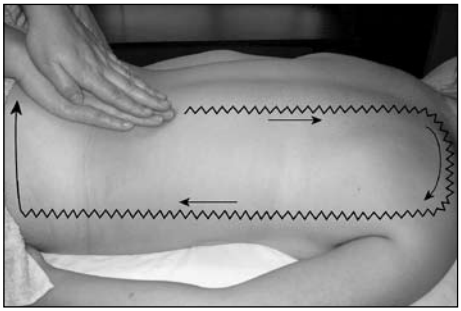
4.1.4. Vibracija

Vibracija veikia ne tik tą vietą, kuri yra masažuojama, bet giliai veikia ir šalia esančius audinius, ypač nervinį, nes vibracija yra tam tikro dažnumo ir amplitudės virpesių perdavimas kūno paviršiui. Dėl refleksinio poveikio, vibracija gali sustiprinti giliuosius refleksus, malšinti skausmą, gerinti audinių mitybą, raumenų gebėjimą susitraukti, išplėsti ar susiaurinti kraujagyslių spindį, keisti kraujospūdį ir kt. Nenutrūkstamąją vibraciją atliekant dideliu dažniu ir švelniai, galima veikti atpalaiduojamai, malšinti skausmą. Nutrūkstamoji, atliekama didesne jėga, veikia tonizuojamai.

Pagrindiniai vibracijos būdai

Stabilioji vibracija. Vienoje vietoje atliekami virpinamieji judesiai. Nugaroje taip masažuojamas trapecinio raumens laisvasis kraštas.

Labilioji vibracija. Atliekama abiem rankomis kartu arba pasunkinta ranka. Rankos slenka masažuojamu paviršiumi darydamos judesius aukštyn ir žemyn (41 pav.).



41 pav. Labilioji vibracija.

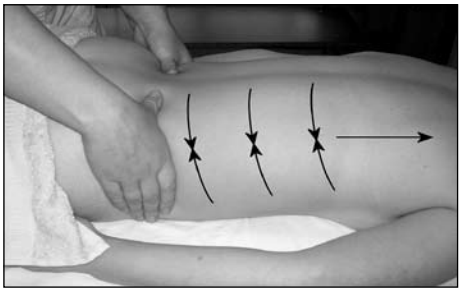
Taškinė vibracija. Atliekama kaip stabilioji vibracija, tik vibruojama viename taške, dažniausiai vienu pirštu.

Pagalbiniai vibracijos būdai

Purtymas. Raumuo suimamas tarp nykščio ir mažojo piršto arba tarp nykščio ir likusių keturių pirštų. Ranką judinant į šonus ir kylant aukštyn masažuojamas atskiras raumuo ar jų grupė. Nugaroje purtomas plačiojo raumens laisvasis kraštas, blauzdos dvilypis, rankos dvigalvis, šlaunies raumenys. Purtymas atpalaiduoja, atleidžia skausmą. Jis rekomenduojamas nuėmus gipsą, esant kontraktūroms, paralyžiams ir parezėms, raumenų rigidiškumui, pabrinkimams, limfos sąstoviui, po minkštųjų audinių traumų (42 pav.).

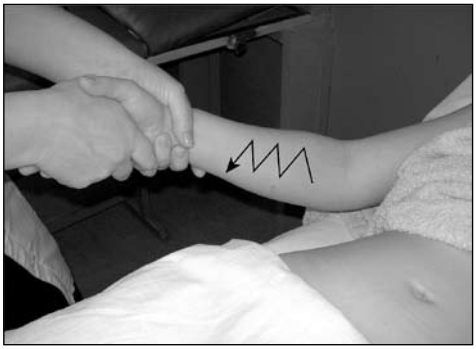
42 pav. Purtymas.

Sukratymas. Dažniausiai sukratomi vidaus organai, esantys dubens, pilvo ir krūtinės srityje žmogui gulint ant nugaros arba pilvo. Rankos dedamos masažuojamos dalies šonuose taip, kad keturi pirštai būtų nugaros pusėje, o nykščiai maksimaliai atlošti iš priekio. Sukratant vertikaliai nykščiai artinami vienas į kitą (43 pav.). Galima sukratyti ir gerklas tarp nykščio ir smiliaus.



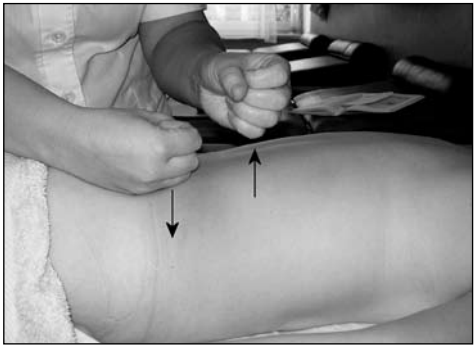
43 pav. Sukratymas.

Pakratymas. Taikomas rankoms ir kojoms žmogui gulint ant nugaros. Viena ranka masažuotojas suima ranką už plaštakos, kita už riešo ir krato aukštyn ir žemyn ir į šoną nedidelės amplitudės judesiais. Kratant koją viena ranka dedama ant kulno sausgyslės, kita – ant čiurnos. Patraukus koją šiek tiek į save kartojami analogiški judesiai (44 pav.).



44 pav. Pakratymas.

Padaužymas. Atliekamas pakaitomis abiejų rankų plaštakomis, lengvai sugniaužtomis į kumštį, kad viduje būtų oro tarpas. Nugaroje daužoma išorine delno briauna, o galūnėse, sėdmenyse – pirštakauliais. Naudingas esant raumenų atonijai, atrofijai (45 pav.).



45 pav. Padaužymas.

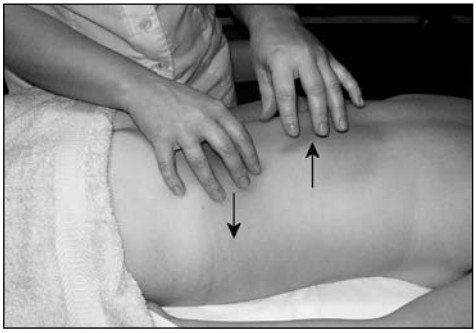
Plekšnojimas. Gali būti atliekamas dviem būdais: per oro tarpą ir atplėšimu. Pirmuoju atveju delnais padaromas lovelis, kurio viduryje yra oro tarpas. Antruoju atveju delnas plekšteli į masažuojamą paviršių, išskėsti pirštai suima ir atkelia audinius (46 pav.). Taikomas masažuojant nugarą, sėdmenis, šlaunis, blauzdas, pilvą.

46 pav. Plekšnojimas.

Kapojimas. Kapojama abiejų rankų išorinėmis (mažojo piršto) briaunomis. Pirštai praskėsti ir šiek tiek sulenkti, nukreipti delnais vienas į kitą, riešas atpalaiduotas. Kapojama greitai ir ritmiškai išilgai masažuojamo paviršiaus (47 pav.).

47 pav. Kapojimas.

Punktavimas. Atliekamas dviem būdais: išskėstų pirštų pagalvėlėmis (pirštų dušu) arba dviem pirštais. Pirmuoju atveju masažuojami dideli paviršiai, o antruoju – priestuburinės sritys nervų išėjimo taškuose (48 pav.).



48 pav. Punktavimas.

4.2. Segmentinis masažas

Segmentinio masažo pagrindą sudaro refleksiniai viso organizmo tarpusavio ryšiai. Šis masažas taikomas įvairioms ligoms ir traumoms gydyti. Masažuojamos priestuburinės nugaros sritys, iš kurių išeina nervinės šaknelės, išsišakojančios į visas kūno vietas. Norint gauti kuo didesnį šio masažo efektą, labai svarbu žinoti segmentinę vidaus organų inervaciją, kuri plačiau išnagrinėta Finkelšteinaitės, Valužienės, Damansko (2003, 144).

Segmentinio masažo būdai

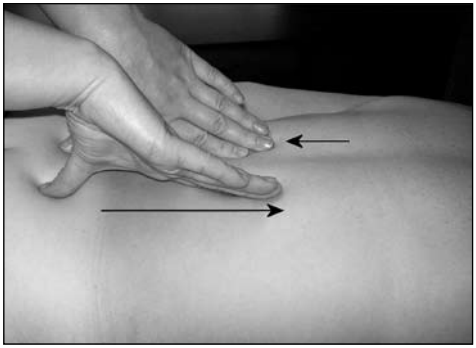
Segmentinį masažą galima daryti klasikinio masažo ir specialiais segmentinio masažo būdais. Klasikiniai būdai: lyginamasis glostymas prie stuburo, spiralinis trynimas, priestuburinių sričių štrichavimas arba trynimas eglute, išilginis pjovimas, išilginis maigymas, skersinis maigymas, sustūmimas ir ištempimas, priestuburinių sričių punktavimas. Geriausia, jei masažuojamasis padeda kaktą ant sulenktų plaštakų, tada šį masažą galima atlikti ir kaklui.

4.2.1. Trynimas

Įgręžimas 4 pirštų pagalvėlėmis. Ranka dedama skersai stuburo taip, kad nykštys būtų vienoje pusėje, o 4 pirštai kitoje. Nykščiui remiantis į nugarą, keturi pirštai daro lanką ir įsigręžia ties keterine atauga. Galima daryti pasunkinta ranka. Nykštys kitoje pusėje daro tą patį judesį iš kitos pusės. Galima daryti pasunkintu nykščiu (49 pav.).

49 pav. Įgręžimas 4 pirštų pagalvėlėmis

Pjovimas daromas vidinėmis delnų briaunomis maksimaliai atlenkus nykščius abipus stuburo sustumiant tarp jų raukšlę (50 pav.)

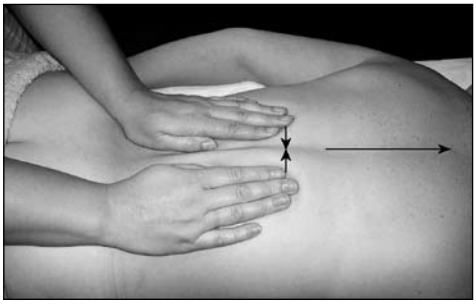


50 pav. Pjovimas.

Keterinių ataugų trynimas daromas tarp smilių ir didžiųjų pirštų. Tarp jų keterinė atauga pakaitomis pirštų pagalvėlėmis trinama į išorę. Galima keterines ataugas trinti tarp nykščių ir smilių, tarp abiejų rankų nykščių: vienos rankos nykštys viršuje ataugos, kitas – žemiau ataugos (51 pav.).

51 pav. Keterinių ataugų trynimas.

Trynimas sustumiant (yra 4 variantai): 1) slinkimas. Rankos dedamos lygiagrečiai stuburui, sustumiama raukšlė ir trinama viena į kitą. Kiti būdai pavadinimų neturi; 2) kaip išilginis voliojimas atliekant klasikinį masažą: šalia stuburo, per stuburą ir kitoje stuburo pusėje; 3) tolimoji pusė stuburo link 4 pirštais, artimoji pusė nykščiais stuburo link. Jis panašus į klasikinio masažo skersinį voliojimą, tik daromas stuburo link; 4) viena ranka dedama lygiagrečiai stuburo, antroji – statmena jai. Abi rankos sustumia raukšlę viena į kitą. Darant kitoje pusėje pereinama į kitą masažuojamojo pusę (52 pav.)



52 pav. Trynimas sustumiant.

Pomentinės srities trynimas. Masažuojamojo ranka dedama delnu į viršų ant juosmens ir kryžmens srities. Tolimesne nuo masažuojamojo ranka pakeliama mentė už pečių lanko, artimesne ranka trinama pomentinė sritis: išorine delno briauna, vidine delno briauna, pirštų galais ir nykščiu. Kiekvieną kartą darant trynimą reikia kilstelti petį. Ranka gali būti ir ne ant juosmens. Tą patį darome kitai rankai (53 pav.).

53 pav. Pomentinės srities trynimas.

4.2.2. Maigymas

Nugręžimas. Rankos dedamos už stuburo. Ranka, ranka, esanti arčiau kaklo, suima audinius ir užlenkia juos ant kitos rankos nykščio(54 pav.).

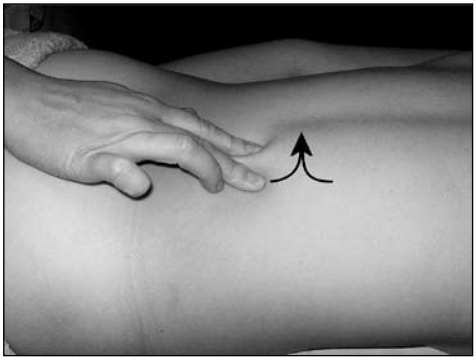
54 pav. Nugręžimas.

Paspaudimas arba spaudimas. Daromas nykščiais prie pat stuburo paspaudžiant ties keterine atauga iš abiejų pusių. Galima atlikti ir pirštakauliais (55 pav.).

55 pav. Paspaudimas arba spaudimas.

Gnybis. Vienpusis arba dvipusis.

Vienpusis daromas tiesiais arba sulenktais pirštais ant ilgųjų nugaros raumenų. Tiesiais pirštais tarp smiliaus ir didžiojo piršto sugnybiamas raumuo ir paleidžiamas. Kryptis šiek tiek įstriža. Artimesnėje pusėje kaire ranka, tolimesnėje – dešine. Galima atlikti ir sulenktais pirštais (56 pav.).



56 pav. Vienpusis gnybis.

Dvipusis gnybis. Nykščiai viršuje, kumščiai apačioje. Suimama skersine kryptimi, sustumiama išilgine ir pasukama stuburo link (57 pav.).

57 pav. Dvipusis gnybis.

4.2.3. Vibracija

Dažniausiai daroma nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka išilgine ir skersine kryptimis. Galiausiai daromas krūtinės ląstos suspaudimas su kvėpavimo pratimais ir sukratymas.

UŽDUOTYS

1. Kokie pagrindiniai klasikinio masažo būdai (veiksmai)? Trumpai juos apibūdinkite;
2. Kuo skiriasi pagrindiniai ir pagalbiniai masažo būdai?
3. Kokioje kūno vietoje atliekamas segmentinis masažas ir koks jo fiziologinis mechanizmas?

5. KLASIKINIS HIGIENINIS SVEIKŲ ASMENŲ KŪNO DALIŲ MASAŽAS (N. K. VALUŽIENĖ)

Kaip jau buvo minėta, higieninis masažas yra tokia masažo rūšis, kuri skirta normaliai organizmo veiklai palaikyti, sveikatai stiprinti, senėjimo procesams stabdyti.

Šioje knygoje higieninį masažą dėstysime panaudodami klasikinio masažo būdus.

Indikacijos. Higieninį (profilaktinį) masažą galima taikyti visiems sveikiems asmenims, atsižvelgiant į jų amžių ir nervų sistemos jautrumą. Vaikams ir vyresniems nei 60 metų asmenims viso kūno masažo procedūra turi trukti trumpiau nei jauniems ir vidutinio amžiaus asmenims. Ji tęsiasi ne 45–50 min., o ne ilgiau kaip 25–30 min. Netaikytini smūgiuojamieji masažo būdai (nutrūkstamoji vibracija).

Kontraindikacijos. Higieninis masažas yra kontraindikuotinas esant pakilusiai kūno temperatūrai, pūliniams kūno paviršiuje, odos bėrimams, daugybinėms karpoms, polinkiui į kraujosruvas.

Dalinės kontraindikacijos. Esant stipriai išsiplėtusioms venoms nemasažuojamos kojos, pilvas – esant kirkšnies išvaržai, moterims procedūra vengtina menstruacijų metu. Nėštumo metu galima masažuoti tik rankas ir kojas, masažuojamajai gulint ant nugaros.

5.1. Nugaros masažas

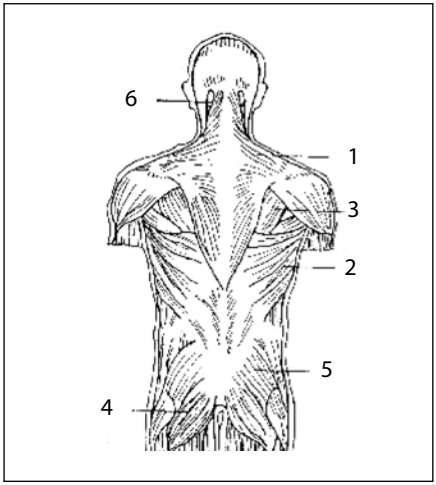
Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis, rankos padėtos išilgai liemens; 2) sėdi prie staliuko, rankos sulenktos per alkūnes, dilbiais remiasi į staliuką, kakta padėta ant plaštakų.

Toliau pateikiama nugaros masažo procedūra kartu su nugariniu kaklo paviršiumi bei juosmens ir kryžmens sritimi (1 padėtis)

1.Plokščiasis paviršinis glostymas, plokščiasis gilusis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis (po 2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.). 4. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 5. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Glostymas (pasirinktinai) (1 k.). 8. Priestuburinių sričių štrichavimas (2–3 k.). 9. Lyginamasis glostymas, grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (po 2 k.). 10. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų trynimas (2 k.). 11. Kryžminis glostymas (2 k.). 12. Išilginis maigymas (2 k.). 13. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.). 14. Skersinis maigymas (2 k.). 15. Nugaros ilgųjų raumenų vibracija, nugaros plačiausiojo raumens purtymas (1 k.). 16. Išilginis pjovimas (2 k.).

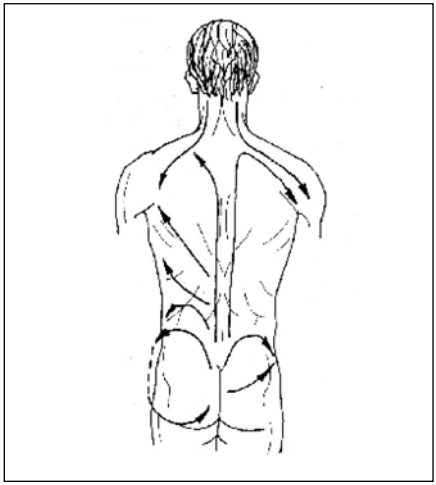
17. Glostymas (1 k.). 18. Išilginis voliojimas (2 k.). 19. Skersinis pjovimas (2 k.). 20. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 21. Skersinis voliojimas (2 k.). 22. Glostymas (1 k.). 23. Sustūmimas ir ištempimas, suimant į raukšlę, po to delnais (po 2 k.). 24. Glostymas (1 k.). 25. Pažnaibymas (2–3 k.). 26. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas pirštakauliais, išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 27. Pečių lankų apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 28. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (2 k.). 29. Visos nugaros glostymas (1 k.). 30. Išilginio maigymo kartojimas. 31. Juosmens ir kryžmens srities lyginamasis glostymas (2 k.). 32. Išilginis, skersinis trynimas delnais (po 2 k.). 33. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka: kryžkaulio juosmens srities ir palei klubakaulio kraštą (2 k.). 34. Juosmens ir kryžmens srities išilginis ir skersinis pjovimas (po 2 k.). 35. Juosmens ir kryžmens srities trynimas aštuoniuke ir pirštakauliais (žvaigžde) (po 2 k.). 36. Visos nugaros glostymas (1 k.). 37. Skersinio maigymo kartojimas (1 k.). 38. Pirštų dušas (2–3 k.). 39. Glostymas (1 k.). 40. Plekšnojimas per oro pagalvėlę ir atplėšiant (po 2 k.). 41. Išilginio ir skersinio voliojimo pakartojimas (po 2 k.). 42. Padaužymas (2 k.). 43. Plokščias paviršinis glostymas (2 k.). 44. Kapojimas (išilginis) (2–3 k.). 45. Glostymas (1 k.). 46. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 47. Maigymas paspaudžiant (2 k.). 48. Pasyvūs judesiai (liemens tiesimas per stuburinius sąnarius ir stuburo persukimas).

Procedūros trukmė 15–20 min., kursas – 10 procedūrų (58, 59 pav.)



58 pav. Paviršiniai nugaros, kaklo ir sėdmenų raumenys:

1 – trapecinis raumuo; 2 – plačiausias nugaros raumuo; 3 – didysis rombinis raumuo; 4 – vidurinis sėdmens raumuo; 5 – didysis sėdmens raumuo; 6 – galvos sukamasis raumuo.



59 pav. Svarbiausios nugaros, nugarinio kaklo paviršiaus ir sėdmenų masažavimo kryptys.

Toliau pateikiamas nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas (2 padėtis)

1. Plokščiasis paviršinis lyginamasis glostymas (po 2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 3. Spiralinis trynimas (2–3 k.). 4. Plokščiasis gilusis glostymas (1 k.). 5. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (2–3 k.). 6. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (2 k.). 7. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas (pirštakauliais, nykščiais, išilgai ir spirale) (po 2 k.). 8. Nugaros lyginamasis glostymas (1 k.). 9. Priestuburinių sričių štrichavimas (2–3 k.). 10. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas, trynimas (po 2 k.). 11. Glostymas (1 k.). 12. Išilginis pjovimas (nugaros, pečių lankų, tarpumenčio). 13. Glostymas (1 k.). 14. Išilginis nugaros maigymas (2 k.). 15. Skersinis pečių lankų maigymas (2 k.). 16. Išilginis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (2 k.). 17. Žnyplinis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (2 k.). 18. Glostymas: plokščiasis paviršutinis, apimti kaklą (1 k.). 19. Išilginis voliojimas (2 k.). 20. Glostymas (1 k.). 21. Skersinis maigymas (2 k.). 22. Glostymas (1 k.). 23. Maigymas sustumiant ir ištempiant, suimant audinius į raukšlę, vėliau – delnais (po 2 k.). 24. Glostymas (1 k.). 25. Pažnaibymas (2–3 k.). 26. Skersinis voliojimas (2 k.). 27. Glostymas (pasirinktinai) (1 k.). 28. Išilginio maigymo kartojimas (2 k.). 29. Vienas pečių lankas maigomas viena ranka, kitas – kita, užeinama išilginiu maigymu ant kaklo (po 2 k.). 30. Glostymas (1 k.). 31. Plekšnojimas (per oro pagalvėlę atplėšiant) (po 2 k.). 32.Išilginio ir skersinio voliojimo kartojimas (po 2 k.). 33. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 34. Išilginis kapojimas (2–3 k.). 35. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 36. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 37. Pasyvūs judesiai kaklo srityje. 38. Pasyvūs judesiai liemens srityje.

Procedūros trukmė 10–12 min. Kursas – 10 procedūrų.

5.2. Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

Masažuojamojo padėtis: guli kniūbsčias, rankos padėtos išilgai liemens, po pilvu nedidelė plokščia pagalvė, po čiurnomis – volelis.

Toliau pateikiama, kurie būdai kuria seka taikomi

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nutrūkstamasis lyginimas sėdmenims (po 2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais: juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų (5–6 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Skersinis kryžkaulio, juosmens srities ir sėdmenų trynimas delnais. 5. Glostymas (1 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka kryžkaulio, juosmens srities, palei klubakaulio kraštą (2–3 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Juosmens ir kryžmens srities trynimas aštuoniuke, pasunkinta ranka (2 k.). 9. Lyginamasis glostymas lyginimu (2 k.). 10. Juosmens srities trynimas pirštakauliais (žvaigžde) (3 k.). 11. Išilginis

pjovimas juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų (3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 13. Skersinis pjovimas juosmens ir kryžmens, uodegikaulio srities (4–5 k.) ir sėdmenų (4–5 k.). 14. Briauninis šukuotinis trynimas kryžkaulio srities ir sėdmenų (4–5 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 16. Skersinis juosmens srities maigymas ir išilginis voliojimas (2 k.). 17. Lyginamasis glostymas (2 k.). 18. Spiralinis sėdmenų trynimas pirštakauliais pasunkinta ranka (3–4 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 20. Spiralinis sėdmenų trynimas delno pagrindu, pasunkinta ranka (3–4 k.). 21. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 22. Skersinis sėdmenų maigymas abiem rankomis (2–3 k.). 23. Sėdmenų purtymas (2–3 k.). 24. Skersinis sėdmenų maigymas pasunkinta ranka (2–3 k.). 25. Plokščiasis paviršinis glostymas. 26. Sėdmenų plekšnojimas per oro pagalvėlę (2–3 k.). 27. Plokščiasis paviršinis glostymas. 28. Sėdmenų padaužymas (2–3 k.). 29. Sėdmenų kapojimas (2–3 k.). 30. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 31. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka. 32. Taškinė vibracija smiliais sėdimojo nervo išėjimo taškuose.

Procedūros trukmė 10 min. Kursas – 10 procedūrų.

5.3. Kojų masažas

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, rankos padėtos išilgai liemens, po čiurnomis volelis; 2) guli aukštielninkas, liemuo ir galva pakelti (pakeliant masažo stalo galvūgalį arba padedant pagalvę), volelis po pakinkliais.

Žemiau nurodytas kojos nugarinio paviršiaus masažas

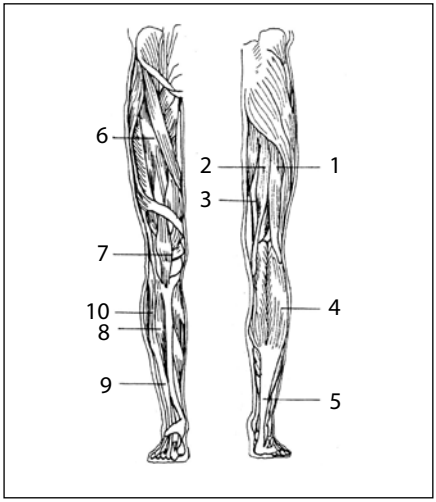
1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nenutrūkstamasis glostymas, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Žnyplinis kulno sausgyslės ir dvilypio blauzdos raumens glostymas (2 k.). 3. Žnyplinis kulno sausgyslės trynimas (2 k.). 4. Žiedinis kulkšnių trynimas (3 k.). 5. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 7. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 8. Kryžminis glostymas (2 k.). 9. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka; pirštakauliais, pasunkinta ranka (po 1 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 11. Pastumdymas (2 k.). 12. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 13. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2 k.). 14. Išilginis pjovimas (2 k.). 15. Pado masažas (lyginimas, išilginis trynimas nykščiais, spiralinis trynimas nykščiais, spiralinis trynimas pirštakauliais, skersinis pjovimas viena ranka (pagal skliautą) ir abiem rankomis, pusiau žiedinis trynimas, lyginimas) (po 2 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 17. Maigymas atkėlimu (2 k.). 18. Išilgi-

nis maigymas (2 k.). 19. Lyginamasis glostymas (1 k.). 20. Skersinis maigymas viena ranka. 21. Blauzdos maigymas viena ranka (2 k.). 22. Blauzdos purtymas (2–3 k.). 23. Šlaunies purtymas (2 k.). 24. Pado masažas (žnyplinis maigymas, skersinis maigymas (po 2 k.). 25. Briauninis-šukuotinis visos kojos trynimas (2 k.). 26. Skersinis maigymas (2 k.). 27. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 28. Skersinis maigymas pasunkinta ranka. 29. Padaužymas pirštakauliais (2 k.). 30. Maigymas suspaudimu (2 k.). 31. Išilginis kapojimas (2 k.). 32. Lyginamasis glostymas (2 k.). 33. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 34. Blauzdos pakratymas. 35. Pasyvūs judesiai.

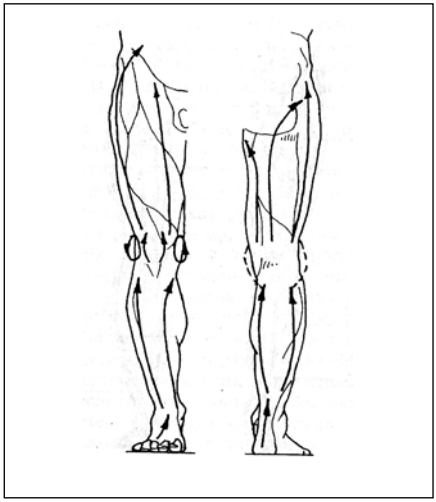
Kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis (po 1 k.). 2. Pėdos masažas (apimamasis nutrūkstamasis glostymas, išilginis trynimas nykščiais, spiralinis trynimas nykščiais, žiedinis kulkšnių trynimas) (po 2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (visa koja) (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 7. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 9. Pastumdymas (2 k.). 10. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 11. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 12. Išilginis pjovimas (2 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 14. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 15. Čiurnos sąnarys (žiedinis apimamasis glostymas, štrichavimas apie kulkšnis, spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie kulkšnis, pusiau žiedinis trynimas priekinio čiurnos paviršiaus (po 3 k.). 16. Kelio sąnarys (žiedinis apimamasis glostymas, štrichavimas apie sąnarį, spiralinis trynimas apie sąnarį, žnyplinis trynimas prie kelio girnelės, pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas, kelio girnelės pajudinimas (po 2–3 k.). 17. Plokščias paviršinis visos kojos glostymas. 18. Išilginis maigymas (2 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 20. Skersinis maigymas (3 k.). 21. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 22. Šlaunies volavimas (3–4 k.). 23. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 24. Išilginis maigymas (1 k.). 25. Skersinis maigymas (1 k.). 26. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 27. Šlaunies padaužymas (2–3 k.). 28. Visos kojos kapojimas (2–3 k.). 29. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 30. Kojos pakratymas. 31. Pasyvūs judesiai.

Procedūros trukmė 10–15 min. Kursas – 10 procedūrų (nugarinio ir priekinio paviršiaus) (60, 61 pav.).



60 pav. Kojų raumenys:
1 – dvigalvis šlaunies raumuo; 2 – pusgyslinisraumuo; 3 – pusplėvinis raumuo; 4 – dvilypis blauzdos raumuo;5 – kulno sausgyslė; 6 – keturgalvis šlaunies raumuo; 7 – girnelės raištis; 8 – priekinis blauzdos raumuo; 9 – ilgasis teisiamasis pirštų raumuo; 10 – ilgasis šeivinis raumuo



61 pav. Svarbiausios kojų masažavimo kryptys.

5.4. Pilvo masažas

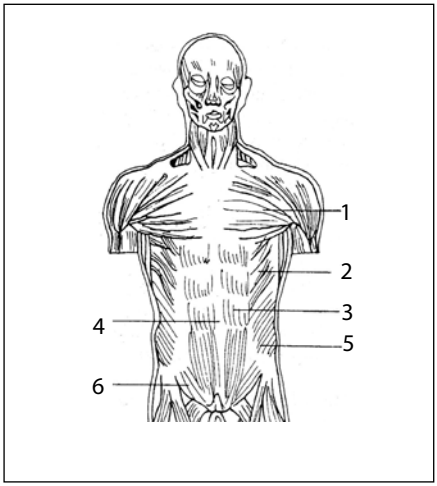
Masažuojamojo padėtis: guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais – volelis.

Toliau pateikiami būdai, taikomi šiam masažui

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (3–4 k.). 2. Skersinis trynimas delnais (3 k.). 3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 6. Štrichavimas (2 k.). 7. Pusiau žiedinis pilvo sienos kraštų trynimas (2–3 k.). 8. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 9. Skersinis pjovimas (2–3 k.). 10. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 11. Skersinis maigymas (3–4 k.). 12. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 13. Maigymas užvertimu (2–3 k.). 14. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 15. Pilvo tiesiųjų raumenų masažas (lyginamasis glostymas; išilginis trynimas delnais; spiralinis trynimas pasunkinta ranka; išilginis pjovimas; išilginis maigymas; skersinis maigymas (po 3 k.); lyginamasis glostymas (2 k.). 16. Pilvo įstrižųjų raumenų masažas (lyginamasis glostymas; išilginis trynimas delnais; spiralinis trynimas pasunkinta ranka; išilginis pjovimas; išilginis maigymas; skersinis maigymas; lyginamasis glostymas (po 3 k.). 17. Plokščiasis žiedinis glostymas; gilu-

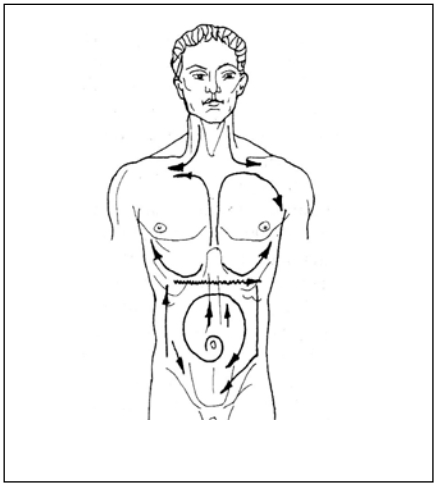
sis glostymas pasunkinta ranka (po 2 k.). 18. Sustumiamasis maigymas (nugariniais plaštakų paviršiais) (2 k.). 19. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 20. Skersinis maigymas (2 k.). 21. Maigymas kumščiais (2 k.). 22. Pirštų dušas (2–3 k.). 23. Glostymas: plokščiasis žiedinis (2 k.). 24. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (2 k.). 25. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 26. Kapojimas (2 k.). 27. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 28. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 29. Dubens sukratymas (2–3 k.).

Procedūros trukmė 8–10 min. Kursas – 10 procedūrų (62, 63 pav.).



62 pav. Paviršiniai krūtinės ląstos ir pilvo raumenys:

1 – didysis krūtinės raumuo; 2 – priekinis dantytasis raumuo; 3 – tiesusis pilvo raumuo; 4 – baltoji linija; 5 – išorinis įstrižasis pilvo raumuo; 6 – kirkšnies raištis.



63 pav. Svarbiausios krūtinės ląstos ir pilvo masažavimo kryptys.

5.5. Krūtinės masažas

Masažuojamojo padėtys: 1) guli aukštielninkas (galvūgalis gali būti pakeltas, bet nebūtinai); 2) guli ant šono (pirma vieno, paskui kito), apatinė ranka po galva, viršutinė priešais save.

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (pirma padėtis)

Visi judesiai atliekami pagal krūtinės masažo kryptis.

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka

(2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Trynimas štrichavimu: palei krūtinkaulį viena ranka (po 2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (2–3 k.). 10. Grėblinis trynimas (po 2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 12. Išilginis maigymas (2–3 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

Krūtinės šoninio paviršiaus masažas (priekinių dantytųjų raumenų masažas, antra padėtis)

Masažuojama nuo šonkaulių lanko iki menties kampo: 1. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (3 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.). 5. Pjovimas (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis pakaitinis, grėblinis glostymas (po 2 k.). 7. Grėblinis trynimas (2–3 k.). 8. Išilginis maigymas (2–3 k.). 9. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.). 10. Kapojimas (2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (pakartotinis, pirma padėtis)

1. Išilginis maigymas (2 k.). 2. Pažnaibymas (2–3 k.). 3. Skersinis krūtinės didžiųjų raumenų maigymas (vyrams) viena ranka ir abiem rankomis. 4. Kapojimas (1–2 k.). 5. Nenutrūkstamojii vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 6. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.). 7. Kvėpavimo pratimai su krūtinės ląstos suspaudimu (2 k.).

Procedūros trukmė 8–10 min. Kursas – 10 procedūrų.

5.6. Rankos masažas

Masažuojamojo padėtys: 1) sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo, pusiau sulenkta per alkūnę, delnu žemyn (nugarinis paviršius); 2) ranka ištiesta delnu į viršų (priekinis paviršius).

Rankos nugarinio paviršiaus masažas

Dilbio, žasto masažas (masažuotojas stovi veidu į masažuojamąjį): 1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasisis (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis (2 k.).

Plaštakos ir pirštų masažas

1. Apimamasis nutrūkstamasis plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas (2 k.). 2. Žnyplinis kiekvieno piršto glostymas pradedant mažuoju (po 1 k.). 3. Žnyplinis kiekvieno piršto trynimas dviem tiesiais pirštais (smiliumi ir didžiuoju) (po 1 k.). 4. Spiralinis kiekvieno piršto trynimas (nykščiu ir smiliumi) (po 1 k.). 5. Išilginis kiekvieno piršto maigymas (po 2 k.). 6. Plaštakos nugarinio paviršiaus apimamasis

nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 7. Plaštakos nugarinio paviršiaus trynimas: a) štrichavimas (2 k.); b) išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.).

Dilbio ir žasto masažas: 1. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 2. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 3. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 4. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 5. Trynimas pastumdymu (2 k.). 6. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

Riešo sąnario masažas: 1. Žiedinis apimamasis glostymas (2 k.). 2. Žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais kartu ir pakaitomis (ranka šonu) (2–3 k.). 3. Žiedinis apimamasis glostymas (1 k.).

Alkūnės sąnario masažas. Masažuotojas padeda savo dilbį ant staliuko, laiko truputį pakeltą masažuojamojo ranką suėmęs už žasto. Masažuojama viena ranka: 1. Plokščiasis žiedinis glostymas (3 k.). 2. Trynimas: a) štrichavimas (2 k.); b) spiralinis trynimas (2 k.); c) žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais pakaitomis (3 k.). 3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.).

Peties sąnario masažas (masažuotojas stovi masažuojamajam už nugaros): 1. Apimamasis žiedinis glostymas (2 k.). 2. Išilginis menties trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 4. Peties lanko apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 5. Peties lanko pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 6. Išilginis maigymas menties srities, pereinant į skersinį pečių lanko maigymą (3 k.). 7. Menties srities išilginis voliojimas lygiagrečiai stuburui ir pagal trapecinio raumens skaidulų kryptį (po 2 k.). 8. Peties sąnario kapsulės priekinio paviršiaus trynimas (masažuojamojo ranka už nugaros) keturių pirštų galais išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka (po 2 k.). 9. Peties sąnario kapsulės nugarinio paviršiaus trynimas (masažuojamasis užsideda ranką ant priešingo peties, masažuotojas stovi iš priekio) keturių pirštų galais išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka trina menties sritį (po 2 k.).

Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 2. Išilginis maigymas (3–4 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Skersinis maigymas (3–4 k.). 5. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 6. Išilginis kapojimas (2 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Rankos priekinio paviršiaus masažas

Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.).

Delno masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.).

3. Spiralinis trynimas pirštakauliais (3 k.). 4. Žnyplinis maigymas mažojo piršto pakylos (2 k.). 5. Skersinis maigymas nykščio, mažojo piršto pakylos ir raumenų po pirštais (po 1 k.). 6. Lyginamasis glostymas (1 k.). 7. Delno nugręžimas (2 k.).

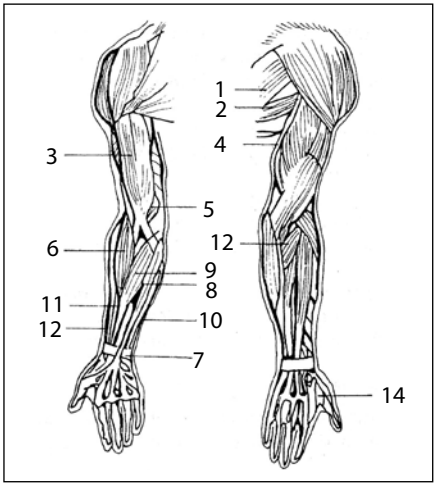
Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas viena ranka (2 k.). 4. Išilginis maigymas (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Skersinis maigymas (2 k.). 7. Žasto volavimas (2–3 k.). 8. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Baigiamoji visos rankos masažo dalis: 1. Rankos pakratymas (4–5 k.). 2. Pasyvūs judesiai per visus sąnarius.

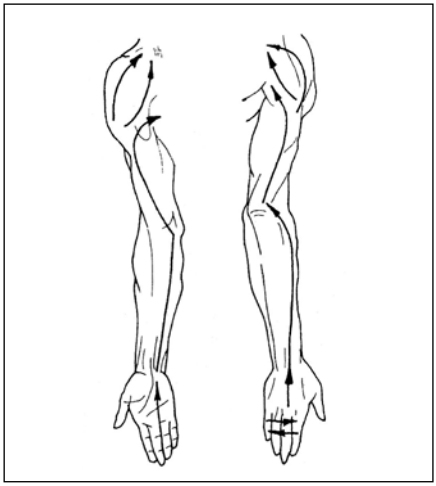
Pastaba:priekinis rankos paviršius masažuojamas daug trumpiau negu nugarinis, taikoma nedaug trynimo, netaikomas kapojimas, nes šiuo paviršiumi eina kraujagyslės ir nervai.

Rankos masažo procedūros trukmė 10–12 min. Kursas – 10 procedūrų (64, 65 pav.).



64 pav. Paviršiniai viršutinės galūnės raumenys:

1 – mažasis apvalusis raumuo; 2 – didysis apvalusis raumuo; 3 – dvigalvis žasto raumuo; 4 – trigalvis žasto raumuo; 5 – žasto raumuo;6 – žasto stipinkaulio raumuo; 7 – paviršinio pirštų sulenkėjo sausgyslė; 8 – paviršinis pirštų lenkėjas ; 9 – stipininis pirštų lenkiamasis raumuo; 10 – paviršinis pirštų lenkiamasis raumuo; 11 – stipininis riešo lenkiamasis raumuo; 12 – stipininio riešo lenkiamojo raumens sausgyslė; 13 – alkūninis raumuo; 14 – trumpasis nykščio tiesiamasis raumuo.



65 pav. Svarbiausios rankų masažavimo kryptys.

5.7. Apykaklinės srities nugarinio paviršiaus, kaklo nugarinio, šoninių, priekinio paviršiaus, galvos, veido, apykaklinės srities priekinio paviršiaus masažas

Šių sričių masažą galima sujungti į vieną procedūrą arba išskaidyti dalimis.

Masažuojamojo padėtys: 1) sėdi prie masažo staliuko ant sukamosios kėdės arba apžergęs atbulai pastatytą kėdę su atlošu. Rankos sulenktos per alkūnes, galva padėta ant rankų (kai masažuojamas apykaklinės srities nugarinis paviršius); 2) galva pakelta arba padėta ant šono, kai ji masažuojama; atlošta bei atremta į masažuotojo krūtinę, kai masažuojamas veidas; 3) guli ant nugaros, padėjęs galvą ant už jo sėdinčio masažuotojo kelių, kai masažuojamas apykaklinės srities priekinis paviršius.

Masažuotojo padėtys: stovi arba sėdi masažuojamajam už nugaros.

Apykaklinės srities ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 5. Priestuburinių sričių štrichavimas (3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 7. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 8. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 2–3 k.). 9. Kaklo nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 10. Nugarinio paviršiaus ir pečių lankų išilginis pjovimas (3 k.). 11. Nugarinio paviršiaus išilginis maigymas (3 k.). 12. Skersinis pečių lankų maigymas abiem rankomis (po 2 k.). 13. Pečių lankų maigymas vieną viena, antrą – kita ranka, užeinant ant kaklo (išilginis maigymas) (po 3 k.). 14. Žnyplinis kaklo maigymas (2 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2 k.). 16. Išilginis nugarinio paviršiaus voliojimas (2 k.). 17. Lyginamasis glostymas (1 k.). 18. Skersinis nugarinio paviršiaus voliojimas (2 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 20. Sustumiamasis ir ištempiamasis maigymas (2 k.). 21. Lyginamasis glostymas (2 k.). 22. Pažnaibymas (3–4 k.). 23. Gilus išilginis maigymas (2 k.). 24. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (1 k.).

Kaklo šoninių paviršių masažas

1. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų glostymas (3 k.). 2. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų trynimas (3 k.). 3. Skersinis galvos sukamųjų raumenų maigymas pirštų galais (3 k.).

Kaklo priekinio paviršiaus masažas. Masažuojamojo galva atlošta ir atremta į masažuotojo delną. Taikoma: 1) apimamasis glostymas viena ranka (3 k.); 2) išilginė ir skersinė gerklų vibracija (3 k.).

Galvos masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (nuo kaktos pakaušio link) (2–3 k.). 2. Žiedinis trynimas smilkinkaulio speninių ataugų ir duobutės po pakaušio gumburu (3–4 k.). 3. Spiralinis visos galvos trynimas abiejų rankų keturių pirštų pagalvėlėmis (3–4 k.). 4. Išilginis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis nuo kaktos pakaušio link (2 k.). 5. Skersinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis nuo vidurinės momeninės linijos į šonus (2 k.). 6. Apimamasis nutrūkstamasis smilkininės srities glostymas nuo kaktos pakaušio link (galva ant šono) (2–3 k.). 7. Spiralinis smilkininės srities trynimas didėjančiais ratais ir spinduliais ausies link (mažojo piršto krumpliu po 2–3 k.). 8. Paausio štrichavimas (smiliumi ir didžiuoju pirštais) (2 k.). 9. Spiralinis paausio trynimas (smiliumi ir didžiuoju pirštais) (2 k.). 10. Ausies glostymas smiliumi ir nykščiu, įeinant į visas vageles (2 k.). 11. Ausies maigymas su patrynimu (2 k.). 12. Smilkininis apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.) (po to masažuojama kita smilkininė sritis). 13. Spiralinis viršugalvio trynimas mažojo piršto krumpliu (2 k.). 14. Spiralinis visos galvos trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2 k.). 15. Galvos sustumiamasis maigymas, sustumiant aponeurozę išilgine ir skersine kryptimis (2–3 k.). 16. Lengvas papešiojimas prie plaukų šaknų. 17. Plokščiasis paviršinis pakaitinis visos galvos glostymas (1 k.).

Veido masažas

Kakta

1. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas abiem rankomis nuo antakių plaukuotosios galvos dalies link (2 k.). 2. Glostymas skersai kaktos vingiuota linija nuo vieno smilkinio kito link (2 k.). 3. Išilginis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais ties kaktos viduriu, pereinantis į spiralinį ausies link (2–3 k.). 4. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1 k.). 5. Maigymas suspaudimu (2–3 k.) (pirštų galais). 6. Glostymas skersai kaktos (1 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.).

Akiduobės

1. Abiejų akiduobių glostymas: viršutinės dalies smiliumi ir didžiuoju pirštais, apatinės dalies tik didžiuoju pirštu (2 k.). 2. Spiralinis antakių srities trynimas didžiuoju pirštu (iš karto abi pusės) (2–3 k.). 3. Antakių srities maigymas suspaudimu (pirštų galais) (2–3 k.). 4. Akiduobių glostymas aštuoniuke didžiuoju pirštu (2 k.). 5. Taškinė vibracija antakiduobinių nervų išėjimo ir ašarų taškuose (3–4 k.). 6. Žie-

dinis akies obuolių glostymas didžiaisiais pirštais (2–3 k.).

Nosis

1. Glostymas nuo nugarėlės žemyn (2–3 k.) (pirštų galais). 2. Spiralinis trynimas (2–3 k.) (nuo nosies sparnelių nugarėlės link).

Skruostikauliai

1. Glostymas nuo nosies sparnelių viršutinės ausų dalies link (2–3 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2–3 k.). 3. Glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų pirštakauliais (nykščiai įstatyti į smilkinių duobutes) (3 k.). 5. Glostymas (1 k.). 6. Maigymas suspaudimu (2–3 k.) (pirštų galais). 7. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.).

Viršutinės lūpos sritis

1. Glostymas (nuo vidurio į išorę) (2–3 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2–3 k.). 3. Taškinė vibracija trišakio nervo apatinės šakos išėjimo taškuose (3–4 k.).

Apatinis žandikaulis

1. Glostymas nuo smakro ausų apatinės dalies link (2 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2 k.). 3. Maigymas suspaudimu (tarp nykščio ir smiliaus) (3 k.). 4. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2 k.).

Viso veido glostymas ir nenutrūkstamoji vibracija.

Apykaklinės srities priekinio paviršiaus masažas (masažuojamasis guli ant nugaros, padėjęs galvą ant masažuotojo, sėdinčio jam už nugaros, kelių).

Toliau pateikiami masažo būdai ir jų seka

1. Plokščiasis paviršinis glostymas nuo krūtinkaulio kardinės ataugos pažastų link (1–2 k.). 2. Trynimas štrichavimu (2 k.). 3. Spiralinis trynimas viena ranka, kai kiekviena ranka trina savo pusę (2 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 5. Išilginis maigymas pažastų link (2–3 k.). 6. Pažnaibymas (3 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija viena ranka, kai kiekviena ranka vibruoja savo pusę (2–3 k.).

Pakartotinis apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas (procedūros pabaiga)

Masažuojamasis sėdi, galva padėta ant sulenktų rankų.

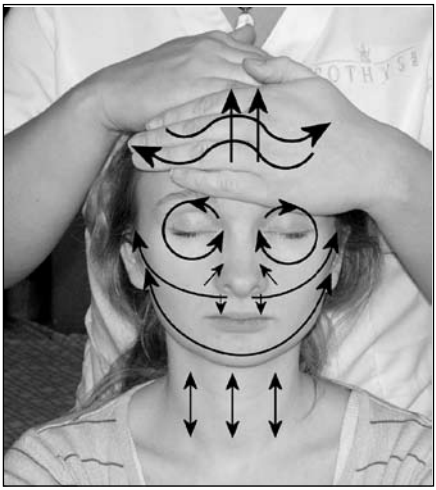
Toliau pateikiami atliekami masažo būdai ir jų seka

1. Glostymas: plokščiasis paviršinis, apimant kaklą (2–3 k.). 2. Gilus išilginis nugarinio paviršiaus maigymas (2 k.). 3. Skersinis pečių lankų maigymas (po 3 k.). 4. Išilginis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (2 k.). 5. Plekšnojimas atplėšimu (3 k.). 6. Išilginis nugarinio paviršiaus ir pečių lankų kapojimas (lengvas) (2 k.).

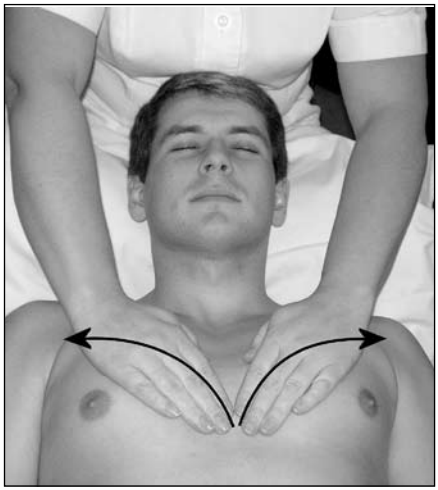
7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Masažuojant visas aprašytas sritis procedūros trukmė 30–35 min. Kursas – 10 procedūrų. (66, 67 pav.)

Pastaba: darant veido ir apykaklinės srities priekinio paviršiaus masažą, rankos juda sinchroniškai: kiekviena masažuoja savo pusę.



66 pav. Veido masažavimo kryptys.



67 pav. Apykaklinės srities priekinio paviršiaus masažas.

6. KLASIKINIS MASAŽAS ĮVAIRIŲ TRAUMŲ, LIGŲ IR NEGALIŲ ATVEJAIS

6.1. Masažas judamojo aparato ligoms ir traumoms gydyti (N. K. Valužienė)

Judamojo aparato ligų ir traumų atvejais masažas yra sudėtinė kompleksinio gydymo dalis, jis padeda sumažinti skausmą, audinių pabrinkimą, greičiau rezorbuotis kraujosruvoms ir eksudatams, išvengti sąaugų, kontraktūrų, pagreitinti kaulinio rumbo susidarymą po lūžio, parengti bigę protezuoti, pagerinti laikyseną ir kt. Traumų atvejais masažas yra daromas „nusiurbimo" principu, t. y. pradedamas virš pažeistos vietos. Išsiplėtus joje kraujagyslėms ir limfagyslėms, pagerėja skysčių nutekėjimas iš pažeistos vietos, mažėja patinimas, pabrinkimas.

6.1.1. Masažas sausgyslių ligoms gydyti. Masažas esant paratenonitui, tendinitui ir tendovaginitui

Šių ligų priežastys ir masažo metodikos yra panašios, todėl aprašomos kartu.

Paratenonitas – uždegimas audinių, esančių apie sausgyslę, tendinitas – sausgyslės uždegimas. Šios abi ligos gali būti ūminės ir lėtinės, pasireiškiančios skausmais, audinių pabrinkimu, funkcijos sutrikimu. Šios ligos dažniausiai ištinka sportininkus dėl per didelių fizinių krūvių. Dažnai tai būna kulno (Achilo) sausgyslė. Negydant jų gali trūkti sausgyslė, kurios gydymas – chirurginė operacija. Besikartojantys sausgyslės trūkiai gali vesti prie nuolatinio funkcijos sutrikimo, **neįgalumo**.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) gerinti mitybą; 3) slopinti uždegimą; 4) atgauti funkciją.

Masažas esant kulno sausgyslės paratenonitui arba tendinitui

Masažo planas: 1) blauzdos nugarinio paviršiaus masažas; 2) kulno sausgyslės ir apie ją esančių audinių masažas; 3) blauzdos masažas (baigiamoji dalis).

Blauzdos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Pusiau žiedinis trynimas

(2–3 k.). 7. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 8. Išilginis pjovimas (netrinant kulno sausgyslės) (2 k.). 9. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 11. Išilginis maigymas (2 k.). 12. Plokščiasis paviršuinis glostymas (1 k.). 13. Blauzdos maigymas viena ranka, esant ištiestai ir pakeltai (sulenkus per kelio sąnarį) kojai (po 2 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas.

Kulno sausgyslės ir apie ją esančių audinių masažas

1. Žnyplinis glostymas (kulno sausgyslės ir dvilypio blauzdos raumens) (3–4 k.). 2. Žnyplinis kulno sausgyslės trynimas; trinama nykščiu ir keturiais pirštais kartu, pakaitomis ir pasunkinta ranka, didinant intensyvumą (3–4 k.). 3. Žnyplinis glostymas (2 k.). 4. Kulno sausgyslės išilginis trynimas nykščių pagalvėlėmis (3–4 k.). 5. Žnyplinis glostymas (1–2 k.). 6. Kulno sausgyslės spiralinis trynimas nykščiais (3–4 k.). 7. Žnyplinis glostymas. 8. Kulno sausgyslės išilginis trynimas nykščiais, pereinant į pagrindą (3–4 k.). 9. Žnyplinis glostymas.

Blauzdos masažas (baigiamoji dalis)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3–4 k.).

Masažo trukmė 10 min. Kursas – 10–15 procedūrų, naudojant skausmo malšinamųjų tepalų nuo uždegimo.

Masažas sergant tendovaginitu

Tai sausgyslių makščių uždegimas. Dažniausiai jis pažeidžia blauzdos šeivinį raumenį arba plaštakos ir pirštų lenkiamųjų raumenų makštis. Šią ligą gali predisponuoti sunkus fizinis darbas, sportas. Uždegimo metu sausgyslinių makščių sritis tampa skausminga, sutrinka galūnės funkcija.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) gerinti limfos nutekėjimą; 3) slopinti uždegiminį procesą; 4) atgauti funkciją.

Masažo planas: 1) masažas virš pažeistos vietos; 2) pažeistos vietos masažas.

Masažas esant dilbio priekinio paviršiaus tendovaginitui

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo, delnu į viršų, masažuotojas sėdi prieš masažuojamąjį.

Žasto priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Spiralinis trynimas viena ranka (2 k.). 3. Išilginis maigymas (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 5. Skersinis maigymas (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Dilbio priekinio paviršiaus masažas: 1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Spiralinis trynimas viena ranka (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Išilginis

maigymas (1 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Skersinis maigymas (1 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 10. Žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (3 k.). 11. Dilbio apatinės dalies štrichavimas (2–3 k.). 12. Žiedinis apimamasis glostymas (1 k.). 13. Dilbio apatinės dalies spiralinis trynimas (3 k.). 14. Žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (1 k.). 15. Žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais kartu ir pakaitomis. 16. Žiedinis apimamasis glostymas.

Visas priekinis rankos paviršius

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Procedūros trukmė 8–10 min. Kursas – 10–12 procedūrų, kasdien naudojant tepalo nuo uždegimo. **Nutrūkstamoji vibracija netaikoma.**

Diupitreno kontraktūra

Tai delno aponeurozės randinis susiraukšlėjimas, dėl kurio palaipsniui pradeda vystytis vienos rankos (dažniau dešiniosios) pirštų lenkiamoji kontraktūra, rečiau – abiejų. Dažniausiai pažeidžiama bevardžio ir mažojo pirštų sritis. To priežastis gali būti trauma, sukėlusi alkūninio nervo neuritą, dažnos mikrotraumos, susijusios su profesiniu tos srities pertempimu, pavyzdžiui, smuikininkams, pianistams. Kartais priežastis būna neaiški. Ligos pradžioje atsiranda tipiški mazginiai aponeurozės sukietėjimai, po to –pirštakaulių delninė kontraktūra. Liga linkusi progresuoti ir gali sutrikdyti delno funkciją, pakenkti profesiniam darbingumui.

Masažo uždaviniai: 1) neleisti kontraktūrai progresuoti; 2) stengtis ištempti susiraukšlėjusią aponeurozę; 3) gerinti delno mitybą.

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, padėjęs ant jo ranką delnu į viršų.

Masažo planas: 1) kaklo ir krūtinės paravertebralinių zonų segmentinis masažas; 2) dilbio ir žasto priekinio paviršiaus masažas; 3) delno masažas.

Segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Įgręžimas pasunkinta ranka (2 k.). 3. Lyginamasis glostymas (2 k.). 4. Keterinių ataugų trynimas (2 k.). 5. Sustumiamasis trynimas (2–3 k.). 6. Lyginamasis glostymas (2 k.). 7. Maigymas nugręžimu (2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2 k.). 9. Abipusis gnybis (2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija išilgine ir skersine kryptimis (po 2 k.).

Dilbio ir žasto priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Spiralinis trynimas viena ranka (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 8. Išilginis maigymas

(2–3 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 10. Skersinis maigymas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

Delno masažas

1. Lyginamasis glostymas (gilus su patrynimu) (3–4 k.). 2. Išilginis trynimas nykščiais (3–4 k.). 3. Spiralinis trynimas nykščiais (3–4 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis (3–4 k.). 6. Spiralinis trynimas pirštakauliais (3–4 k.). 7. Lyginamasis glostymas (1 k.). 8. Žnyplinis mažojo piršto pakylos maigymas (3–4 k.). 9. Skersinis delno raumenų maigymas (3–4 k.). 10. Delno nugręžimas (2 k.). 11. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 12. Pasyvūs lenkimo ir tiesimo pratimai per pirštikaulių ir delnakaulių pirštakaulinius sąnarius (4–5 k.).

Dilbis ir žastas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–15 procedūrų, po mėnesio pakartoti.

UŽDUOTYS

1. Kas yra paratenonitas, tendinitas?
2. Kas yra tendovaginitas?
3. Dėl ko išsivysto Diupitreno kontraktūra ir kokie masažo uždaviniai jos atveju?

6.1.2. Masažas antkaulio ligoms gydyti

Masažas sergant periostitu

Tai ūmus arba lėtinis antkaulio uždegimas. Dažna jo priežastis yra trauma. Trauminių periostitų atvejais uždegimas paliečia ne tik antkaulį, bet ir kortikalinį kaulo sluoksnį raumenų prisitvirtinimo vietose. Sportininkams dažnai yra pažeidžiamas **blauzdikaulis,** rečiau – **šeivikaulis.** Negydomas periostitas gali vesti prie profesinio darbingumo sutrikimo.

Masažo uždaviniai: 1) mažinti audinių paburkimą ir skausmingumą; 2) gerinti mitybą; 3) slopinti uždegiminį procesą.

Masažuojamojo padėtis: guli aukštielninkas, po pakinkliais volelis.

Masažo planas: 1) šlaunų masažas; 2) kelio sąnario masažas; 3) blauzdos masažas; 4) viso priekinio kojos paviršiaus masažas (baigiamoji dalis).

Šlaunies masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (3 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis tryni-

mas delnais (3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 6. Skersinis trynimas delnais (3 k.). 7. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 8. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (3–4 k.). 9. Pastumdymas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 11. Išilginis pjovimas (3 k.). 12. Atkėlimas (2 k.). 13. Išilginis maigymas (3 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 15. Skersinis maigymas (3 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Kelio sąnario masažas

1. Žiedinis apimamasis glostymas (3 k.). 2. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 3. Štrichavimas apie sąnarį (3k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (3 k.).

Blauzdos masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (4–5 k.). 2. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis viena ranka (2–3 k.). 3. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 5. Spiralinis trynimas delno pagrindu (3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 7. Maigymas delno pagrindu (3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Maigymas pirštakauliais (2–3 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Viso priekinio kojos paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (3–4 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Procedūros trukmė 15–20 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien arba kas antrą dieną. Nutrūkstamojii vibracija kontraindikuotina.

Masažas sergant epikondilitu

Ši liga dėl dažnų traumų pasitaiko sportininkams (tenisininkams, gimnastams, tinklininkams). Sutrinka žastikaulio šoninio antkrumplio ir prie jo prisitvirtinusių audinių mityba. Jaučiamas skausmas alkūnės sąnaryje, jo judesiai riboti, greitas visos rankos nuovargis. Negydant gali tekti atsisakyti sportinės karjeros.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) slopinti uždegimą; 3) greitinti funkcijos atsigavimą.

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant staliuko, sulenkta per alkūnės sąnarį 90° kampu. Masažuotojas stovi jam už nugaros.

Masažo planas: 1) priestuburinių kaklo ir krūtinės sričių segmentinis masažas; 2) menties srities masažas; 3) peties lanko ir žasto masažas.

Segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (3 k.). 4. Lyginamasis glostymas (2 k.). 5. Įgręžimas keturių pirštų pagalvėlėmis pakaitom su nykščiu (2 k.). 6. Lyginamasis glosty-

mas (2–3 k.). 7. Keterinių ataugų trynimas (3 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1 k.). 9. Sustumiamasis trynimas, slinkimas (2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (1 k.). 11. Pjovimas (2 k.). 12. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (1 k.). 14. Maigymas nugręžimu (2 k.). 15. Lyginamasis glostymas (1 k.). 16. Vienpusis gnybis (2 k.).

Menties srities masažas

1. Žiedinis apimamasis peties sąnario glostymas (2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (2 k.). 5. Spiralinis trynimas, apeinant apie mentį (3 k.). 6. Žiedinis apimamasis glostymas (1 k.). 8. Menties srities štrichavimas (3–4 k.). 9. Lyginamasis glostymas (2 k.). 10. Išilginis pjovimas menties srities ir pečių lanko (2–3 k.). 11. Lyginamasis glostymas 1 k.). 12. Išilginis maigymas (2–3 k.). 13. Išilginis voliojimas (2–3 k.). 14. Lyginamasis glostymas (2 k.).

Peties lanko ir žasto masažas

1. Apimamasis nutrūkstamasis peties lanko glostymas (3–4 k.). 2. Žnyplinis deltinio raumens glostymas (2 k.). 3. Pusiau žiedinis peties lanko ir deltinio raumens trynimas (3–4 k.). 4. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 5. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis viena ranka (trinamas kaklo šoninis paviršius, peties lankas, deltinis raumuo ir apeinama apie mentį) (3 k.). 6. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 7. Lengvas skersinis maigymas kaklo šoninio paviršiaus, peties lanko ir deltinio raumens (2 k.). 8. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis žasto glostymas (2 k.). 10. Išilginis trynimas delnais žastui (3 k.). 11. Skersinis trynimas delnais (3–4 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 13. Išilginis maigymas (2 k.). 14. Skersinis maigymas (2 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 16. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.)

Alkūnės sąnaris nemasažuojamas!

Procedūros trukmė 10–15 min. Kursas – 10–12 procedūrų, kasdien, galima naudoti skausmo malšinamojo tepalo nuo uždegimo.

UŽDUOTYS

1. Kas yra periostitas?
2. Dėl ko išsivysto epikondilitas?
3. Kurių vietų periostitas dažniausiai išsivysto sportininkams?
4. Kokią vibraciją galima taikyti sergant periostitu, o kokios ne?

6.1.3. Masažas esant minkštųjų audinių ir sąnarių traumoms

Masažas esant minkštųjų audinių sumušimui

Sumušimas yra minkštųjų audinių pažeidimas, kai nepažeistas odos vientisumas. Sumušus audinius, trūksta kraujagyslės, įvyksta kraujo išsiliejimas į audinius – hematoma. Pirmą dieną po sumušimo taikomas gydymas šalčiu ir spaudžiamuoju tvarsčiu. Masažas pradedamas 2–3 d.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) greitinti hematomų rezorbciją; 3) atgauti funkciją.

Masažo planas: 1) masažas virš sumuštos vietos; 2) sumuštos vietos masažas.

Masažas virš sumuštos vietos

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis ir skersinis trynimas (po 2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 5. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 7. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 8. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 9. Pastumdymas (2–3 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 11. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 13. Išilginis maigymas (2–3 k.). 14. Skersinis maigymas (2–3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Sumuštos vietos masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (4–5 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (4–5 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (4–5 k.). 4. Plokščiasis žiedinis glostymas (4–5 k.). 5. Lengvas išilginis trynimas (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 7. Lengvas spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis viena ranka (2 k.). 8. Plokščiasis žiedinis glostymas (3–4 k.). 9. Lengvas pastumdymas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Viso ploto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Masažo trukmė, priklausomai nuo masažuojamos vietos, 10–15 min. Kursas – 10 procedūrų, kasdien.

Masažas esant riešo sąnario traumai

Riešo sąnario traumos gali būti: sumušimas, raiščių patempimas, dalinis arba visiškas jų trūkis. Traumos atveju būna sąnario patinimas, padidėjusi sąnarinio skysčio sekrecija, išsiliejęs kraujas į sąnarį (hemartrozė). Iš pradžių taikomas gydymas šalčiu, spaudžiamuoju tvarsčiu. Masažas pradedamas 2–3 d. po traumos. Visais paminėtais atvejais masažo principai tie patys. Masažas daromas „nusiurbiamuoju“ principu,

t. y. iš pradžių virš pažeistos vietos.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) gerinti skysčių rezorbciją (sąnarinio skysčio, kraujo); 3) greitinti funkcijos atsigavimą.

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo, sulenkta per alkūnės sąnarį 45° kampu.

Masažo planas: 1) kaklo ir krūtinės srities priestuburinių sričių segmentinis masažas; 2) dilbio ir žasto nugarinio paviršiaus masažas; 3) riešo sąnario nugarinio paviršiaus, plaštakos ir pirštų masažas; 4) žasto ir dilbio priekinio paviršiaus masažas; 5) riešo sąnario priekinio paviršiaus ir delno masažas.

Kaklo ir krūtinės srities priestuburinių sričių segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas (2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Įgręžimas (2 k.). 6. Keterinių ataugų trynimas (2–3 k.). 7. Pjovimas (2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1 k.). 9. Sustumiamasis trynimas (2–3 k.). 10. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 11. Glostymas (2 k.). 12. Įgręžiamasis maigymas (2 k.). 13. Abipusis gnybis (1 k.). 14. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 15. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Šios srities segmentinis masažas gerina rankų mitybą.

Dilbio ir žasto nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Glostymas (1 k.) (pasirinktinai). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Glostymas (1 k.) (pasirinktinai). 8. Pastumdymas (3 k.). 9. Glostymas (2 k.) (pasirinktinai). 10. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 11. Glostymas (2 k.) (pasirinktinai). 12. Išilginis pjovimas (2 k.). 13. Glostymas (2 k.) (pasirinktinai). 14. Išilginis maigymas (3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 16. Skersinis maigymas (3–4 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Riešo sąnario nugarinio paviršiaus, plaštakos ir pirštų masažas

1. Žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (3 k.). 2. Štrichavimas (3 k.). 3. Išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 4. Žiedinis apimamasis glostymas (2 k.). 5. Štrichavimas (pakartotinai) (2 k.). 6. Žiedinis apimamasis glostymas (2 k.). 7. Plaštakos nugarinio paviršiaus apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 8. Plaštakos štrichavimas (2 k.). 9. Plaštakos išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 10. Plaštakos glostymas (1 k.). 11. Kiekvieno piršto glostymas (po 1 k.). 12. Žnyplinis kiekvieno piršto trynimas tarp dviejų tiesių pirštų (smiliaus ir didžiojo) (po 2–3 k.).

Visa ranka (nugarinis paviršius)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). Nutrūkstamoji vibracija netaikoma dėl skausmo.

Žasto ir dilbio priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Spiralinis trynimas viena ranka (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Išilginis maigymas (2 k.). 9. Skersinis maigymas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Riešo sąnario priekinio paviršiaus ir delno masažas

1. Žiedinis riešo sąnario apimamasis glostymas (2 k.). 2. Štrichavimas (3–4 k.). 3. Išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (riešo sąn.) (po 3 k.). 4. Žiedinis apimamasis glostymas (2 k.). 5. Žnyplinis riešo sąnario trynimas (pasukus ranką kampu) nykščiu ir keturiais pirštais pakaitomis (3 k.). 6. Žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (2 k.). 7. Delno lyginimas (3 k.). 8. Išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 9. Spiralinis trynimas pirštakauliais (3 k.). 10. Žnyplinis mažojo piršto pakylos maigymas (2 k.). 11. Skersinis nykščio, mažojo piršto pakylos ir delno raumenų po pirštais maigymas (2–3 k.). 12. Delno lyginimas (2 k.). 13. Pasyvūs judesiai riešo sąnaryje (lenkimas, tiesimas, atitraukimas, pritraukimas, sukimas ratu). Jie pradedami, kai aprimsta skausmas.

Visa ranka (priekinis paviršius)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). Nutrūkstamoji vibracija netaikoma.

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien arba kas antrą dieną. Galima naudoti tepalus, į kurių sudėtį įeina heparinas, greitinantis išsiliejusio kraujo rezorbciją (susigėrimą), taip pat šaldančius, skausmą malšinančius.

Masažas esant alkūnės sąnario traumai (sumušimui, patemptiems raiščiams)

Alkūnės sąnarys gali būti pažeistas krintant, gavus smūgį, dėl priešininko veiksmų dvikovos sporto šakose ir kt. Tokiais atvejais sąnarys patinsta, tampa skausmingas, padidėja sąnarinio skysčio sekrecija, kartais išsilieja kraujas į sąnarį. Iš pradžių dedamos šaldomosios priemonės po to spaudžiamasis tvarstis, esant reikalui, daroma sąnario punkcija. Masažas pradedamas 2–3 dieną po traumos.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) gerinti skysčių rezorbciją (sąnarinio skysčio, kraujo); 3) greitinti funkcijos atsigavimą.

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo sulenkta per alkūnės sąnarį buku kampu.

Masažo planas: 1) kaklo ir krūtinės srities priestuburinių zonų segmentinis masažas; 2) žasto nugarinio paviršiaus masažas; 3) dilbio nugarinio paviršiaus masažas; 4) alkūnės sąnario nugarinio paviršiaus masažas; 5) viso nugarinio rankos paviršiaus (išskyrus plaštaką) masažas; 6) žasto ir dilbio priekinio paviršiaus masažas.

Segmentinis masažas

Masažas daromas taip, kaip aprašyta esant riešo sąnario traumai.

Žasto nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 7. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 8. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 10. Pastumdymas (2 k.). 11. Glostymas (pasirinktinai) (1–2 k.). 12. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 13. Išilginis pjovimas (1–2 k.). 14. Glostymas (pasirinktinai) (1–2 k.). 15. Išilginis maigymas (2–3 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 17. Skersinis maigymas (2–3 k.). 18. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Dilbio nugarinio paviršiaus masažas

Kartojami tie patys masažo būdai kaip masažuojant nugarinį žasto paviršių.

Alkūnės sąnario nugarinio paviršiaus masažas

1. Žiedinis apimamasis glostymas (3 k.). 2. Plokščiasis žiedinis glostymas (masažuotojas atsiremia dilbiu į masažo staliuką ir laiko masažuojamojo ranką už žasto šiek tiek pakeltą). 3. Štrichavimas apie alkūnės sąnarį, pradedant iš toli ir artėjant prie sąnarinio plyšio (3–4 k.). 4. Spiralinis trynimas viena ranka, pradedant iš toli ir artėjant į centrą (4–5 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas viena ranka (2–3 k.). 6. Kartojamas štrichavimas (3–4 k.). 7. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 8. Žnyplinis trynimas nykščiu ir keturių pirštų pagalvėlėmis kartu ir pakaitomis (2 k.). 9. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas padėjus masažuojamojo ranką į pirminę padėtį (2–3 k.).

Žasto ir dilbio nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Išilginis maigymas (2 k.). 3. Skersinis maigymas (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 5. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). Nutrūkstamoji vibracija netaikoma dėl skausmo.

Žasto ir dilbio priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Spiralinis trynimas viena ranka (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 7. Išilginis maigymas (2 k.). 8. Skersinis maigymas (2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 11. Pasyvūs judesiai per alkūnės sąnarį, lenkimas, tiesimas, atgręžimas, nugręžimas.

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien arba kas antrą dieną. Galima naudoti šaldomuosius arba turinčius heparino tepalus.

Masažas pasitempus peties sąnario raiščius

Daromas taip, kaip esant epikondilitui.

Masažas pasitempus čiurnos sąnario raiščius

Čiurnos sąnario raiščiai patempiami esant staigiai blauzdos rotacijai, kai pėda yra fiksuota. Kartais patempus raiščius atskyla gabalėlis kaulinio audinio. Čiurna patinsta, deformuojasi, yra skausminga, ypač atliekant judesį. Pirmą dieną skiriamos šaldomosios priemonės, spaudžiama elastiniu tvarstčiu, kartais įtvirtinama gipsu. Elastinis tvarstis laikomas 2–3 savaites, tačiau jį laikinai nuėmus jau 2–3 d. galima pradėti masažą.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) gerinti limfos apytaką; 3) padėti atsigauti funkcijai.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias (darant segmentinį masažą); 2) guli aukštielninkas, po pakinkliais – volelis.

Masažo planas: 1) segmentinis juosmens ir kryžmens priestuburinių sričių masažas; 2) šlaunies ir blauzdos priekinio paviršiaus masažas; 3) čiurnos sąnario ir pėdos masažas.

Segmentinis masažas (juosmens ir kryžmens srities)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių (2 k.). 6. Pjovimas (2–3 k.). 7. Sustumiamasis trynimas, visi variantai (po 2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2 k.). 9. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2 k.). 11. Maigymas nugręžimu (2 k.). 12. Abipusis gnybis (1–2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (2 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka skersine ir išilgine kryptimi.

Šlaunies ir blauzdos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 8. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 9. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 10. Pastumdymas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Išilginis pjovimas (2 k.). 13. Išilginis maigymas (2–3 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 15. Skersinis maigymas (2–3 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Čiurnos sąnario ir pėdos masažas

1. Apimamasis nutrūkstamasis pėdos glostymas (2–3 k.). 2. Pėdos štrichavimas (2–3 k.). 3. Išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 3 k.). 4. Žiedinis ap-

imamasis čiurnos sąnario glostymas (2–3 k.). 5. Čiurnos sąnario štrichavimas, apeinant apie kulkšnis (3 k.). 6. Žiedinis apimamasis glostymas (2–3 k.). 7. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka, apeinant apie kulkšnis (2–3 k.). 8. Žiedinis apimamasis glostymas. 9. Pusiau žiedinis čiurnos sąnario ir pėdos trynimas (2 k.). 10. Žiedinis apimamasis glostymas.

Viso priekinio kojos paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Maigymas suspaudžiant (2 k.). 3. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). Nutrūkstamoji netaikoma. 4. Pasyvūs judesiai čiurnos sąnaryje, lenkimas ir tiesimas, atgręžimas ir nugręžimas, sukimas ratu į vieną ir į kitą pusę (po 2–3 k.).

Masažo trukmė 10–12 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien arba kas antrą dieną. Taikomi skausmą malšinantys tepalai.

Masažas esant kelio sąnario traumai (sumušimui, patempus raiščius, trūkiui, meniskų trūkiui)

Esant kelio sąnario traumai gali būti kraujo išsiliejimas į sąnarį (hemartrozė), šoninių arba kryžminių raiščių patempimas visiškas arba dalinis jų trūkis. Kryžminiai raiščiai dažniausiai visiškai nutrūksta, dažnai su jais trūksta ir meniskai. Visiškai nutrūkus raiščiams, trūkus meniskams iš pradžių yra daroma operacija, po kurios taikoma imobilizacija gipsiniu tvarsčiu ir tik po to gydoma masažu.

Susimušus sąnarį, pasitempus raiščius, dalinai jiems trūkus, pradžioje taikomas gydymas šalčiu, jeigu reikia, daroma sąnario punkcija, kartais dedamas gipsinis tvarstis, longetė arba plastmasinis tutoras (įtvaras). Visais atvejais masažo metodika iš esmės nesiskiria.

Nuėmus longetę arba įtvarą, galima daryti masažą.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti skausmą; 2) gerinti skysčių (kraujo ir limfos) rezorbciją ir apytaką; 3) neleisti vystytis kontraktūroms bei raumenų atrofijai; 4) grąžinti funkciją.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli ant nugaros, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis; 2) jeigu daromas segmentinis masažas, guli kniūbsčias, po čiurnomis – volelis.

Masažo planas: 1) segmentinis juosmens ir kryžmens srities priestuburinių sričių masažas (jeigu masažuojamasis dėl traumos gali atsigulti kniūbsčias); 2) šlaunies priekinio paviršiaus masažas; 3) blauzdos priekinio paviršiaus masažas; 4) kelio sąnario masažas; 5) nugarinio kojos paviršiaus masažas (sulenkus koją per kelio sąnarį).

Segmentinis masažas (juosmens ir kryžmens srities)

Šios srities segmentinis masažas reflektoriškai veikia kojų mitybą. Jis daromas taip, kaip aprašyta, esant čiurnos sąnario traumai.

Šlaunies masažas (priekinio paviršiaus

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 7. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 8. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 9. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 10. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 12. Išilginis maigymas (3 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 14. Skersinis maigymas (3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Blauzdos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 7. Pastumdymas (2–3 k.). 8. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 9. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 10. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 12. Skersinis maigymas (3–4 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Kelio sąnario masažas

1. Apimamasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 2. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 3. Štrichavimas apie kelio sąnarį, pradedant iš toli nuo jį supančių audinių ir artėjant prie girnelės (3–4 k.). 4. Spiralinis trynimas viena ranka ir pasunkinta ranka pradedant iš toli ir artėjant prie girnelės, palaipsniui didinant intensyvumą (3–4 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 6. Sulenkus koją per kelio sąnarį (tiek, keik leidžia skausmas) štrichavimas, einant nuo girnelės į išorę (2–3 k.). 7. Sąnarinio plyšio po kelio girnele žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais, stengiantis išspausti sąnarinį skystį ir neleisti jam sugrįžti (3–4 k.). 8. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 9. Padėjus koją į pirmykštę padėtį, žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais kartu ir pakaitomis, pasunkinta ranka prie girnelės ir žemiau (po 2–3 k. kiekvieno varianto).

Nugarinio kojos paviršiaus masažas (koja sulenkiama per kelio sąnarį)

1. Plokščiasis paviršinis blauzdos ir šlaunies glostymas (3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais blauzdos ir šlaunies nugarinio paviršiaus (3 k.). 3. Blauzdos maigymas viena ranka ir išilginis šlaunies nugarinio paviršiaus maigymas (po 2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Viso priekinio kojos paviršiaus masažas: 1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 3. Pasyvūs judesiai per kelio sąnarį (lenkimas ir tiesimas) (4–5 k.), nuolat didinant amplitudę.

Masažo trukmė 15–20 min. Kursas – 10–12 procedūrų kasdien arba kas antrą dieną. Galima naudoti heparininius, skausmą malšinančius tepalus.

Masažo ypatumai po kelio sąnario operacijos nuėmus įtvarą

Daugiausia dėmesio skiriama hipotrofiškų raumenų tonusui atgauti, ypač keturgalvio šlaunies raumens, taip pat ir kontraktūroms ištempti. Be anksčiau aprašytų būdų, masažuojant šlaunį taikoma: 1. Pažnaibymas (8–10 k.). 2. Plekšnojimas atplėšimu (10–12 k.). 3. Sustumiamasis ir ištempiamasis maigymas (7–8 k.). 4. Kapojimas (4–5 k.). 5. Pasyvūs judesiai per kelio sąnarį (lenkimas ir tiesimas), didinant amplitudę (7–8 k.). 6. Aktyvūs lenkimo ir tiesimo pratimai (7–8 k.).

Masažas daromas energingai, taikomi nutrūkstamosios vibracijos būdai.

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–12 procedūrų kasdien. Galima naudoti tepalus, turinčius medžiagų, tirpdančių jungiamąjį audinį (esant kontraktūrų).

UŽDUOTYS

1. Kokios būna sąnarių traumos ir kokie pagrindiniai masažo principai joms esant?
2. Kokiai padėčiai esant daromas masažas patyrus rankos sąnarių traumą?
3. Kokiose padėtyse masažuojamas kelio sąnarys esant jo traumai, koks masažo planas?
4. Kokie masažo ypatumai po kelio sąnario operacijos nuėmus įtvarą?

6.1.4. Masažas artritams ir artrozėms gydyti

Masažas sergant artritais

Artritas – sąnario uždegimas. Jis gali būti trauminis, infekcinis, reumatoidinis. Artritų masažas panašus į masažą patyrus sąnarių traumą. Masažo pradžią kiekvienu atveju nustato gydytojas. Neišgydyti artritai pereina į artrozę, o pastarosios gali baigtis **negalia.**

Pagrindiniai principai: 1. Segmentinis masažas viršutinės refleksogeninės zonos, esant rankos sąnario uždegimui arba apatinės refleksologinės zonos, esant kojos sąnario uždegimui. 2. Masažas virš pažeisto sąnario. 3. Masažas žemiau pažeisto sąnario. 4. Sąnario masažas. 5. Pasyvūs judesiai.

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–12 procedūrų kas antrą dieną, naudojama tepalo nuo uždegimo. Esant sąnario uždegimui, panašiai kaip ir patyrus traumų, masažas daromas švelniai, netaikoma nutrūkstamoji vibracija.

Masažas sergant artrozėmis

Artrozės – tai lėtiniai sąnarių uždegimai, dėl kurių vystosi kaulinės išaugos, sudyla sąnarį sudarantys paviršiai, mažėja sąnarinis plyšys, sąnario paslankumas, kartais

net visiškai išnyksta. Deformuojanti artrozė – tai degeneratyvinė–distrofinė liga. Labai dažnai artrozė paliečia peties, kelio ir klubo sąnarį, tačiau gali vystytis ir kituose sąnariuose. Artrozes visada lydi ir uždegiminiai sąnario reiškiniai. Progresuojanti artrozė veda prie **negalios.**

Masažo principai panašūs kaip ir esant sąnarių traumoms bei uždegimams, tačiau jis daromas energingiau, taikomi įvairūs nutrūkstamosios vibracijos būdai.

Masažo uždaviniai: 1) gerinti sąnario ir raumenų trofiką; 2) stabdyti progresuojančią sąnario degeneraciją; 3) gerinti sąnario funkciją.

Masažas daromas aprimus uždegiminiams reiškiniams. Kadangi jau esame susipažinę su masažu esant įvairių sąnarių traumoms, išskyrus klubo sąnarį, dabar susipažinsime su masažu sergant klubo sąnario artroze (koksartroze).

Masažas sergant klubo sąnario artroze (koksartroze)

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis padėtas volelis; 2) guli ant sveiko šono; 3) guli aukštielninkas atliekant pasyvius judesius.

Masažo planas: 1) segmentinis juosmens ir kryžmens srities masažas; 2) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) klubo sąnario masažas, gulint ant sveiko šono.

Segmentinis apatinės refleksogeninės zonos (juosmens ir kryžmens srities) masažas. Jis daromas taip, kaip aprašyta esant čiurnos sąnario traumai.

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas (klasikinis). Daromas taip, kaip higieninis masažas.

Klubo sąnario masažas gulint ant sveiko šono

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 2. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka, stengiantis prasiskverbti į sąnarinį plyšį (3–4 k.). 3. Štrichavimas (3–4 k.). 4. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 5. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 6. Pjovimas (2–3 k.). 7. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 8. Skersinis aplinkinių audinių maigymas pirštų galais (2 k.). 9. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.). 11. Pasyvūs judesiai klubo sąnaryje (atsigulus aukštielninkam): lenkimas ir tiesimas, pritraukimas ir atitraukimas, sukimas ratu į vieną ir į kitą pusę, sulenkus koją per kelio sąnarį ir rotacija klubo sąnaryje, sukant ištiestą koją.

Masažo trukmė 10–12 min. Kursas – 15–20 procedūrų kasdien, po mėnesio pakartoti. Galima skirti įvairių skausmo malšinamųjų tepalų nuo uždegimo.

UŽDUOTYS

1. Kas yra artritas ir kokių rūšių jų būna?
2. Kas yra artrozė, kokia gali būti jos išeitis?
3. Artritų ar artrozių atvejais masažas yra energingesnis?
4. Kokiu tikslu daromas segmentinis masažas sergant koksartroze?

6.1.5. Masažas esant rankų ir kojų kaulų lūžiams

Dėl traumos gali lūžti kaulas. Tai kaulo vientisumo pažeidimas. Lūžiai yra skirstomi į visiškus ir dalinius (įtrūkis). Visiški kaulų lūžiai būna atviri, kai lūžgaliai pažeidžia odą, ir uždari, kai odos vientisumas nėra pažeistas. Be to, lūžiai būna su lūžgalių dislokacija (pasislinkimu) arba be jos. Kaulų lūžiai gydomi chirurginiais gydymo metodais: operacija, skeletiniu tempimu, gipsiniu tvarsčiu.

Esant uždariems kaulų lūžiams, masažą galima pradėti antrą dieną po traumos. Daromas segmentinis masažas ir sveikosios galūnės masažas. Kartais, esant galūnei gipse, jame padaromas langelis ir pro jį masažuojama elektrovibratoriumi. Galūnės tempimo laikotarpiu, galima atsargiai pamasažuoti virš lūžio esančius audinius. Dažniausiai masažas pradedamas nuėmus gipsą arba tempimo priemones. Masažas pradedamas „nusiurbiamuoju“ principu, t. y. virš lūžio vietos.

Masažo uždaviniai: 1) skatinti arba slopinti kaulinio rumbo vystymąsi; 2) šalinti susidariusias kontraktūras; 3) stiprinti nusilpusius, atrofuotus raumenis; 4) padėti atgauti funkciją.

Masažo planas: 1) segmentinis masažas (viršutinės arba apatinės refleksogeninės zonos); 2) sveikosios galūnės masažas; 3) masažas virš lūžio vietos; 4) masažas žemiau lūžio vietos; 5) lūžio vietos masažas; 6) visos galūnės masažas, pasyvūs judesiai.

Masažas esant dilbio kaulų lūžiui

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo, nežymiai sulenkta per alkūnės sąnarį.

Masažo planas: 1) segmentinis viršutinės refleksogeninės zonos masažas; 2) sveikosios rankos masažas; 3) žasto nugarinio paviršiaus masažas; 4) dilbio nugarinio paviršiaus masažas žemiau lūžio vietos; 5) lūžio vietos dilbyje masažas; 6) dilbio ir žasto masažas, pasyvūs judesiai.

Segmentinis viršutinės refleksogeninės zonos masažas.

Šios srities masažas reflektoriškai veikia rankų mitybą. Jis daromas taip, kaip esant rankos sąnarių traumoms.

Sveikosios rankos masažas

Daromas taip, kaip aprašyta higieniniame masaže. Masažas sveikajai rankai daromas turint tikslą paveikti refleksiškai lūžusiąją.

Žasto nugarinio paviršiaus masažas (lūžusios rankos)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (3 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 7. Trynimas pastumdymu (2–3 k.). 8. Apimamasis nutrūkstama-

sis glostymas (2–3 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 10. Išilginis maigymas (3–4 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Skersinis maigymas (3–4 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas.

Dilbio nugarinio paviršiaus masažas žemiau lūžio vietos

Būdai tie patys, kaip ir masažuojant žasto nugarinį paviršių.

Dilbio masažas lūžio vietoje (lūžusių kaulų konsolidacija (suaugimas) sulėtinta)

Jeigu lūžusių kaulų konsolidacija (suaugimas) yra sulėtinta, lūžio vieta masažuojama energingai, jeigu kaulinis rumbas yra per daug išbujojęs, lūžio vieta tiktai glostoma. Toliau pateikiami taikomi masažo būdai ir jų seka.

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 2. Lūžio vietos štrichavimas (3–4 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (3–4 k.). 4. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 5. Išilginis ir skersinis pjovimas (2–3 k.). 6. Pažnaibymas (7–8 k.). 7. Pirštų dušas (4–5 k.). 8. Kapojimas (3–4 k.). 9. Plokščiasis žiedinis glostymas.

Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis maigymas (2–3 k.). 4. Pažnaibymas (3–4 k.). 5. Skersinis maigymas (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 7. Išilginis kapojimas (2–3 k.). 8. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 9. Pasyvūs judesiai per riešo, alkūnės, peties sąnarius.

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien.

Masažas lūžus žastikauliui

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo, lengvai sulenkta per alkūnės sąnarį.

Masažo planas: 1) segmentinis viršutinės refleksogeninės zonos masažas; 2) sveikosios rankos masažas; 3) pečių lanko nugarinės apykaklinės srities ir peties sąnario masažas; 4) dilbio ir žasto nugarinio paviršiaus masažas, pasyvūs judesiai.

Segmentinis viršutinės refleksogeninės zonos masažas

(Žiūrėti segmentinį masažą rankos sąnarių traumų atvejais.)

Sveikosios rankos masažas

Daromas taip, kaip aprašyta higieniniame masaže. Masažo tikslas – paveikti refleksiškai lūžusią ranką.

Pečių lanko, apykaklinės srities nugarinio paviršiaus ir peties sąnario masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais apie mentį (3 k.). 3. Lyginamasis glostymas (3 k.). 4. Menties srities štrichavimas (3–4 k.). 5. Išilginis menties srities pjovimas (3–4 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 7. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lanko glostymas (2–3 k.). 8. Pusiau žiedinis pečių lanko trynimas (3–4 k.). 9. Išilginis menties srities maigymas, perei-

nantis į skersinį pečių lanko maigymą (3–4 k.). 10. Skersinis pečių lanko ir deltinio raumens maigymas (2–3 k.). 11. Žiedinis apimamasis peties sąnario glostymas (2–3 k.). 12. Išilginis menties srities voliojimas (lygiagrečiai su stuburu ir pagal trapecinio raumens skaidulų kryptį) (po 2 k.). 13. Peties sąnario kapsulės priekinio paviršiaus žnyplinis trynimas išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka (masažuojamojo ranka už nugaros) (po 3 k.). 14. Žiedinis apimamasis peties sąnario glostymas (2 k.). 15. Peties sąnario kapsulės nugarinio paviršiaus žnyplinis trynimas išilgai ir spirale, viena ir apsunkinta ranka (masažuojamojo ranka ant priešingo peties) (po 3 k.). 16. Žiedinis apimamasis peties sąnario glostymas (2 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2 k.). 18. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Dilbio ir žasto nugarinio paviršiaus masažas, pasyvūs judesiai

Kadangi nėra patogu masažuoti žastą virš lūžio vietos, o dėl stambių žasto raumenų lūžio vieta taip pat sunkiai prieinama masažuoti, todėl dilbis ir žastas masažuojami kartu. Taikoma: 1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 7. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Pastumdymas (2 k.). 10. Pusiau žiedinis tryniams (2–3 k.). 11. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 12. Išilginis pjovimas (2 k.). 13. Išilginis maigymas (2–3 k.). 14. Pažnaibymas (2–3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 16. Skersinis maigymas (3 k.). 17. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (ypač žastui) (2–3 k.). 18. Pirštų dušas (ypač žastui) (2–3 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 20. Išilginis maigymas (kartojimas) (2 k.). 21. Kapojimas (2 k.). 22. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 23. Pasyvūs judesiai per riešo, alkūnės ir peties sąnarius.

Masažo trukmė 15–20 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien. Galima naudoti šaldomuosius, skausmą malšinančius tepalus.

Masažas lūžus blauzdos kaulams

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis padėtas volelis; 2) guli aukštielninkas, volelis po pakinkliais.

Masažo planas: 1) segmentinis apatinės refleksogeninės zonos masažas; 2) sveikosios kojos masažas; 3) kojos nugarinio paviršiaus masažas; 4) šlaunies priekinio paviršiaus masažas; 5) blauzdos priekinio paviršiaus (žemiau lūžio vietos) ir pėdos masažas; 6) lūžio vietos masažas; 7) viso priekinio kojos paviršiaus masažas ir pasyvūs judesiai.

Segmentinis apatinės refleksogeninės zonos masažas.

Daromas taip, kaip esant kojos sąnarių traumoms.

Sveikosios kojos masažas

Daromas taip, kaip aprašyta higieniniame masaže.

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 4. Išilginis ir skersinis trynimas delnais (po 2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Pastumdymas (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Išilginis pjovimas (2 k.). 10. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 11. Briauninis šukuotinis trynimas (1–2 k.). 12. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 13. Maigymas atkeliant (2 k.). 14. Išilginis maigymas (3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 16. Skersinis maigymas (3 k.). 17. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 18. Plekšnojimas atplėšiant (1–2 k.). 19. Padaužymas pirštakauliais (2–3 k.). 20. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 21. Kapojimas (1–2 k.). 22. Maigymas suspaudimu (1–2 k.). 23. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Šlaunies priekinio paviršiaus masažas (masažuojamasis guli aukštielninkas)

Masažuojama tais pačiais būdais kaip ir kojos nugarinis paviršius.

Blauzdos priekinio paviršiaus (žemiau lūžio vietos) ir pėdos masažas

1. Apimamasis nutrūkstamasis pėdos glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 2 k.). 3. Pėdos štrichavimas, kartu siekiant čiurną ir apeinant apie kulkšnis (2–3 k.). 4. Žiedinis kulkšnų trynimas (2 k.). 5. Pėdos glostymas (1–2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis blauzdos glostymas iki lūžio (2 k.). 7. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 8. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 9. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 10. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Pastumdymas (1–2 k.). 13. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 14. Išilginis pjovimas (1–2 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 16. Išilginis maigymas (2 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 18. Skersinis maigymas (2 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Lūžio vietos masažas (priekinis paviršius)

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 2. Štrichavimas (2–3 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 6. Išilginis pjovimas (1–2 k.). 7. Pažnaibymas (3–4 k.). 8. Pirštų dušas (3–4 k.). 9. Maigymas pirštų galais (3–4 k.). 10. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.).

Viso priekinio kojos paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Išilginis maigymas (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 5. Skersinis maigymas (2 k.). 6. Išilginis kapojimas (2–3 k.). 7. Maigymas suspaudimu (2 k.). 8. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.). 9. Pasyvūs judesiai per čiurnos,

kelio ir klubo sąnarius.

Masažo trukmė 15–20 min. Kursas – 10–15 procedūrų.

Masažas lūžus šlaunikauliui

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis; 2) guli aukštielninkas, volelis po pakinkliais.

Masažo planas: 1) segmentinis apatinės refleksogeninės zonos masažas; 2) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) sveikosios kojos masažas; 4) kojos nugarinio paviršiaus masažas; 5) kojos priekinio paviršiaus masažas ir pasyvūs judesiai.

Segmentinis apatinės refleksogeninės zonos masažas

Daromas taip, kaip patyrus kojos sąnarių traumą.

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

Daromas taip, kaip higieninis masažas.

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

Daromas taip, kaip lūžus blauzdos kaulams.

Kojos priekinio paviršiaus masažas ir pasyvūs judesiai

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 7. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 8. Pastumdymas (2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 10. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 11. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 13. Išilginis maigymas (3 k.). 14. Briauninis šukuotinis trynimas (1–2 k.). 15. Skersinis maigymas (3 k.). 16. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 17. Šlaunies plekšnojimas atplėšiant (2–3 k.). 18. Išilginis kapojimas (2–3 k.) (ypač šlaunies). 19. Išilginis maigymas (1–2 k.). (kartojimas). 20. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 21. Skersinis maigymas (1–2 k.) (kartojimas). 22. Maigymas suspaudimu (2 k.). 23. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 24. Pasyvūs judesiai per čiurnos, kelio ir klubo sąnarius.

Masažo trukmė 15–20 min. Kursas – 10–15 procedūrų.

UŽDUOTYS

1. Kas yra kaulo lūžis ir kokių rūšių jie būna?
2. Kokie masažo uždaviniai gydant kaulų lūžius?
3. Kuriais atvejais segmentinis masažas daromas viršutinei refleksogeninei zonai, kuriais – apatinei?
4. Kaip masažuojama lūžio vieta esant sulėtintai kaulų konsolidacijai?
5. Kaip masažuojama lūžio vieta esant išbujojusiam kauliniam rumbui?

6.1.6. Masažas po galūnių amputacijos (bigės masažas)

Amputacija (lot. *amputatio* – nupjovimas) – tai periferinės kūno dalies, rankos arba kojos, pašalinimo operacija. Amputacija yra būtina, kai galūnė apimta gangrenos, piktybinio naviko, sunkiai pažeista ligos, pvz., osteomielito, cukrinio diabeto, kraujagyslių patologijos. Kartais tenka amputuoti, kai galūnė po traumos taip deformuojasi, kad tampa nefunkcionali, o jos neamputavus negalima protezuoti.

Masažas sumažina skausmą ir patinimą. Iš pradžių yra masažuojama viršutinė refleksogeninė zona (jei amputuota ranka) ir apatinė refleksogeninė zona (jei amputuota koja). Daromas šių sričių segmentinis ir klasikinis masažas. Po to masažuojama sveikoji galūnė. Darant jos masažą yra siekiama refleksiškai paveikti amputuotąją. Ta sritis, kuri yra simetriška amputuotajai, masažuojama labai švelniai, siekiant slopinti įsivaizduojamus (fantominius) skausmus, t. y. jausmą, kad skauda tas galūnės dalis, kurios iš tikrųjų yra pašalintos. Segmentinį ir sveikosios kojos masažą galima pradėti jau tada, kai bigė dar nemasažuojama.

Ruošiant bigę protezavimui po rankos arba kojos amputacijos didelė reikšmė tenka masažui. Bigės galas turi būti atsparus, pritaikytas remtis į protezą. Žmogus po bet kokio lygio galūnės amputacijos tampa **neįgalus**.

Indikacijos masažui: bigės galas taisyklingas, siūlai išimti.

Kontraindikacijos masažui: 1) aukšta temperatūra; 2) ūmus tromboflebitas; 3) pūliuojantis židinys; 4) kauzalginiai skausmai bigėje.

Masažo uždaviniai: 1) malšinti įsivaizduojamus (fantominius) skausmus; 2) stabdyti išlikusių raumenų atrofiją; 3) stiprinti tuos raumenis, kuriems teks kompensacinė funkcija; 4) stiprinti bigės galo atsparumą; 5) neleisti išsivystyti kontraktūroms.

Masažo planas: 1) viršutinės arba apatinės refleksogeninės zonos masažas; 2) sveikosios galūnės masažas; 3) bigės masažas; 4) bigės galo masažas; 5) pasyvūs judesiai.

Masažas esant amputuotai plaštakai

Masažuojamojo padėtys: 1) sėdi prie masažo staliuko, bigė padėta ant jo, lengvai sulenkta per alkūnės sąnarį; 2) guli aukštielninkas.

Masažo planas: 1) viršutinės refleksogeninės zonos segmentinis masažas; 2) pečių lanko nugarinio apykaklinės srities paviršiaus ir peties sąnario masažas; 3) sveikosios rankos nugarinio ir priekinio paviršiaus masažas; 4) bigės nugarinio ir priekinio paviršiaus masažas; 5) bigės galo masažas; 6) pasyvūs judesiai.

Viršutinės refleksogeninės zonos segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (prie staliuko) (2k.). 3. Įgręžimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Keterinių ataugų trynimas visais variantais (po 2 k.). 5. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 6. Išilginis

pjovimas (2–3 k.). 7. Trynimas sustumiant visais variantais (po 2 k.). 8. Pomentinės srities trynimas (4–5 k.). 9. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 10. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 11. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 12. Lyginamasis glostymas (2 k.). 13. Maigymas nugręžiant (2–3 k.). 14. Abipusis gnybis (2 k.). 15. Lyginamasis glostymas.

Pečių lanko, nugarinio apykaklinės srities paviršiaus ir peties sąnario masažas

Daromas taip, kaip masažas lūžus žastikauliui.

Sveikosios rankos masažas

Daromas taip, kaip higieninis masažas.

Bigės nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis ir skersinis trynimas delnais (po 2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 7. Pastumdymas (2–3 k.). 8. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 10. Išilginis pjovimas (2 k.). 11. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 12. Išilginis maigymas (3 k.). 13. Plekšnojimas atplėšiant (3–4 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 15. Skersinis maigymas (3 k.). 16. Pažnaibymas (3–4 k.). 17. Išilginis kapojimas (3–4 k.). 18. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 19. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Bigės priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas (3–4 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 6. Spiralinis trynimas viena ranka (3–4 k.). 7. Išilginis maigymas (3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Pažnaibymas (2–3 k.). 10. Skersinis maigymas (3 k.). 11. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Bigės galo masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 2. Štrichavimas (4–5 k.). 3. Pusiau žiedinis trynimas (3–4 k.). 4. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 5. Išilginis ir skersinis pjovimas (po 3 k.). 6. Maigymas pirštų galias (3–4 k.). 7. Pažnaibymas (7–8 k.). 8. Pirštų dušas (7–8 k.). 9. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 10. Kapojimas (5–6 k.). 11. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija (3 k.). 13. Bigės galo spaudimas į įvairaus kietumo pagalvėles (vatos, smėlio, medžio).

Bigės galas yra masažuojamas energingai, siekiant padidinti jo atsparumą protezui.

Pasyvūs judesiai

Lenkimas ir tiesimas, atgręžimas ir nugręžimas per alkūnės sąnarį, lenkimas ir tiesimas, pritraukimas ir atitraukimas per peties sąnarį, pečių lanko artinimas prie ausies

kaušelio, sukimas į priekį ir atgal peties sąnaryje, rotacija peties sąnaryje.

Masažo trukmė 15–20 min. Kursas – 10–15 procedūrų, kartojant kas antrą mėnesį visą kursą.

Masažas esant amputuotam dilbiui

Daromas analogiškai kaip ką tik aprašyta procedūra.

Masažas esant amputuotai pėdai

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis; 2) guli aukštielninkas, po pakinkliais volelis.

Masažo planas: 1) apatinės refleksogeninės zonos segmentinis masažas; 2) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) sveikosios kojos masažas; 4) bigės nugarinio ir priekinio paviršiaus masažas; 5) bigės galo masažas; 6) pasyvūs judesiai.

Apatinės refleksogeninės zonos segmentinis masažas

Daromas taip, kaip aprašyta esant kojos sąnarių traumoms.

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

Daromas taip, kaip higieninis masažas.

Sveikosios kojos masažas

Daromas taip, kaip higieninis masažas. Sveikąją koją svarbu stiprinti ne tik dėl anksčiau aprašytų priežasčių, bet dar ir todėl, kad jai teks papildomas krūvis vaikštant.

Bigės nugarinio paviršiaus masažas (šlaunis, blauzda)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 7. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 8. Pastumdymas (2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 10. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 11. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 13. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 14. Maigymas atkeliant (2 k.). 15. Skersinis maigymas viena ranka (2 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 17. Blauzdos maigymas viena ranka iš pakeltos padėties (2 k.). 18. Blauzdos ir šlaunies purtymas (2 k.). 19. Išilginis maigymas (2–3 k.). 20. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (1–2 k.). 21. Skersinis maigymas (2–3 k.). 22. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 23. Plekšnojimas atplėšimu (2–3 k.). 24. Išilginis maigymas (kartojimas) (2 k.). 25. Pažnaibymas (2–3 k.). 26. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 27. Skersinis maigymas (2 k.). 28. Padaužymas (2–3 k.). 29. Kapojimas (2–3 k.). 30. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 31. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 32. Blauzdos pakratymas (3–4 k.).

Bigės priekinio paviršiaus masažas (šlaunis, blauzda)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Pastumdymas (1–2 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 11. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 12. Išilginis maigymas (3 k.). 13. Šlaunies plekšnojimas atplėšiant (3–4 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 15. Skersinis maigymas (3 k.). 16. Šlaunies padaužymas (2–3 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 18. Išilginis maigymas (kartojimas) (2 k.). 19. Šlaunies pažnaibymas (2–3 k.). 20. Skersinis maigymas (2 k.). 21. Kapojimas (3–4 k.). 22. Maigymas suspaudimu (2 k.). 23. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Bigės galo masaža

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 2. Štrichavimas (4–5 k.). 3. Spiralinis trynimas viena arba pasunkinta ranka (3 k.). 4. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 5. Išilginis ir skersinis pjovimas (po 3–4 k.). 6. Pažnaibymas (5–6 k.). 7. Maigymas pirštų galais (3–4 k.). 8. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 9. Pirštų dušas (7–8 k.). 10. Pažnaibymas (kartojimas) (5–6 k.). 11. Kapojimas (4–5 k.). 12. Plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 13. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 14. Bigės galo spaudimas į įvairaus kietumo pagalves (vatos, smėlio, medžio).

Pasyvūs judesiai

Lenkimas ir tiesimas per kelio sąnarį, lenkimas ir tiesimas, pritraukimas, atitraukimas, sukimas ratu į vieną ir kitą pusę klubo sąnaryje, rotacija klubo sąnaryje, esant ištiestai bigei.

Masažo trukmė 20–25 min. Kursas – 15–20 procedūrų, kartojant kas antrą mėnesį visą kursą.

Masažas esant amputuotai blauzdai

Daromas analogiškai kaip ką tik aprašyta procedūra.

Esant amputuotai blauzdai ypač svarbu stiprinti sėdmenų raumenis, nes judesys valdant protezą daromas iš klubo sąnario.

UŽDUOTYS

1. Kokios yra galūnių amputacijos priežastys?
2. Kokiu tikslu masažuojama sveikoji galūnė?
3. Kas yra fantominiai skausmai?
4. Kokie yra masažo uždaviniai darant masažą po galūnių amputacijos?
5. Kodėl reikia stiprinti bigės galo atsparumą?

6.1.7. Masažas esant stuburo iškrypimui (skoliozei)

Skoliozė yra liga, kuri negydoma progresuoja. Sergant skolioze, stuburas iškrypsta frontalinėje plokštumoje ir gali susiformuoti net šonkaulinė kupra. Išgaubtoje krūtinės ląstos pusėje raumenys yra ištempti, jų jėga silpnesnė negu įgaubtos pusės, kur raumenys sutrumpėję, bet stipresni. Pečių lankų raumenys (trapecinių raumenų kraštai) priešingai – stipresni išgaubtoje pusėje ir silpnesni įgaubtoje, nes sutrumpėję nugaros ilgieji raumenys juos tempia žemyn ir nusilpnina.

Prieš darant masažą, reikia nustatyti stuburo iškrypimo formą ir pusę. Tuo tikslu įvertiname pečių lankų aukštį, menčių aukštį, talijos trikampius. Įgaubtosios pusės pečių lankas ir mentis yra žemiau, o talijos trikampis didesnis negu išgaubtosios pusės. Stuburo iškrypimas gali būti lanko arba S raidės formos.

Masažo uždaviniai: 1) gerinti kraujo ir limfos apytaką; 2) stiprinti nusilpusius raumenis ir atpalaiduoti įtemptus, sutrumpėjusius; 3) malšinti nugaros skausmus; 4) stiprinti pilvo raumenis, gerinti laikyseną.

Masažo planas: 1) diferencijuotas nugaros masažas (vienus raumenis stiprinant, kitus atpalaiduojant); 2) įgaubtosios pusės šoninio krūtinės ląstos paviršiaus masažas; 3) deformuotos krūtinės masažas; 4) pilvo masažas.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, rankos išilgai liemens, galva pasukta į priešingą nuo šonkaulinės kupros pusę, po čiurnomis volelis; 2) guli ant išgaubto šono, apatinė ranka po galva, viršutinė priešais save; 3) guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis.

Diferencijuotas nugaros masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas. 4. Išilginis trynimas delnais: 3 k. išgaubtosios pusės, 1 k. – įgaubtosios. 5. Skersinis trynimas delnais: 3 k. išgaubtosios pusės, 1 k. – įgaubtosios. 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka: 3 k. išgaubtosios pusės, 1 k. – įgaubtosios. Pasiekus įgaubtosios pusės pečių lankus, pečių lankas trinamas ilgiau ir stipriau negu išgaubtosios. 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 8. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (2–3 k.). 9. Gilus įgaubtosios pusės tarpšonkaulinių tarpų trynimas (3–4 k.). 10. Išilginis pjovimas: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 11. Skersinis pjovimas: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 12. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 13. Išilginis maigymas: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. Įgaubtosios pusės pečių lankas maigomas ilgiau ir energingiau nei išgaubtosios. 14. Skersinis maigymas: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. Įgaubtosios pusės pečių lankas maigomas ilgiau ir energingiau nei išgaubtosios. 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 16. Nenutrūkstamoji vibra-

cija pasunkinta ranka: 3 k. įgaubtajai pusei, 1 k. – išgaubtajai. 17. Įgaubtosios pusės nugaros ilgųjų raumenų ir išgaubtosios pusės pečių lanko maigymas ištempiant (po 3–4 k.). 18. Pirštų dušas išgaubtajai pusei (3–4 k.). 19. Išilginis voliojimas: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 20. Skersinis voliojimas: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 21. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 22. Purtymas: įgaubtosios pusės nugaros plačiojo raumens laisvo krašto ir išgaubtosios pusės pečių lanko (po 3 k.). 23. Plekšnojimas per oro pagalvėlę išgaubtosios pusės (2 k.). 24. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 25. Išilginis maigymas: 2 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai (kartojimas). 26. Plekšnojimas atplėšiant išgaubtajai pusei (2 k.). 27. Skersinis maigymas: 2 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai (kartojimas). 28. Padaužymas išgaubtajai pusei (2–3 k.). 29. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 30. Kapojimas: 2–3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai (gerai pakapojant jos pečių lanką). 31. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka: 3–4 k. įgaubtosios pusės, 1 k. – išgaubtosios. 32. Maigymas paspaudžiant išgaubtosios pusės (2–3 k.). 33. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Įgaubtosios pusės šoninio krūtinės ląstos paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 2. Lengvas išilginis trynimas delnais (1–2 k.). 3. Lengvas spiralinis trynimas pasunkinta ranka (1–2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1–2 k.). 5. Grėblinis glostymas (2–3 k.). 6. Gilus grėblinis tarpšonkaulinis tarpų trynimas (3–4 k.). 7. Lengvas išilginis pjovimas (1–2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1–2 k.). 9. Išilginis maigymas (1–2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1–2 k.). 11. Maigymas sustumiant ir ištempiant, akcentuojant ištempimą (2–3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1–2 k.). 13. Klubakaulio atitraukimas nuo šonkaulių krašto (3–4 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Diferencijuotas krūtinės masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais: 2 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka: 3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 5. Štrichavimas: 2–3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 6. Grėblinis glostymas (2 k.). 7. Gilus grėblinis įgaubtosios pusės tarpšonkaulinių tarpų trynimas (3–4 k.). 8. Išilginis pjovimas: 2–3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 10. Išilginis maigymas: 2–3 k. išgaubtajai pusei, 1 k. – įgaubtajai. 11. Pirštų dušas išgaubtajai pusei (1–2 k.). 12. Plekšnojimas per oro pagalvėlę apatinėje išgaubtosios pusės krūtinės ląstos dalyje (2 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 14. Kapojimas: 3 k. išgaubtajai, 1 k. – įgaubtajai pusei. 15. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ran-

ka: 2–3 k. įgaubtajai pusei, 1 k. – išgaubtajai. 16. Paspaudimas pasunkinta ranka apatinėse šonkaulių dalyse, esant krūtinės ląstos deformacijai (2–3 k.).

Pilvo masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (3–4 k.). 2. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (3–4 k.). 5. Štrichavimas (2–3 k.). 6. Pusiau žiedinis trynimas (šoniniuose pakraščiuose) (2–3 k.). 7. Skersinis maigymas (3–4 k.). 8. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 9. Maigymas užverčiant (2–3 k.). 10. Pilvo tiesiųjų raumenų lyginamasis glostymas (1–2 k.). 11. Pilvo tiesiųjų raumenų išilginis ir spiralinis trynimas (po 2 k.). 12. Pilvo tiesiųjų raumenų pjovimas (2 k.). 13. Pilvo tiesiųjų raumenų lyginamasis glostymas (1–2 k.). 14. Išilginis ir skersinis pilvo tiesiųjų raumenų maigymas (po 2 k.). 15. Pilvo įstrižųjų raumenų lyginamasis glostymas (1–2 k.). 16. Pilvo įstrižųjų raumenų išilginis ir spiralinis trynimas (po 2 k.). 17. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 18. Pilvo įstrižųjų raumenų pjovimas (2–3 k.). 19. Išilginis ir skersinis pilvo įstrižųjų raumenų maigymas (po 3 k.). 20. Pilvo įstrižųjų raumenų lyginamasis glostymas (1–2 k.). 21. Plokščiasis žiedinis visos pilvo sienos glostymas (1–2 k.). 22. Skersinis maigymas (1–2 k.). 23. Maigymas sustumiant (1–2 k.). 24. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 25. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (2–3 k.). 26. Lengvas kapojimas (2–3 k.). 27. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 28. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.). 29. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 30. Dubens sukratymas (1–2 k.).

Masažo trukmė 25–30 min. Kursas – 10–15 procedūrų kasdien arba kas antrą dieną. Po dviejų savaičių pakartoti.

UŽDUOTYS

1. Kurios nugaros pusės raumenis reikia stiprinti?
2. Kurio pečių lanko raumenis reikia atpalaiduoti?

6.1.8. Masažas esant plokščiapėdystei

Plokščiapėdystė – tai vidinio pėdos skliauto nusileidimas. Įgimta plokščiapėdystė būna dėl įgimto raumenų ir sausgyslių silpnumo, įgyta – dėl sunkaus fizinio darbo, labai padidėjusio kūno svorio. Ankstyvoje vaikystėje masažas kartu su kineziterapija gali padėti išgydyti plokščiapėdystę arba bent sumažinti jos laipsnį, esant vyresnio amžiaus – sumažinti kojų nuovargį, skausmus.

Masažo uždaviniai: 1) stiprinti nusilpusius raumenis, gerinti jų tonusą; 2) gerinti

kraujo ir limfos apytaką; 3) malšinti skausmus.

Masažo planas: 1) blauzdos ir pėdos priekinio paviršiaus masažas, vaikams iki 3–4 metų masažuojama ir šlaunis; 2) blauzdos nugarinio paviršiaus ir pado masažas.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli ant nugaros, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis; 2) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis.

Blauzdos ir pėdos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Spiralinis trynimas (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas. 8. Trynimas pastumdymu (1–2 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Išilginis pjovimas (1–2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Apimamasis nutrūkstamasis priekinio pėdos paviršiaus glostymas (1–2 k.). 13. Pėdos štrichavimas, pereinant į čiurną ir apeinant apie kulkšnis. 14. Išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 3–4 k.). 15. Spiralinis pėdos sausgyslių trynimas dviem pirštais (smiliumi ir didžiuoju), ypač daug dėmesio skiriant nykščio sausgyslei trynti (4–5 k.). 16. Pėdos vidinio ir išorinio skliautų trynimas krumpliais (po 3–4 k.). 17. Išilginis blauzdos raumenų maigymas (3–4 k.). 18. Blauzdos šoninio paviršiaus maigymas pasunkintu nykščiu (3–4 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 20. Skersinis blauzdos raumenų maigymas (3–4 k.). 21. Blauzdos šoninio paviršiaus kapojimas (3–4 k.). 22. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 23. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Blauzdos nugarinio paviršiaus ir pado masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Žnyplinis kulno sausgyslės ir dvilypio blauzdos raumens glostymas (2 k.). 5. Išilginis ir skersinis trynimas delnais (po 3 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (1–2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Pastumdymas (2–3 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 10. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Maigymas atkeliant (2 k.). 13. Blauzdos maigymas viena ranka iš pakeltos padėties (2–3 k.). 14. Išilginis maigymas (3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 16. Skersinis maigymas (3–4 k.). 17. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 18. Blauzdos padaužymas (2–3 k.). 19. Blauzdos kapojimas (2–3 k.). 20. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 21. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.). 22. Pado lyginimas (kartu ir patrinant) (2–3 k.). 23. Išilginis ir spiralinis pado trynimas nykščiais (po 3 k.). 24. Spiralinis pado trynimas pirštakauliais (3–4 k.). 25. Pado lyginimas (1–2 k.). 26. Sker-

sinis pado pjovimas (pagal skliautą) viena ranka (2–3 k.). 27. Skersinis pjovimas abiem rankomis (2–3 k.). 28. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 29. Pado lyginimas (1–2 k.). 30. Žnyplinis išorinio pėdos skliauto maigymas (2–3 k.). 31. Skersinis maigymas vidinio, išorinio pėdos skliautų ir raumenų, esančių po pirštais (3 k.). 32. Pado kapojimas (3–4 k.). 33. Pado lyginimas (1–2 k.). 34. Plokščiasis paviršinis blauzdos glostymas.

Masažo trukmė 15–20 min. Kursas – 15–20 procedūrų kasdien. Po mėnesio pakartoti.

UŽDUOTYS

1. Kokie masažo uždaviniai esant plokščiapėdystei?
2. Kurio piršto sausgyslės masažui skiriamas dėmesys?

6.1.9. Masažas esant „O“ ir „X“ formos blauzdoms

Blauzdų iškrypimas gali būti persirgus rachitu arba dėl paveldėtos kojų formos. Esant „O“ formos blauzdoms suglaudus pėdas tarp kelių lieka tarpas, esant „X“ formos blauzdoms – suglaudus kelius pėdos nesusiglaudžia. Pradėjus masažą ankstyvoje vaikystėje, galima sumažinti šį defektą.

Masažo uždaviniai: 1) padėti pagerinti kojų formą; 2) gerinti audinių mitybą.

Masažo planas: 1)diferencijuotas blauzdų priekinio paviršiaus ir apatinio šlaunų trečdalio masažas; 2) kelio sąnario masažas; 3) pasyvūs judesiai.

Masažuojamojo padėtis: guli aukštielninkas, po pakinkliais volelis.

Diferencijuotas blauzdų priekinio paviršiaus ir apatinio šlaunų trečdalio masažas („O“ forma)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 5. Skersinis trynimas delnais: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Pastumdymas: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 9. Pusiau žiedinis trynimas: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 10. Išilginis pjovimas: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Briauninis šukuotinis trynimas išoriniam blauzdos paviršiui 2 k., vidinis – netrinamas. 13. Išilginis maigymas 2–3 k. išoriniam paviršiui, vidinis nemaigomas. 14. Skersinis maigymas: 3 k. išoriniam blauzdos paviršiui, 1 k. – vidiniam. 15. Išorinio blauzdos paviršiaus maigymas pasunkintu nykščiu: 3 k.

išoriniam blauzdos paviršiui, vidinis nemaigomas. 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 17. Išilginis kapojimas 2–3 k. tik išoriniam blauzdos paviršiui.

Kelio sąnario masažas

1. Žiedinis apimamasis glostymas (1–2 k.). 2. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 3. Štrichavimas apie kelio sąnarį 3 k. išoriniame paviršiuje, 1 k. – vidiniame. 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka: 3 k. išoriniame blauzdos paviršiuje, 1 k. – vidiniame. 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 6. Vidinių kelio sąnario raiščių ištempimas abiejų rankų delnų pagrindais (3 k.). 7. Plokščiasis paviršinis blauzdos glostymas (1–2 k.). 8. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka: 2–3 k. vidiniam blauzdos ir kelio sąnario paviršiui, 1 k. – išoriniam.

Pasyvūs judesiai

Masažuotojas vieną ranką deda išoriniame kelio paviršiuje, antrą – vidiniame čiurnos paviršiuje ir bando atstatyti kojos formą spausdamas kelio sąnarį į vidų, o blauzdą – į išorę.

„X“ formos blauzdų masažas

Taikomi tie patys būdai, tačiau stiprinami vidiniai kojos audiniai ir vidiniai kelio sąnario raiščiai, o išoriniai ištempiami.

UŽDUOTYS

1. Kurios blauzdos pusės raumenis reikia stiprinti esant „D“ formos blauzdoms ir kurios – „X“?
2. Kuriuos kelio sąnario raiščius reikia ištempti esant „O“ ir kuriuos – „X“ formos blauzdoms?

6.2. Masažas sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis (R. Naumavičienė)

Šios sistemos ligos būna ūminės, poūmės ir lėtinės. Ūmiu laikotarpiu pakyla temperatūra, atsiranda uždegiminių pakitimų kraujyje, kartais – kraujo krešumo sutrikimų. Be to, įvairiais ligos laikotarpiais gali būti širdies ritmo sutrikimų. Šios sistemos ligoms yra būdingi arterinio kraujospūdžio pokyčiai. Sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis gali išsivystyti širdies ir kraujagyslių sistemos nepakankamumas,

kuris, priklausomai nuo jo laipsnio, pasireiškia kojų patinimu, kepenų padidėjimu arba plaučių pabrinkimu (edema). Kardiovaskulinės sistemos ligų progresavimas dažnai sukelia negalią.

6.2.1. Masažas sergant miokardo distrofija

Miokardo distrofija – antrinė kardiomiopatija (širdies raumens pažeidimas), sukelta sisteminių ligų. Kardiomiopatijos simptomai išryškėja vėliau už kitus pagrindinės ligos simptomus, o prisidėjęs miokardo pažeidimas pasunkina ligos eigą, pablogina prognozę. Ji būdinga infekcinėms ligoms, sarkoidozei, medžiagų apykaitos sutrikimams, endokrininėms ligoms, kraują gaminančių organų ligoms, nervų ir raumenų ligoms, diskolagenozėms, navikinėms ligoms, cheminiams ir vaistų sukeltiems pažeidimams, fiziniams ir mišriems organizmo pažeidimams. Sisteminė liga miokardą gali pažeisti vietiškai arba visą. Klinikai būdinga širdies nepakankamumo požymiai, aritmija, embolizacija. Kardiomiopatijos eiga ir baigtis labai priklauso nuo pagrindinės ligos.

Masažo indikacijos: lėtinis širdies veiklos nepakankamumas (I–II funkcinės klasės).

Masažo uždaviniai: 1) mažinti periferinio kraujo stazę; 2) gerinti kraujo apytaką; 3) gerinti medžiagų apykaitą.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis; 2) guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis.

Masažo planas: 1) segmentinis nugaros ir kaklo paravertebralinių (priestuburinių) zonų masažas nuo L1–C3; 2) nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas, akcentuojant kairę pusę ir jos tarpšonkaulinius tarpus (pirma padėtis); 3) lengvas krūtinės ląstos priekinio paviršiaus masažas, ypač kairės pusės šonkaulių kraštų (antra padėtis); 4) krūtinės ląstos suspaudimai, derinant su kvėpavimu, krūtinės ląstos sukratymas (antra padėtis); 5) kojų ir rankų masažas (antra padėtis).

Segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas, įgręžimas viena, po to pasunkinta ranka (po 2 k.). 3. Lyginamasis glostymas (1 k.). 4. Keterinių ataugų trynimas tarp smilių ir didžiųjų pirštų (2–3 k.). 5. Pjovimas, lyginamasis glostymas, trynimas sustumiant (slinkimas), maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 6. Lyginamasis glostymas (1 k.). 7. Maigymas nugręžiant, vienpusis gnybis (po 2 k.). 8. Pomentinių sričių, ypač kairiosios, trynimas (po 3–4 k.); 9. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija išilgine ir skersine kryptimis (po 2–3 k.).

Nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais, skersinis trynimas delnais (2 k., ilgiau trinti kairiąją pusę). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 5. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 6. Priestuburinių sričių štrichavimas (3 k.). 7. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 8. Išilginis pjovimas, skersinis pjovimas (2 k., labiau trinti kairiąją pusę). 9. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas ir apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 10. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas(po 2 k.). 11. Kaklo nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais bei pirštakauliais (po 2 k.). 12. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 1–2 k.). 13. Stabili vibracija pasunkinta ranka kaklo 7–to slankstelio srityje (5–6 k.). 14. Plokščiasis paviršinis visos nugaros glostymas (1–2 k.). 15. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų trynimas (po 2–3 k., labiau trinti kairią pusę). 16. Išilginis nugaros ir skersinis pečių lankų maigymas (po 2 k.). 17. Viena ranka maigyti vieną pečių lanką, kita – kitą ir užeiti išilginiu maigymu ant kaklo nugarinio paviršiaus (po 3 k.). 18. Žnyplinis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas ir apimamasis nutrūkstamasis abiejų pečių lankų glostymas (po 2 k.). 19. Skersinis nugaros ir pečių lankų maigymas (po 2–3 k.). 20. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 21. Briauninis šukuotinis nugaros trynimas (2 k., labiau trinti kairiąją pusę). 22. Kairiojo šonkaulių lanko trynimas nykščiais (3–4 k.). 23. Glostymas plokščiasis gilusis, išilginis voliojimas, lyginamasis glostymas, skersinis voliojimas, išilginio maigymo kartojimas (po 2 k.). 24. Pirštų dušas (2 k., lengvai). 25. Lengvas išilginis kapojimas (1–2 k., jeigu nėra širdies ritmo sutrikimų). 26. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka.

Krūtinės masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka (po 1–2 k.). 2. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 3. Štrichavimas palei krūtinkaulį (2–3 k.). 4. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas ir jų trynimas apatinėse krūtinės ląstos dalyse (labiau kairėje pusėje, 3 k.). 5. Kairės pusės šonkaulių lanko trynimas nykščiu (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis pjovimas (labiau kairėje pusėje) (1–2 k.). 7. Išilginis maigymas (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k., nesant širdies ritmo sutrikimų).

Krūtinės ląstos suspaudimas, sukratymas

1. Krūtinės ląstos suspaudimai pradedami nuo krūtinės ląstos apačios ir ei-

nama pažastų link (iš viso 3 k.). Duodama komanda giliai įkvėpti pro nosį, o iškvėpti – pro burną. Suspausti reikia iškvepiant, prailginant iškvėpimą. Suspaudžiant masažuotojo nykščiai yra ant priekinio krūtinės ląstos paviršiaus, o kiti pirštai – ant nugarinio. 2. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k., jeigu nėra širdies ritmo sutrikimų).

Kojų masažas (priekinis paviršius)

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis pėdos glostymas (1–2 k.). 3. Pėdos štrichavimas, išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 3 k.). 4. Išilginis ir skersinis visos kojos trynimas delnais (po 2 k.). 5. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka, pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 7. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas, išilginis pjovimas, plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Išilginis maigymas, skersinis maigymas (po 3 k.). 9. Šlaunies plekšnojimas, išilginis kapojimas (jeigu nėra širdies ritmo sutrikimų) (po 2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 11. Kojos pakratymas.

Pirma padaromas visas vienos, po to – antros kojos masažas.

Rankų masažas (nugarinis paviršius)

Rankos lengvai sulenktos per alkūnes, delnas nukreiptas į apačią. 1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (po 1–2 k.). 2. Plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas, štrichavimas, išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 3. Visos rankos išilginis ir skersinis trynimas delnais (2 k.). 4. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 5. Pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas (po 2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 7. Išilginis ir skersinis maigymas (po 2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 10. Rankos pakratymas.

Pirma padaromas vienos, po to – antros rankos masažas. Kojos ir rankos masažuojamos plačiais mostais. Masažo trukmė 20–25 min. Kursas – 10–12 procedūrų kas antrą dieną.

UŽDUOTYS

1. Kas yra miokardo distrofija?
2. Kokie yra masažo uždaviniai jos atveju?

6.2.2. Masažas sergant širdies ydomis

Širdies ydomis vadinamos ligos ar jų komponentai, kai morfologiškai susiaurėja širdies angos (stenozė) arba sutrinka jų vožtuvų užsidarymas reikiamos širdies veiklos fazės metu. Ydos būna įgimtos (gana retos) ir įgytos. Dažniausia įgytų širdies vožtuvų defektų priežastis – reumatinis (streptokokinis) endokarditas (vidinio širdies sluoksnio uždegimas), persirgtas prieš 10–20 m (iki pasireiškiant vožtuvų defektui). Paprastai pažeidžiami kairiojo skilvelio vožtuvai. Įgyti organiniai dešiniosios širdies pusės vožtuvų defektai labai reti, dažniausiai tai – bakterinio endokardito pasekmė (vartojant intraveninius narkotikus). Dažniausi dešiniosios širdies pusės vožtuvų defektai – reliatyvus vožtuvų nesandarumas išsiplėtus širdies ertmėms.

Ydos būna mitralinės (dviburio vožtuvo angos tarp kairio prieširdžio ir skilvelio), trikuspidalinės (triburio vožtuvo angos tarp dešinio prieširdžio ir skilvelio) ir aortos.

Masažo indikacijos: mitralinės širdies ydos, nesant endokardito (vidinio širdies raumens sluoksnio uždegimo) požymių, nekarščiuojant, nesant uždegiminių pakitimų kraujyje.

Masažo uždaviniai: 1) mažinti veninio kraujo stazę; 2) gerinti kraujo apytaką ir medžiagų apytaką; 3) gerinti širdies raumens adaptacinius mechanizmus.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis; 2) guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis.

Masažo planas: 1) segmentinis nugaros ir kaklo priestuburinių zonų masažas nuo Th_5–C_3; 2) nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas akcentuojant kairę pusę ir jos tarpšonkaulinius tarpus (pirma padėtis); 3) krūtinės priekinio paviršiaus, ypač krūtinkaulio, širdies ploto ir kairiojo šonkaulių lanko, masažas (antra padėtis); 4) krūtinės ląstos suspaudimai, jos sukratymas (antra padėtis); 5) kojų ir rankų masažas (antra padėtis).

Segmentinis masažas: daromas analogiškai, kaip ir sergant miokardo distrofija.

Nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas: daromas analogiškai, kaip ir sergant miokardo distrofija.

Krūtinės masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis trynimas delnais (po 1–2 k.). 2. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka pagal krūtinės masažo kryptis ir atskirai krūtinkaulio srities trynimas (2–3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Plokščiasis žiedinis širdies ploto glostymas (2–3 k.). 5. Širdies ploto spiralinis trynimas ratu, štrichavimas ratu (po 2 k.), plokščiasis žiedinis glostymas. 6. Širdies ploto nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka ratu (1–2 k., nesant

širdies ritmo sutrikimų). 7. Štrichavimas palei krūtinkaulį (2–3 k.). 8. Plokščiasis žiedinis krūtinės glostymas (1 k.). 9. Grėblinis apatinių krūtinės dalių glostymas ir trynimas (labiau kairiosios) (3 k.). 10. Kairės pusės šonkaulių lanko trynimas nykščiu (4–5 k.). 11. Išilginis pjovimas (stipriau kairę pusę), plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis maigymas (po 2 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 13. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k., nesant širdies ritmo sutrikimų).

Kojų masažas (priekinis paviršinis): daromas analogiškai kaip ir sergant miokardo distrofija.

Rankų masažas (nugarinis paviršius): daromas analogiškai kaip ir sergant miokardo distrofija.

UŽDUOTYS

1. Kokios būna širdies ydos?
2. Kokios indikacijos masažui?

6.2.3. Masažas po miokardo infarkto

Miokardo infarktas (MI) – ūminė širdies liga, kuria susergama ūmiai sutrikus vainikinei kraujotakai (užtrukus spazmui, ištikus trombozei arba kai susiaurėjusi arterija negali pakankamai išsiplėsti). Liga pasireiškia miokardo srities nekroze, audringa organizmo reakcija į ją ir ūminiu kraujagyslių bei kairiosios širdies pusės nepakankamumu. Sergant MI sutrinka nervų sistemos veikla ir visa kraujotaka.

MI prasideda ūmiai, dažniausiai kitų vainikinių arterijų aterosklerozės reiškinių (krūtinės anginos) varginamam žmogui. Ligonis skundžiasi stipriu skausmu širdies plote (krūtinės angina), kuris gali plisti į kairę ranką, petį, smakrą, epigastriumo sritį ar nugarą. Užsitęsus spazmui ir pablogėjus kraujotakai pažeistos kraujagyslės baseine įvyksta miokardo infarktas (MI.). Dėl to apmiršta (nekrozuoja) ta širdies raumens dalis, kurią maitina pažeista kraujagyslė. Kuo didesnis nekrozės plotas, tuo sunkesnė ligonio būklė. Pradžioje gali būti kardiogeninio šoko reiškiniai: labai stiprus skausmas, kraujospūdžio kritimas, dusulys, širdies ritmo sutrikimų. Taip pat atsiranda biocheminiai pakitimai kraujyje. Gydymo eigoje šie simptomai regresuoja, būklė gerėja, nekrozavusio miokardo vietoje vystosi jungiamasis audinys, vyksta randėjimas.

Sergant MI. yra skiriami keli judėjimo režimai: 1) griežtas lovos režimas (neleidžiama vartytis); 2) lovos režimas (galima pasiversti ant dešinio šono; 3) palatos režimas (galima vaikščioti po palatą); 4) laisvas ligoninės režimas (galima vaikščioti po teritoriją); 5) sanatorinis reabilitacinis laikotarpis arba režimas, išvykus iš stacionaro.

Masažo procedūra esant griežtam lovos ir lovos režimui

Pirmą, antrą parą po MI skiriamas griežtas lovos režimas, nes ligoniui judant gali įvykti širdies plyšimas (ruptūra).

Indikacijos: įvairaus sunkumo ir lokalizacijos MI.

Masažo uždaviniai: 1) stimuliuoti biologines, apsaugines organizmo jėgas; 2) gerinti adaptaciją; 3) mažinti veninio kraujo stazę ir tuo palengvinti kairiojo skilvelio darbą.

Masažuojamojo padėtys: 1) guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis; 2) guli ant dešinio šono, galvūgalis pakeltas, kojos lengvai sulenktos per kelius.

Masažo planas: 1) kojų masažas; 2) rankų masažas; 3) krūtinės masažas (pirma padėtis); 4) nugaros bei juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas (antra padėtis).

Kojos masažas

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis pėdos glostymas (2–3 k.). 3. Pėdos štrichavimas, išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 4–5 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (visa koja) (1 k.). 5. Žiedinis apimamasis čiurnos glostymas, štrichavimas apie kulkšnis, spiralinis trynimas pasunkinta ranka apie kulkšnis (po2 k.). 6. Žiedinis apimamasis čiurnos ir kelio sąnario glostymas (po 1–2 k.). 7. Plokščiasis žiedinis kelio sąnario glostymas, štrichavimas apie kelio sąnarį, spiralinis trynimas apie kelio sąnarį (po 2 k.). 8. Žiedinis apimamasis kelio sąnario ir plokščiasis paviršinis visos kojos glostymas (po 1–2 k.). 9. Pasyvūs judesiai čiurnos sąnaryje (lenkimas ir tiesimas, atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu į vieną ir kitą pusę) (po 2 k.).

Pamasažavus vieną koją, masažuojama antroji.

Rankos masažas (nugarinis paviršius)

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis ir apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Plaštakos glostymas (1–2 k.). 3. Kiekvieno piršto glostymas (po 1 k.). 4. Žnyplinis pirštų trynimas (po 4 k.). 5. Spiralinis pirštų trynimas ir išilginis pirštų maigymas (po 1 k.). 6. Plaštakos nugarinio paviršiaus štrichavimas (1–2 k.). 7. Išilginis ir spiralinis plaštakos nugarinio paviršiaus trynimas nykščiais (po 2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (visa ranka) (1 k.). 9. Žiedinis apimamasis riešo glostymas ir žnyplinis riešo trynimas (po 2 k.). 10. Žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (1–2 k.). 11. Lengvas štrichavimas apie alkūnės sąnarį, truputį pakėlus ranką, sulenktą per sąnarį (1–2 k.). 12. Plokščiasis žiedinis peties sąnario glostymas (2–3 k.). 13. Štrichavimas apie žastikaulio galvą (2 k.). 14. Plokščiasis žiedinis peties sąnario glostymas (1 k.). 15. Plokščiasis paviršinis visos rankos glostymas. 16. Pasyvūs judesiai: pirštų lenkimas ir tiesimas, nykščio atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu, plaštakos lenkimas ir tiesimas, atitraukimas ir pritraukimas, sukimas į vieną ir į kitą pusę (po 2 k.).

Pamasažavus vieną ranką, masažuojama antroji.

Krūtinės masažas

1. Plokščiasis paviršinis visos krūtinės glostymas (4–5 k.). 2. Plokščiasis žiedinis širdies ploto glostymas (4–5 k.). Visa ši masažo procedūra daroma antrą dieną po MI. Kai ligoniui leidžiama pasiversti ant dešinio šono, daromas dar papildomai ir nugaros bei juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas.

Nugaros, juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas (antra padėtis)

1. Plokščiasis paviršinis nugaros glostymas bei juosmens ir kryžmens glostymas (po 2–3 k.).

2. Lengvas išilginis nugaros trynimas delnais, ypač menčių sričių ir išilginis trynimas delnais juosmens ir kryžmens srities ir sėdmenų (po 2–3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis nugaros ir juosmens ir kryžmens srities glostymas (po 2 k.). 4. Spiralinis nugaros trynimas pasunkinta ranka (2 k. trinama ir menčių sritis). 5. Spiralinis juosmens ir kryžmens srities (pirštų galais) ir sėdmenų (kumščiais) trynimas pasunkinta ranka (po 2–3 k.). 6. Priestuburinių sričių štrichavimas, plokščiasis paviršinis nugaros, juosmens ir kryžmens bei sėdmenų glostymas (po 2 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka visam nugariniam liemens paviršiui (1–2 k., jei nėra širdies ritmo sutrikimų).

Masažo trukmė 5–6 min. (įskaitant kojas, rankas, krūtinę).

Masažo procedūra esant palatos režimui

Indikacijos: įvairaus sunkumo ir lokalizacijos MI, kai ligonis jau vaikšto po palatą.

Masažo uždaviniai: 1) normalizuoti funkcinę nervų sistemos veiklą; 2) pagerinti kraujo apytaką ir medžiagų apykaitą.

Masažuojamojo padėtys: 1) sėdi ant kėdės (be atlošo) nugara asukta į masažuotoją; rankos sulenktos per alkūnes, padėtos ant staliuko, galva padėta ant jų; 2) guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis.

Masažo planas: 1) nugaros masažas (pirma padėtis); 2) kojų masažas; 3) rankų masažas; 4) krūtinės masažas (antra padėtis).

Nugaros masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1–2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 5. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 6. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 7. Priestuburinių sričių štrichavimas, grėblinis glostymas ir grėblinis tarpšonkaulinių tarpų trynimas (po 2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1 k.). 9. Išilginis pjovimas, apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas, pusiau žiedinis pečių lankų trynimas, išilginis ir spiralinis kaklo nugarinio paviršiaus trynimas nykščiais (po 2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis nugaros glostymas. 11. Išilginis nugaros maigymas (2–3 k.). 12. Pečių lankų maigymas užeinant išilginiu maigymu ant kaklo

(po 2–3 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1–2 k.). 14. Išilginis, skersinis voliojimas, lyginamasis glostymas, lengvas pažnaibymas (po 2 k.). 15. Lengvas plekšnojimas atplėšiant (1–2 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2–3 k.). 17. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.), jeigu nėra širdies ritmo sutrikimų).

Kojos masažas (priekinis paviršius) (antra padėtis)

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis pėdos glostymas, išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 2 k.). 3. Pėdos štrichavimas, įskaitant čiurnos priekinį paviršių ir apeinant apie kulkšnis (2–3 k.). 4. Išilginis visos kojos trynimas delnais, skersinis trynimas delnais (po 2 k.). 5. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas (po 1–2 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis ir skersinis maigymas (po 1 k.). 10. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 11. Sulenkus koją per kelio sąnarį, glostomas nugarinis blauzdos ir šlaunies paviršius plokščiuoju paviršiniu pakaitiniu glostymu (po 2 k.). 12. Išilginis trynimas delnais nugarinio blauzdos ir šlaunies paviršiaus (2 k.). 13. Nugarinio kojos paviršiaus išilginis maigymas ir glostymas (po 1–2 k.). 14. Koja vėl ištiesiama. Plokščiasis paviršinis priekinio paviršiaus glostymas ir nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (po 1–2 k.). 15. Pasyvūs judesiai čiurnos sąnaryje, lenkimas ir tiesimas, atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu į vieną ir kitą pusę (po 2 k.). Pamasažavus vieną koją, masažuojama antroji.

Rankos masažas (nugarinis paviršius)

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis ir apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 1–2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis plaštakos glostymas (2 k.). 3. Pirštų glostymas, žnyplinis ir spiralinis trynimas, išilginis maigymas (po 1 k.). 4. Plaštakos nugarinio paviršiaus štrichavimas (2–3 k.). 5. Plaštakos nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 6. Išilginis ir skersinis visos rankos trynimas delnais (po 1 k.). 7. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 8. Pusiau žiedinis trynimas, plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis pjovimas, plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis ir skersinis maigymas (po 1 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k., jeigu nėra širdies ritmo sutrikimų). 11. Pasyvūs judesiai riešo sąnaryje: 1) lenkimas ir tiesimas; 2) atitraukimas ir pritraukimas; 3) sukimas ratu į vieną ir kitą pusę (po 2 k.). Pamasažavus vieną ranką, masažuojama antra.

Krūtinės masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas ir plokščiasis žiedinis širdies ploto glostymas (po 4–5 k.). 2. Širdies ploto štrichavimas ratu, plokščiasis šuolinis širdies ploto glostymas

(po 2–3 k.). 3. Štrichavimas palei krūtinkaulį (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis krūtinės glostymas (3–4 k.).

Procedūros trukmė 10–12 min. kas antrą dieną. Procedūra atliekama lengvai, ypač trynimas ir maigymas. Jeigu masažo metu ligonis labai pavargsta, atsiranda dusulys arba skausmai širdies plote, masažo procedūra nutraukiama. Masažo trukmė – iki 10 min.

Masažo procedūra esant laisvam ligoninės ir postacionariniam laikotarpiui

Indikacijos: įvairaus sunkumo ir lokalizacijos MI. tuo laikotarpiu, kai ligonis laisvai vaikšto po ligoninės teritoriją arba jam išvykus tęsti reabilitacinį gydymą sanatorijoje, jei nėra galimybės, ambulatoriškai gydantis namie.

Masažo uždaviniai: 1) stiprinti širdies adaptacinius mechanizmus, padėti jai prisitaikyti prie padidėjusio fizinio krūvio; 2) gerinti kraujo apytaką didžiajame ir mažajame kraujo apytakos ratuose.

Masažuojamojo padėtys: esant laisvam ligoninės režimui analogiškos palatos režimui.

Postacionariniu laikotarpiu, jeigu leidžia ligonio būklė ir savijauta: 1) guli kniūbsčias, po galva pagalvė, po čiurnomis volelis; 2) guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis.

Jeigu ligoniui sunku gulėti kniūbsčiam, nugara masažuojama sėdint ant kėdės.

Masažo planas esant laisvam ligoninės režimui – kaip ir esant palatos režimui.

Kiekviena kūno dalis masažuojama ilgiau, kiekvienas būdas atliekamas porą kartų daugiau, išskyrus glostymą.

Masažo trukmė laisvo ligoninės režimo metu iki 15 min.

Masažo planas postacionariniu laikotarpiu: 1) nugaros masažas (guli kniūbsčias); 2) kojų nugarinio paviršiaus masažas (guli kniūbsčias); 3) kojų priekinio paviršiaus masažas (guli aukštielninkas); 4) rankų nugarinio paviršiaus masažas (guli aukštielninkas); 5) krūtinės masažas.

Nugaros masažas: daromas taip, kaip ir sergant miokardo distrofija.

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Išilginis ir skersinis trynimas delnais (po 2 k.). 3. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, plokščiasis paviršinis glostymas (po 1–2 k.). 4. Maigymas atkeliant, išilginis maigymas, skersinis maigymas (po 1 k.). 5. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 6. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.). Pamasažavus vieną koją, masažuojama antroji.

Kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.). 2. Pėdos apimamasis nenutrūkstamasis glostymas, pėdos išilgi-

nis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2–3 k.). 3. Pėdos štrichavimas, apeinant apie kulkšnis (2 k.). 4. Išilginis ir skersinis visos kojos trynimas delnais (po2 k.). 5. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis pjovimas, pusiau žiedinis trynimas (po 2 k.). 6. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas, išilginis maigymas, skersinis maigymas, plokščiasis paviršinis glostymas (po 1–2 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 8. Pasyvūs judesiai čiurnos ir kelio sąnariuose: pėdos lenkimas ir tiesimas, atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu į vieną ir į kitą pusę (po 2 k.), blauzdos lenkimas ir tiesimas (2 k.).

Pamasažavus vieną koją, masažuojama antroji.

Rankos masažas

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 1–2 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis plaštakos glostymas (2–3 k.). 3. Kiekvieno piršto glostymas, žnyplinis ir spiralinis trynimas (po 1 k.). 4. Išilginis pirštų maigymas (po 1 k.). 5. Plaštakos nugarinio paviršiaus štrichavimas (po 3–4 k.). 6. Plaštakos nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 7. Išilginis ir skersinis visos rankos trynimas delnais (po 1–2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 9. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis pjovimas, plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis maigymas, skersinis maigymas (po1 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka. 13. Pasyvūs judesiai pirštams per riešo ir alkūnės sąnarius: 1) pirštų lenkimas ir tiesimas; 2) nykščio atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu; 3) plaštakos lenkimas, tiesimas, atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu į vieną ir į kitą pusę; 4) dilbio lenkimas ir tiesimas, atgręžimas ir nugręžimas.

Krūtinės masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, išilginis trynimas delnais (po 2 k.). 2. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka pagal masažo kryptis ir krūtinkaulio. 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 4. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas ir trynimas (po 2–3 k.). 5. Plokščiasis žiedinis širdies ploto glostymas (3–4 k.). 6. Širdies ploto štrichavimas ratu (2–3 k.). 7. Plokščiasis žiedinis širdies ploto glostymas (3–4 k.). 8. Štrichavimas palei krūtinkaulį ir plokščiasis paviršinis krūtinės glostymas (po 2 k.). 10. Kvėpavimo pratimai, 3–4 gilūs įkvėpimai pro nosį, iškvėpimai pro burną. Po kiekvieno įkvėpimo ir škvėpimo 2 sek. pertrauka. Masažo trukmė 18–20 min. Kursas – 10 procedūrų.

UŽDUOTYS

1. Kokie yra judėjimo režimai sergant MI?
2. Kokie masažo ypatumai esant lovos režimui?
3. Kokie masažo ypatumai postacionariniu laikotarpiu?

6.2.4. Masažas sergant hipertenzija

Arterinė hipertenzija (AH) – tai lėtinė liga, pasireiškianti arterinį kraujospūdį reguliuojančios nervinės–humoralinės sistemos sutrikusia veikla ir dėl to padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu (AKS). Ji būna pirminė (esencialinė) ir antrinė. Pirminės hipertenzijos išsivystymą įtakoja genetinis polinkis, padidėjęs simpatinės nervų sistemos aktyvumas bei kiti faktoriai, antrinės – kitų organų (inkstų, endokrininės sistemos ir kt.) ligos. Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, padidėjusiu laikomas 140 ir/ar 90 mmHg ir didesnis AKS.

Skiriami trys hipertenzijos laipsniai (PSO):

I laipsnis –sistolinis kraujospūdis 140–159 / diastolinis 90–99 mmHg;

II laipsnis – sistolinis kraujospūdis siekia 160–179/ diastolinis 100–109 mmHg;

III laipsnis – sistolinis kraujospūdis ≥180/diastolinis kraujospūdis ≥110 mmHg.

AH būndingi pakitimai vidaus organų (širdies, inkstų, smegenų, akių dugno) kraujagyslėse, hipertrofuoja kairysis skilvelis, atrofuoja inkstai, atsiranda suminkštėjimo židiniai smegenyse.

AH gali komplikuotis hipertenzine krize, MI, smegenų kraujotakos sutrikimais.

Hipertenzinė krizė (HK) – klinikinis sindromas, pasireiškiantis staigiu (per kelias minutes ar valandas) sistolinio ir diastolinio AKS pakilimu bei gyvybiškai svarbių organų (smegenų, inkstų, širdies) kraujotakos sutrikimais. HK pasireiškia galvos skausmu, sąmonės sutrikimu, pykinimu, vėmimu, gali būti ūminis širdies, inkstų nepakankamumas, atsiranda neurologinė simptomatika.

Masažo indikacijos: I ir II laipsnio hipertenzija, jei nėra hipertenzinės krizės reiškinių.

Masažo uždaviniai: 1) sureguliuoti padidėjusį simpatinės nervų sistemos tonusą; 2) normalizuoti kraujospūdį.

Masažuojamojo padėtys: 1) sėdi ant kėdės (be atlošo) nugara į masažuotoją, rankos sulenktos per alkūnes, padėtos ant staliuko, galva – ant sulenktų rankų; 2) lenkiasi atgal iš sėdimos padėties ir padeda galvą ant už jo sėdinčio masažuotojo kelių.

Masažo planas: 1) segmentinis paravertebralinių zonų masažas nuo Th_5–C_2; 2) apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas; 3) galvos ir kaktos masažas; 4) priekinio apykaklinės srities paviršiaus masažas; 5) nugarinio apykaklinės srities paviršiaus masažas.

Segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, lyginamasis glostymas, įgręžimas viena ranka (po 2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (1 k.). 3. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių, trynimas sustumiant (slinkimas) (po 2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Išilgi-

nis pjovimas (2 k.). 6. Lyginamasis glostymas (1 k.). 7. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1 k.). 9. Vienpusis gnybis, lyginamasis glostymas (po 1–2 k.). 10. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą, lyginamasis glostymas, išilginis trynimas delnais (po 2 k.). 2. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 4. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 5. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 2–3 k.). 6. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 1–2 k.). 7. Išilginis ir spiralinis nugarinio kaklo paviršiaus trynimas nykščiais (2–3 k.). 8. Nugarinio kaklo paviršiaus trynimas pirštakauliais, plokščiasis paviršinis nugaros glostymas apimant kaklą, išilginis maigymas (po 2 k.). 10. Skersinis pečių lankų maigymas maigant viena ranka vieną, kita – kitą pusę ir užeinant išilginiu maigymu ant kaklo (3–4 k.). 11. Lyginamasis glostymas, išilginis voliojimas, skersinis voliojimas, lyginamasis glostymas (po 2 k.). 12. Lengvas pažnaibymas (2–3 k.). 13. Išilginio maigymo kartojimas (2 k.). 14. Skersinio pečių lankų maigymo ir išilginio kaklo nugarinio paviršiaus maigymo kartojimas (po 2 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2–3 k.).

Pastaba: hipertenzijos atveju, darant trynimą ir maigymą, masažo judesiai pradedami nuo viršaus. Segmentinis masažas ir glostymas (klasikinis) daromi įprastine tvarka.

Galvos ir kaktos masažas: daromas taip kaip klasikiniame masaže.

Apykaklinės srities priekinio paviršiaus masažas: daromas taip, kaip aprašyta klasikiniame masaže.

Apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2–3 k.). 2. Išilginis maigymas (2 k.). 3. Skersinis pečių lanko maigymas (po 2–3 k.). 4. Išilginis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas, plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (po 2 k.). 5. Lengvas plekšnojimas atplėšiant (1–2 k.). 6. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). Procedūros trukmė 15–20 min. Kursas 10–15 procedūrų. Prieš kiekvieną procedūrą ir po jos matuojamas kraujospūdis.

UŽDUOTYS

1. Kokios indikacijos masažui sergant hipertenzija?
2. Kokios sritys yra masažuojamos esant hipertenzijai?

6.2.5. Masažas esant hipotenzijai

Hipotenzija – tai būklė, kai sistolinis kraujospūdis neviršija tam tikros ribos, kad ir kokios padėties asmuo būtų. Ji nustatoma tada, kai arterinis kraujospūdis būna mažesnis negu 100/60 mmHg – asmenims iki 25 -30 metų ir 105/65 mmHg – asmenims virš 30 metų amžiaus. Fiziologinė hipotenzija gali būti jauno amžiaus asmenims ir aukšto meistriškumo sportininkams be jokių nemalonių pojūčių.

Hipotenzija būna pirminė (esencialinė) ir antrinė. Pirminė – dažniausia jaunoms asteniškoms moterims; pastebėtas ligos šeiminis polinkis; skatinantys faktoriai – fizinis neaktyvumas ir stresas. Antrinė gali būti endokrininės kilmės, kardiovaskulinė (aortos stenozė, ritmo sutrikimai, miokardo infarktas, plaučių arterijos trombinė embolija). Gali būti ūminė ir lėtinė.

Ortostatinė hipotenzija (OH) būna tada, kai kraujospūdis sumažėja atsistojus ir dėl to kyla regėjimo sutrikimų, galvos svaigimas bei kitų nemalonių pojūčių. Priežastys tokios kaip ir esencialinės hipotenzijos, taip pat dėl autonominės nervų sistemos sutrikimo (sergant cukriniu diabetu, polineuropatijomis).

Sergantys hipotenzija jaučia silpnumą, galvos skausmus, bendrą organizmo tonuso sumažėjimą.

Masažo indikacijos: lėtinė hipotenzija, sukelianti nemalonių pojūčių.

Masažo uždaviniai: 1) padidinti vegetacinės nervų sistemos tonusą; 2) pakelti kraujospūdį.

Sergant hipotenzija masažas gali būti daromas pagal dvi metodikas.

***Masažo planas (pirmoji metodika)*:** 1) segmentinis priestuburinių zonų masažas nuo S_5–Th_6; 2) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) kojų nugarinio paviršiaus masažas; 4) kojų priekinio paviršiaus masažas; 5) pilvo masažas.

Masažuojamojo padėtis: guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis.

Segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (1 k.). 2. Įgręžimas pasunkinta ranka, keterinių ataugų trynimas nykščiais, pjovimas (skersinis) (po 2–3 k.). 3. Trynimas sustumiant, atitinkantis išilginį voliojimą, maigymas nugręžiant, abipusis gnybis (po 2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.).

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas.

Daromas taip, kaip aprašyta higieninio masažo skyriuje.

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2.Išilginis trynimas delnais, skersinis trynimas delnais, pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas, briauninis šukuotinis trynimas (po 2 k.). 3. Išilginis maigymas (1–2 k.). 4. Plekšnojimas,

padaužymas, kapojimas (po 2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Pamasažavus vieną koją, masažuojama antroji.

Kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais, skersinis trynimas delnais, pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas, briauninis šukuotinis trynimas (po 2 k.). 3. Skersinis maigymas (1–2 k.). 4. Šlaunų plekšnojimas, šlaunų padaužymas (po 4–5 k.). 5. Visos kojos kapojimas (3–4 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

Pamasažavus vieną koją, masažuojama antroji.

Pilvo masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas, skersinis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka (po 2–3 k.). 2. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.). 3. Skersinis pjovimas, skersinis maigymas, lengvas plekšnojimas, lengvas kapojimas (po 2–3 k.). 4. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.).

Pastaba: esant hipotenzijai masažas daromas energingai, greitu tempu, minimaliai taikoma glostymo, daug smūgiuojamųjų vibracijos būdų.

Masažo trukmė 20–25 min. Kursas – 10–15 procedūrų. Prieš masažą ir po jo matuojamas kraujospūdis.

***Masažo planas (antroji metodika)*:** 1) segmentinis priestuburinių zonų masažas nuo Th_5–C_2; 2) apykaklinės srities ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas.

Masažuojamojo padėtis: sėdi ant kėdės be atlošo, rankos sulenktos per alkūnes, padėtos ant staliuko, galva – ant sulenktų rankų.

Segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 2. Įgręžimas pasunkinta ranka. 3. Keterinių ataugų trynimas tarp smilių ir didžiųjų pirštų. 4. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių. 5. Trynimas sustumiant (slinkimas). 6. Trynimas sustumiant (atitinkantis išilginį voliojimą). 7. Trynimas sustumiant (atitinkantis skersinį voliojimą stuburo link). 8. Pjovimas. 9. Maigymas nugręžiant. 10. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais. 11. Abipusis gnybis, lyginamasis glostymas (po 2 k.).

Apykaklinės srities ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka (po 3–4 k.). 3. Priestuburinių sričių štrichavimas, pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 3 k.). 4. Išilginis pjovimas, kaklo nugarinio paviršiaus trynimas pirštakauliais (po 3–4 k.). 5. Išilginis ir spiralinis kaklo nugarinio paviršiaus trynimas nykščiais, plokščiasis žiedinis glostymas apimant kaklą (po 1–2 k.). 6. Išilginis maigymas (2 k.). 7. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (3–4 k.). 8. Skersinis pečių lankų maigymas,

pereinantis į išilginį kaklo nugarinio paviršiaus maigymą (2 k.). 9. Pažnaibymas (4–5 k.). 10. Briauninis šukuotinis trynimas (3–4 k.). 11. Skersinis maigymas (1–2 k.). 12. Plekšnojimas atplėšiant (3–4 k.). 13. Išilginis voliojimas (2 k.). 14. Pirštų dušas (4–5 k.). 15. Skersinis voliojimas (2 k.). 16. Padaužymas, kapojimas (po 4–5 k.).17. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka, plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (po 1–2 k.).

Pastaba: darant masažą ir šia metodika jis daromas energingai, visi judesiai iš apačios į viršų, taikoma mažai glostymo, o daug nutrūkstamosios vibracijos būdų.

Masažo trukmė 10–15 min. Kursas – 10–15 procedūrų.

UŽDUOTYS

1. Kokios yra masažo metodikos esant hipotenzijai?
2. Kokie skirtumai tarp apykaklinės srities masažo esant hipertenzijai ir hipotenzijai?

6.2.6. Masažas sergant periferinių kraujagyslių ligomis

Dažniausiai pasitaikančios periferinių kraujagyslių ligos yra vidinės arterijos sienelės uždegimas (obliteracinis endarteritas) (Biurgerio liga), angiospazmai (Reino liga), varikozinis (mazginis) kojų venų išsiplėtimas, tromboflebitai (venų uždegimai).

Masažas sergant obliteraciniu endarteritu

Obliteracinis endarteritas arba Biurgerio liga – galūnių smulkiųjų ir vidutinių kraujagyslių (nutolusių nuo kelių ir alkūnių) multifokalinis (daugiažidininis) uždegimas su spindžio tromboze (užsikimšimu). Jo išsivystymui didelės įtakos turi rūkymas (dažniausiai), kojų nušalimas, baltymų stoka. Dažniausiai serga vidutinio amžiaus daug rūkantys vyrai. Vystosi kraujagyslės sienelės uždegimas, vidinis sienelės paviršius tampa nelygus, susidaro trombai, kurie vėliau perauga jungiamuoju audiniu, siaurindami kraujagyslės spindį, kol pastarasis visiškai užanka. Blogėjant galūnių mitybai, atsiranda stiprūs skausmai, išopėja kojų pirštų ir pėdų oda. Ligai progresuojant gali išsivystyti kojos gangrena.

Masažo indikacijos: pradinės stadijos obliteracinis endarteritas.

Masažo uždaviniai: 1) stimuliuoti parasimpatinės nervų sistemos veiklą; 2) gerinti arterinę kraujotaką.

Masažuojamojo padėtis: guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis.

Masažo planas: 1) segmentinis paravertebralinių zonų masažas nuo S_2–Th_{10}; 2) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) kojos nugarinio paviršiaus masa-

žas; 4) kojos priekinio paviršiaus masažas.

Segmentinis masažas

I. Masažas klasikiniais būdais:1. Plokščiasis paviršinis glostymas, lyginamasis glostymas (po 1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, priestuburinių sričių štrichavimas (po 2–3 k.). 3. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 4. Išilginis pjovimas, skersinis maigymas, sustūmimas ir ištempimas (po 2–3 k.). 5. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 6. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.).

II. Masažas specialiaisiais segmentinio masažo būdais

1. Įgręžimas pasunkinta ranka, keterinių ataugų trynimas tarp nykščių (po 2 k.). 2. Trynimas sustumiant (atitinkantis išilginį voliojimą) (2–3 k.). 3. Lyginamasis glostymas (2 k.). 4. Trynimas sustumiant (atitinkantis skersinį voliojimą stuburo link) (2–3 k.). 5. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais, maigymas nugręžiant (po 2 k.). 6. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 7. Vienpusis gnybos (2–3 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 9. Nenutrūkstamoji vibraicija išilgine ir skersine kryptimi (po 2 k.).

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, plokščias gilusis glostymas, lyginamasis glostymas (po1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais lygiagrečiai stuburui ir sėdmeninei raukšlei, skersinis trynimas delnais statmenai stuburui ir sėdmeninei raukšlei (po 2 k.). 3. Spiralinis juosmens ir kryžmens srities trynimas ir palei klubakaulių kraštą bei išilginis ir spiralinis kryžkaulio trynimas nyškčiais (po 3 k.). 4. Juosmens ir kryžmens srities trynimas aštuoniuke (2–3 k.). 5. Juosmens ir kryžmens srities trynimas žvaigžde arba saule (3–4 k.). 6. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 7. Išilginis pjovimas lygiagrečiai stuburui ir lygiagrečiai sėdmenų raukšlei (po 2 k.). 8. Skersinis pjovimas statmenai stuburui ir statmenai sėdmenų raukšlei (po 2–3 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 10. Briauninis šukuotinis trynimas kryžkaulio ir sėdmenų (po 2–3 k.). 11. Spiralinis sėdmenų trynimas pirštakauliais pasunkinta ranka, spiralinis sėdmenų trynimas delno pagrindu pasunkinta ranka (po 3–4 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 13. Skersinis sėdmenų maigymas, skersinis sėdmenų maigymas pasunkinta ranka (po 2–3 k.). 14. Sėdmenų purtymas, (po3–4 k.). 15. Lengvas sėdmenų plekšnojimas, plokščiasis paviršinis glostymas (po 2–3 k.). 16. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.) visam masažuojamam paviršiui – 2 k.

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nenutrūkstamasis glostymas, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais, skersinis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka (po 2–3 k.). 3. Plokš-

čiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 4. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 5. Trynimas pastumdant, išilginis pjovimas (2–3 k.). 6. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Pado lyginimas (2–3 k.). 9. Išilginis ir spiralinis pado trynimas nykščiais (po 3–4 k.). 10. Skersinis pado pjovimas viena ranka (pagal skliautą), skersinis pado pjovimas abiem rankomis, pusiau žiedinis pado trynimas, spiralinis pado trynimas pirštakauliais, pado lyginimas (po 2–3 k.). 11. Šlaunies purtymas, blauzdos purtymas (po 3–4 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3–4 k.) visai kojai.

Pastaba: glostymas ir trynimas daromas tik prieš limfos tekėjimo kryptį, t. y. pradedant nuo šlaunies ir einant žemyn.

Kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 1–2 k.). 2. Išilginis ir skersinis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas (po 2–3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 4. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 5. Žiedinis apimamasis kelio sąnario glostymas (1–2 k.). 6. Štrichavimas apie kelio sąnarį, spiralinis trynimas pasunkinta ranka apie kelio sąnarį (po 3–4 k.). 7. Plokščiasis žiedinis kelio sąnario glostymas, žiedinis apimamasis čiurnos sąnario glsotymas (po 1–2 k.). 8. Štrichavimas apie kulkšnis, pusiau žiedinis čiurnos sąnario trynimas (po 2–3 k.). 9. Žiedinis apimamasis čiurnos sąnario glostymas (1–2 k.). 10. Apimamasis nutrūkstamasis pėdos glostymas, kiekvieno piršto glostymas (2–3 k.). 11. Spiralinis kiekvieno piršto tyrnimas, pėdos štrichavimas, išilginis ir spiralinis pėdos trynimas nykščiais (po 3–4 k.). 12. Plokščiasis paviršinis visos kojos glostymas (1–2 k.). 13. Šlaunies purtymas (2–3 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka visai kojai, kojos pakratymas (po 3–4 k.).

Pastaba: kojos masažas daromas prieš limfos tekėjimo kryptį. Procedūros trukmė 30 min. Kursas – 15–20 procedūrų.

Masažas sergant Reino liga

Reino liga – tai priepuoliniai kraujagyslių spazmų epizodai, pasireiškiantys rankų pirštų, rečiau kojų pirštų pabalimu, vėliau atsirandančia cianoze (pamėlynavimu) ir hiperemija (paraudimu). Pirštus gali skaudėti, į priepuolio pabaigą jie paburksta, aptirpsta, pasidaro nejautrūs. Priepuolius sukelia šaltis, emocijos. Iš pradžių jie lokalizuojasi simetriškai keliuose plaštakų pirštuose, vėliau gali apimti visas plaštakas, pėdas, ausų kaušelius, nosies ir net liežuvio galiuką. Ilgainiui, priepuoliams kartojantis, sutrinka audinių trofika (mityba), suplonėja pirštų galų pagalvėlės, atsiranda sunkiai gyjančios jų opos.

Reino liga gali būti pirminė, kai nėra kitos ligos. Šiais atvejais liga pasireiškia jau-

noms iki 30 metų moterims, turinčioms šeimos polinkį, ir paprastai yra gėrybinės eigos. Antrinės Reino ligos priežastys – sisteminės ligos (sklerodermija, sisteminė raudonoji vilkligė), arterijų okliuzija (užakimas), profesinės traumos (vibracija), vaistų ir toksinų poveikis. Antrinė Reino liga neretai įgyja piktybinę eigą, sukelia sunkiai gyjančias opas ar net gangreną.

Masažo indikacijos: rankų kraujagyslių spazmai, Reino liga.

Masažuojamojo padėtis: sėdi ant kėdės be atlošo, rankos sulenktos per alkūnes, padėtos ant staliuko, galva – ant sulenktų rankų.

Masažo planas: 1) segmentinis paravertebralinių zonų masažas nuo Th_7–C_3. 2) apykaklinės srities ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas. 3) rankų masažas.

Segmentinis masažas

I. Masažas klasikiniais būdais

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, priestuburinių sričių štrichavimas (po 2–3 k.). 3. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 4. Išilginis pjovimas, priestuburinių sričių punktavimas (po 3–4 k.). 5. Lyginamasis glostymas, nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (po 1–2 k.).

II. Masažas specialiaisiais segmentinio masažo būdais

1. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 2. Įgręžimas viena ranka, įgręžimas pasunkinta ranka, keterinių ataugų trynimas tarp nykščių, pjovimas, trynimas sustumiant (slinkimas), trynimas sustumiant (atitinkantis išilginį ir skersinį voliojimą) (po 2 k.). 3. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 4. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais, maigymas nugręžiant, abipusis gnybis, lyginamasis glostymas (po 2 k.). 5. Pomentinių sričių trynimas: išorine, vidine delno briauna, pirštų galais ir nykščiais (kiekvieną variantą po 2 kartus). 6. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.).

Apykaklinės srities ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka, apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 4. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (3 k.). 5. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1–2 k.). 7. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas pirštakauliais (2 k.). 8. Išilginis ir spiralinis kaklo nugarinio paviršiaus trynimas nykščiais, išilginis maigymas, skersinis pečių lankų maigymas, pereinantis į išilginį kaklo nugarinio paviršiaus maigymą, žnyplinis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (po 2–3 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1–2 k.). 10. Išilginis ir skersinis voliojimas (po 2–3 k.). 11. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 12. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 13. Sustūmimas ištempimas (2–3 k.). 14. Pažnaibymas (3 k.). 15. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 16. Plekšnojimas atplėšiant (2–3 k.). 17. Lengvas kapojimas (1–2 k.).

18. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Rankos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais Skersinis trynimas delnais (po 2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glsotymas (1 k.). 5. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka Pusiau žiedinis tryniams (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 7. Pastumdymas Išilginis pjovimas Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Deltinio raumens žnyplinis glostymas (2–3 k.). 10. Deltinio raumens žnyplinis trynimas (3–4 k.). 11. Alkūnės sąnario žiedinis apimamasis glostymas Alkūnės sąnario žnyplinis trynimas Riešo sąnario žiedinis apimamasis glostymas (po 2–3 k.). 12. Riešo sąnario žnyplinis trynimas (3–4 k.). 13. Plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas (2–3 k.). 14. Plaštakos nugarinio paviršiaus štrichavimas (3–4 k.). 15. Plaštakos nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (2–3 k.). 16. Kiekvieno piršto glostymas žnyplinis trynimas spiralinis trynimas (po 1 k.). 17. Visos rankos plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 18. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 19. Rankos pakratymas (4–5 k.). 20. Pasyvūs judesiai. 1) pirštų lenkiams ir tiesimas; 2) nykščio atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu; 3) lenkimas ir tiesimas per delnakaulių pirštakaulinius sąnarius; 4) plaštakos lenkimas ir tiesimas; 5) dilbio lenkimas ir tiesimas, atgręžimas ir nugręžimas; 6) žasto lenkimas ir tiesimas, atitraukimas ir pritraukimas, sukimas ratu į priekį ir atgal, rotacija peties sąnaryje.

Masažo trukmė 20 min., kursas – 10–15 procedūrų.

Masažas esant varikoziniam (mazginiam) kojų venų išsiplėtimui ir tromboflebitui (venų uždegimui)

Venų varikozė – tai poodinių venų išsiplėtimas, sukeltas jų vožtuvų nesandarumo ir venos sienelės raumeninio–elastinio sluoksnio silpnumo. Pirminės varikozės priežastys – vyresnis amžius, ilgas stovėjimas ar sėdėjimas, nėštumas, nutukimas, geriamųjų kontraceptikų vartojimas, imobilizacija, paveldimumas. Antrinės – giliųjų venų trombozė, spaudimas iš išorės (trauma, navikas).

Tromboflebitas – tai kojų venų (paviršinių ir/ar giliųjų) uždegimas, kurio metu formuojasi trombai. Pirminio tromboflebito priežastys tokios pat kaip ir venų varikozės. Antrinis atsiranda sergant sisteminėmis ligomis (navikai, trombocitopenijos, sisteminė raudonoji vilkligė, AIDS), po traumų, vartojant kai kuriuos vaistus.

Paprastai paviršiniam tromboflebitui būdinga gėrybinė eiga, tačiau kartu esant ir giliųjų venų pažeidimui, iškyla rimtų komplikacijų pavojus.

Paviršiniu tromboflebitu dažniau serga moterys.

Indikacijos: tromboflebitas, varikozinis kojų venų išsiplėtimas.

Masažo uždaviniai: refleksiškai paveikti kojų kraujotaką.

Masažuojamojo padėtis: guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis.

Masažo planas: 1) segmentinis paravertebralinių zonų masažas nuo S_5–Th_{10}.

Segmentinis masažas

Daromas taip pat, kaip sergant obliteraciniu endarteritu.

Pastaba: sergant varikoziniu venų išsiplėtimu dar galima daryti grėblinį kojos glostymą, apeinant varikozinius mazgus ir čiurnos bei kelio sąnarių masažą taip, kaip aprašyta higieninio masažo mokymo skyriuje..

UŽDUOTYS

1. Kas tai yra obliteracinis endarteritas?
2. Kuo ypatinga Reino liga?
3. Ką galima masažuoti sergant tromboflebitu?

6.3. Masažas sergant kvėpavimo ir virškinimo sistemų organų ligomis (J. Piečaitienė)

6.3.1. Kvėpavimo sistema

Norint teisingai atlikti masažą ir pasiekti didesnį gydomąjį efektą reikia susipažinti su kvėpavimo sistemos organais ir jų funkcijomis, taip pat raumenimis, kurie dalyvauja kvėpuojant.

Kvėpavimas yra viena pagrindinių žmogaus organizmo funkcijų. Kvėpavimo takams priklauso gerklos, trachėja, bronchai ir plaučiai, apgaubti seroziniu audiniu – pleura. Krūtinės ląstos kvėpuojamieji raumenys susitraukdami pakelia šonkaulius ir pastumia į priekį krūtinkaulį, o diafragma susitraukdama nusileidžia nustumdama žemyn pilvo ertmės organus. Esant stipresniam ir pasunkėjusiam įkvėpimui papildomai prisideda ir kiti raumenys. Gyvybinė plaučių talpa, kurią žmogus naudoja kvėpuodamas, moterims yra 2,5–3,5 l, o vyrams 3,5–4,5 l. Jos dydis priklauso nuo amžiaus, kvėpavimo organų bei širdies ir kraujagyslių sistemų būklės.

Masažas teigiamai veikia pažeistus kvėpavimo sistemos organus. Masažas padeda pašalinti kvėpavimo raumenų spazmus, atstato krūtinės ląstos ir diafragmos judrumą, padidina plaučių audinio elastingumą, aktyvinama kraujo ir limfos apytaka, pagreitėja infiltratų ir eksudatų pasišalinimas.

Indikacijos: lėtinės nespecifinės kvėpavimo sistemos ligos – lėtinis bronchitas, plaučių emfizema, pneumosklerozė, bronchinė astma (tarp priepuolių) ir kt.

Kontraindikacijos: ūmi eksudacinio pleurito stadija, ūmi ligos stadija, kai pakyla temperatūra, audinių irimo fazės bronchektazija, pulmokardialinis III laipsnio nepakankamumas, ūmi ir poūmė plaučių tuberkuliozės stadija ir kitos bendros masažo kontraindikacijos

Masažas segant lėtiniu bronchitu

Lėtinis bronchitas – tai lėtinis bronchų uždegimas, paprastai prasidedantis sumažėjus organizmo, ypač kvėpavimo takų, atsparumui. Tai patologinė būklė, kuriai būdingas ne mažiau kaip dvejus metus iš eilės ir ne mažiaus kaip 3 mėnesius nuolat pasikartojantis kosulys ir skrepliavimas, nepaiškinamas kitomis priežastimis.

Masažo tikslas – normalizuoti kraujo ir limfos apykaitą, pagreitinti infiltratų ir eksudatų rezorbciją, stiprinti bendrą organizmo būklę.

Masažo planas: segmentinis ir refleksogeninis krūtinės ląstos masažas, netiesioginis diafragmos, plaučių ir širdies masažas, kvėpavimo pratimai.

Segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas viena, po to pasunkinta ranka (po 2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp smilių ir didžiųjų pirštų (2–3 k.). 6. Pjovimas (2 k.). 7. Lyginamasis glostymas (2 k.). 8. Trynimas sustumiant (slinkimas) (2 k.). 9. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (1 k.). 11. Maigymas nugręžiant (2 k.). 12. Vienpusis gnybis (2 k.). 13. Pomentinių sričių, ypač kairiosios, trynimas (po 3–4 k.). 14. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 15. Nenutrūkstamoji vibracija išilgine ir skersine kryptimis (po 2–3 k.).

Nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas

1.Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Priestuburinių sričių štrichavimas (3 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 9. Išilginis pjovimas (2 k.). 10. Skersinis pjovimas (2 k.). 11. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 12. Apimamasis nenutrūkstamasis pečių lankų glostymas (1–2 k.). 13. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 2 k.). 14. Kaklo nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 15. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas pirštakauliais (2–3 k.). 16. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (1–2 k.). 17. Plokščiasis paviršinis visos nugaros glostymas (1–2 k.). 18. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų trynimas (2–3 k.). 19. Išilginis nugaros ir skersinis pečių lankų maigymas (po 2 k.). 20. Viena ranka maigyti vieną pečių

lanką, kita – kitą ir užeiti išilginiu maigymu ant kaklo nugarinio paviršiaus (po 3 k.). 21. Žnyplinis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (po 2 k.). 22. Apimamasis nenutrūkstamasis abiejų pečių lankų glostymas (2 k.). 23. Skersinis nugaros ir pečių lankų maigymas (2–3 k.). 24. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 25. Briauninis šukuotinis nugaros trynimas (po 2 k.).26. Plokščiasis gilusis glostymas (2 k.). 27. Išilginis voliojimas (2 k.). 28. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 29. Skersinis voliojimas (2 k.). 30.Sustūmimas ir ištempimas (1–2 k.) 31. Išilginio maigymo kartojimas (1–2 k.). 32. Pirštų dušas (2 k., lengvai). 33. Lengvas išilginis kapojimas (1–2 k.). 34. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1 k.)35. Paspaudimas (1–2 k.)

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas

Ligonis guli ant nugaros. Visi judesiai pagal krūtinės masažo kryptis.

1. Glostymas: plokščiasis paviršinis (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Glostymas: plokščiasis paviršinis (1 k.). 4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (spiraliniai judesiai nukreipti į išorę) (2–3 k.). 5. Glostymas: plokščiasis paviršinis (1 k.). 6. Trynimas štrichavimu: a) palei krūtinkaulį; b) viena ranka. 7. Glostymas: plokščiasis paviršinis (1 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (apatinėje krūtinės ląstos dalyje) (2–3 k.). 10. Grėblinis trynimas (2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 12. Išilginis maigymas (2–3 k.). 13. plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

Krūtinės šoninio paviršiaus masažas (priekinių dantytųjų raumenų masažas)

Ligonis guli ant šono (pirma vieno, paskui kito), apatinė ranka po galva, viršutinė – priešais save. Masažuojama nuo šonkaulių lanko iki menties kampo.

1. Glostymas: plokščiasis paviršinis pakaitinis (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (3 k.). 3. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Glostymas: plokščiasis paviršinis pakaitinis (2 k.). 5. Pjovimas (2 k.). 6. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis pakaitinis (2 k.); b) grėblinis (2 k.). 7. Grėblinis trynimas (2–3 k.). 8. Išilginis maigymas (2–3 k.). 9. Glostymas: plokščiasis paviršinis pakaitinis (2 k.). 10. Kapojimas (2 k.). 11. Glostymas: plokščiasis paviršinis pakaitinis (1 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (pakartotinas)

1. Išilginis maigymas (2 k.). 2. Pažnaibymas (2–3 k.). 3. Krūtinės didžiųjų raumenų maigymas (vyrams): a) skersinis maigymas viena ranka; b) skersinis maigymas abiem rankomis. 4. Kapojimas (lengvas pagal krūtinės masažo kryptis ir palei šonkaulių lankus) (1–2 k.). 5. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 6. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.). 7. Kvėpavimo pratimai su krūtinės ląstos suspaudimu (spausti krūtinės ląstos apatinėje dalyje, vidurinėje dalyje ir ties pažastų duobėmis) (po 2 k. kiekvienoje pozicijoje).

8. Krūtinės ląstos suspaudimai su kvėpavimo pratimais pradedami nuo krūtinės ląstos apačios ir einama pažastų link (iš viso 3 k.). Duodama komanda giliai įkvėpti pro nosį, o iškvėpti – pro burną. Suspausti reikia iškvėpimo metu, jį prailginant. Suspaudžiant masažuotojo nykščiai yra ant priekinio krūtinės ląstos paviršiaus, o kiti pirštai – ant nugarinio. Netiesiogiai plaučius galima masažuoti atliekant nenutrūkstamąją vibraciją ir paspaudžiant ant nugaros ir iš priekio.

9. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.)

Masažo procedūros trukmė15–20 minučių. Kursas – 12–15 procedūrų, kurios atliekamos kasdien arba kas antrą dieną.

Masažas sergant bronchine astma

Bronchinė astma – tai infekcinė alerginė liga, dėl kurios padidėja bronchų reaktyvumas (reakcija į išorės veiksnius) ir atsiranda įvairaus laipsnio dažniausiai grįžtamoji kvėpavimo takų obstrukcija, pasireiškianti švokštimo, dusulio, krūtinės suspaudimo ir kosulio priepuoliais naktį ir paryčiais, kurie praeina savaime ar gydant.

Masažo tikslas: pašalinti bronchospazmą, normalizuoti kraujo ir limfos apytaką, pagreitinti infiltratų ir eksudatų rezorbciją, atstatyti krūtinės ląstos ir diafragmos paslankumą, o taip pat pagerinti plaučių audinių elastingumą ir paskatinti atsikosėjimą.

Masažas atliekamas analogiškai kaip ir sergant lėtiniu bronchitu.

Masažas sergant plaučių uždegimu

Plaučių uždegimas (pneumonija) – tai ūmus infekcinis plaučių audinio uždegimas, kai į plaučius patekus mikroorganizmams alveolėse atsiranda edeminio skysčio ir uždegiminių ląstelių (leukocitų ir eritrocitų). Kyla kaip atskira liga arba kaip kitos ligos komplikacija. Pažeista plaučių dalis sustandėja, nebekvėpuoja. Jis gali būti pilnas (abiejų plaučių) ir dalinis.

Masažo tikslas yra pagreitinti kraujo apykaitą plaučiuose, kad greičiau pasišalintų eksudatas ir išvengti komplikacijų bei atstatyti normalų kvėpavimą.

Masažas atliekamas taip, kaip sergant lėtiniu bronchitu .

Masažas sergant plaučių emfizema

Plaučių emfizemai būdinga, kad nuolat didėja oro pripildomas plotas, kuris gali atsirasti dėl krūtinės ląstos traumos. Jai būdinga tai, kad nuolat didėja oro pripildomas plotas. Negydant kyla komplikacijų, kurios pacientui gali sukelti mirtį.

Masažo tikslas yra padidinti krūtinės ląstos paslankumą, pagerinti kraujotaką, vystyti diafragminį kvėpavimą, bendras stiprinti visą organizmą.

Masažas atliekamas taip pat, kaip sergant lėtiniu bronchitu.

UŽDUOTYS

1. Kokios yra pagrindinės nespecifinės kvėpavimo sistemos ligos?
2. Kokios yra masažo indikacijos ir kontraindikacijos sergant kvėpavimo sistemos ligomis?
3. Kodėl yra atliekamas segmentinis masažas?
4. Kodėl yra daromi kvėpavimo pratimai atliekant masažą?
5. Koks yra masažo planas sergant kvėpavimo sistemos ligomis?

6.3.2. Virškinimo sistema

Lėtinis gastritas yra nespecifinis skrandžio gleivinės uždegimas, kuriuo sergant pakinta sekrecinė, motorinė ir ekskrecinė funkcijos. Jis gali prasidėti ilgą laiką žmogui netinkamai maitinantis, dėl žalingų įpročių, vartojant vaistus, kurie veikia skrandžio gleivinę arba sergant kai kuriomis ligomis. Sergant lėtiniu gastritu skrandžio sulčių rūgštingumas gali būti padidėjęs, normalus arba sumažėjęs. Nuo to paprastai priklauso ir ligos požymiai.

Masažas yra skiriamas kartu su kitomis gydymo priemonėmis. Masažas veikia neuroreguliacinį aparatą. Nuo masažo pagerėja skrandžio motorinė ir sekrecinė veikla, pagreitėja kraujo apytaka pilvo ertmėje.

Lėtinis (chroniškas) gastritas su sumažėjusiu skrandžio sulčių rūgštingumu:

susergama tada, kai sutrinka maitinimosi režimas, o skrandžio sienelės gleivinę pradeda veikti neigiami veiksniai (alkoholis, nikotinas ir kt.), tai apibūdinama laisvosios druskos rūgšties ir bendro skrandžio sulčių rūgštingumo sumažėjimu. Tipiški ligos požymiai – apetito sumažėjimas, aštraus bei rūgštaus maisto toleravimas, nemalonus skonis burnoje, gausesnis seilių išsiskyrimas (ypač naktį), atsiraugėjimas oru, maistu arba – „sugedusiu kiaušiniu“, troškinimas, spaudimas ir skausmas duobutėje, meteorizmo reiškiniai storajame žarnyne, minkštas pilvo paviršius palpuojant. Ligos eigoje būna paūmėjimo bei remisijos periodų. Paūmėjimas pasireiškia nesilaikant dietos, po fizinės ar psichologinės įtampos.

Paūmėjimo periodu skiriamas gulėjimo režimas, speciali dieta ir gydymas medikamentais, paūmėjimui atslūgus – masažo procedūros.

Masažo tikslas: skausmų bei meteorizmo (pilvo pūtimo) pašalinimas, limfos bei kraujo apytakos skrandžio sienelėse pagerinimas, motorinės ir sekrecinės skrandžio funkcijų stimuliavimas.

Masažo planas: yra atliekamas segmentinis nugaros, kaklo zonos masažas, taip pat masažuojamas pilvas ir pilvo raumenys kaip aprašyta skyriuje apie klasikinį higieninį masažą. Galima atlikti ir vibracinį masažą aparatais.

Lėtinis (chroniškas) gastritas su padidėjusiu skrandžio sulčių rūgštingumu:

liga pasireiškia skrandžio sulčių rūgštingumo padidėjimu, taip pat – skrandžio sulčių kiekio padidėjimu. Ligoniai skundžiasi deginamu skausmu. Skrandžio sulčių rūgštingumo padidėjimui įtakos turi refleksiniai reiškiniai, neuropsichologiniai veiksniai bei vegetatyvinės nervų sistemos funkcijos sutrikimas.

Masažas taip pat paskiriamas, tik praėjus ligos paūmėjimo stadijai.

Masažo tikslas: raminti poveikį centrinei nervų sistemai, padidinti vegetacinės nervų sistemos simpatinės dalies tonusą, reguliuoti virškinimo sulčių sekreciją skrandžio sienelės gleivinėje.

Masažo planas: yra atliekamas segmentinis nugaros, kaklo zonos masažas, taip pat masažuojamas pilvas ir pilvo raumenys taip, kaip ir atliekant klasikinį higieninį masažą.

Rekomenduojama skirti ir fizinių pratimų kompleksą. Ji pagerina skrandžio sekrecijos funkciją. Taikomi pratimai, kurie sustiprina visą organizmą, ypač daug dėmesio skiriama pratimams, stiprinantiems pilvo raumenis. Pratimai atliekami pacientui esant įvairiomis padėtimis: gulint, sėdint, stovint – 20–30 minučių prieš valgį.

Masažas esant nusileidusiam skrandžiui

Skrandis gali nusileisti dėl ilgo mechaniško pilvo sienelės išsitempimo (pvz. per nėštumą, dėl pilvo vandenės, pilvo ertmės organo naviko) arba asteniškiems žmonėms. Masažuotojas turi žinoti skrandžio ribas.

Masažo tikslas: gerinti kraujotaką pilvo srityje, stiprinti pilvo raumenis.

Masažo planas: pilvo masažas atliekamas taip, kaip aprašyta klasikinio higieninio masažo skyriuje. **Rekomenduojama** atlikti nenutrūkstamąja vibraciją: punktuoti skrandžio srityje, sukratyti (ligoniui gulint ant kairiojo šono, sulenktais pirštais reikia suimti skrandį iš apačios ir jį sukratyti).

Taip pat rekomenduojama skirti fizinių pratimų kompleksą, kad stiprėtų pilvo raumenys.

Masažas esant spastiniam ir atoniniam vidurių užkietėjimui

Vidurių užkietėjimas arba obstipacija – tai liguista būklė, kurios svarbiausias požymis – išmatų užsilaikymas. Jis gali būti jaunatvinis (spazminis) ir senatvinis (atoninis), taip pat – sergant žarnyno ligomis.

Masažas esant spastiniam vidurių užkietėjimui

Masažo tikslas: sumažinti ar panaikinti raumenų įtampą storajame žarnyne bei pilvo preso paviršiuje, pašalinti sąstingio reiškinius pilvo ertmėje, normalizuoti žarnyno funkcijas.

Masažo planas: švelnus pilvo masažas yra atliekamas taip, kaip anksčiau apra-

šyta klasikinio higieninio masažo skyriuje. **Rekomenduojama:** prieš masažą 10–15 min. šildyti pilvą elektrine pagalvėle, po to atlikti pilvo masažą. Ligoniui yra patariama šiltomis rankomis pačiam glostyti pilvą tuštinantis. Taip yra stiprinamas odos ir žarnyno refleksas. Reikėtų taikyti daugiau glostymo ir nenutrūkstamosios vibracijos būdų.

Masažas esant atoniniam vidurių užkietėjimui

Masažo tikslas: stiprinti pilvo preso raumenis, normalizuoti spaudimą pilvo ertmės viduje, padidinti raumenų tonusą storosios žarnos raumeniniuose audiniuose, pagerinti žarnyno peristaltiką, pašalinti sąstingio reiškinius.

Masažo planas: pilvo masažas yra atliekamas taip, kaip anksčiau aprašyta skyriuje apie klasikinį higieninį masažą. **Rekomenduojama** taikyti daugiau maigymo ir nutrūkstamosios vibracijos (punktavimo, kapojimo) būdų. Taip pat reikėtų atlikti pilvo presą ir bendrai stiprinančius pratimus.

Masažas sergant opalige

Opaligė – tai būklė, kai skrandyje ar (ir) dvylikapirštėje žarnoje atsiranda gleivinės pažeidimų – opų, kurios pažeidžia raumeninį sluoksnį. Pacientų nusiskundimai labai įvairūs, kartais ilgą laiką jie nieko nejaučia. Pagrindinis simptomas yra skausmas, kuris gali būti deginamas, graužiamas ar alkio. Skausmas gali būti lėtinis (pastovus) ar pasikartojantis. Negydant gali ištikti komplikacijų: kraujavimas, perforacija, penetracija, skrandžio obstrukcija ar skrandžio vėžys.

Masažo indikacijos: poūmi ir lėtinė ligos eiga.

Poūmiu laikotarpiu arba kol ligą lydi komplikacijos, masažuojama nugara, o po 2–3 procedūrų atasargiai pradedamas masažuoti pakrūtinys ir pilvas.

Masažo tikslas: sumažinti skausmą skrandžio srityje.

Masažo planas: Sergant *skrandžio opa* yra rekomenduojama atlikti kairės nugaros pusės, pakrūtinio ir krūtinės ląstos iš priekio masažą, kuris aprašytas prie klasikinio higieninio masažo.

Sergant *dvylikapirštės žarnos opalige* masažuojama nugara, pakrūtinys ir krūtinė iš priekio taip, kaip aprašyta klasikinio higieninio masažo skyriuje.

Procedūra turi būti švelni, pradžioje ji yra trumpesnė, vėliau gali būti pailginama iki 20–25 minučių. Reikia atkreipti dėmesį, kad atsargiau masažuojamas tarpumentis (sergant skrandžio opa – iš kairės, o sergant dvylikapirštės žarnos opalige – iš dešinės pusės).

Jei masažuojant jaučiamas padidėjęs raumenų tonusas, galima atlikti nenutrūkstamąją vibraciją.

Taip pat yra atliekamas krūtinės ląstos masažas, trinami tarpšonkauliniai tarpai ir šonkaulių prisitvirtinimo prie krūtinkaulio vietose.

Pakrūtinio masažui taikomas glostymas ir trynimas nespaudžiant pilvo organų.

Masažo tempas labai ramus, lėtas arba vidutinis: ligoniui turi būti malonu, procedūra jam turi sukelti mieguistumą, jos metu turi sumažėti skausmai, o užbaigus procedūrą visai išnykti.

Masažas sergant lėtinėmis kepenų ir tulžies takų ligomis

Masažas yra kompleksinio gydymo dalis. Jis yra ypatč efektyvus, kai yra gretutinių ligų ir negalima skirti įvairių šilumos procedūrų.

Atliekant šį masažą siekiama sumažinti skausmus, pagerinti kraujotaką ir tulžies pūslės motorinę funkciją.

Indikacijos: masažas atliekamas esant: funkciniams kepenų ir tulžies pūslės sutrikimams, lėtiniams tulžies pūslės uždegimams, kartojantis skausmams pašalinus tulžies pūslę, persirgus hepatitu.

Masažo kontraindikacijos: ūmios kepenų ir tulžies pūslės ligos, tulžies takų akmenligė, pūlingi tulžies pūslės uždegimai, supančių tulžies pūslę audinių uždegimai, pilvaplėvės uždegimai, kasos uždegimas.

Masažo planas:

Ligonis guli ant pilvo, galva atgręžta į kairę, rankos atpalaiduotos – guli išilgai liemens.

Pradžioje yra daromas segmentinis masažas. Po to masažuojama nugara. Taikomas glostymas, trynimas ir maigymas. Jei apčiuopiamas padidėjęs raumenų tonusas tarp mentės ir stuburo, tuomet atliekamo masažo judesiai turi būti švelnesni. Atliekamas glostymas, paviršutinis trynimas ir nenutrūkstamoji vibracija. Sumažėjus raumenų tonusui galima masažuoti šiek tiek intensyviau. Kontraindikuojama kapojimas ir plekšnojimas. Po to ligonis apsiverčia ant nugaros ir masažuojama dešinioji krūtinės ląstos pusė ir pakrūtinys. Masažo judesiai švelnūs – glostymas ir trynimas. Masažuojamas šonkaulinio lanko kraštas. Pakrūtinys masažuojamas glostant, trinant nespaudžiant pilvo organų. Kepenų masažas: švelnus glostymas iš kairės į dešinę vartų venos link, spiralinis šonkaulinio lanko ir apatinio kepenų krašto trynimas, švelni nenutrūkstamoji vibracija pirštų galiukais, švelni kepenų srities vibracija delnu, lengvas kepenų sukratymas.

Tulžies pūslė taip pat masažuojama švelniai glostant, trinant ir nenutrūkstamaja vibracija. Masažas baigiamas pilvo ir krūtinės ląstos dešiniosios pusės glostymu.

Procedūros trukmė 15 min. Kursas – 10–12 procedūrų.

UŽDUOTYS

1. Kokios yra masažo indikacijos ir kontraindikacijos sergant virškinimo organų

ligomis?
2. Apibūdinkite masažo poveikį virškinimo sistemai.
3. Kokie yra masažo ypatumai sergant virškinimo sistemos ligomis?
4. Kokia refleksogeninė zona yra masažuojama sergant virškinimo sistemos ligomis?

6.4. Masažas sergant ginekologinėmis ligomis (J. Piečaitienė)

Dažnai ir vyrai, ir moterys kenčia dėl tų pačių negalavimų, tačiau tam tikros sveikatos problemos būdingos tik vadinamajai silpnajai lyčiai. Gimdymai, amžius, mėnesinių ciklas, seksualinis gyvenimas, darbo sąlygos, nėštumo nutraukimai, paveldimumas, bendra sveikatos būklė dažniausiai lemia moters ligas Kiekviena moteris privalo reguliariai lankytis pas ginekologą. Tik taip ji bus apsaugota nuo nereikalingų abejonių dėl savo sveikatos, ir kad laiku suvoktų, jog kažkas negerai, kad galėtų pasinaudoti naujausiais diagnostikos laimėjimais, išsitirti, o esant būtinybei – gydytis ir pasveikti.

Daugelis ginekologinių ligų yra būdingos tam tikram amžiaus tarpsniui. Vaikystėje dažniau pasitaiko lytinių organų traumos ir vulvovaginitai (makšties prieangio infekcija). Lytinio brendimo metu neretai sutrinka mėnesinės, išryškėja lytinių organų brendimo ir augimo anomalijos. Reprodukciniame (lytinės brandos) amžiuje vyrauja lytinių organų uždegimai, dažna endometriozė, gimdos kaklelio patologija. Pereinamuoju laikotarpiu neretai pasitaiko disfunkciniai kraujavimai, navikinės gimdos kaklelio, gimdos, kiaušidžių ir krūtų ligos. Vyresnėms moterims, išnykus mėnesinėms, dažni šlapimo nelaikymo, makšties sausumo reiškiniai, karščio pylimas, dirglumas, sumažėjęs libido, miego sutrikimai, genitalijų gleivinės atrofija, osteoporozė.

Pagrindiniai ginekologinių ligų simptomai yra įvairaus pobūdžio skausmas, kraujavimas ir skirtingos konsistensijos bei gausumo išskyros.

Masažas dažnai pasitelkiamas gydant daugumą ginekologinių ligų. Sergant ginekologinėmis ligomis masažas refleksiškai veikdamas organizmą kartu veikia ir centrinę nervų sistemą. Masažas sumažina skausmus, pagerina mažojo dubens organų kraujotaką, slopina uždegiminius procesus, normalizuoja menstruacinį ciklą, padidina gimdos raumenų tonusą, šalina sąaugas ir ištaiso netaisyklingą gimdos padėtį.

Praktikoje buvo taikomas vaginalinis masažas, kuris aktyvino mažojo dubens organų kraujotaką, didino gimdos raumenų tonusą, šalino sąaugas, padėdavo gimdai susitraukti ir atsistatyti į normalią fiziologinę padėtį. Jį atlikdavo gydytojas ginekologas arba akušerė.

Išorinis segmentinis masažas, atliekamas esant silpniems gimdos raume-

nims ar kraujavimui dėl nepakankamo gimdos raumenų susitraukimo, skatina gimdos susitraukimą, gerina kraujotaką mažojo dubens srityje, tonizuoja gimdos raumenis. Masažą reikia kaitalioti su fiziniais pratimais, skirtais gimdos raiščių aparatui stiprinti, gimdos raumenų tonusui didinti, mažojo dubens organų kraujotakai gerinti.

Masažo indikacijos: gimdos raiščių suaugimai, lėtinis (chroninis) kiaušidžių uždegimas, netaisyklinga gimdos padėtis, nevaisingumas, po chirurginių intervencijų, esant juosmens ir kryžmens skausmams, kuriuos sukelia funkciniai lytinių organų sutrikimai, menstruacinio ciklo sutrikimai, dismenorėja, lytinių organų hipoplazija (nepakankamas išsivystymas), klimakterinės neurozės ir kt.

Masažo kontraindikacijos: karščiavimas, gimdos kaklelio polipai, kraujavimas iš gimdos, kraujuojančios gimdos kaklelio erozijos, po abortų (iki pirmų menstrucijų), po lytinių organų auglių šalinimo operacijų,, nėštumo metu (visą periodą).

Masažo planas: masažas yra daromas priestuburinėse juosmens ir kryžmens, dubens, krūtinės ląstos ir pilvo zonose.

Masažuojamojo padėtis: gulint arba sėdint.

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

Ligonis guli kniūbsčias, rankos padėtos išilgai liemens, po pilvu nedidelė plokščia pagalvė, po čiurnomis volelis.

1.a) Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.); b) lyginamasis glostymas (lygiagrečiai stuburui, statmenai stuburui ir lygiagrečiai sėdmenų raukšlei (2 k.); c) apimamasis nutrūkstamasis sėdmenims (statmenai sėdmenų raukšlei) (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais: a) juosmens ir kryžmens srities lygiagrečiai stuburui (viena ranka vienoje, antra – kitoje stuburo pusėje); b) sėdmenų (abiem rankomis lygiagrečiai sėdmenų raukšlei) (5–6 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Skersinis trynimas delnais: a) kryžkaulio ir juosmens srities (statmenai stuburui); b) sėdmenų (statmenai sėdmenų raukšlei) (5–6 k.). 5. Lyginamasis glostymas (1 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka: a) kryžkaulio; b) juosmens srities (sukamieji judesiai nuo stuburo); c) palei klubakaulio kraštą (2–3 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Juosmens ir kryžmens srities trynimas aštuoniuke pasunkinta ranka (2 k.). 9. Lyginamasis glostymas (2 k.). 10. Juosmens srities trynimas pirštakauliais (žvaigžde) šonkaulių ir klubakaulio link (3 k.). 11. Išilginis pjovimas: a) juosmens ir kryžmens srities išorinėmis delnų briaunomis lygiagrečiai stuburui (2 k.); b) sėdmenų srityje delnų briaunomis lygiagrečiai sėdmenų raukšlei (3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glotymas (1 k.). 13. Skersinis pjovimas: a) juosmens ir kryžmens bei uodegikaulio (dilbiais) (4–5 k.); b) juosmens srities (palei stuburą) delnų briaunomis (4–5 k.); c) sėdmenų (statmenai sėdmenų raukšlei) delnų briaunomis (4–5 k.). 14. Briauninis

šukuotinis (pirštakauliais) trynimas kryžkaulio srities ir sėdmenų (4–5 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 16.a) Skersinis maigymas juosmens srityje vienoje ir kitoje stuburo pusėje (2 k.); b) išilginis voliojimas vienoje ir kitoje stuburo pusėse (2 k.). 17. Lyginamasis glostymas (2 k.). 18. Spiralinis sėdmenų trynimas pirštakauliais pasunkinta ranka (3–4 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 20. Spiralinis sėdmenų trynimas delno pagrindu pasunkinta ranka (3–4 k.). 21. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 22. Skersinis sėdmenų maigymas abiem rankomis (2–3 k.). 23. Sėdmenų purtymas (2–3 k.). 24. Skersinis sėdmenų maigymas pasunkinta ranka (2–3 k.). 25. Plokščiasis paviršinis glostymas. 26. Sėdmenų plekšnojimas per oro pagalvėlę (2–3 k.). 27. Plokščiasis paviršinis glostymas. 28. Sėdmenų padaužymas (2–3 k.). 29. Sėdmenų kapojimas (2–3 k.). 30. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 31. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka: a) sėdmenų ratu; b) juosmens ir kryžmens srities lygiagrečiai stuburui. 32. Taškinė vibracija smiliais sėdimojo nervo išėjimo taškuose (vienos rankos pirštu vienoje, kitos – kitoje pusėje).

Segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 3. Keterinių ataugų trynimas: a) tarp nykščių; b) tarp smilių ir didžiųjų pirštų (po 2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (2 k.). 5.Trynimas sustumiant (visais variantais po 2 k.). 6. Lyginamasis glostymas (2 k.). 7. Pjovimas (skersinis) (3 k.). 8. Maigymas nugręžiant (2–3 k.). 9. Lyginamasis glostymas (2 k.). 10. Maigymas paspaudimu nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 11. Abipusis gnybis (2 k.). 12. Lyginamasis glostymas (2 k.).

Pilvo masažas

Masažuojamasis guli aukštielninkas, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais volelis.

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (pagal laikrodžio rodyklę) (3–4 k.). 2. Skersinis trynimas delnais (pradėti nuo dešinės pusės, trinti į viršų iki šonkaulių lankų, nusileisti kairėje pusėje) (3 k.). 3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (puslankiu, pagal laikrodžio rodyklę) (2 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 6. Štrichavimas (puslankiu) (2 k.). 7. Pusiau žiedinis trynimas (trinti pilvo sienos kraštus) (2–3 k.). 8. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 9. Skersinis pjovimas, suimant audinių raukšlę tarp delnų (puslankiu) (2–3 k.). 10. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 11. Skersinis maigymas (puslankiu) 3–4 k.). 12. Glostymas: plokščiasis žiedinis (1 k.). 13. Maigymas užverčiant (puslankiu) (2–3 k.). 14. Glostymas plokščiasis žiedinis (1 k.). 15. *Pilvo tiesiųjų raumenų masažas*: a) žnyplinis glostymas (2 k.); b) išilginis trynimas delnais (2 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (spiraliniai judesiai nukreipti į išorę nuo vidurio pilvo linijos) (2–3 k.); d) lyginamasis glostymas

(1 k.); e) išilginis pjovimas (viena ranka ant vieno raumens, kita – ant kito) (2–3 k.), išilginis maigymas (atskirai kiekvieną raumenį) (3 k.) skersinis maigymas (suėmus abu raumenis kartu) (3 k.). g) lyginamasis glostymas (2 k.). 16. *Pilvo įstrižųjų raumenų masažas:* a) lyginamasis glostymas (viena ranka glosto vieną, kita – kitą raumenį) (2–3 k.); b) išilginis trynimas delnais (2–3 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (spiraliniai judesiai nukreipti į išorę) (2–3 k.); d) išilginis pjovimas (3–4 k.); e) išilginis maigymas (2–3 k.); f) skersinis maigymas (2–3 k.); g) lyginamasis glostymas (1 k.). 17. Glostymas: a) plokščiasis žiedinis (pilvo sienos) (1 k.); b) gilusis glostymas pasunkinta ranka (2 k.). 18. Maigymas: sustumiant (nugariniais plaštakų paviršiais) (2 k.). 19. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 20. Skersinis maigymas (puslankiu) (2 k.). 21. Maigymas kumščiais (puslankiu) (2 k.). 22. Pirštų dušas (2–3 k.). 23. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 24. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (lengvas puslankiu) (2 k.). 25. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 26. Kapojimas (lengvas, puslankiu) (2 k.). 27. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 28. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (puslankiu) (2 k.). 29. Dubens sukratymas (2–3 k.).

Krūtinės masažas

Masažuojamasis guli ant nugaros. Visi judesiai pagal krūtinės masažo kryptis.

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Glostymas: plokščiasis paviršinis (1 k.). 4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (spiraliniai judesiai nukreipti į išorę) (2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Štrichavimas palei krūtinkaulį. 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (apatinėje krūtinės ląstos dalyje) (2–3 k.). 10. Grėblinis trynimas (visais variantais) (po 2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 12. Išilginis maigymas (2–3 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

Krūtinės šoninio paviršiaus masažas (priekinių dantytųjų raumenų masažas)

Ligonis guli ant šono (pirma vieno, paskui kito), apatinė ranka po galva, viršutinė – priešais save. Masažuojama nuo šonkaulių lanko iki menties kampo.

1. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (3 k.). 3. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.). 5. Pjovimas (2 k.). 6. a) plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.); b) grėblinis glostymas (2 k.). 7. Grėblinis trynimas (2–3 k.). 8. Išilginis maigymas (2–3 k.). 9. Glostymas: plokščiasis paviršinis pakaitinis (2 k.). 10. Kapojimas (2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (pakartotinas)

1. Išilginis maigymas (2 k.). 2. Pažnaibymas (2–3 k.). 3. Krūtinės didžiųjų raumenų maigymas (vyrams): a) skersinis maigymas viena ranka; b) skersinis maigymas abiem rankomis. 4. Kapojimas (lengvas pagal krūtinės masažo kryptis ir palei šonkaulių lankus) (1–2 k.). 5. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 6. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.). 7. Kvėpavimo pratimai su krūtinės ląstos suspaudžiant (spausti krūtinės ląstos apatinėje dalyje, vidurinėje dalyje ir ties pažastų duobėmis) (po 2 k. kiekvienos pozicijos). Krūtinės ląstos suspaudimai su kvėpavimo pratimais pradedami nuo krūtinės ląstos apačios ir einama pažastų link (iš viso 3 k.). Duodama komanda giliai įkvėpti pro nosį, o iškvėpti – pro burną. Suspausti reikia iškvepiant, jį prailginant. Suspaudžiant masažuotojo nykščiai yra ant priekinio krūtinės ląstos paviršiaus, o kiti pirštai – ant nugarinio.

8. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.)

Esant klimakterinių sutrikimų dar rekomenduojama masažuoti kaklą ir veidą, kadangi šių sričių masažas teigiamai veikia funkcinius sutrikimus.

Kaklo ir veido masažas

Kaklo šoninių paviršių masažas

1. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų glostymas iš karto abiejų (vieną glostome viena, kitą – kita ranka) (3 k.). 2. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų trynimas (3 k.). 3. Skersinis galvos sukamųjų raumenų maigymas (abiejų rankų pirštų galais vieną, po to – kitą) (3 k.).

Veido masažas

Kakta

1. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis nuo antakių plaukuotosios galvos dalies link (2 k.). 2. Glostymas skersai kaktos vingiuota linija tai viena, tai kita ranka nuo vieno smilkinio kito link (2 k.). 3. Trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais išilgai ties kaktos viduriu, pereinant į spiralinį: kiekvienai rankai judant į išorę ausies link (2–3 k.). 4. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 5. Maigymas suspaudžiant (2–3 k.) (pirštų galais). 6. Glostymas skersai kaktos (1 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.).

Akiduobės

1. Abiejų akiduobių glostymas: viršutinės dalies smiliumi ir didžiuoju pirštu, apatinės dalies – tik didžiuoju pirštu (2 k.). 2. Spiralinis antakių srities trynimas didžiuoju pirštu (iš karto abi pusės) (2–3 k.). 3. Antakių srities maigymas suspaudžiant (pirštų galais) (2–3 k.). 4. Akiduobių glostymas aštuoniuke vienos rankos didžiuoju pirštu (2 k.). 5. Taškinė vibracija antakiduobinių nervų išėjimo ir ašarų taškuose (3–4 k.). 6. Žiedinis akies obuolių glostymas didžiaisiais pirštais (2–3 k.).

Nosis

1. Glostymas nuo nugarėlės žemyn (2–3 k.) (pirštų galais). 2. Spiralinis trynimas (2–3 k.) (nuo nosies sparnelių nugarėlės link).

Skruostikauliai

1. Glostymas nuo nosies sparnelių viršutinės ausų dalies link (2–3 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2–3 k.). 3. Glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų pirštakauliais (nykščiai įstatyti į smilkinių duobutes) (3 k.). 5. Glostymas (1 k.). 6. Maigymas suspaudžiant (2–3 k.) (pirštų galais). 7. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.).

Viršutinės lūpos sritis

1. Glostymas (nuo vidurio į išorę) (2–3 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2–3 k.). 3. Taškinė vibracija trišakio nervo apatinės šakos išėjimo taškuose (3–4 k.).

Apatinis žandikaulis

1. Glostymas nuo smakro ausų apatinės dalies link (2 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2 k.). 3. Maigymas suspaudžiant (tarp nykščio ir smiliaus) (3 k.). 4. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2 k.).

Viso veido glostymas ir nenutrūkstamoji vibracija.

Procedūros trukmė 15–20 minučių. Gydymo kursas – 10–20 procedūrų.

Krūtų masažas

Krūtų masažas yra atliekamas moterims kosmetiniais tikslais ir siekiant gydomojo poveikio. Kosmetiniu tikslu krūtys yra masažuojamos tada, kai po gimdymo, baigus maitinti kūdikį, krūtys staiga sumažėja, netenka stangrumo ir elastingumo bei pailgėja. Panašiai atsitinka ir staiga suliesėjus.

Masažo tikslas: stiprinti krūtinės raumenis, kad krūtys atgautų stangrumą ir elastingumą po gimdymo ar baigus maitinti kūdikį.

Masažo planas: atliekamas krūtinės masažas.

Krūtinės masažas

Masažuojamasis guli ant nugaros. Visi judesiai pradedami nuo krūtinės spenelio ir slenkant krūtinės pagrindo link.

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (spiraliniai judesiai nukreipti į išorę) (2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 7. Išilginis pjovimas (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 9. Išilginis maigymas (ypač

ties krūties pagrindu) (2–3 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 11. Pažnaibymas (2–3 k.). 12. Kapojimas (lengvas pagal krūtinės masažo kryptis) (1–2 k.). 5. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Esant nepakankamai pieno sekrecijai maitinimo metu arba pieno stazei masažuojama nuo krūties pagrindo spenelio link.

Masažas yra pradedamas nukritus temperatūrai ir išnykus ūmiems uždegimo reiškiniams. Krūties masažas yra atliekamas analogiškai, tik yra labiau trinami sukietėjimai, taikoma nenutrūkstamoji vibracija. Esant nepakankamai pieno sekrecijai masažuojama energingiau. Taikomas glostymas, trynimas, lengvas maigymas, nenutrūkstamoji ir nutrūkstamoji vibracija. Pirmosios procedūros yra atliekamos švelniai, vėliau intensyvumas didėja.

UŽDUOTYS

1. Kokios yra masažo indikacijos ir kontraindikacijos sergant ginekologinėmis ligomis?
2. Koks yra masažo poveikis sergant ginekologinėmis ligomis?

6.5. Masažas po chirurginių operacijų (J. Piečaitienė)

Operacija arba chirurginė intervencija yra gydymo ar diagnozavimo būdas, atliekamas mechaninėmis priemonėmis ir savo ruožtu sukeliantis sutrikimų bei tam tikram laikotarpiui susilpninantis organizmo apsaugines reakcijas. Pooperacinio laikotarpio masažas yra taikomas norint stimuliuoti kompensacinius organizmo mechanizmus ir atstatyti funkcinius širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų sutrikimus, skatinti teigiamas paciento emocijas, mažinti skausmą operacinio pjūvio vietoje, pagreitinti liekamųjų narkozės reiškinių išnykimą, skatinti atsikosėjimą, pakelti kvėpavmo raumenų tonusą, padidinti krūtinės ląstos ekskursiją ir normalizuoti kvėpavimą, palengvinti širdies darbą, aktyvinti bendrą kraujotaką, pašalinti kraujo ir limfos stazę, stimuliuoti vidaus organų veiklą. Masažas padeda išvengti pooperacinių komplikacijų, tokių kaip pneumonijos, tromboflebitai, embolijos, pragulos pagyvenusiems ir silpniems asmenims, stimuliuoja regeneracinius organizmo procesus ir skatina darbingumą. Be to, pirmosiomis dienomis po operacijos gali atsirasti įvairių komplikacijų, kurios susijusios su ligonio nejudrumu.

Ligonis yra masažuojamas pooperacinėje palatoje.

Masažo indikacijos: įvairios chirurginės intervencijos esant bendram organizmo skausmo malšinimui (torokalinės, mažojo dubens ir kitos operacijos).

Masažo kontraindikacijos: ūmus širdies ir kraujagyslių sistemos nepakankamu-

mas, plaučių arterijos embolija, plaučių pabrinkimas (edema), ūmus inkstų arba kepenų funkcijos nepakankamumas, ūmios ir stipriai pasireiškiančios alerginės reakcijos.

6.5.1. Masažo sritys po visų operacijų

Po visų operacijų yra masažuojamos kojos ir rankos.

Masažuojamojo padėtis: masažuojamasis guli ant nugaros (arba ant šono), kojos per kelius šiek tiek sulenktos, po jomis pakištas volelis.

Šlaunies ir blauzdos priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 5. Pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.). 6. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 7. Išilginis pjovimas (2 k.). 8. Išilginis maigymas (2–3 k.). 9. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 10. Skersinis maigymas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 12. Šlaunies purtymas (1–2 k.).

Po to ligonis sulenkia koją per kelio sąnarį ir stengiamasi pamasažuoti užpakalinį kojos paviršių:

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (2k.). 4. Išilginis maigymas (2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 6. Blauzdos purtymas (1 – 2 k.)

Pradžioje masažuojama viena, po to kita koja. Pamasažavus kojas, masažuojamos rankos. Parenkant masažo būdus reikia atsižvelgti į ligonio bendrą būklę ir jo pozą.

Rankos nugarinio ir priekinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis dilbio ir žasto glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis dilbio ir žasto glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis dilbio ir žasto glostymas (2 k.).

4. Plaštakos nugarinio paviršiaus masažas:

- apimamasis nenutrūkstamasis plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas (2 k.).
- plaštakos nugarinio paviršiaus štrichavimas (2 k.).
- išilginis ir spiralinis plaštakos nugarinio paviršiaus trynimas nykščiais (po 2 k.).

5. Išilginis dilbio ir žasto trynimas delnais (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 7. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 8. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 11. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 10. Plokščiasis paviršinis dilbio ir žasto glostymas (1 k.). 11. Išilginis dilbio ir žasto maigymas (3–4 k.). 12. Plokščiasis paviršinis dilbio ir žasto glostymas (1 k.). 13. Skersinis maigymas (3–4 k.). 14. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 15.

Išilginis kapojimas (2 k.). 16. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). Po to ranka ištiesiama delnu į viršų. 17. Plokščiasis paviršinis dilbio ir žasto glostymas (1 k.). 18. Apimamasis nenutrūkstamasis dilbio ir žasto glostymas (1 k.). 19. Apimamasis nutrūkstamasis dilbio ir žasto glostymas (2 k.).

20. Delno masažas:

- lyginamasis glostymas (2 k.).
- išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.).
- spiralinis trynimas pirštakauliais (3 k.).
- žnyplinis mažojo piršto pakylos maigymas (2 k.).
- skersinis nykščio, mažylio pakylos ir raumenų po pirštais maigymas (po 1 k.).
- lyginamasis glostymas (1 k.).
- delno nugręžimas (2 k.).

21.Plokščiasis paviršinis dilbio ir žasto glostymas (1 k.). 22. Spiralinis trynimas viena ranka (1 k.). 23. Išilginis maigymas (2 k.). 24. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 25. Skersinis maigymas (2 k.). 26. Žasto volavimas (1 k.). 27. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 28. Rankos pakratymas (4–5 k.).

29. Pasyvūs judesiai per visus sąnarius.

Pastaba: priekinis rankos paviršius masažuojamas daug trumpiau negu nugarinis, taikoma nedaug trynimo, netaikomas kapojimas, nes šiuo paviršiumi eina kraujagyslės ir nervai.

Masažo procedūros trukmė, priklausomai nuo operacijos sunkumo, svyruoja nuo 15 iki 20 min. Kursas – 5–12 procedūrų.

6.5.2. Masažas po krūtinės ląstos (torakalinių) operacijų

Masažo planas: po krūtinės ląstos (torakalinių) operacijų pradžoje yra atliekamas krūtinės masažas su kvėpavimo ir atsikosėjimo pratimais.

Krūtinės masažas

Visi judesiai pagal krūtinės masažo kryptis.

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Trynimas štrichavimu (palei krūtinkaulį) (po 2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (2–3 k.). 10. Grėblinis trynimas (po 2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 12. Išilginis maigymas (2–3 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 14. Išilginis maigymas (2 k.). 15. Pažnaibymas (2–3 k.). 16. Skersinis krūtinės didžiųjų raumenų maigymas viena ranka ir

abiem rankomis. 17. Kapojimas (1–2 k.). 18. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 19. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.).

20. *Krūtinės ląstos suspaudimai su kvėpavimo pratimais.* Tuo metu viena ranka fiksuoja operacinį randą, antroji dedama krūtinės ląstos šoninėje dalyje. Įkvepiant ši ranka slysta stuburo link, o iškvepiant atgal į pirmykštę padėtį ir suspaudžia krūtinės ląstą. Po to ranka fiksavusi operacinį randą dedama ant krūtinės ląstos šono ir iškvepiant ji suspaudžia krūtinės ląstą. Po to abiem rankom suspaudžiama krūtinės ląsta pažastų srityje. Vėliau atliekamas įstrižasis masažas. Viena ranka, pavyzdžiui kairioji, yra kairės pusės pažasties duobėje, dešinioji – dešinės pusės krūtinės ląstos apatinėje dalyje ties šonkaulių lanku. Iškvepiant abi rankos suspaudžia ktūtinės ląstą. Po to rankų padėtis keičiama. Visais atvejais, kai suspaudžiama krūtinės ląsta, suspaudimo jėga turi būti stipresnė iškvėpimo pabaigoje. Po kiekvieno krūtinės ląstos suspaudimo turi būti 15 – 20 s poilsis.

Dar yra atliekami pratimai atsikosėtii. Suėmus operacinį randą, ligonis prašomas pakosėti.

Po torokalinių operacijų yra rekomenduojama atlikti kaklo, pilvo, o kartais ir nugaros masažą.

Kaklo nugarinio paviršiaus masažas

Jeigu ligonis guli ant nugaros masažuojant kaklą, po mentimis turi būti pakištas volelis, galva šiek tiek atlošta. Kaklas masažuojamas trumpai, nes ligoniui gali pradėti svaigti galva.

1. Apimamasis nenutrūkstamasis pečių lankų glostymas (2–3 k.).
2. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (1 – 2 k.).
3. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (1 – 2 k.).
4. Apimamasis nenutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.).
5. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas pirštakauliais.
6. Išilginis kaklo nugarinio paviršiaus trynimas (po 2 k.).

Kaklo šoninių paviršių masažas

1. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų glostymas (iš karto abiejų – vieną glostom viena, kitą – kita ranka) (3 k.).

2. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų trynimas (3 k.).

3. Skersinis galvos sukamųjų raumenų maigymas (abiejų rankų pirštų galais vieną, po to – kitą) (3 k.).

Pilvo masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas viena ranka pagal laikrodžio rodyklę (antroji ranka fiksuoja pooperacinį randą per uždėtą ant jo tvarstį) (3–4 k.); gilusis glostymas

pagal storosios žarnos eigą (1 k.). 2. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis viena ranka (puslankiu, pagal laikrodžio rodyklę) (2 k.). 3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 4. Štrichavimas (puslankiu) (2 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 6. *Pilvo tiesiųjų raumenų masažas* (lyginamasis glostymas, išilginis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, išilginis pjovimas, išilginis maigymas, skersinis maigymas (po 3 k.), lyginamasis glostymas (2 k.). 7. *Pilvo įstrižųjų raumenų masažas* (lyginamasis glostymas, išilginis trynimas delnais, spiralinis trynimas pasunkinta ranka, išilginis pjovimas, išilginis maigymas, skersinis maigymas, lyginamasis glostymas (po 3 k.), plekšnojimas per oro pagalvėlę (lengvas, puslankiu) (2 k.).

Pilvo įstrižųjų raumenų masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).

2. .Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (puslankiu) (2 k.).

Segmentinis nugaros masažas (atliekamas gulint ant šono)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas viena ranka (po 2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp smilių ir didžiųjų pirštų (2–3 k.). 6. Pjovimas (2 k.). 7. Lyginamasis glostymas (2 k.). 8. Trynimas sustumiant (slinkimas) (2 k.). 9. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (1 k.). 11. Maigymas nugręžiant (2 k.). 12. Vienpusis gnybis (2 k.). 13. Pomentinių sričių trynimas (po 3–4 k.). 14. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 15. Nenutrūkstamoji vibracija išilgine ir skersine kryptimis (po 2–3 k.).

Nugaros masažas (ligonis sėdi)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais, skersinis trynimas delnais (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 5. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 6. Priestuburinių sričių štrichavimas (3 k.). 7. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 10. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas(po 2 k.). 11. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 1–2 k.). 12. Plokščiasis paviršinis visos nugaros glostymas (1–2 k.). 14. Išilginis nugaros ir skersinis pečių lankų maigymas (po 2 k.). 15. Viena ranka maigyti vieną pečių lanką, kita – kitą ir užeiti išilgai maigant ant kaklo nugarinio paviršiaus (po 3 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 17. Sustūmimas ir ištempimas (1–2 k.). 18. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 19. Skersinis nugaros ir pečių lankų maigymas (po 2–3 k.). 20. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 21. Briauninis šukuotinis nugaros trynimas (2 k.). 22. Plokščiasis gilusis glostymas, išilginis voliojimas, lyginamasis glostymas, išilginio maigymo kartojimas (po 2 k.). 24. Pirštų dušas (2 k.), padaužymas (1–2 k.).

25. Lengvas išilginis kapojimas (1–2 k.). 26. plekšnojimas (per oro pagalvėlę) (1–2 k.) 27. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka.(1k.).

Padaužymas, plekšnojimas, kapojimas atliekmas dažnesniu ritmu, nedidele jėga, kad pagerėtų atsikosėjimas.

6.5.3. Masažas po pilvo ertmės operacijų

Atliekant masažą po pilvo ertmės operacijų ligonis guli ant nugaros, kojos sulenktos per kelius, kad kiek įmanoma geriau atsipalaiduotų pilvo raumenys. Tačiau prieš pilvo masažą yra masažuojama krūtinė (analogiškai kaip ir po torokalinių operacijų).

Pilvo masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas viena ranka pagal laikrodžio rodyklę (antroji ranka fiksuoja pooperacinį randą per uždėtą ant jo tvarstį) (3–4 k.). 2. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis viena ranka (puslankiu, pagal laikrodžio rodyklę) (2 k.). 3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.). 4. Štrichavimas (puslankiu) (2 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.). 6. *Pilvo įstrižųjų raumenų masažas* (lyginamasis glostymas. išilginis trynimas delnais. spiralinis trynimas pasunkinta ranka. išilginis pjovimas. išilginis maigymas. skersinis maigymas. lyginamasis glostymas (po 3 k.), plekšnojimas per oro pagalvėlę (lengvas, puslankiu) (2 k.).

7. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).

8. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (puslankiu) (2 k.).

Po to ligonis yra guldomas ant šono ir masažuojama nugara. Atliekant nugaros masažą yra masažuojama juosmens ir kryžmens sritis ir sėdmenys (kaip ir po torokalinių operacijų).

Masažas po apendicito ir pilvo išvaržos operacijų

Po šių operacijų yra rekomenduojama atlikti bendrą masažą 15–20 minučių, kursas – apie 10 procedūrų.

M**asažo planas:** yra masažuojamos kojos ir rankos, krūtinės ląsta ir kaklas, pilvas ir nugara taip, kaip aprašyta prie klasikinio higieninio masažo. Masažuojant krūtinės ląstą, ligonis kojas turi sulenkti per kelius.

Pilvo masažo **kontraindikacijos**: po apendicito, išvaržos operacijų, po inksto pašalinimo dėl vėžio, po storosios žarnos rezekcijos, kai suformuojama dirbtinė išangė.

Kontraindikacijos bendram masažui: skrandžio ir žarnyno ūmios ir lėtinės ligos, ypač kai ligonis linkęs kraujuoti, pilvaplėvės ir žarnyno tuberkuliozė, gerybiniai ir piktybiniai pilvo organų navikai.

UŽDUOTYS

1. Koks yra masažo poveikis pooperaciniu laikotarpiu?
2. Kodėl po operacijų yra rekomendojami kvėpavimo pratimai?
3. Kokios yra pagrindinės indikacijos ir kontraindikacijos po operacijų?
4. Kodėl padaužymą, kapojimą reikia atlikti dažnu tempu ir nedidele jėga?

6.6. Masažas sergant periferinės ir centrinės nervų sistemos ligomis (J. Požėrienė)

Nervų sistema per įvarius receptorius teikia žmogui žinias ne tik apie tai, kas vyksta aplink jį, bet ir jo paties organizme. Jos dėka žmogus prisitaiko prie aplinkos, išvengia pavojų. Be to, žmogaus smegenyse yra labai tobula antroji signalinė sistema, suteikianti žmogui gebėjimą bendrauti kalba ar raštu, mąstyti ir kurti naujus planus.

Asmenų, sergančių įvairiomis centrinės ir periferinės nervų sistemos ligomis, reabilitacija vis dar yra viena svarbiausių šiuolaikinės medicinos ir socialinių paslaugų teikimo aktualijų. Periferinės ir centrinės nervų sistemos ligų bei traumų būtinas kompleksinės reabilitacijos komponentas yra masažas, kurio *tikslas*: 1) pagerinti audinių kraujotaką ir mitybą. 2) stiprinti paretinius raumenis ir ištempti raumenis, esančius spastinės kontraktūros būklės. 3) neleisti išsivystyti raumenų atrofijoms. 4) sumažinti arba numalšinti skausmą. 5) suaktyvinti nervo regeneraciją, jautrumą, laidumą.

6.6.1. Įvairūs nervų sistemos sutrikimų simptomai ir sindromai

Nervų sistemos ligos ar traumos gali pasireikšti judėjimo, jutimų ar koordinacijos bei audinių apykaitos sutrikimais. Todėl tikslinga pateikti keletą su nervų ligomis bei traumomis susijusių simptomų ir sindromų.

Paralyžius – tai visiškas raumens judesių išnykimas dėl centrinio motorinio neurono pažeidimo (centrinis paralyžius) ar periferinio motorinio neurono pažeidimo (periferinis paralyžius).

Parezė – kai dėl dalinio neurono pažeidimo judesiai pasidaro riboti.

Centrinis paralyžius (CP) gali apimti vieną kūno pusę (*hemiplegija*), abi rankas ar kojas (*paraplegija*), abi rankas ir abi kojas (*tetraplegija*), vieną ranką ar koją (*monoplegija*). Centrinį paralyžių lydi padidėjęs raumenų tonusas (*hipertonija*), sustiprėję gilieji refleksai, o odos refleksai yra vangesni arba visai išnykę. Esant centriniam paralyžiui pasireiškia būdingi patologiniai refleksai ir *sinkinezijos*, kurios gali būti skirstomos į: 1)

globalines (ligoniui sveika ranka atliekant judesį, pvz., lenkiant ranką per alkūnę su pasipriešinimu, paralyžiuotoji ranka sulinksta, o koja išsitiesia, paryškėja Vernikės-Mano poza). 2) *imitacines* (kai sveika ranka ar koja atlieka kokį judesį, ir trukdant jį atlikti tokį pat judesį atlieka paralyžiuotoji ranka ar koja). 3) *koordinacines* (kai paralyžiuota koja nepavyksta atlikti izoliuoto judesio, pavyzdžiui, atlenkti pėdą į viršų, tačiau šis judesys gali būti atliekamas tada, kai koja kartu lenkiama per kelio ir klubo sąnarį).

Periferinis paralyžius dažniausiai apima vieną ar kelis raumenis. Jam esant dėl nutrūkusio reflekso lanko išnyksta visi refleksai, pasireiškia raumenų *atonija* (tonuso išnykimas) arba sumažėjęs raumenų tonusas (*hipotonija*). Periferiniam paralyžiui labai būdingas reiškinys yra raumenų atrofija.

Ekstrapiramidinės sistemos pažeidimo atveju pasireiškia *hiperkinezinis sindromas*, kuriam būdingi staigūs kloniniai ir kiti toniniai raumenų susitraukimai: 1. *Drebėjimas* (tremoras) – tai ritmiškas 4–5 kartų per sekundę dažniu rankų, kojų, galvos („taip", „ne"), apatinio žandikaulio, liežuvio drebėjimas, kurio amplitudė keliasdešimt kartų didesnė už fiziologinio, atsirandančio sušalus, susijaudinus, nuvargus, drebėjimą. 2. *Mioklonija* – staigus kloninis atskiro raumens ar raumenų grupės susitraukimas, kuriam esant nepastebima jokio judesio ar judesys būna labai mažos amplitudės. 3. *Chorėja* – tai ritmiški, staigūs įvairių skersaruožių raumenų susitraukimai, atsirandantys tai vienoje, tai kitoje kūno dalyje ir primenantys valingus, bet netikslingus judesius. 4. *Atetozė* – lėti, progresuojantys, kirmėlės judesius primenantys rankų bei kojų distalinių dalių judesiai. Esant atetozei būdingi kiekvienos rankos pirštų raumenų skirtingi toniniai susitraukimai: vienas tiesiasi, kitas riečiasi, trečias skečiasi ir t. t. 5. *Torsiodistonija* – lėti, sukamojo pobūdžio kaklo ir liemens raumenų susitraukimai, ligoniui stovint, einant ar sėdint. Esant kaklo raumenų torsioniniam spazmui, kaklas labai iš lėto, nevalingai sukasi į šoną, o liemens raumenų spazmui – ligonis per juosmenį iš lėto sukasi aplink savo ašį („kamščiatraukio fenomenas").

Esant nervų sistemos pažeidimų gali pasireikšti šie jutimų sutrikimai: 1. *Anestezija* – visiškas jutimų išnykimas. 2. *Hipestezija* – jutimų sumažėjimas. 3. *Hiperstezija* – jutimų sustiprėjimas. 4. *Disestezija* – jutimų iškrypimas, pvz., prisilietimas suvokiamas kaip šaltis. 5. *Parestezija* – nesamo dirgiklio suvokimas, pvz., skruzdžių bėgiojimo ar vabalų ropojimo pojūtis.

Galvos smegenų žievės pažeidimai gali sukelti šių sutrikimų: 1. *Judinamoji afazija* – asmuo negali kalbėti, nors kalbą supranta (apatinio kaklinės skilties vingio užpakalinės dalies pažeidimas) 2. *Juntamoji afazija* – asmuo nesupranta nei savo, nei kitų kalbos, yra plepus ir šneka daug nesuprantamų žodžių (užpakalinės viršutinio smilkininio vingio dalies pažeidimas). 3. A*leksija* - negebėjimas skaityti (pakaušinės skilties apatinės užpakalinės dalies pažeidimas). 4. A*grafija* – negebėjimas rašyti (vidurinio kaktinio vingio užpakalinės dalies pažeidimas). 5. A*gnozija* – pažinimo sutrikimas (pvz., neatpažinimas matomų daiktų. savo kūno dalių ir jų padėties nesuvokimas) (pakaušinės skilties pažei-

dimas). 6. *Apraksima* – negebėjimas atlikti išmoktų nesudėtingų veiksmų (pvz., asmuo negeba atidaryti durų, nusirengti, užsisegti ar atsisegti sagos, uždegti degtuko ir t. t.).

6.6.2. Masažas sergant periferinės nervų sistemos ligomis

6.6.2.1. Masažas sergant veido nervo neuralgija

Skiriama idiopatinė veido nervo (68 pav.) neuropatija (Belo paralyžius), kurios tiksli etiologija nežinoma ir antrinė neuropatija, kurią sukelia įvairūs ekstrakranijiniai ir intrakranijiniai procesai (pvz., tilto ir smegenėlių navikai, išsėtinė sklerozė). Šios ligos priežastis gali būti infekcija (gripas, angina, difterija, poliomielitas ir kt.), intoksikacija (cukraligė, apsinuodijimas švinu, nėščiųjų toksikozė), traumos (kaukolės pamato lūžiai, veido pažeidimai operuojant ir kt.).

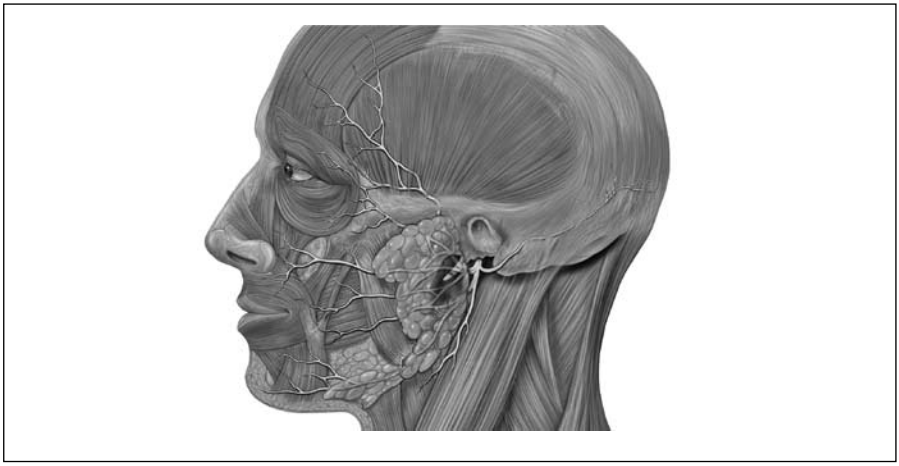
Pažeistoje veido pusėje atsiranda raumenų parezė arba paralyžius: raukiant kaktą joje nesusidaro nei vertikalios, nei horizontalios raukšlės. Antakis būna nusileidęs, akies plyšys platesnis, sergančiajam užsimerkiant paralyžiuotoje pusėje akis neužsimerkia, o jos obuolys kyla į viršų. Žiūrint aukštyn, paralyžiuotoje pusėje akies obuolys pakyla į viršų ir susidaro plati odenos juosta tarp apatinio voko bei ragenos. Akis ašaroja, nes neužsimerkia, ir ašaros nepatenka į ašarų latakus.

Nosies ir lūpų raukšlė išsilyginusi, lūpų kampas nuleistas, burna pravira, apatinė lūpa prispausta prie apatinių dantų. Sergančiajam šypsantis, burna lieka pravira tik sveikoje pusėje, o pažeistoje pusėje lūpos sučiauptos, burna įgauna lyg gulsčio šaukštelio formą. Valgant skystas maistas teka pro paralyžiuotą burnos pusę. Sergantysis negali švilpti, išpūsti skruosto, nes negali smarkiai suspausti lūpų.

Infekcinės kilmės veidinio nervo pažeidimas prasideda ūmiai (kartais jaučiami skausmai seilių liaukų arba speninės ataugos srityje). Veido nervo neuropatija trunka nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Sveikstant anksčiausiai ima judėti kaktos raumenys, o vėliau lūpų. Kai liga užtrunka, gali atsirasti šių komplikacijų: 1) mimikos raumenų kontraktūros. 2) veidinio nervo tikas (ritmiški pažeistos veido pusės raumenų, ypač akies srities raumenų, trūkčiojimai). 3) patologinės sinkinezijos (pvz., merkiant akį, šiepiasi ir lūpos, arba atvirkščiai).

Masažo indikacijos: 1) kai veido nervo neuritas yra infekcinės kilmės. 2) po operacijų, pašalinus auglį, kuris buvo suspaudęs nervą. 3) išgijus po viduriniosios ausies uždegimo, dėl kurio prasidėjo veido nervo uždegimas. 4) esant liekamiesiems reiškiniams, tokiems kaip veidinio nervo paralyžius ar parezė po smegenų insulto.

Masažo kontraindikacijos: 1) veido nervo neuritas dėl išplitusio naviko, kai pastarasis suspaudžia (užspaudžia) nervą. 2) veido nervo neuritas dėl ūmaus pūlingo viduriniosios ausies uždegimo.



68 pav. Veidinis nervas (lot. *nervus facialis*).

Masažo tikslai: 1) atstatyti mimikos raumenų funkciją. 2) išvengti kontraktūrų ir sinkinezių susidarymo. 3) pagerinti veido, kaklo ir apykaklės srities kraujotaką.

Sunkių ligų atvejais, kai būna sunku išgydyti neuritą, reikia stengtis išmokyti nuslėpti mimikos defektus. Būtina atkreipti dėmesį į mimikos raumenų ypatumus: esant normaliai būklei abiejų veido pusių raumenys juda kartu, o esant nervo paralyžiui, juda tik sveikoji veido pusė, kuri smarkiai perkreipia veidą – patraukia raumenis į sveikąją dalį, ypač juokiantis, kalbant. Masažuotojui reikia žinoti, kad pirmąją ligos savaitę ligonis turi būti mokomas atpalaiduoti sveikos veido pusės raumenis esant ramybės būsenos ir kalbant. Rekomenduojama: 1) miegoti ant nesveiko šono, šiek tiek patraukus veido raumenis aukštyn. 2) kramtyti abiem pusėmis. 3) 3–4 kartus per dieną po 15 minučių sėdėti palenkus galvą į nesveiką pusę ir prilaikant veidą nugarine delno puse, atsirėmus alkūne į stalą. 4) užrišti veidą skarele išlyginant sveikos veido pusės raumenis ir patraukiant nesveikos pusės raumenis iš apačios į viršų.

Kai ligos pradžioje ligonis dar negali aktyviai pajudinti paralyžiuotų raumenų, masažuotojas pasyviai, viena ranka atlieka veido judesius, o ligonis tuo pačiu metu daro tuos pačius judesius sveikąją veido puse. Šie judesiai turi būti simetriški, todėl masažuotojas kita ranka neleidžia sveikos veido pusės raumenims per stipriai susitraukti. Sveikstant, didėjant nesveikos veido pusės raumenų jėgai, masažuotojas apsunkina paretinių raumenų judesius ir, stiprindamas juos, prilaiko sveikos pusės raumenis. Taip atstatomi simetriški mimikos raumenų judesiai.

Masažuojamojo padėtys: 1) sėdi prie masažo staliuko ant sukamosios kėdės arba apžergęs atbulai pastatytą kėdę su atlošu. Rankos sulenktos per alkūnes, galva padėta

ant rankų (kai masažuojamas apykaklinės srities nugarinis paviršius). 2) galva pakelta bei atremta į masažuotojo krūtinę, kai masažuojamas veidas.

Masažuotojo padėtys: stovi arba sėdi masažuojamajam už nugaros.

Masažo planas: 1) apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas. 2) kaklo šoninių paviršių masažas. 3) veido masažas (kaktos, akiduobių, skruostų, nosies, pasmakrės, ausų kaušelių masažas).

Masažo procedūros schema

Apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (1–2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 6. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 7. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 1–2 k.). 8. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 1–2 k.). 9. Išilginis ir spiralinis nugarinio kaklo paviršiaus trynimas nykščiais (1–2 k.). 10. Nugarinio kaklo paviršiaus trynimas pirštakauliais (2 k.). 11. Plokščiasis paviršinis pečių glostymas apimant kaklą (2 k.). 12. Lengvas išilginis maigymas (2 k.). 13. Lengvas skersinis pečių lankų maigymas maigant viena ranka vieną, kita – kitą pusę ir išilgai maigant užeinant ant kaklo (2 k.). 14. Lyginamasis glostymas (2 k.). 15. Išilginis voliojimas (2 k.). 16. Skersinis voliojimas (2 k.). 17. Lyginamasis glostymas (2 k.). 18. Lengvas pažnaibymas (2–3 k.). 19. Išilginio maigymo kartojimas (2 k.). 20. Skersinio pečių lankų maigymo ir išilginio kaklo nugarinio paviršiaus maigymo kartojimas (po 2 k.). 21. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (3 k.).

Kaklo šoninių paviršių masažas (pirmąją ligos savaitę masažuojamas tik sveikosios pusės kaklo paviršius)

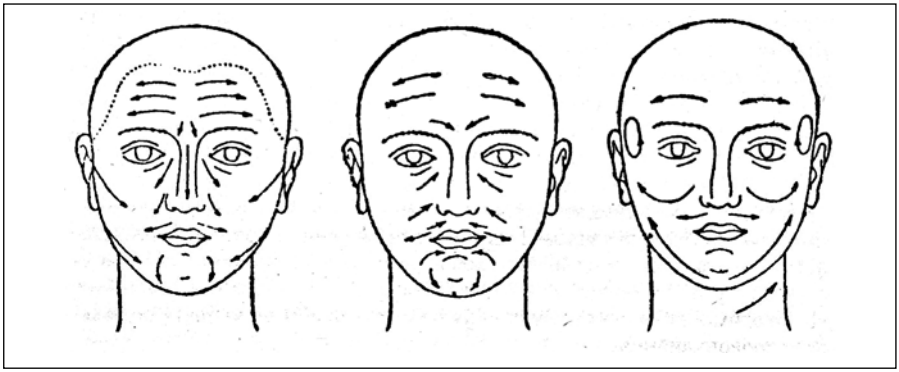
1. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų glostymas (iš karto abiejų - vieną glostome viena, kitą – kita ranka) (3 k.). 2. Žnyplinis galvos sukamųjų raumenų trynimas (3 k.). 3. Skersinis galvos sukamųjų raumenų maigymas (abiejų rankų pirštų galais vieną, po to - kitą) (3 k.).

Veido masažas. *Pastaba*: pirmąsias 7 procedūras atliekamas tik sveikosios veido pusės masažas. Veido masažavimo kryptys pateikiamos 69 paveiksle.

Kakta ir antakiai

1. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis nuo antakių plaukuotosios galvos dalies link (2–3 k.). 2. Glostymas skersai kaktos, pradedant nuo vidurio linijos ir baigiant lengvu smilkinių žiediniu glostymu (2–3 k.). 3. Glostymas skersai kaktos vingiuota linija tai viena, tai kita ranka nuo vieno smilkinio kito link (2–3 k.). 4. Lengvas trynimas abiejų rankų II ir III pirštų pagalvėlėmis išilgai ties kaktos viduriu,

pereinant į spiralinį, kiekvienai rankai judant į išorę ausies link (3–4 k.). 5. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 6. Trynimo kartojimas (3–4 k.). 7. Po trynimo ligonis masažuotojui padedant kelia antakį nesveikoje pusėje, o sveikoje –spaudžia žemyn. 8. Lengvas glostymas (1–2 k.). 9. Lengvas žnyplinis maigymas (pirštų galais) (3–4 k.). 10. Glostymas skersai kaktos (2–3 k.). 11. Spiralinis antakių srities trynimas didžiuoju pirštu (iš karto abi pusės) (3–4 k.). 12. Lengvas antakių srities maigymas suspaudžiant (pirštų galais) (3–4 k.). 13. Lengva nenutrūkstamoji vibracija, punktuojant kaktą II ir III pirštų delniniais paviršiais lėtai (3–4 k.).



69 pav. Svarbiausios veido masažavimo kryptys.

Akiduobės.

Ligoniui rekomenduojama pasižiūrėti žemyn, po to užmerkti akis. Pažeidimo pusėje masažuotojas padeda ligoniui nuleisti voką ir neliesdamas blakstienų jį prilaiko 30 s. Po to masažuotojas prašo ligonio 3 kartus staigiai atmerkti ir užmerkti akis. Šie pratimai kartojami 2 kartus. Tuomet pradedamas akiduobių masažas: 1. Vokų glostymas. Glostoma kartu, abiejų rankų IV pirštų delniniais paviršiais nuo smilkinių apatinius vokus iki vidinių akių kampų ir toliau viršutinius vokus. Glostymas nepertraukiamas, pereina į akiduobių glostymą aštuoniuke vienos rankos didžiuoju pirštu (3–4 k.). 2. Akių žiedinių raumenų glostymas: pradedama glostyti nuo smilkinių didžiųjų pirštų pagalvėlėmis slenkant apatiniais akiduobių kraštais iki vidinių akies kampų ir kylant aukštyn iki antakių. Ties antakių pradžia pradedama masažuoti ir smiliais: didysis pirštas slenka po antakiu, o smilius – virš antakio (3–4 k.).

Skruostai

1. Glostymas abiejų rankų II ir V pirštų delniniais paviršiais, slenkant nuo nosies pagrindo skruostikaulių lanku iki ausies kriauklės, nuo čia žemyn iki lūpų kampų

(tolimesnių procedūrų metu galima slinkti nuo smakro vidurio apatinio žandikaulio kampų link) (2–3 k.). 2. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų pagalvėlėmis nuo apatinio žandikaulio nosies link (3–4 k.). 3. Glostymas (2–3 k.). 4. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų pirštikauliais (nykščiai įstatyti į smilkinių duobutes) (3–4 k.). 5. Glostymas (1–2 k.). 6. Žnyplinis maigymas švelniai suimant ir suspaudžiant nykščiu ir smiliumi (3–4 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (3–4 k.).

Nosis ir smakras

1. Glostymas didžiųjų pirštų pagalvėlėmis nuo nosies galo iki tarpuakio, nosies sparnelių glostymas žnypliniu būdu (2–3 k.). 2. Spiralinis trynimas nuo nosies sparnelių nugarėlės link (3–4 k.). 3. Lūpų nosies raukšlės glostymas: pirštai dedami išilgai raukšlės 2,5 cm atstumu, glostant pirštai turi susijungti (3–4 k.). 4. Glostymas nuo smakro, ausų apatinės dalies link (2–3 k.). 5. Spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų pagalvėlėmis (3–4 k.). 6. Maigymas suspaudžiant (tarp nykščio ir smiliaus) (3–4 k.). 7. Smakro nenutrūkstamoji vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (3 k.). 8. Taškinė veido nervo vibracija (tik aprimus ūmiam periodui).

Ausų masažas

1. Glostymas nykščio ir smiliaus pagalvėlėmis. Pradedama nuo ausies vidinio kaušelio įlinkimų (apatinio, vidurinio, viršutinio), paskui nykštys glosto nugarinį ausies paviršių (2–3 k.) 2. Išilginis žnyplinis trynimas (3–4 k.). 3. Maigymas paspaudimu arba nutrūkstamuoju suspaudimu (3–4 k.).

Kiekvieną masažo procedūrą rekomenduojama baigti šiais judesiais (*Pastaba*: kaip atliekami judesiai, turi prižiūrėti masažuotojas, masažuojamasis judesius atlieka prieš veidrodį): 1. Antakių kėlimas aukštyn. 2. Kaktos suraukimas (lūpų padėtis nesikeičia). 3. Akių užmerkimas šia seka: pažiūrėti žemyn. užmerkti akis, voką prilaikant pirštu pakenktoje pusėje ir užsimerkus išbūti 1 min.. atitraukti pirštą ir užmerktomis akimis išbūti 1–3 s. 3 kartus iš eilės atsimerkti ir užsimerkti. 4. Lūpų kampų kėlimas aukštyn (akys neužsimerkia), tempimas į šalis ir žemyn (kaklo raumenys nejuda). 5. Viršutinės lūpos kėlimas aukštyn ir apatinės lūpos patraukimas žemyn bei apatinės lūpos patraukimas aukštyn (viršutinė lūpa uždengia apatinę) ir viršutinės lūpos tempimas ant apatinės. 6. Žandų pūtimas sveikoje ir pažeistoje pusėje. 7. Lūpų slėpimas tarp dantų. 8. Lūpų kampų priartinimas vienas prie kito (imituojamas mažas bučinys). 9. Švilpimas ir švilpavimas. 10. Ilgųjų balsių (a, e, y, ū), priebalsių (b, n, m) ir skiemenų („fr“, „per“, „vo“, „ko“) tarimas. 11. Nosies šnervių išpūtimas. 12. Viršutinės ir apatinės lūpos siekimas liežuviu. 13. Šypsojimasis uždara ir pravira burna. 14.

Degtuko pūtimas. 15. Prisimerkimas. 16. Palenkus galvą įkvėpti ir iškvėpiant vibruoti lūpomis. *Pastaba*: pratimai atliekami 4–5 kartus iš eilės (pratimai skirti akims – 2–3 kartus) 2–3 kartus dienoje.

Veido masažo trukmė 5–12 min. Pastaba: jei masažas neefektyvus, jis turi būti nutraukiamas 10-čiai dienų, po to vėl pakarotinai masažuojama iki 20 procedūrų.

6.6.2.2. Masažas sergant pakaušio nervo neuralgija

Pakaušio nervo neuralgijos priežastis gali būti virusinės kilmės, dėl reumatoidinės infekcijos, pakaušio srities traumos, kaklo slankstelių ligos (pvz., spondiloartrozė). Ligoniai skundžiasi įsitempusiais pakaušio srities raumenimis pastoviais arba priepuoliniais skausmais. Skausmo priepuolių dažnumas paprastai būna nevienodas, kai kada tarp priepuolių jaučiamas pakaušio maudimas. Kai yra pažeistas didysis pakaušio nervas, skausmai pasireiškia pakaušio arba smilkinio srityse, o jei mažasis - skauda nugarinį kaklo paviršių ir iš dalies ausies kaušelį. Asmuo, sergantis pakaušio nervo neuralgija dažnai galvą laiko priverstinės padėties - galva atlošta atgal ir pasukta į skaudamą šoną. Taip esant jam mažiau skauda.

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko ant sukamosios kėdės arba apžergęs atbulai pastatytą kėdę su atlošu, rankos sulenktos per alkūnes, galva padėta ant rankų. *Pastaba*: jei apykaklės srities raumenys per daug įtempti, optimali padėtis masažui – gulėjimas ant pilvo.

Masažuotojo padėtys: stovi arba sėdi masažuojamajam už nugaros.

Masažo procedūros I schema. *Pastaba*: energingi masažo judesiai šiuo atveju yra kontraindikuotini, nes gali sukelti galvos skausmus, svaigimą ar pykinimą.

Masažo planas: 1) kaklo nugarinio paviršiaus masažas. 2) pakaušio masažas.

Masažo procedūros planas pirmas 3 dienas

1. Nugarinio kaklo paviršiaus ir pakaušio glostymas: a) plokščiasis paviršinis, apimant kaklą (2 k.); b) lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Pakaušio trynimas: a) išilginis trynimas delnais (2 k.); b) spiralinis trynimas (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Kaklo nugarinio paviršiaus spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2–3 k.). 6. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (1 k.).

Masažo procedūros planas po 3–4 dienų

1. Nugarinio kaklo paviršiaus ir pakaušio glostymas: a) plokščiasis paviršinis apimant kaklą (2 k.); b) lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Pakaušio trynimas: a) išilginis trynimas delnais (2 k.); b) spiralinis trynimas (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Kaklo nugarinio paviršiaus spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 5. Nugarinio paviršiaus lengvas išilginis maigymas (3 k.). 6. Lengvas žnyplinis kaklo

maigymas (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2–3 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 9. Pažnaibymas (2–3 k.). 10. Švelni vibracija didžiojo ir mažojo pakaušio nervo išėjimo į paviršių vietoje (didysis pakaušio nervas surandamas už pakaušio gumburo, mažasis – už speninės ataugos). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1 k.).

Masažo trukmė 5–7 minutės kasdien. Masažuojama iki 15 procedūrų.

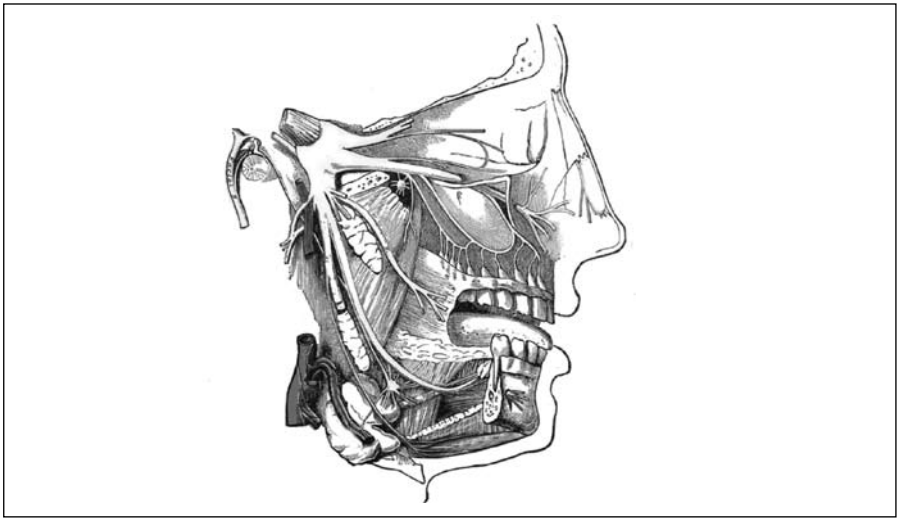
Masažo procedūros II schema.

Masažo planas: 1) nugaros viršutinės dalies masažas; 2) pečių lanko ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas; 3) pakaušio masažas; 4) galvos smilkinkaulio srities masažas; 5) galvos sukamųjų raumenų masažas; 6) nugaros viršutinės dalies masažas.

1. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2 k.) ir išilginis trynimas delnais (2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (1–2 k.) ir spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 3. Pečių lanko glostymas (1–2 k.). 4. Pečių lanko pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 5. Pečių lanko glostymo ir trynimo kartojimas. 6. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus plokščiasis paviršinis glostymas, apimant kaklą (2 k.). 7. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas nykščiais (2 k.). 8. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2 k.). 9. Pakaušio glostymas (1–2 k.). 10. Pakaušio spiralinis trynimas (2 k.). 11. Pakaušio glostymo ir trynimo kartojimas (2 k.). 12. Speninės ataugos žiedinis glostymas ir trynimas (2–3 k.). 13. Galva dedama ant šono. Smilkinių žiedinis glostymas (2–3 k.). 14. Smilkinių spiralinis trynimas pirštų pagalvėlėmis didėjančiais ratais (2–3 k.). 15. Paausio štrichavimas (1–2 k.). 16. Paausio spiralinis trynimas dviejų pirštų pagalvėlėmis (2–3 k.). 17. Ausies glostymas (1–2 k.). 18. Ausies maigymas patrinant. 19. Galvos sukamojo raumens žnyplinis glostymas (2–3 k.). 20. Galvos sukamojo raumens žnyplinis ir spiralinis trynimas (2 k.). 21. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1–2 k.). 22. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus spiralinis trynimas apeinant apie mentis ir užeinant ant kaklo nugarinio paviršiaus (2 k.). 23. Pečių lanko spiralinis trynimas (2 k.). 24. Pečių lanko maigymas užeinant ant kaklo nugarinio paviršiaus (1–2 k.). 25. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (1–2 k.). 26. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus nenutrūkstamoji vibracija apeinant apie mentis ir užeinant ant pakaušio (2 k.).

6.6.2.3. Masažas sergant trišakio nervo neuralgija

Trišakio nervo (žr. 70 pav.) neuralgijos priežastys gali būti: 1) persišaldymas; 2) įvairios infekcijos; 3) įvairūs uždegimai, siaurinantys nervo išėjimo angas; 4) sinusitai; 5) dantų ligos.



70 pav. Trišakis nervas (lot. *nervus trigeminus*).

Kliniškai ši liga pasireiškia skausmais, kartais skausmų priepuoliais, kurie gali ribotis su viena kuria nors šio nervo šaka arba plisti visomis (labai retai) šakomis. Kai būna trišakio nervo pirmos šakos neuralgija, paprastai skauda voko ir antakio sritis, kakta, smilkinio priekinė dalis, rečiau - viršutinis vidinis akies kampas. Kai būna pažeista trišakio nervo antra šaka, esanti virš žandikaulio, – skauda viršutinė lūpa, nosies sparneliai, apatinis vokas, skruostikaulio bei nosies ir lūpų raukšlės sritys, smilkinio priekinė dalis, viršutiniai dantys, gomurys. Kai yra trišakio nervo trečios šakos neuralgija – skauda apatinės lūpos ir pasmakrio sritis, apatiniai dantys ir dantenos, smilkinys, liežuvis ir žando sritis. Su skausmais gali pasireikšti ašarojimas, seilėtekis, gausios išskyros iš nosies. Gali būti stebimas mimikos ir kramtomųjų raumenų spazmas.

Masažo indikacijos: trišakio nervo neuralgijos poūmis laikotarpis, esant nurimusiems skausmams.

Masažuojamojo padėtis: sėdi prie masažo staliuko ant sukamosios kėdės arba apžergęs atbulai pastatytą kėdę su atlošu, galva pakelta bei atremta į masažuotojo krūtinę, kai masažuojamas veidas.

Masažuotojo padėtys: stovi arba sėdi masažuojamajam už nugaros

Masažo būdai: spiralinis trynimas ir švelni nenutrūkstamoji stabili vibracija. Galima taikyti tinkamus vibracinio masažo aparatus nervo šakų išėjimo vietose arba padėjus aparatą ant skruostikaulio, nuo kurio vibracija gerai plinta visame veide. Vi-

bracija pradedama maža amplitude, po to amplitudė palaipsniui didinama.

Masažo planas: 1) kaktos masažas, 2) skruostų masažas, 3) smakro masažas.

Masažo procedūros schema

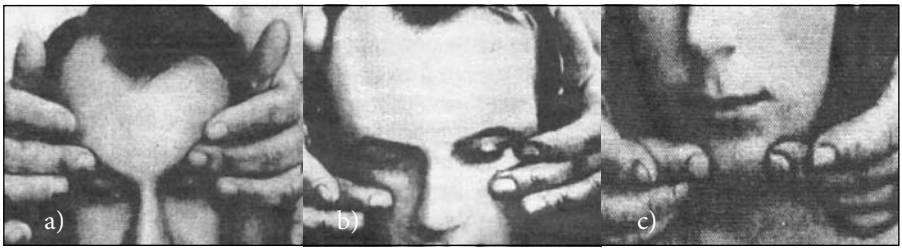
Masažo procedūros planas pirmas 3–4 dienas

1. Kaktos glostymas: a) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis nuo antakių plaukuotosios galvos dalies link (1–2 k.) ir b) glostymas skersai kaktos vingiuota linija tai viena, tai kita ranka nuo vieno smilkinio kito link (1–2 k.). 2. Skruostų glostymas nuo nosies sparnelių viršutinės ausų dalies link (1–2 k.). 3. Apatinio žandikaulio glostymas nuo smakro ausų apatinės dalies link (1–2 k.). 4. Kaktos glostymo kartojimas (1–2 k.). 5. Kaktos trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais išilgai ties kaktos viduriu, pereinant į spiralinį: kiekvienai rankai judant į išorę ausies link (1–2 k.). 6. Skruostikaulių glostymo kartojimas (1–2 k.). 7. Spiralinis skruostikaulių trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (1–2 k.). 8. Apatinio žandikaulio glostymo kartojimas (1–2 k.). 9. Apatinio žandikaulio spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (1–2 k.). 10. Viso veido glostymas (1–2 k.). *Pastaba*: pagrindinės masažavimo kryptys nurodytos 67 paveiksle.

Masažo procedūros planas po 4–5 dienų

1. Kaktos glostymas: a) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis nuo antakių plaukuotosios galvos dalies link (1–2 k.) ir b) glostymas skersai kaktos vingiuota linija tai viena, tai kita ranka nuo vieno smilkinio kito link (1–2 k.). 2. Skruostų glostymas nuo nosies sparnelių viršutinės ausų dalies link (2–3 k.). 3. Apatinio žandikaulio glostymas nuo smakro ausų apatinės dalies link (1–2 k.). 4. Kaktos glostymo kartojimas (1–2 k.). 5. Kaktos trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais išilgai ties kaktos viduriu, pereinant į spiralinį: kiekvienai rankai judant į išorę ausies link (2–3 k.). 6. Nenutrūkstamoji kaktos vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.). 7. Skruostikaulių glostymo kartojimas (1–2 k.). 8. Spiralinis skruostikaulių trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2–3 k.). 9. Nenutrūkstamoji skruostų vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.). 10. Apatinio žandikaulio glostymo kartojimas (1–2 k.). 11. Apatinio žandikaulio spiralinis trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2–3 k.). 12. Nenutrūkstamoji apatinio žandikaulio srities vibracija, padaužant abiejų rankų keturių pirštų delniniais paviršiais (2–3 k.). 13. Viso veido glostymas (1–2 k.). 14. Viso veido (kaktos, skruostų ir apatinio žandikaulio) nenutrūkstamoji vibracija pagrindinėmis veido masažavimo kryptimis (žr. 67) (2–3 k.). 15. Viso veido glostymas (1–2 k.). 16. Nenutrūkstamoji vibracija trišakio nervo šaknelių išėjimo į odą vietose: antakiduobinį nervą (vidinis antakio trečdalis), poakiduobinį nervą (0,5 cm

žemiau akiduobės krašto), apatinio žandikaulio nervą (už 2,5 cm virš apatinio žandikaulio krašto viduriniame žandikaulio linijos trečdalyje) (žr. 71 pav.) (2–3 k.). 19. Viso veido glostymas (1–2 k.).



71 pav. Nenutrūkstamoji vibracija trišakio nervo šaknelių išėjimo į odą vietose: *a)* antakiduobinio nervo, *b)* poakiduobinio nervo, *c)* apatinio žandikaulio nervo..

6.6.2.4. Masažas sergant tarpšonkaulinių nervų neuralgija

Tarpšonkauliniai nervai yra mišrūs bei sudaryti iš motorinių skaidulų, įnervuojančių krūtinės sienos, pilvo ir nugaros raumenis ir juntamųjų skaidulų, įnervuojančių krūtinplėvę, pilvaplėvę, šoninio ir priekinio krūtinės paviršiaus ir pilvo odą bei pieno liauką. Tarpšonkaulinių nervų neuralgijos priežastis gali būti virusinės infekcijos (pvz., gripas), stuburo patologijos (pvz., skoliozė, osteochondrozė, navikai, traumos), šonkaulių patologijos (pvz., traumos, periostitas), krūtinės ląstos organų patologija (pvz., pleuritas, lėtinis plaučių uždegimas). Neuralgijos metu gali pasireikšti pastovūs arba priepuoliniai skausmai, kurie padidėja giliai įkvepiant, čiaudint, kosint ar net garsiai kalbant bei dažniausiai lokalizuojasi nugaroje ties stuburu, atitinkamose tarpšonkauliniuose tarpuose pagal pažasties liniją ir priekyje ties krūtinkauliu arba pilvo tiesiųjų raumenų srityje (tose vietose į paviršių išeina perforuojantys nervai).

Masažo indikacijos: tarpšonkaulinių nervų neuralgijos persirgus gripu, po intoksikacijų, dėl pleurito, dėl stuburo ir šonkaulių traumų.

Masažuojamojo padėtis: 1) guli kniūbsčias, rankos padėtos išilgai liemens, po čiurnomis volelis, 2) guli ant šono, apatinė ranka po galva, viršutinė priešais save, 3) guli aukštielninkas (galvūgalis gali būti pakeltas, bet nebūtinai).

Masažo planas: 1) priestuburinių kaklo ir krūtinės sričių segmentinis masažas, 2) nugaros masažas. 3) krūtinės šoninio paviršiaus masažas gulint ant šono. 4) krūtinės priekinio paviršiaus masažas.

Masažo procedūros schema

Segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (3 k.). 5. Lyginamasis glostymas (2 k.). 6. Įgręžimas keturių pirštų pagalvėlėmis pakaitomis su nykščiu (2 k.). 7. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 8. Keterinių ataugų trynimas tarp smilių ir didžiųjų pirštų (2–3 k.). 9. Trynimas sustumiant (slinkimas) (2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2 k.). 11. Pjovimas (2 k.). 12. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (1 k.). 14. Maigymas nugręžiant (2 k.). 15. Lyginamasis glostymas (1–2 k.).16. Abipusis gnybis (2 k.).

Nugaros masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Priestuburinių sričių štrichavimas (2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 9. Išilginis pjovimas (1–2 k.). 10. Skersinis pjovimas (1–2 k.). 11. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 12. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (2 k.). 13. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 2 k.). 14. Kaklo nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 15. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 1–2 k.). 16. Plokščiasis paviršinis visos nugaros glostymas (1–2 k.). 17. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (po 2–3 k., švelniau glostyti skaudamą pusę). 18. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų trynimas (po 2–3 k., švelniau trinti skaudamą pusę). 19. Švelni vibracija tarpšonkauliniuose tarpuose (vibruojama pagal apatinį ir viršutinį šonkaulių kraštus, vengiama didžiausio skausmingumo taškų) (po 2–3 k.). 20. Lengvas išilginis nugaros ir skersinis pečių lankų maigymas (po 2 k.). 21. Apimamasis nutrūkstamasis abiejų pečių lankų glostymas (po 2 k.). 22. Lengvas skersinis nugaros ir pečių lankų maigymas (po 1–2 k.). 23. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 24. Abiejų šonkaulių lankų spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 25. Abiejų šonkaulių lankų nenutrūkstamoji vibracija (po 2 k.). 26. Plokščias gilusis glostymas (1–2 k.). 27. Išilginis voliojimas (1–2 k.). 28. Lyginamasis glostymas (1–2 k.) 28. Skersinis voliojimas (1–2 k.). 29. Išilginio maigymo kartojimas (1 k.). 30. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (1–2 k.).

Krūtinės šoninio paviršiaus (masažuojama nuo šonkaulių lanko iki menties kampo)

1. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 2. Lengvas išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 3. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.). 5. Grėblinis glostymas (2–3 k.). 6. Grėblinis trynimas štrichuojant, ratukais, pavingiuojant (po 2–3 k.). 7. Tarpšonkaulinių tarpų nenutrūkstamoji vibracija (2–3 k.). 8. Grėblinio

glostymo kartojimas štrichais, ratukais, pavingiuojant (po 2–3 k.). 9. Grėblinio trynimo kartojimas (po 2–3 k.). 10. Tarpšonkaulinių tarpų nenutrūkstamosios vibracijos kartojimas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.). *Pastaba*: pirmųjų procedūrų metu skaudama pusė masažuojama švelniau.

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (visi judesiai pagal krūtinės masažo kryptis)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (spiraliniai judesiai nukreipti į išorę) (2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 6. Štrichavimas palei krūtinkaulį (2–3 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Išilginis pjovimas (2 k.). 9. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas visais variantais (apatinėje krūtinės ląstos dalyje) (po 2–3 k.). 10. Grėblinis trynimas (visais variantais) (po 2 k.). 11. Grėblinio glostymo kartojimas (2 k.). 12. Grėblinio trynimo kartojimas (po 2 k.). 13. Nenutrūkstamoji tarpšonkaulinių tarpų vibracija nuo krūtinkaulio stuburo link (2–3 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 15. Skaudamų taškų vibracija pirštų pagalvėlėmis. *Pastaba*: pirmųjų procedūrų metu skaudama pusė masažuojama švelniau.

Masažo trukmė 10–15 min. Procedūros (viso 10 procedūrų) gali būti atliekamos kasdien arba kas antrą dieną.

UŽDUOTYS

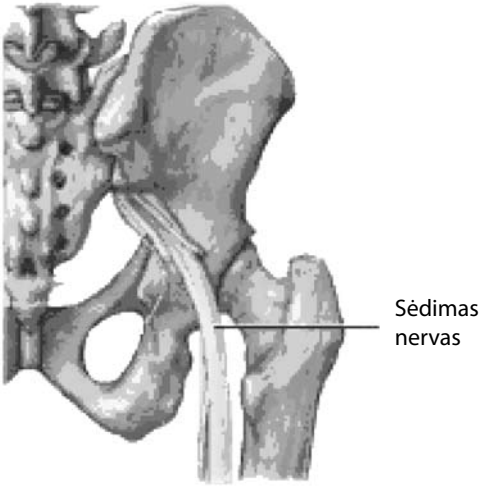
1. Kokia pagrindinė neuralgijų simptomatika?
2. Kokie pagrindiniai masažo uždaviniai neuralgijos atvejais?

6.6.2.5. Masažas sergant juosmens ir kryžmens osteochondroze bei sėdimojo nervo neuralgija

Tarp periferinės nervų sistemos ligų juosmens ir kryžmens osteochondrozė yra viena dažniausių. Jos išsivystymo priežastys gali būti infekcijos, traumos, degeneraciniai pakitimai L4–L5 srityje, patologiniai tarpslankstelinių diskų pakitimai, stuburo raidos trūkumai. Juosmens ir kryžmens nervų šaknelių uždegimu dažniau serga asmenys, kurie darbo metu turi dažnai lankstytis, pasilenkę sunkiai kilnoti. Reikėtų pastebėti, kad nepalankios oro sąlygos, peršalinimai esant chroninei ligos eigai suaktyvina procesą.

Juosmens ir kryžmens osteochondrozės pagrindinis simptomas yra skausmas, kuris gali būti didelis, vidutinis ir silpnas. Stuburo judesiai tampa skausmingi. Skausmai lokalizuojasi juosmens srityje ir iradijuoja į vieną ar abi kojas, dažniausiai pagal

sėdimojo nervo kamieno eigą (žr. 72 pav.). Sėdimojo nervo skausmas gali plisti nuo sėdmens iki pėdos ar net pirštų. Procesui suaktyvėjus, padidėja kryžmens raumenų tonusas, taip pat ir pilvo raumenų tonusas pažeistoje pusėje.



72 pav. Sėdimasis nervas (lot. *nervus ischiadicus*)

Esant pažeistam sėdimojo nervo kamienui, skausmai lokalizuojasi nugariniame kojos paviršiuje (žr. 72 pav.). Skausmingi taškai pulpuojant pračiuopiami pagal sėdimojo nervo eigą: 1) sėdmenų raumenų srityje; 2) po sėdmenų raukšle ties vidurine šlaunies linija; 3) pakinklio srityje labiau į išorę; 4) ant blauzdos nugarinėje vidinės kulkšnies dalyje; 5) ant blauzdos nugarinėje vidinės šeivikaulio dalyje; 6) ant pado vidurio. Masažuojant tais atvejais, kai yra pažeistas sėdimojo nervo kamienas, masažą reikėtų pradėti nuo raumenų, stengtis juos atpalaiduoti. Pradžioje taikyti paviršinį, vėliau gilųjį, apimamąjį glostymą ir pusiau žiedinį trynimą. Aprimus skausmams, galima masažuoti ir pagal sėdimojo nervo eigą, kuris geriausiai yra prieinamas nuo sėdimojo gumburo iki pakinklio.

Sergantiesiems juosmens ir kryžmens radikulitu masažas daromas po pratimų atpalaiduojančių stuburą. Gerai yra prieš masažą pašildyti masažuojamą sritį. Masažuojamojo padėtis turi būti tokia, kad jam kiek galima mažiau skaudėtų. Be to, gali būti taikomi pratimai laipsniškajam nervinio kamieno ištempimui siekiant išvengti jo sąaugų su aplinkiniais audiniais, pratimai stimuliuojantys hipotrofuotus

raumenis ir bendrai stiprinantys pratimai.

Masažo indikacijos: infekcinės ir toksinės kilmės juosmens ir kryžmens radikulitas, degeneraciniai juosmens ir kryžmens slankstelių ir tarpslankstelinių diskų pakitimai (viskozės, Šmorlio išvaržos, diskopatijos, spondiliozės, spondiloartritai), potrauminis juosmens ir kryžmens radikulitas, radikulitas atsiradęs dėl perkrovos ar uždegiminių procesų mažajame dubenyje.

Masažo tikslai: 1) pagerinti kraujotaką ir limfos apytaką juosmens ir kojų srityse; 2) sumažinti skausmus; 3) sustiprinti hipotrofinius raumenis (sėdmenų, šlaunų ir blauzdos); 4) sumažinti ilgųjų nugaros raumenų tonusą.

Masažuojamojo padėtis: 1) masažuojant juosmens ir kryžmens sritį bei nugarinį kojos paviršių, masažuojamasis guli kniūbščias, po pilvu padėta plokščia pagalvė, o po čiurnomis volelis; 2) masažuojant kojos priekinį paviršių, masažuojamasis guli ant nugaros, po galva – pagalvė, volelis po keliais.

Masažo planas: 1) priestuburinių sričių (S3–S1, L5–L1, Th12–Th11) masažas; 2) segmentinis juosmens ir kryžmens priestuburinių zonų masažas; 3) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 4) kojos nugarinio paviršiaus masažas; 5) kojos priekinio paviršiaus masažas.

Masažo procedūros I schema

Juosmens ir kryžmens priestuburinė sritis

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 2. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 3. Išilginis trynimas (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 5. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2 k.). 6. Išilginis pjovimas (2 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija (2 k.).

Juosmens ir kryžmens srities segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių (2 k.). 6. Pjovimas (2–3 k.). 7. Trynimas sustumiant visi variantai (po 2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2 k.). 9. Maigymas paspaudimu nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2 k.). 11. Maigymas nugręžiant (2 k.). 12. Vienpusis gnybis (1–2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (2 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka skersine ir išilgine kryptimi.

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas: atliekamas taip, kaip aprašyta klasikinio higienino juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažo schemoje.

Kojos nugarinio ir priekinio paviršiaus masažas: Atliekamas taip, kaip aprašyta klasikinio higieninio kojos nugarinio ir priekinio paviršiaus masažo schemoje. Tik kojos nugarinio paviršiaus masažo pabaigoje atliekamas masažas palei sėdimojo nervo eigą: a) glostymas pirštų pagalvėlėmis; b) išilginis trynimas II ir III piršto pagalvė-

lėmis štrichuojamaisiais judesiais; c) nenutrūkstamoji vibracija (po 2–3 k.).

***Pastaba*:** Pirmąsias 2–4 procedūras masažuojama tik įvairiu glostymu, truputį spaudžiant odą ir poodinį sluoksnį. Po 2–4 procedūrų, sumažėjus skausmams, galima raumenis ne tik glostyti, bet ir trinti, vibruoti ir tik po 4–5 procedūrų masažuojami nervai ir nerviniai kamienai.

Masažo procedūros II schema. *Pastaba*: naudojami tie patys masažavimo būdai kaip ir I schemoje.

1. Pėdos masažas. 2. Čiurnos sąnario masažas. 3. Blauzdos masažas. 4. Kelio sąnario masažas. 5. Šlaunies priekinio paviršiaus masažas. 6. Kojos nugarinio paviršiaus masažas. 7. Klubo sąnario masažas (gulint ant sveiko šono): a) plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.); b) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka, stengiantis prasiskverbti į sąnarinį plyšį (3–4 k.); c) štrichavimas (3–4 k.); d) plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.); e) pusiau žiedinis trynimas (2–3 k.); f) išilginis pjovimas (2–3 k.); g) plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.); h) skersinis aplinkinių audinių maigymas pirštų galais (2 k.); i) plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.); j) nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.). 8. Sėdmenų masažas. 9. Juosmens ir kryžmens srities masažas.

Masažo trukmė: per pirmąsias 2–3 procedūras – 5–6 minutės, vėliau – iki 20 minučių. Skiriama iki 20 procedūrų, kurios yra atliekamos kiekvieną dieną.

6.6.2.6. Masažas sergant kaklo ir krūtinės osteochondroze (neuralgija)

Esant kaklo radikulopatijai dažniausiai pažeidžiami keli tarpslanksteliniai diskai (C5–C7). Skausmai kaklo srityje atsiranda staiga, po staigaus bei neįprasto kaklo judesio ar fizinės įtampos. Jie gali iradijuoti į galvą, ypač pakaušio sritį, petį, žastą, dilbį, pirštus. Galva laikoma priverstinės padėties, jos judesiai padidina kaklo skausmus. Krūtinės radikulopatija pasitaiko labai retai. Ji pasireiškia skausmais nugaroje, vienoje ar kitoje krūtinės pusėje (kartasi gali būti juosiamojo pobūdžio). Krūtinės srityje būna skausmingi atitinkami paravertebraliniai taškai. Gali būti jaučiamas skausmas ir pagal tarpšonkaulinių nervų eigą.

Masažo indikacijos poūmė kaklo osteochondrozės stadija su įvairiais sindromais (peties ir menties periartritas, nugarinio kaklo simpatinis sindromas ir kt.).

Masažo tikslai: 1) pagerinti kraujo ir limfos apytaką kaklo, nugaros ir rankų srityse; 2) sumažinti skausmus; 3) stiprinti hipotrofinius rankos raumenis; 4) mažinti kaklo, pečių lanko raumenų tonusą.

Masažuojamojo padėtis: 1) sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo sulenkta per alkūnės sąnarį buku kampu; 2) guli aukštielninkas (galvūgalis gali būti pakeltas, bet nebūtinai); 3) guli ant sveiko šono, apatinė ranka po galva, viršutinė priešais save.

Masažo planas: 1) kaklo ir krūtinės srities priestuburinių sričių segmentinis masažas; 2) nugarinio rankos paviršiaus masažas (pirštai, nugarinė plaštakos sritis, riešas, dilbis, alkūnės sąnarys, žastas); 3) apykaklės srities ir nugaros viršutinės dalies masažas; 4) skaudamos krūtinės pusės masažas.

Masažo procedūros schema. *Pastaba*: esant raumenų hipertonusui, masažo judesiai turi būti švelnūs, tausojantys tiek glostant, tiek trinant, o esant hipotonijai masažo judesiai turi būti intensyvesni.

Kaklo ir krūtinės srities priestuburinių sričių segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas (2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Įgręžimas (2 k.). 6. Keterinių ataugų trynimas (2–3 k.). 7. Pjovimas (2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1 k.). 9. Trynimas sustumiant (2–3 k.). 10. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 11. Glostymas (2 k.). 12. Maigymas įgręžiant (2 k.). 13. Abipusis gnybis (1 k.). 14. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 15. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Pirštų, plaštakos nugarinio paviršiaus ir riešo sąnario masažas

1. Apimamasis nenutrūkstamasis plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas (2 k.). 2. Žnyplinis kiekvieno piršto glostymas pradedant mažuoju (po 1 k.). 3. Žnyplinis kiekvieno piršto trynimas dviem tiesiais pirštais (smiliumi ir didžiuoju) (po 1 k.). 4. Spiralinis kiekvieno piršto trynimas (nykščiu ir smiliumi) (po 1 k.). 5. Išilginis kiekvieno piršto maigymas (po 2 k.). 6. Plaštakos nugarinio paviršiaus apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 7. Plaštakos nugarinio paviršiaus trynimas: a) štrichavimas (2 k.); b) išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 8. Žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (3 k.). 9. Štrichavimas (3 k.). 10. Išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 11. Žiedinis apimamasis glostymas (2 k.). 12. Štrichavimas (pakartotinai) (2 k.). 13. Žiedinis apimamasis glostymas (2 k.).

Dilbio nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 3. Apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.). 4. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 5. Glostymas pasirinktu būdu (1 k.). 6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.). 7. Glostymas pasirinktu būdu (1 k.). 8. Pastumdymas (3 k.). 9. Glostymas pasirinktu būdu (2 k.). 10. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 11. Glostymas pasirinktu būdu (1 k.). 12. Išilginis pjovimas (2 k.). 13. Glostymas pasirinktu būdu (1 k.). 14. Išilginis maigymas (3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 16. Skersinis maigymas (2–3 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

Alkūnės sąnario masažas

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (3 k.). 2. Štrichavimas (2 k.). 3. Spiralinis trynimas (2 k.). 4. Žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais pakaitomis (3 k.). 5. Plokščiasis žiedinis glostymas.

Žasto nugarinio paviršiaus masažas: atliekamas taip pat kaip ir dilbio masažas.

Visa ranka (nugarinis paviršius)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Apykaklinės srities nugarinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis apimant kaklą (2 k.); b) lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Trynimas: a) išilginis trynimas delnais (2 k.); b) spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.); c) priestuburinių sričių štrichavimas (3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (po 2 k.). 5. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (po 2–3 k.). 6. Lengvas kaklo nugarinio paviršiaus išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 3 k.). 7. Nugarinio paviršiaus ir pečių lankų išilginis pjovimas (3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas apimant kaklą (2 k.). 9. nenutrūkstamoji vibracija (2–3 k.).

Skaudamos krūtinės pusės masažas gulint ant nugaros

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 2. Išilginis trynimas (2 k.). 3. Spiralinis trynimas (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 5. Štrichavimas palei krūtinkaulį (2–3 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 7. Išilginis pjovimas (2 k.). 8. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas štrichuojant, ratukais, pavingiuojant (po 2–3 k.). 9. Grėblinis trynimas (visais variantais) (po 2 k.). 10. Grėblinis glostymas (2 k.). 11. Nenutrūkstamoji tarpšonkaulinių tarpų vibracija nuo krūtinkaulio stuburo link (2–3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). *Pastaba*: pirmųjų procedūrų metu masažuojama švelniau.

Skaudamos krūtinės pusės masažas gulint ant sveiko šono

1. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 2. Lengvas išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 3. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.). 5. Grėblinis glostymas (2–3 k.). 6. Grėblinis trynimas štrichuojant, ratukais, pavingiuojant (po 2–3 k.). 7. Tarpšonkaulinių tarpų nenutrūkstamoji vibracija (2–3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.). 9. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.). *Pastaba*: pirmųjų procedūrų metu masažuojama švelniau.

Masažo procedūros schema esant kaklo osteochondrozei ir nugaros pusės kaklo simpatiniam sindromui.

Kaklo ir krūtinės srities priestuburinių sričių segmentinis masažas: atliekamas kaip kaklo ir krūtinės osteochondrozės masažo procedūra.

Pakaušio masažas

1. Pakaušio glostymas (1–2 k.). 2.. Pakaušio spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis ir mažojo piršto krumpliu (po 2 k.). 3. Pakaušio glostymo ir trynimo kartojimas. 4. Speninės ataugos žiedinis glostymas ir trynimas (po 2–3 k.). 5 Pakaušio glostymo ir trynimo kartojimas.

Kaklo ir apykaklės masažas: Atliekamas kaip aprašyta klasikinio higieninio kaklo ir apykaklės masažo skyriuje.

Pastaba: kol ligonis skundžiasi galvos svaigimu, kaklas masažuojamas labai švelniai glostant. Tik praėjus galvos svaigimui, kaklą galima masažuoti glostant ir trinant, o vėliau ir lengvai maigant.

Masažo trukmė: per pirmąsias 2–3 procedūras – iki 5 minučių, vėliau iki 15 minučių. Skiriama iki 20 procedūrų, kurios yra atliekamos kiekvieną dieną.

UŽDUOTYS

1. Kokie yra pagrindiniai juosmens ir kryžmens osteochondrozės simptomai?
2. Kokie yra pagrindiniai kaklo ir krūtinės osteochondrozės simptomai?
3. Kokie yra pagrindiniai masažo tikslai sergant osteochondroze?

6.6.3. Masažas sergant centrinės nervų sistemos ligomis

6.6.3.1. Masažas esant vangiesiems paralyžiams

Gydant vangiuosius, periferinius paralyžius, kurie įvyksta dėl nugaros smegenų pažeidimų, masažuotojui tenka svarbus vaidmuo. Masažas turi aktyvinti audinių trofiką, kraujo ir limfos apytaką. didinti raumenų tonusą, neleisti išsivystyti raumenų atrofijai, pagerinti raumenų susitraukimo funkciją, gerinti nervinių impulsų sklidimą.

Ypač sudėtinga ir sunki masažo metodika po persirgto poliomielito - priekinių nugaros smegenų ragų pilkosios medžiagos ūminis uždegimo Sergant šia liga raumenų paralyžiai būna labai įvairūs. Gali būti paraližiuota visa raumenų grupė arba

pavienis raumuo, kartais pavienės jo skaidulos. Be to, gali varijuoti pažeidimo laipsnis, kuris gali būti nesistemingas, išsidėstęs asimetriškai. Ligos reiškiniai gali būti stebimi vienoje rankoje, vienoje kojoje arba abejose kojose, kartais gali nukentėti lenkėjas, kartais tiesėjas. Todėl masažuotojas turi gerai žinoti raumenų anatomiją bei jų funkcijas ir mokėti įvertinti paraližiuotų raumenų būklę 5 balų sistema: 1) paretiniai raumenys, negalintys ir didelėmis pastangomis atlikti judesio; 2) žymus raumenų jėgos susilpnėjimas, kai dėl didelių pastangų pavyksta atlikti judesį, kurio amplitudė yra labai sumažėjusi; 3) vidutinis raumenų jėgos susilpnėjimas; 4) nežymus raumenų jėgos susilpnėjimas, kai judesys atliekamas visa amplitude; 5) normali raumenų jėga, adekvati raumenų jėgai sveikojoje pusėje.

Poliomielito atveju masažas yra taikomas esant visoms susirgimo stadijoms: paralitinei, sveikimo (atsistatymo) ir liekamųjų reiškinių.

Esant paralitinei stadijai masažas yra pradedamas anksti, pirmomis paralyžiaus dienomis. Daromas bendras masažas tikslu aktyvinti nugaros smegenų priekinių ragų motorines ląsteles. Masažuojama labai lengvai, masažo judesiai lėti, ritmiški, plačiai apimantys kūno dalis. Taikomas plokščiasis nenutrūkstamasis glostymas, trynimas. Kartu atliekami pasyvūs judesiai visuose sąnariuose. Judesiai atsargūs, nepertempiantys sąnarinių kapsulių. Masažo trukmė neilga – 10–15 min., nes esant šiai stadijai raumenys itin greitai nuvargsta. Masažuojama kasdien, jeigu yra galimybė, tai net 2–3 kartus per dieną.

Sveikstant prieš pradedant masažo procedūrą rekomenduojama masažuojamą galūnę pašildyti. Galima šildyti pačią galūnę ir kaklo simpatinius mazgus, esant rankų paralyžiui, ir juosmens sritį, esant kojų paralyžiui. Po masažo reikia apauti šiltas kojines ar apsimauti šiltas pirštines.

Masažuojant sveikimo laikotarpiu, taikomas nenutrūkstamasis ir nutrūkstamasis, apimamasis glostymas, trynimas, lengvasis išilginis ir skersinis maigymas, taip pat pažnaibymas, suspaudimas. Be to, gali būti taikoma nenutrūkstamoji vibracija, įskaitant purtymą ir pakratymą. Atsižvelgiant į raumenų pažeidimo laipsnį, negalima pervarginti pažeistų raumenų, kad nesukeltume destrukcinių pakitimų pačiuose raumenyse. Stiprėjant raumenims, masažas intensyvėja. Be to, pradžioje masažo procedūros būna trumpesnės tam, kad nepervargintume raumenų. Masažuojami ne tik raumenys agonistai, bet ir antagonistai. Šiuo laikotarpiu gali būti stebimas padidėjęs raumenų frigidiškumas paravertebralinėse srityse ties C3–TH1 ir tarpumentyje (jeigu pažeistos rankos) bei L1–S1 ir rombinėje srityje (jeigu yra pažeistos kojos). Šiose srityse yra taikomas trynimas štrichais.

Liekamųjų reiškinių laikotarpiu gali išsivystyti įvairių pakitimų (pvz., raumenų hipotrofija, miogeninės kontraktūros, raiščių pertempimas, įvairios deformacijos). Šiuo laikotarpiu yra labai svarbus gydymas padėtimi bei rekomenduojama masažą

taikyti su raumenų elektrostimuliacija bei fiziniais pratimais. Labai gerai tinka hidromasažas, taip pat masažas,, derinamas su gimnastika vandenyje. Sumažėjęs svoris leidžia nusilpusiems raumenims atlikti aktyvius pratimus vandenyje.

Masažas, kaip ir fiziniai pratimai, vangiųjų paralyžių atvejais turi būti atliekamas sistemiškai, tikslingai ir metų metus – geriausia apmokyti vieną šeimos narių ir nuolat jį instruktuoti.

Kojų masažas sergant poliomielitu

Masažo indikacijos*:* poliomielitas esant vangiajam paralyžiui, nukritus temperatūrai ir išnykus meningitiniams simptomams.

Masažo tikslai: 1) pagerinti audinių trofiką, kraujo ir limfos apytaką; 2) padidinti raumenų tonusą ir pagerinti susitraukimo funkcijas; 3) pagerinti pažeisto nervo laidumą.

Masažuojamojo padėtis: 1) masažuojant juosmens ir kryžmens sritį bei nugarinį kojos paviršių, masažuojamasis guli kniūbščias, po pilvu padėta plokščia pagalvė, o po čiurnomis volelis; 2) masažuojant kojos priekinį paviršių, masažuojamasis guli ant nugaros, po galva pagalvė, volelis po keliais.

Masažo planas: 1) priestuburinių sričių (S3–S1, L5–L1, Th12–Th11) masažas; 2) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) kojos nugarinio paviršiaus masažas. 4) kojos priekinio paviršiaus masažas.

Masažo procedūros schema.

Masažas esant paralitinei poliomielito stadijai

Juosmens ir kryžmens priestuburinė sritis

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (3 – 4 k.). 2. Lyginamasis glostymas (1 – 2 k.). 3. Lengvasis išilginis trynimas (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 5. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis (2 k.). 6. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 7. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.).

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas: 1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis (2–4 k.); b) apimamasis nutrūkstamasis sėdmenims (statmenai sėdmenų raukšlei) (2–3 k.). 2. Lengvasis išilginis trynimas delnais: a) juosmens ir kryžmens srities lygiagrečiai stuburui (viena ranka vienoje, antra – kitoje stuburo pusėje); b) sėdmenų (abiem rankomis lygiagrečiai sėdmenų raukšlei) (2–3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–3 k.). 4. Lengvasis skersinis trynimas delnais: a) kryžkaulio ir juosmens srities (statmenai stuburui); b) sėdmenų (statmenai sėdmenų raukšlei) (2–3 k.). 5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–3 k.). 6. Juosmens ir kryžmens srities trynimas žvaigždute (3 k.). 7. Lengvasis išilginis pjovimas: a) juosmens ir kryžmens srities išorinėmis delnų briaunomis lygiagrečiai stuburui (2 k.); b) sėdmenų t. p. delnų briaunomis lygiagrečiai sėdmenų raukšlei (3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 9. Lengvasis sker-

sinis pjovimas: a) juosmens ir kryžmens ir uodegikaulio dilbiais (2–3 k.); b) juosmens srities (palei stuburą) delnų briaunomis (2–3 k.); c) sėdmenų (statmenai sėdmenų raukšlei) delnų briaunomis (2–3 k.). 10. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–4 k.).

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis (2–3 k.); b) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2–3 k.); c) apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 2. Lengvasis išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–3 k.). 4. Lengvasis skersinis trynimas delnais (2 k.). 5. Kryžminis glostymas (4 k.). 6. Spiralinis trynimas pirštakauliais viena ranka (2 k). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Lengvasis pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 9. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2–4 k.). 10. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 11. Pado masažas: a) lyginimas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais; d) spiralinis trynimas pirštakauliais; e) skersinis pjovimas abiem rankomis; f) pusiau žiedinis trynimas; g) lyginimas (visi būdai atliekami po 2 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.).

Kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis; b) apimamasis nenutrūkstamasis; c) apimamasis nutrūkstamasis (po 2–3 k.). 2. Pėdos masažas: a) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.). 3. Lengvasis išilginis trynimas delnais (visa koja) (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 5. Lengvasis skersinis trynimas delnais (2 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (3 k.). 7. Lengvasis spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 9. Lengvasis pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (3 k.). 11. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 13. Čiurnos sąnarys: a) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); b) štrichavimas apie kulkšnis (2 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie kulkšnis (2 k.); d) pusiau žiedinis trynimas priekinio čiurnos paviršiaus (2–3 k.). 14. Kelio sąnarys: a) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); b) štrichavimas apie sąnarį (2 k.); c) žiedinis apimamasis glostymas (2–3 k.); d) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis ranka apie sąnarį (2 k.); e) plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.); f) lengvasis žnyplinis trynimas prie kelio girnelės ir žemiau (3–4 k.); g) plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.); h) pusiau žiedinis trynimas (2 k.); i) lengvasis išilginis pjovimas (2 k.); j) žiedinis apimamasis glostymas (3–4 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (visa koja) (3–4 k.). 16. Pasyvūs judesiai atliekami kaip aprašyta klasikinio gydomojo kojos priekinio paviršiaus masažo skyriuje.

Masažo trukmė 10–15 minučių. Masažas skiriamas kasdien.

Masažas esant sveikimo stadijai

Juosmens ir kryžmens srities segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių (2 k.). 6. Pjovimas (2–3 k.). 7. Trynimas sustumiant (visi variantai po 2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2 k.). 9. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2 k.). 11. Maigymas nugręžiant (2 k.). 12. Vienpusis gnybis (1–2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (2 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka skersine ir išilgine kryptimis. *Pastaba*: atliekant segmentinį masažą, vėlesnių procedūrų metu galima masažuojant kilti iki viršutinės segmentinės zonos.

Pastaba: Prieš pradedant diferencijuotą paretinių raumenų masažą, atliekamas bendras kojos, rankos ir nugaros bei krūtinės masažas, remiantis klasikinio gydomojo masažo eiga masažo metu dideliais štrichais atliekamas plokščiasis ir apimamasis glostymas, trynimas (išilginis, skersinis, pjovimas), maigymas sustumiant ir ištempiant, vibracija (nenutrūkstamoji, pasunkinta ranka, galūnių pakratymas, sukratymas).

Toliau pateikiama masažo schema esant kojos nugarinės raumenų grupės paralyžiui (svarbesni raumenys – pusgyslinis raumuo, pusplėvinis raumuo, dvigalvis šlaunies raumuo (pagrindinė funkcija – tiesia šlaunį), dvilypis blauzdos raumuo, plekšninis raumuo, padinis raumuo (pagrindinės funkcijos – lenkia blauzdą ir pėdą).

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis (2– k.); b) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2–3 k.); c) apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 2. Žnyplinis kulno sausgyslės trynimas: a) nykščiu ir keturiais pirštais kartu; b) keturiais pirštais išilgai, ratukais; c) pasunkinta ranka keturiais pirštais išilgai, ratukais; d) nykščiu išilgai, ratukais; e) pasunkintu nykščiu išilgai, ratukais (visais variantais po 2 k.). 3. Lengvasis išilginis trynimas delnais (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–3 k.). 5. Lengvasis skersinis trynimas delnais (2 k.). 6. Kryžminis glostymas (4 k.). 7. Spiralinis trynimas pirštakauliais viena ranka (2 k). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Lengvasis pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2–4 k.). 11. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 12. Pado masažas: a) lyginimas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais; d) spiralinis trynimas pirštakauliais; e) skersinis pjovimas abiem rankomis; f) pusiau žiedinis trynimas; g) lyginimas (visi būdai atliekami po 2 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 14. Švelnus išilginis maigymas (2 k.). 15. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2–4 k.). 16. Suspaudimas (2 k.). 17. Lengvasis pažnaibymas (2–3 k.). 18. Plokščiasis pa-

viršinis glostymas (1 k.). 19. Lengvasis plekšnojimas (2 k.). 20. Nenutrūkstamoji visos kojos vibracija ir palei sėdimojo nervo eigą. (po 2 k.).

Kojos priekinio paviršiaus masažas

1.–15. Atliekamas kaip aprašyta kojos priekinio paviršiaus masažo schemoje esant paralitinei poliomielito stadijai. 16. Išilginis maigymas (2 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 18. Šlaunies volavimas (3–4 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 20. Lengvasis šlaunies padaužymas (2–3 k.). 21. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 22. Kojos pakratymas maža amplitude ir lėtu tempu (2–3 k.). 23. Pasyvūs judesiai atliekami kaip aprašyta klasikinio higieninio kojos priekinio paviršiaus masažo procedūroje.

Masažo procedūros trukmė 20–30 minučių. Ji atliekama kasdien arba kas antrą dieną, iš viso 20–25 procedūros.

Masažas esant liekamųjų reiškinių stadijai

Juosmens ir kryžmens srities segmentinis masažas: atliekamas kaip ir esant sveikimo stadijai.

Kojos nugarinio paviršiaus paretinių raumenų masažas (pusgyslinis raumuo, pusplėvinis raumuo, dvigalvis šlaunies raumuo, dvilypis blauzdos raumuo, plekšninis raumuo, padinis raumuo)

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis (2 k.); b) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2 k.); c) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Skersinis trynimas delnais (2 k.). 5. kryžminis glostymas (2 k.). 6. Spiralinis trynimas: a) keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (1 k.); b) pirštakauliais viena ranka (1 k.); c) pirštakauliais pasunkinta ranka (1 k.) (Blauzda trinama darant spiralinius judesius nuo savęs, šlaunies nugarinis paviršius taip pat nuo savęs, šlaunies išorinis paviršius į save). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Pastumdymas (2 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. :Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 11. Išilginis pjovimas (2 k.). 12. Pado masažas: a) lyginimas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais; d) spiralinis trynimas pirštakauliais; e) skersinis pjovimas abiem rankomis; f) pusiau žiedinis trynimas; g) lyginimas (visi būdai atliekami po 2 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 14. Išilginis maigymas (2 k.). 15. Lyginamasis glostymas (1 k.). 16. Skersinis maigymas (2 k.). 17. Blauzdos ir šlaunies purtymas (2–3 k.). 18. Pado masažas: a) žnyplinis išorinio pėdos skliauto ir kulno sausgyslės maigymas (2 k.); b) skersinis maigymas išorinio pėdos skliauto, raumenų po pirštais ir vidinio pėdos skliauto (2 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 20. Skersinio maigymo kartojimas. 21. Padaužymas pirštikauliais (2 k.). 22. Suspaudimas (2 k.). 23. Lengvasis kapojimas (išilginis) (2 k.). 24.

Lyginamasis glostymas (2 k.). 25. Nenutrūkstamoji vibracija. 26. Masažas palei sėdimojo nervo eigą: a) glostymas pirštų pagalvėlėmis; b) išilginis trynimas II ir III piršto pagalvėlėmis štrichuojamaisiais judesiais; c) nenutrūkstamoji vibracija (po 2 k.).

Kojos priekinio paviršiaus kontraktūrinių raumenų masažas (kiekvieno atvejo individualiai): taikomas glostymas, trynimas, maigymas ir vibracija tikslu kiek galima geriau atpalaiduoti ir ištempti susitraukusius raumenis.

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis; b) apimamasis nenutrūkstamasis; c) apimamasis nutrūkstamasis (po 2–3 k.). 2. Pėdos masažas: a) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais; d) žiedinis trynimas kulkšnimis (po 2 k.).3. Visos kojos išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1–2 k.). 7. Spiralinis trynimas (2–3 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 9. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas: (1–2 k.). 11. Išilginis pjovimas (2–3 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 13. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.). 14. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 15. Išilginis maigymas (2 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 17. Skersinis maigymas (2–3 k.) 18. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 19. Šlaunies volavimas (3–4 k.). 20. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 21. Išilginis ir skersinis maigymas (po 1 k.). 22. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 23. Šlaunies padaužymas (2–3 k.). 24. Visos kojos kapojimas (2–3 k.). 25. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Kojos sąnarių masažas

1. Čiurnos sąnarys: a) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); b) štrichavimas apie kulkšnis (2 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie kulkšnis (2 k.); d) pusiau žiedinis trynimas priekinio čiurnos paviršiaus (3–4 k.). 2. Kelio sąnarys: a) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); b) štrichavimas apie sąnarį (2 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie sąnarį (2 k.); d) plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.); e) žnyplinis trynimas prie kelio girnelės ir žemiau visais variantais (3–4 k.); f) žiedinis apimamasis glostymas 2–3 k.).

Visos kojos pakratymas.

Pasyvūs judesiai: a) pėdos tiesimas, lenkimas, atitraukimas, prisitraukimas, sukimas į vieną ir kitą puses; b) blauzdos lenkimas (kulnas artinamas prie sėdmenų), tiesimas; c) šlaunies lenkimas (koja sulenkta per kelio sąnarį, kelią artinti prie krūtinės; d) šlaunies pritraukimas, atitraukimas; e) sulenktos per kelio sąnarį sukimas ratu į vieną ir kitą pusę; f) tiesios kojos rotacija klubo sąnaryje (laikyti už čiurnos).

Masažo procedūros trukmė 20–30 minučių. Ji atliekama kasdien arba kas antrą dieną , iš viso 20–25 procedūros.

6.6.3.2. Masažas esant paraplegijai

Paraplegija gali būti įgimta ir trauminė. Paraplegija dažniausiai pasireiškia dėl kaklo 5–7 slankstelio (C5–C7) ir krūtinės 12–juosmens 2 slankstelių (Th12–L2) traumų. Tuoj po nugaros smegenų traumos asmenų ištinka spinalinis šokas, kuris gali trukti nuo kelių valandų iki kelių savaičių ir pasireiškia refleksų, raumenų tonuso ir visų jutimų išnykimas žemiau pažeistos vietos. gali sutrikti audinių mityba, prasidėti kvėpavimo organų, šlapimo pūslės, inkstų geldelių uždegimas ir t. t.

Priklausomai nuo stuburo smegenų pažeidimo aukščio ir apimties išsivysto skeleto raumenų paralyžiai ir parezės su daliniu arba visišku jutimų sutrikimu.

Masažo indikacijos*:* esant paraplegijai, praėjus spinaliniam šokui ir nesant kitų uždegiminių procesų.

Masažo tikslai: 1) pagerinti audinių trofiką, kraujo ir limfos apytaką; 2) padidinti raumenų tonusą ir pagerinti susitraukimo funkcijas.

Masažuojamojo padėtis: 1) masažuojamasis guli kniūbščias, po čiurnomis volelis; 2) masažuojant kojos priekinį paviršių masažuojamasis guli ant nugaros, po galva pagalvė, volelis po keliais.

Masažo planas: 1) priestuburinių sričių masažas; 2) juosmens r kryžmens bei sėdmenų masažas; 3) kojos nugarinio paviršiaus masažas; 4) kojos priekinio paviršiaus masažas; 5) pilvo masažas.

Masažo procedūros schema.

Ankstyvosios reabilitacijos laikotarpiu masažas atliekamas kaip ir poliomielito atveju ligai esant paretinės stadijos, įtraukiant viso kūno masažą gulint ant nugaros.

Liekamųjų reiškinių stadija

Juosmens ir kryžmens srities segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių (2 k.). 6. Pjovimas (2–3 k.). 7. Trynimas sustumiant visi variantai (po 2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2 k.). 9. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2 k.). 11. Maigymas nugręžiant (2 k.). 12. Vienpusis gnybis (1–2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (2 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka skersine ir išilgine kryptimi. *Pastaba*: atliekant segmentinį masažą, vėlesnių procedūrų metu galima masažuojant kilti iki viršutinės segmentinės zonos.

Kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis (2–3 k.); b) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2–3 k.); c) apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2–3

k.). 2. Žnyplinis kulno sausgyslės trynimas įvairiais variantais (po 2 k.). 3. Išilginis trynimas delnais dideliais štrichais (2-4 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais dideliais štrichais (2 k.). 6. Kryžminis glostymas (4 k.). 7. Spiralinis trynimas pirštakauliais viena ranka (2 k). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 9. Lengvasis pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2–4 k.). 11. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 12. Pado masažas (atliekamas kaip nurodoma klasikinio gydomojo masažo skyriuje). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 14. Švelnus išilginis maigymas (2 k.). 15. Lyginamasis glostymas (1–3 k.). 16. Suspaudimas (2 k.). 17. Lengvasis pažnaibymas (2–3 k.). 18. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–3 k.). 19. Plekšnojimas (2 k.). 20. padaužymas (2 k.). 21. Nenutrūkstamoji visos kojos vibracija.

Kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis; b) apimamasis nenutrūkstamasis; c) apimamasis nutrūkstamasis (po 2–3 k.). 2. Pėdos masažas (atliekamas kaip nurodoma klasikinio gydomojo masažo skyriuje). 3. Išilginis trynimas delnais dideliais štrichais (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 5. Skersinis trynimas delnais dideliais štrichais (2 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (3 k.). 7. Spiralinis trynimas (2 k.). 8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.). 9. Lengvasis pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 10. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (3 k.). 11. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 13. Čiurnos sąnario masažas (atliekamas kaip nurodyta klasikinio gydomojo masažo skyriuje). 14. Kelio sąnario masažas (atliekamas kaip nurodyta klasikinio gydomojo masažo skyriuje). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (3–4 k.). 16. Išilginis maigymas (2 k.). 17. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 .). 18. Šlaunies volavimas (3–4 k.). 19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 20. Lengvasis šlaunies padaužymas ir plekšnojimas (po 2–3 k.). 21. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 22. Kojos pakratymas maža amplitude ir lėtai (2–3 k.). 23. Pasyvūs judesiai: a) pėdos tiesimas, lenkimas, atitraukimas, pritraukimas, sukimas į vieną ir kitą puses; b) blauzdos lenkimas ir tiesimas; c) šlaunies lenkimas; d) šlaunies pritraukimas, atitraukimas; e) sulenktos per kelio sąnarį sukimas ratu į vieną ir kitą pusę; f) tiesios kojos rotacija klubo sąnaryje (laikyti už čiurnos).

Pilvo masažas: atliekamas kaip aprašyta klasikinio higieninio masažo skyriuje, didesnį dėmesį skiriant pilvo tiesiųjų ir įstrižųjų raumenų masažui.

Masažo procedūros trukmė iki 30 minučių. Ji atliekama kasdien arba kas antrą dieną.

6.6.3.3. Masažas esant spazminiams (centriniams) paralyžiams

Centrinių paralyžių priežastys gali būti smegenų insultas, galvos smegenų suspaudimas, cerebrinis paralyžius dėl gimdymo traumos, ir t. t. Esant spazminiams paralyžiams, masažo metodiką lemia klinikinis ligos vaizdas, kurio pagrindinis simptomas yra tam tikrų raumenų grupių padidėjęs tonusas. Dažniausiai rankose būna padidėjęs pritraukiamųjų žasto raumenų tonusas, dilbio lenkiamųjų ir nugręžiamųjų raumenų, plaštakos ir pirštų lenkiamųjų. kojose – šlaunies ir blauzdos tiesiamųjų, šlaunies pritraukiamųjų, nugręžiamųjų ir pado lenkiamųjų raumenų tonusas.

Hemiplegijos atveju gali būti būdingi ir sinkinetiniai judesiai neveiklioje galūnėje, kai įtempiama sveikoji galūnė. Pavyzdžiui, lenkiant sveikąją koją per kelio sąnarį, nesveikoji išsitiesia. Kartais dirginimui plintant smegenų žievėje gali pasireikšti ir globalinės sinkinezijos (pvz., stengiantis sulenkti paretinę ranką per alkūnės sąnarį, nesveikos rankos petys pakyla, žastas atitraukiamas, dilbis susilenkia ir pasikelia, plaštaka ir pirštai susilenkia. tuo pačiu metu koja išsitiesia per visus sąnarius, yra pritraukiama į nesveikos rankos pusę, liemens raumenys įsitempia). Padidėjęs raumenų tonusas, dažnos sinkinezijos, nekoordinuoti judesiai dažnai yra lydimi ir trofinių pakitimų parezinėse galūnėse. Tokios galūnės gali būti atšalusios, kartais patinusios. Visos šios aplinkybės verčia labai gerai parinkti masažo metodiką, kad nesustiprėtų visi šie patologiniai procesai.

Spazminių paralyžių, įvykusių dėl kraujo apytakos sutrikimų smegenyse (insultų), masažas pradedamas gana anksti – 10–15 dienų po ligonio atsigavimo iš insultinės būklės. Masažo pradžioje ligoniui reikia išklausyti mokomųjų pratybų, kurių metu jis yra mokomas atpalaiduoti raumenis. Pradžioje mokoma atpalaiduoti sveikos galūnės raumenis, pajuntant jos pasunkėjimą, šilumą ir atpalaiduojant galūnę, pradedant nuo jos distalinės dalies atpalaidavimo. Po to šie pratimai yra atliekami nesveikai galūnei ir turi būti kartojami prieš atliekant masažo procedūrą, tačiau jie neturėtų tęstis ilgai, nes toks vidinis susikaupimas vargina ligonį. Rekomenduojama prieš masažo procedūrą paraližiuotąją galūnę sušildyti. Masažo procedūra pradedama nuo sveikosios galūnės masažo, vengiant energingų masažo judesių, ir baigiama paraližiuotosios galūnės masažu. Paraližiuotųjų galūnių masažas privalo būti tausojantis ir diferencijuotas. Masažuojant spazminius raumenis, masažuotojo judesiai privalo būti minkšti, švelnūs.

Masažas esant hemiplegijai

Masažo tikslas: 1) mažinti spazminių raumenų dirglumą, raumenines kontraktūras; 2) stiprinti ištemptus trofinius raumenis; 3) gerinti juose kraujotaką ir medžiagų apykaitos procesus; 4) atstatyti sutrikusias judėjimo funkcijas; 5) gerinti bendrą organizmo tonusą.

Masažuojamojo padėtis: 1) masažuojamasis guli kniūbščias, po pilvu padėta plokščia pagalvė, o po čiurnomis volelis; 2) masažuojant kojos priekinį paviršių, ma-

sažuojamasis guli ant nugaros, po galva – pagalvė, volelis po keliais; 3) masažuojant nugarą ir ranką masažuojamasis sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo ir yra sulenkta per alkūnės sąnarį buku kampu.

Masažo planas: 1) sveikosios pusės kojos masažas; 2) juosmens ir kryžmens srities segmentinis; 3) juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas; 4) pažeistos kojos nugarinio paviršiaus masažas; 5) pažeistos kojos priekinio paviršiaus masažas; 6) kaklo ir krūtinės segmentinis masažas; 7) nugaros masažas); 8) pažeistos pusės rankos nugarinio paviršiaus masažas; 9) pažeistos pusės rankos priekinio paviršiaus masažas.

Masažo procedūros schema

Sveikosios pusės kojos masažas: atliekamas kaip nurodyta klasikinio higieninio masažo skyriuję.

Juosmens ir kryžmens srities segmentinis masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 2. Lyginamasis glostymas (2 k.). 3. Įgręžimas pasunkinta ranka (3 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1 k.). 5. Keterinių ataugų trynimas tarp nykščių (2 k.). 6. Pjovimas (2–3 k.). 7. Trynimas sustumiant (visi variantai po 2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (2 k.). 9. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 10. Lyginamasis glostymas (2 k.). 11. Maigymas nugręžiant (2 k.). 12. Vienpusis gnybis (1–2 k.). 13. Lyginamasis glostymas (2 k.). 14. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka skersine ir išilgine kryptimi.

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

1. Plokščiasis paviršinis ir gilusis glostymas (1–3 k.). 2. Išilginis trynimas delnais lygiagrečiai stuburui ir lygiagrečiai sėdmenų raukšlei (2 k.). 3. Skersinis trynimas delnais statmenai stuburui ir statmenai sėdmenų raukšlei (2 k.). 4. Išilginis pjovimas lygiagrečiai stuburui ir lygiagrečiai sėdmenų raukšlei (2 k.). 5. Skersinis pjovimas statmenai palei stuburą ir statmenai sėdmenų raukšlei (2 k.). 6. Spiralinis sėdmenų trynimas (2 k.). 7. Skersinis sėdmenų maigymas (2 k.). 8. Sėdmenų plekšnojimas (5–6 k.). 9. Sėdmenų padaužymas(5–6 k.). 10. Sėdmenų kapojimas (2–3 k.). 11. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 12.Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Pažeistos kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis (3–4 k.); b) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (3–4 k.); c) apimamasis nutrūkstamasis glostymas (3-4 k.). 2. Lengvasis išilginis trynimas delnais (2–3 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 4. Lengvasis skersinis trynimas delnais (2–3 k.). 5. Kryžminis glostymas (2 k.). 6. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (1–2 k.) 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 8. Nenutrūkstamoji vibracija (2–3 k.).

9. Pado masažas: a) lyginimas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais; d) spiralinis trynimas pirštakauliais; e) skersinis pjovimas ir abiem rankomis; f) pusiau žiedinis trynimas; g) lyginimas (visi būdai atliekami po 2 k.). 10. Pakeltos blauzdos purtymas (2–3 k.). 11. Šlaunies purtymas (vidinius paviršius, išorinius paviršius, vidinį ir išorinį paviršių abiem rankomis (po 2 k.). 12. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.). 13. Lengvasis visos kojos maigymas atkeliant (2 k.).14. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 15. Purtymo kartojimas (po 2 k.). 16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 17. Lengvasis išilginis maigymas (2 k.). 18. Lyginamasis glostymas (1–2 k.). 19. Nenutrūkstamoji vibracija. (2 k.).

Pažeistos kojos priekinio paviršiaus masažas

1. Glostymas: a) plokščiasis paviršinis; b) apimamasis nenutrūkstamasis; c) apimamasis nutrūkstamasis (po 2 – 3 k.). 2. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 – 3 k.). 3. Lengvasis išilginis trynimas delnais (visa koja) (2 k.). 4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 5. Lengvasis skersinis trynimas delnais (2 k.). 6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 7. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.). 8. Apimamojo nenutrūkstamojo glostymo ir pusiau žiedinio trynimo kartojimas 9. Pėdos masažas: a) apimamasis nenutrūkstamasis glostymas; b) išilginis trynimas nykščiais; c) spiralinis trynimas nykščiais; d) žiedinis trynimas kulkšnimis (po 2 k.). 10. Čiurnos sąnarys: a) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); b) štrichavimas apie kulkšnis (2 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie kulkšnis (2 k.); d) pusiau žiedinis trynimas priekinio čiurnos paviršiaus (3–4 k.). 11. Kelio sąnarys: a) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); b) štrichavimas apie sąnarį (2 k.); c) spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie sąnarį (2 k.); d) plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.); e) žnyplinis trynimas prie kelio girnelės ir žemiau visais variantais (3–4 k.); f) pusiau žiedinis trynimas (2 k.); g) išilginis pjovimas (2 k.). 12. Plokščiasis paviršinis visos kojos glostymas (1 k.). 13. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 14. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2–3 k.). 15. Lengvasis išilginis maigymas (2 k.). 16. Šlaunies volavimas (1–2 k.). 17. Šlaunies raumenų purtymas (2–3 k.). 18. Plokščiasis paviršinis visos kojos glostymas (1–2 k.). 19. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 20. Pasyvūs judesiai atliekami kaip aprašyta klasikinio higieninio kojos priekinio paviršiaus masažo skyriuje.

Kaklo ir krūtinės segmentinis masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.). 2. Išilginis trynimas delnais (2 k.). 3. Spiralinis trynimas (2 k.). 4. Lyginamasis glostymas (1k.). 5. Įgręžimas (2 k.). 6. Keterinių ataugų trynimas (2–3 k.). 7. Pjovimas (2 k.). 8. Lyginamasis glostymas (1 k.). 9. Trynimas

sustumiant (2–3 k.). 10. Maigymas paspaudžiant nykščiais ir pirštakauliais (po 2 k.). 11. Glostymas (2 k.). 12. Maigymas įgręžiant (2 k.). 13. Abipusis gnybis (1 k.). 14. Lyginamasis glostymas (2–3 k.). 15. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Nugaros masažas: atliekamas kaip klasikiniame higieniniame masažo skyriuje, masažuojamajam sėdint. Masažo pradžioje pažeistoje pusėje atliekami švelnesni masažo judesiai.

Pažeistos pusės rankos nugarinio paviršiaus masažas

1. Dilbio ir žasto glostymas: a) plokščiasis paviršinis (2 k.); b) apimamasis nenutrūkstamasis (2 k.); c) apimamasis nutrūkstamasis (2 k.). 2. Dilbio ir žasto lengvasis išilginis trynimas (2 k.). 3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 4. Lengvasis skersinis trynimas delnais (2 k.). 5. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.). 6. Lengvasis išilginis pjovimas (2 k.). 7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.). 7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.). 8. Pirštų ir riešo sąnario masažas**:** a) apimamasis nenutrūkstamasis plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas (2 k.); b) žnyplinis kiekvieno piršto glostymas ir trynimas, pradedant mažuoju pirštu (po 1 k.); c) spiralinis kiekvieno piršto trynimas (nykščiu ir smiliumi) (po 1 k.); d) plaštakos nugarinio paviršiaus apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (2 k.); e) plaštakos nugarinio paviršiaus trynimas (štrichavimas, išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais) (po 2 k.); f) žiedinis apimamasis riešo sąnario glostymas (3 k.); g) išilginis ir spiralinis riešo sąnario trynimas nykščiais (po 3 k.); h) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.); i) štrichavimo kartojimas; j) žiedinis apimamasis glostymas (2 k.). 9. Alkūnės sąnario masažas: a) plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.); b) štrichavimas (2 k.); c) spiralinis trynimas (2 k.); d) žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais pakaitomis (3 k.); e) plokščiasis žiedinis glostymas (2–3 k.). 10. Peties sąnario masažas: a) apimamasis žiedinis glostymas (2 k.); b) menties išilginis trynimas (2 k.); c) spiralinis trynimas pasunkinta ranka (trinamas pečių lankas ir ratu apie mentį) (2 k.); d) Peties lanko apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.); e) peties lanko pusiau žiedinis trynimas (2 k.); f) lengvasis išilginis maigymas menties srities, pereinant į pečių lanko ir kaklo šoninio paviršiaus maigymą (3 k.); g) peties sąnario kapsulės priekinio paviršiaus trynimas (masažuojamojo ranka už nugaros, trinama žastikaulio galva keturių pirštų galais išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka) (po 2 k.); h) peties sąnario kapsulės nugarinio paviršiaus trynimas. (masažuojamasis laiko ranką uždėjęs ant priešingo peties, masažuotojas atsistoja iš priekio ir keturių pirštų galais trina išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka menties sritį) (po 2 k.). 11. visos rankos plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 12. Lengvasis išilginis trynimas delnais (2 k.). 13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.). 14. Lengvasis išilginis maigymas (2–3 k.). 15. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).16. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Pažeistos pusės rankos priekinio paviršiaus masažas

1. Dilbio ir žasto glostymas viena ranka: a) apimamasis nenutrūkstamasis (2–3 k.); b) apimamasis nutrūkstamasis (2 k.). 2. Dilbio ir žasto plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.). 3. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 4. Delno masažas: a) lyginamasis glostymas (2 k.); b) išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.); c) spiralinis trynimas pirštakauliais (3 k.); d) lyginamasis glostymas (1 k.); e) delno nugręžimas (2 k.). 5. Dvigalvio raumens purtymas (2–3 k.). 6. Dilbio ir žasto glostymas apimamasis nenutrūkstamasis viena ranka ir plokščiasis paviršinis glostymas abiem rankomis (2–3 k). 7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 8. Dvigalvio raumens purtymas (2–3 k.). 9. Dilbio ir žasto glostymas apimamasis nenutrūkstamasis viena ranka ir plokščiasis paviršinis glostymas abiem rankom (2–3 k). 10. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 11. Dvigalvio raumens purtymas (2–3 k.). 12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.). 13. Pasyvūs judesiai per visus sąnarius atliekami kaip nurodyta klasikinio higieninio masažo skyriuje.

Masažo trukmė pradedama nuo 5–10 min. ir turi būti palaipsniui didinama iki 15–20 min. ar gali užtrukti net 30 min.

Pastaba: Ligoniui gerai toleruojant masažą, palaipsniui pereinama prie skersinio ir išilginio maigymo, pažnaibymo. Tikslas – ištempti raumenines kontraktūras, po to, kai ligonis jau adaptuojasi prie masažavimo, yra atliekami pasyvūs pratimai per sąnarius. Jie turi būti atliekami lėtai ir ritmiškai, palaipsniui didinant judesių amplitudę. Darant pratimus peties sąnaryje reikia prilaikyti mentę, o darant pratimus klubo sąnaryje – dubenį. Pasyvius judesius reikia atlikti taip, kad nedidėtų spazmiškai susitraukusių raumenų tonusas.

UŽDUOTYS

1. Kas yra periferinis ir centrinis paralyžius? Kuo jie skiriasi?
2. Kokie pagrindiniai masažo tikslai esant vangiajam paralyžiui? Kaip skiriasi masažo tikslai, priklausomai nuo ligos stadijos?
3. Kokie pagrindiniai masažo tikslai esant centriniam paralyžiui?

LITERATŪRA

1. Avižonienė I. Nervų ligos. (1998). Vilnius: AVICENA.
2. Baranauskaitė A. ir kt. Reumatologijos paskaitos. (1997). Kaunas: KMA.
3. Bėmeris D. Sportinės traumos. (1989). Vilnius: Mokslas, 53 - 64.
4. Benjamin P. J., Lamp S. P. Understanding sports massage. (1996). Human Kinetics.
5. Finkelšteinaitė J., Valužienė N. K., Damanskas J. Masažas. (2003). Vilnius: UAB „Avicena".
6. Herold G. ir kt.. Vidaus ligos. I ir II dalys. (1998). Vilnius.
7. Karčiauskaitė D. Paviršinio tromboflebito gydymas. Nr. 11. Gydymo menas. (2004).
8. King R. K.. Performance massage. (1993). Human Kinetics Publishers.
9. Medicinos enciklopedija. 1 ir 2 tomai. (1991). Vilnius.
10. Paičiuvienė K. Klasikinio masažo būdai ir kūno dalių masažas. (2002). Vilnius: Vilniaus kolegija.
11. Paičiuvienė K., Smelevič M. Segmentinis ir jungiamojo audinio masažas. (2005). Vilnius: Vilniaus kolegija.
12. Pavilonis S., Burneikis E., Gavelis V. ir kt. Žmogaus anatomija. (1984). Vilnius: Mokslas.
13. Petrulis A., Pranskevičius S. ir kt. Traumatologija. (1994). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 191 – 312.
14. Šeimos gydytojo vadovas. (2006). Vilnius: Vaistų žinios.
15. Žiugžda A. Vidaus ligų propedeutika. (1995). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
16. Белая Н. А. Лечебный массаж. (2001). Москва: Советский спорт.
17. Бирюков А. А. Лечебный массаж. (2000). Москва: Советский спорт.
18. Бирюков А. А. Спортивный массаж. (2006). Москва: Асадема.
19. Бирюков А. А., Васильева В. Е. Спортивный массаж. (1981). Москва: Физкультура и спорт.
20. Васичкин В. И. Справочник по массажу. (1994). Санкт – Петербург: Гиппократ.
21. Васичкин В. И. Справочник по массажу. (1990). Ленинград: Медицина.
22. Васичкин В. И. Справочник по массажу. (1996). Ленинград: Медицина.
23. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. (1966). Москва: Медицина.
24. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. (2000). Санкт – Петербург: Полигон.
25. Гитун Т. Все о массаже. Массаж от А до Я. (2006). Ростов на Дону: ИД

Владис.
26. Дубровский В. И. Лечебный массаж. (1995). Москва: Медицина.
27. Дубровский В. И. Массаж. (2001). Москва: Гуманитарный издателъский центр – Владос.
28. Дунаев И. В. Основы лечебного массажа. Техника и методика. (2000). Москва: ИВЦ Маркетинг.
29. Фокин В. Н. Массаж восточный и европейский. (1997). Москва: Фаир-Пресс.
30. Штеренгерц А., Белая Н. А. Массаж для взрослых и детей. (1994). Киев: Здоровье.
31. Энциклопедия современного массажа. (1998). Москва: АСТ – ЛТД.
32. Куничев Л. А. Лечебный массаж. (1981). Ленинград: Медицина.
33. Тюрин А. М. Массаж традиционный и не традиционный. (1996). Санкт-Петербург: Питер Пресс.
34. Тюрин А. М. Самомассаж. (1997). Санкт-Петербург: Питер Пресс.
35. Фокин В. Н. Массаж и другие методы лечения. (2003). Москва: Фаир-Пресс.