



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

**Priemonė „Formaliojo ir neformaliojo mokymosi galimybių plėtra“
PROJEKTAS NR. 09.4.2-ESFA-K-714-01-0002 „PROFESIJOS MOKYTOJŲ
TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMAS (PROMOTEKO)“**

**MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO
PROGRAMOS MOKYMO MEDŽIAGA**

MOKYMO MEDŽIAGOS RENGĖJAI:

Egita Šukutienė – bendrosios praktikos slaugytoja, masažuotoja.

Genovaitė Aniūnienė – fizinės medicinos ir reabilitacijos slaugytoja, masažuotoja, profesijos mokytoja.

Jolanta Baniulienė – vyr. profesijos mokytoja.

Kristina Bružė – profesijos mokytoja, masažuotoja, netradicinių masažo kursų rengėja ir dėstytoja.

Remigija Kazakevičienė – masažuotoja, profesijos mokytoja, kvalifikacinių egzaminų vertinimo komisijos narė.

Sonata Butkienė – masažuotoja, kūno priežiūros specialistė.

Tautvydas Bielevičius – paramedikas, kvalifikacinių egzaminų vertinimo komisijos narys.

Tomas Darbutas – kineziterapeutas, biomedicinos mokslų daktaras, profesijos mokytojas ekspertas.

Vaida Cechanavičiūtė – kineziterapeutė, paramedikė, profesijos mokytoja.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Turinys

1.	1 Modulis – masažo paslaugų organizavimas	5
1.1.	Higienos reikalavimai masažo kabinetui	5
1.1.1.	Masažo kabineto inventorius	5
1.1.2.	Pagalbinės priemonės masažui.....	8
1.1.3.	Higienos reikalavimai masažuojamajam.....	11
1.1.4.	Higienos reikalavimai masažuotojui	11
1.1.5.	Higienos reikalavimai masažo procedūrai	12
1.2.	Masažuotojo darbą reglamentuoja ir Lietuvos teisės aktai.....	12
1.3.	Kirpimo, grožio ir susijusių paslaugų sektorinis praktinio mokymo centras „Modus“	13
2.	2 Modulis – masažo paslaugų naujovės ir plėtros tendencijos.....	15
2.1.	Masažo paslaugų poreikio apžvalga	15
2.1.1.	Masažo paslaugos procedūrų plėtra Lietuvoje ir užsienyje.....	15
2.1.2.	Masažo įtaka organizmui	19
2.1.3.	Prisilietimo galia	19
2.1.4.	Masažo dažnumas	20
2.1.5.	Masažo paslaugos kokybė Lietuvoje.....	20
2.1.6.	Masažo paslaugos kokybė užsienyje	20
2.1.7.	Masažo paslaugų vystymosi tendencijos Lietuvoje	21
2.1.8.	Rekomendacijos.....	21
2.2.	Tailandietiškas masažas.....	21
2.2.1.	Tailandietiško kūno masažo atlikimo aprašas.....	24
2.2.2.	Savarankiška užduotis.....	26
2.3.	Masažas pirtyje.....	27
2.3.1.	Garinės paruošimas.	27
2.3.2.	Vantų rūšys	28
2.3.3.	Vantų paruošimas.....	29
2.3.4.	Kliento psichologinis paruošimas	30
2.3.5.	Pirtininko pasiruošimas.	31
2.3.6.	Klasikinio vanojimo eiga	33
2.3.7.	Atvėsavimo būdai	36
2.3.8.	Paguldymas.....	37
2.4.	Savarankiška užduotis	38
3.	3 Modulis – aparatinis masažas	40

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

3.1.	Infraraudonųjų spindulių antklodės naudojimas.....	40
3.1.1.	Infraraudonieji spinduliai ir sveikata	41
3.1.2.	Ryšys tarp magnetinio lauko ir sveikatos būklės	42
3.1.3.	Techniniai duomenys.....	42
3.1.4.	Sistemos deriniai ir funkcijos	42
3.1.5.	Klavišų funkcijos	43
3.1.6.	Naudojimo instrukcija.....	44
3.1.7.	Atsargumo priemonės	45
3.1.8.	Aptarnavimas ir priežiūra	45
3.2.	Limfodrenažinis masažas	45
3.2.1.	Limfodrenažinio kūno masažo atlikimas.....	47
3.2.2.	Limfodrenažinis – kompresinis masažas.....	54
3.3.	Hidroterapinė garo vonia	56
3.3.1.	Hidroterapinės garo vonios poveikis organizmui	56
3.3.2.	Hidroterapinės garo vonios naudojimo instrukcija.....	58
3.3.3.	Hidroterapinės garo vonios programų aprašas	59
3.3.4.	Hidroterapinės garo vonios procedūrų atlikimo technologijos aprašas	61
3.3.5.	Hidroterminė garų vonia	63
4.	4 Modulis – netradiciniai masažo būdai	65
4.1.	Masažo su akmenimis ypatumai	65
4.1.1.	Masažo su akmenimis aprašas	65
4.1.2.	Akmenų masažo pritaikymo galimybės	66
4.1.3.	Masažo poveikis.....	66
4.1.4.	Akmenų masažo nauda.....	68
4.1.5.	Naudingi patarimai taikant akmenų terapiją	70
4.1.6.	Kokius akmenis pasirinkti masažui	70
4.1.7.	Minimalus būtinas inventorių	70
4.1.8.	Akmenų paruošimas procedūrai.....	71
4.2.	Atpalaiduojantis masažas su karštais akmenimis.....	71
4.2.1.	Atpalaiduojančio masažo su karštais akmenimis masažo eiga	74
4.3.	Terapinis masažas su karštais akmenimis	75
4.3.1.	Terapinio masažo su karštais akmenimis eiga	75
4.4.	Pagrindiniai taškinio masažo principai	76
4.4.1.	Taškinio masažo istorija.....	78

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

4.4.2.	Taškinio masažo ypatumai	79
4.4.3.	Biologiškai aktyvūs taškai	81
4.4.4.	Taškinio masažo metodika	91
4.4.5.	Taškinio masažo metodai	91
5.	Modulis – pirmoji medicinos pagalba	93
5.1.	Kliento/paciento vertinimo aprašas	93
5.2.	Kaulų, sąnarių ir raumenų traumų aprašas	100
5.3.	Kvėpavimo sutrikimų sukeltų gyvybei pavojingų būklių aprašas	106
5.4.	Širdies patologijų sukeltų gyvybei pavojingų būklių aprašas.....	112
5.5.	Pirmosios pagalbos esant kraujavimui/žaisdoms aprašas.....	118
5.6.	Klientui/pacientui karšio/šalčio poveikio aprašas	124
5.7.	Pirmosios pagalbos klientui/pacientui be sąmonės aprašas	130
5.8.	Įsivertinimas	138
6.	Literatūra	140
7.	Priedai	141

1. 1 Modulis – masažo paslaugų organizavimas

Masažas – tai gydymo metodas – žmogaus kūno paviršiaus audinių mechaninis dirginimas (glostymas, trynimasis, maigymas, vibracija) rankomis arba aparatais.

Filologų pastangos iššifruoti žodį masažas kalba apie tai, kad ši sąvoka egzistuoja jau seniai. Vieni autoriai mano, kad masažas kilęs iš prancūzų kalbos žodžio *massage*, ypač iš veiksmažodžio *masser* - trinti, arabų -*mass* - liesti, švelniai braukti. Kiti teigia, kad žodis masažas kilęs iš sanskrito kalbos žodžio *maksh*, dar kiti - iš graikiško žodžio *massa* (lietimas pirštais), kai kurie autoriai mano, kad iš hebrajiško žodžio *mases* (liesti, čiupinėti).

Masažo, kaip ir visų kitų medicininių bei grožio procedūrų, atlikimui yra taikomi higieniniai reikalavimai. Šie reikalavimai taikomi ne tik pačiai masažo procedūrai, bet ir kabinetui, masažuotojui bei masažuojamajam.

1.1.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 m², darbo plotas aplink masažuojamąjį stalą – 12 m². Taigi šiame plote neturėtų būti kitos masažo kabinete esančios aparatūros ar baldų, masažuotojas aplink masažuojamąjį stalą turi judėti laisvai. Kabineto temperatūra turi būti ne žemesnė 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.

1.1.1. Masažo kabineto inventorių

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.

Masažo stalai gali būti stacionarūs ir portatyvūs (Pav. 1 ir Pav. 2) Pasirinkimą lemia darbo vieta, kurioje bus atliekama masažo procedūra. Jei masažuotojas užsiiminės privačia praktika ir masažą darys

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

paciento namuose, be abejo, bus reikalingas nešiojamasis masažo stalas. Svarbiausia, į ką reikia kreipti dėmesį renkantis portatyvų masažo stalą, tai jo svoris.

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. Gali būti naudojamos ir rankų atramėlės.

Masažo stalai privalo būti padengti lengvai nuvaloma sintetinė 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.



Pav. 1 – Portatyvinis masažo stalas



Pav. 2 – Stacionarus masažo stalas

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 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 užpakaliniiais 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. Reguluodami stalo aukštį galime pritaikyti asmeniui patogiai užlipti ir atsigulti ant stalo. Jei masažo stalo aukštis nereguliuojamas, galima naudoti laiptelius.

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 mažesnę – 15–20 cm skersmens ir 50–60 cm ilgio. Taigi masažuojamajam gulint ant nugaros volelis dedamas po pakinkliais, gulint ant pilvo – po kulkšnimis.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

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 (Pav. 3.)



Pav. 3 - Masažo kėdė

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, chalatoms, 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.

1.1.2. Pagalbinės priemonės masažui.

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.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

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 nesusausina. 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. priešūždegiminiai 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 hematoma (ribotą išsiliejusio kraujo sankaupą);
- pagerinti mikrocirkuliaciją;
- audinių regeneracijai stimuliuoti.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

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 vietiskai 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 (Pav. 4). Jos gali būti kaip pagrindinės ar pagalbinės priemonės stipriau paveikti masažuojamąją sritį. Mechaninės priemonės – voleliai, kamuoliukai, ritinėliai ir kt. – naudojami nugaros, rankų, kojų



Pav. 4 - Mechaninės ir elektrinės masažo priemonės.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

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.

Higienos reikalavimai masažuotojui, masažuojamajam ir masažo procedūrai

1.1.3. Higienos reikalavimai masažuojamajam

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

1.1.4. 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.

Techniniai reikalavimai:

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

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, patikslinti 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 sulenкта per sąnarius tam tikrais kampais. Tai vadinama vidurio fiziologine padėtimi. Masažuojamojo padėčiai pagerinti naudojami voleliai, pakeliami kušėčių galai. Atpalaiduoti raumenis trukdo šaltos masažuotojo rankos, šiurkštūs judesiai, sukeliantys skausmą, ir nemasažuojamos vietos atšalimas.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

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 nugarą, jei reikia, sulenkti kojas per kelius. Svarbi pėdų padėtis masažo metu. Pavyzdžiui, masažuojant nugarinį kojos paviršių viena koja yra priekyje, statmena kitai. 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.

1.1.5. 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.

1.2. Masažuotojo darbą reglamentuoja ir Lietuvos teisės aktai

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. sausio 22 d. įsakymas Nr. V-27 “Dėl masažuotojo profesijos kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo”. (1 priedas)

2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. vasario 3 d. Nr. V-75 “Dėl sveikatingumo paslaugų rūšių sąrašo ir sveikatingumo paslaugų teikimo reikalavimų patvirtinimo”. (2 priedas)
3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. gruodžio 11 d. įsakymas Nr. V-1134 “Dėl bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos sudarymo, jos nuostatų ir paraiškos dėl bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo formos patvirtinimo”. (3 priedas)

1.3.Kirpimo, grožio ir susijusių paslaugų sektorinis praktinio mokymo centras „Modus“

Kauno centre, Griunvaldo g. 22, 2014 m. atidarytas kirpimo, grožio ir susijusių paslaugų sektorinis praktinio mokymo centras „Modus“, kuris yra išskirtinis ne tik Lietuvoje, bet ir Baltijos šalyse. „Modus“ – tai viena iš Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro praktinio mokymo bazių, kurios infrastruktūra atitinka aukščiausius šiuolaikinio paslaugų verslo reikalavimus. Išvertus iš lotynų kalbos „modus“ reiškia „dermė“ todėl čia kasdien siekiama atspindėti visuomenės ir verslo poreikius.

„Modus“ teikiamos paslaugos:

1. Plaukų priežiūros procedūros;
2. Veido priežiūros procedūros;
3. Rankų priežiūros procedūros;
4. Kojų priežiūros procedūros;
5. Kūno priežiūros procedūros;
6. Sukirpimo – siuvimo studija.

Nerijaus Anuskos masažo kabinetas

Nerijus Anuska akredituotas masažuotojas įkūręs savo masažo kabinetą. Kabinetas įkurtas Kaune Raudondvario pl. 150.

Teikiamos paslaugos:

1. Klasikinis kūno masažas.
2. Giliųjų audinių masažas.
3. Vakuuminių taurių terapija.
4. Trigerinių taškų masažas.
5. Limfodrenažinis masažas.

Sonatos Butkienės masažo kabinetas

Sonata Butkienė dirba Ievos grožio namuose adresu Veiverių pl. 183 D.

Teikiamos paslaugos:

1. Įvairūs masažai.
2. Įvyniojimai.
3. SPA procedūros.

2. 2 Modulis – masažo paslaugų naujovės ir plėtros tendencijos

2.1. Masažo paslaugų poreikio apžvalga

2.1.1. Masažo paslaugos procedūrų plėtra Lietuvoje ir užsienyje

Šiais laikais nesunku pasiklysti tarp daugybės siūlomų gydymo, profilaktikos ir grožio terapijų. Masažas yra viena iš efektyviausių ir natūraliausių gydymo priemonių, sėkmingai naudojama jau beveik 5000 metų. Tai paprasčiausias būdas atsikratyti skausmų, streso ir nuovargio, pagerinti bendrą organizmo būklę, padailinti kūno linijas ar tiesiog maloniai praleisti laiką. Masažas - tai speciali, mokslškai pagrįsta, dozuota, mechaninio ir refleksinio poveikio žmogaus organizmui priemonių visuma. Masažas atliekamas fizinio kontakto būdu rankomis, specialiais įrankiais arba aparatais, siekiant grąžinti sveikatą, ją palaikyti bei stiprinti organizmą. Masažuotojo rankomis atliekami judesiai vadinami masažo veiksmiais. Masažo paslauga - tai kvalifikuotų specialistų, specialiai įrengtose patalpose atliekamos masažo procedūros, skirtos fizinės ir psichinės sveikatos gerinimui, galimų susirgimų prevencijai, atsipalaidavimui, geros savijautos skatinimui, kūno gražinimui ir lepinimui. Labai įdomi yra žodžio „masažas“ kilmė. Tiksliai nėra žinoma, iš kur kilęs šis žodis, tačiau daugelyje kalbų randami atitikmenys. Graikiškai „masein“ reiškia „braukyti, trinti“, arabiškas žodis „mass“ reiškia „švelnus braukymas“, lotynų kalboje „massa“ – „prilipti prie pirštų“, prancūziškai „masser“ – „trinti“. Senovės žydų kalboje „masches“ – „apčiuopti“, o sanskrite „makh“ reiškia „čiupinėti“. Poreikis trinti skaudamą vietą ar liesti kitą žmogų norint jį nuraminti yra nevalingas potraukis, išlikęs nuo pirmųjų būvio laikų. Europoje, Azijoje, Amerikoje, Afrikoje, Australijoje, net vandenynų salose, visur kur tik gyveno žmonės masažas žinomas ir naudojamas jau tūkstančius metų, skiriasi tik tradicijos ir naudojami būdai.

Masažas Kinijoje

Iš senovinių šaltinių žinoma, kad pirmą kartą masažas paminėtas kinų manuskripte „Žmogaus menas“ (2698 m. prieš mūsų erą). Čia buvo smulkiai aprašyti masažo būdai, jų poveikis. Vėliau buvo nurodytos ligos, kurias galima gydyti masažu. Kinijoje taip pat buvo įkurtas institutas, kurio studentams, masažas buvo dėstomas kaip privaloma disciplina. Senovės Kinijoje, daugelyje provincijų, buvo įkurtos specialios mokyklos, kuriose buvo ruošiami gydytojai taosse, praktikavę akupunktūras, masažą ir gydomąją gimnastiką.



Pav. 5 – Akupunktūra

Masažas Indijoje

Indijoje, medicininuose traktatuose, kurie žinomi kaip „Ajurvedos“ buvo smulkiai aprašyti masažo būdai. Čia masažas buvo taikomas visais gyvenimo atvejais. Net ką tik gimęs kūdikis būdavo pradedamas masažuoti. Indai pirmieji pradėjo naudoti masažą kartu su garų voniomis.



Pav. 6 – Iliustracija masažas nr.1

Masažas Egipte

Masažas buvo žinomas ir Egipte. Tai liudija įvairūs papirusai, bareljefai, puošę faraono rūmus. Kasinėjant žinomo karo vado kapą, buvo rastas papirusas, kuriame aprašomas pėdos ir blauzdos masažas. Tuo metu jau buvo žinomas porinis masažas.



Pav. 7 – SPA procedūros

Masažas Graikijoje

Graikijoje labai populiarios buvo pirtys, kuriose masažas buvo privaloma procedūra. Tokios scenos vaizduojamos ant išlikusių graikiškų vazų. Herodotas buvo vienas pirmųjų, kuris bandė moksliai pagrįsti masažo poveikį.



Pav. 8 – Pirtys

Masažas Romos imperijoje

Romos gydytojai daug ką perėmė iš Graikijos, Kinijos, Japonijos, Indijos, Egipto. Medicinos tėvas Hipokratas buvo masažo, kaip gydymo metodo Europoje, pradininkas. Jo darbuose plačiai aprašyti masažo būdai, jų taikymas įvairių ligų atvejais, organizmo sistemų stimuliacijai. Masažas buvo taikomas kariuomenėje, gladiatorių mokyklose, kaip efektyvi priemonė gydant traumas. Yra išlikusių aprašymų, kad imperatorius Julijus Cezaris versdavo vergą, jį masažuoti, kad išnyktų skausmai.



Pav. 9 – Masažo procedūros

Masažas „velnio pramanai“

Žlugus Romos imperijai, masažas kaip gydymo priemonė ilgam išnyko iš Europos tautų gyvenimo. Viduramžiais buvo teigiama, kad rūpintis mirtingo kūno sveikata ir grožiu yra nuodėmė ir „velnio darbas“. Tuo metu masažas klestėjo rytų ir arabų šalyse. Gydytojas ir filosofas Avicena savo darbuose aprašė masažą, jo būdus ir skirstymą. Taikė jį savo praktikoje. Jo idėjos buvo populiarios mažojoje ir vidurinėje Azijoje. Čia taip pat atsirado masažas, kuris buvo atliekamas kojomis. Po truputį masažas

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

grįžo ir į Europą. XIX a. pabaigoje buvo sukurta masažo sistema, kuri žinoma kaip „švediškas masažas“. Daug garsių gydytojų tyrinėjo masažą. Buvo nurodytos indikacijos. Masažo pradėta mokyti ne tik gydytojus, bet ir medicinos seseris. Buvo pagrįsta moksliskai, kad masažas veikia ne tik vietiškai, bet ir refleksiškai, nustatyta, kad vidaus organų ligos sukelia odos ir raumenų tonuso pakitimus. Taip atsirado segmentinio ir jungiamojo audinio masažo sistemos. Susiformavo „klasikinio masažo“ sąvoka, kuri apibūdino masažo būdus, kurie buvo naudojami iki šių naujų sistemų įdiegimo praktikoje. Iki šiol yra

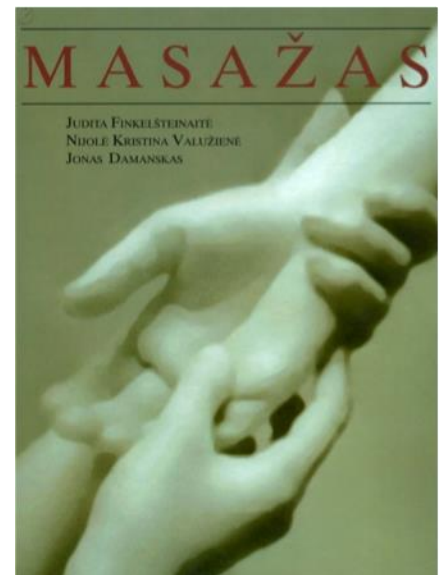


Pav. 10 – Masažo procedūros

tyrinėjamas masažo poveikis žmogaus organizmui, kuriamos naujos masažo sistemos.

Masažas Lietuvoje

Ikikarinėje Nepriklausomoje Lietuvoje 1921 m. vasario 21 d. pradėjo veikti pirmieji masažo kursai. Jų vadovas buvo V. Kuzma. 1937 m. buvo įsteigti specialūs kursai, kuriuose ruošė masažo ir gydamosios gimnastikos specialistus. Ikikarinėje Nepriklausomoje Lietuvoje buvo privačių masažo kabinetų. Masažas buvo taikomas gydymui valstybinėse ir privačiose gydymo įstaigose, taip pat sportininkų privačiam tobulinimui. Po antrojo pasaulinio karo Lietuvoje buvo vėl įkurti masažo kursai medicinos seserims. Pirmiesiems kursams Druskininkuose vadovavo K. Dineika. Vėliau pradėjo veikti kursai Vilniuje, Palangoje ir Kaune.



Pav. 11 – Knyga „Masažas“

2.1.2. Masažo įtaka organizmui

Masažo poveikis organizmui yra sudėtingas fiziologinis procesas. Jį galima būtų skirstyti į bendrą poveikį visam organizmui ir atskiroms jo sistemoms. Bendrasis masažo poveikis apima abipusius *neurorefleksinius*, *neurohumoralinius* ir *neuroendokrininius* ryšius. Pirminė grandis šioje sistemoje yra odos mechanoreceptoriai, transformuojantys mechaninio dirginimo energiją į nervinius impulsus, sklindančius į centrinę nervų sistemą. Pastaroji formuoja atsakomąsias reakcijas, koordinuoja, reguliuoja įvairias funkcijas, atstato sutrikusius ryšius tarp galvos smegenų žievės ir žemiau esančių nervinių centrų, naikina arba sumažina parbiozę, stimuliuoja regeneracinius procesus. Daugelis vietinių reakcijų, kylančių audiniuose dėl masažo sudirginimo, yra ne kas kita, kaip generalizuotos refleksinio pobūdžio reakcijos. Vadinasi, masažui yra būdingas neurorefleksinis veikimas, kuris turi įtakos visoms organizmo sistemoms. Be to, didelės įtakos turi ir masažo metu humoralinėje aplinkoje atsirandančios tokios fiziologiškai aktyvios medžiagos, kaip histaminas, acetylcholinas. Patekusios į kraują, jos išplečia kraujagysles, pagerina nervinio impulso sklaidimą, stimuliuoja vegetacinės nervų sistemos adaptacines-trofines funkcijas. Šitaip pasireiškia neurohumoralinis masažo poveikis. Veikiant neurorefleksiniam ir humoraliniam masažo veiksniams, keičiasi įvairių vidaus sekrecijos liaukų veikla. Ji aktyvėja arba lėtėja. Šitaip pasireiškia dar ir trečiasis, neuroendokrininis, masažo veikimas. Kartu veikiant visiems šiems veiksniams, atitinkamai dozuojant masažo procedūrą, yra mobilizuojamos, treniruojamos visos apsauginės-prisitaikomosios organizmo reakcijos. Tai duoda teigiamą terapinį efektą sergant daugeliu ligų, o sveikiems žmonėms padeda fiziškai stiprėti.

2.1.3. Prisilietimo galia

Masažas gydo ne tik fiziologinius sutrikimus. Ne mažesnę įtaką turi prisilietimo pojūtis. 1992 m. Majamio universitete įkurtame TRI institute (*Touch Research Institute*) atlikti tyrimai parodė kaip prisilietimas įtakoja sveikatą. TRI institutas tyrė kokią įtaką turi masažas sveikatai bet kokiai amžiaus grupei, nuo kūdikių iki pagyvenusių žmonių, ir bet kokiai sveikatos būklei, pradedant nemigos sutrikimais ir baigiant reumatoidiniu artritu. Kiekvienu atveju masažas turėjo skirtingą, bet visada teigiamą poveikį žmogaus sveikatai. TRI instituto požiūriu, vienintelis reikalavimas atliekant masažą – tai pakankamai stiprūs prisilietimai. Gydytoja T. Field aiškina: „Žinome, kad didžiausią naudą teikia vidutinio stiprumo judesiai, lengvi paglostymai tokio paties teigiamo poveikio neturi.“

2.1.4. Masažo dažnumas

Kalbant apie tai kaip dažnai reikia atlikti masažą, teigiama, kad masažu reiktų mėgautis, kai tik galite. Bet ne visada norai sutampa su galimybėmis. Tačiau, jei jums virš 30 metų, bent kartą per metus reiktų atlikti masažo kursą. Tai padėtų išlaikyti gerą savijautą ir sumažintų sveikatos sutrikimų riziką.

Masažo paslaugų populiarumą Lietuvoje dažniausiai nulemia:

1. šalies medicinos būklė;
2. susiklosčiusi struktūra;
3. veiklos kaštai;
4. masažuotojų darbo užmokestis, ir dar daugelis kitų veiksnių.

2.1.5. Masažo paslaugos kokybė Lietuvoje

Dažniausiai masažo paslaugos kokybę Lietuvoje lemia - masažuotojas ir jo kompetencija. Masažo paslaugos procedūros vienokia ar kitokia forma egzistavo visuomet, nes per amžius buvo įprasta ieškoti išeities, pasveikimo nuo savo ligos be medikamentų. Pasaulinė praktika rodo, jog masažo paslaugos vystymuisi didelę reikšmę turi tinkamai organizuojama marketingo veikla. Lietuvoje esama kai kurių palankių sąlygų medicininio turizmo plėtrai - su išsivysčiusiomis šalimis palyginus pigios medicininės paslaugos, kompetentingas medicininis personalas, pakankamai geros medicininės metodikos ir įranga, daugeliu atveju atitinkanti standartus taikomus ir užsienio šalyse.

Masažo paslaugos procedūrų vystymuisi Lietuvoje didelę reikšmę turi:

1. tinkamai parengtas masažo paslaugų paketas;
2. sklandus klientų aptarnavimo procesas;
3. sistemingai vykdoma reklama;
4. taikomos įvairios netradicinės priemonės.

2.1.6. Masažo paslaugos kokybė užsienyje

Tailande, šalis vystydama masažo paslaugas, didelį dėmesį skiria: klientų aptarnavimui ir palankių sąlygų investavimui sudarymą. Pagal agentūros Nuwire Investors ekspertų vertinimą, Tailandas patenka į penketuką šalių, kuriose užtikrinamos labai geros sąlygos naudotis masažo paslaugomis užsienio turistams. Pagal oficialius duomenis 20 proc. visų užsienio turistų apsilankančių šalyje yra masažo paslaugų dalyviai.

2.1.7. Masažo paslaugų vystymosi tendencijos Lietuvoje

1. palanki geografinė Lietuvos padėtis;
2. į Lietuvą kasmet atvyksta vis didesni turistų srautai iš Rytų ir Vakarų šalių;
3. Lietuvoje nevykdomi jokie realūs veiksmai skatinant medicininį turizmą Lietuvoje.

Šiandien Lietuvoje masažo paslaugas teikia privatus ir valstybinis sektorius. Abu šie sektoriai orientuojasi skirtingai. Šiandieną Lietuvoje užsienio turistams siūlomas platus masažo paslaugų paketas, tačiau nėra užtikrintas tinkamas klientų aptarnavimas, susiduriama su sunkumais bendraujant užsienio kalbomis. Lietuvoje esama masažo paslaugų plėtros problemų susijusių su nuostata dėl privačių masažo kabinėtų teisės. Masažo paslaugų plėtrai Lietuvoje reikėtų: vystyti reikiamą infrastruktūrą ir užtikrinti teikiamų masažo paslaugų kokybę, diegti šiuolaikines inovacines technologijas ir užtikrinti maksimalų jų panaudojimą, suformuoti konkurencingą paslaugų paketą, parengti masažuotojus, kurie gebėtų teikti masažo paslaugas užsienio turistams, sukurti patogią klientų aptarnavimo sistemą (komunikacija, atvykimas – išvykimas, ir t.t.), vykdyti tikslingą informacijos sklaidą, marketingą, šalies įvaizdžio formavimą.

2.1.8. Rekomendacijos

1. Svarbu, kad potencialūs klientai turėtų galimybę rasti informaciją apie jiems reikiamas masažo paslaugas.
2. Aptarnaujant klientus – turėtų būti taikomas svetingumo ir visiškos atsakomybės jausmo modelis.

2.2. Tailandietiškas masažas

Tailandiečių atliekamas masažas priskiriamas prie seniausių gydymo menų, sujungiančių ypatingą techninį meistriškumą su fizine energija ir dvasine patirtimi. Tailandietiškas arba dar vadinamas Tajų masažas yra vienas seniausių masažų žmonijos istorijoje.

Jis remiasi teorija, kad per žmogaus kūną teka nematomos energetinės linijos – meridianai, kurie stimuliuojami masažo metu.



Pav. 12 – Tailandietiškas masažas

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Tailando masažas – tai sudėtinga įvairaus poveikio technikų sistema, todėl dažnai vietoj žodžio „masažas“ naudojamas terminas „Tailando gydymo sistema“. Kai kuriose iš šių technikų taikomas masažas spaudant energetinius kanalus, kitose – sukimas bei tempimas, dažnai primenantis jogos pratimus. Spaudimas – tai energetinių kanalų stimuliavimo būdas, tuo tarpu sukimas bei tempimas stimuliuoja raumenis.

Ypatingas dėmesys šioje technikoje skiriamas raumenų elastingumo gerinimui, vidaus organų veiklos stimuliavimui ir sąnarių lankstumo atstatymui, kadangi jų būseną tiesiogiai susijusi su žmogaus gera savijauta bei jaunyste. Pagrindiniai Tailando masažo specialisto įrankiai - delnai, rankų nykščiai, pėdos, alkūnės bei keliai. Tailando masažui būdingas lėtas tempas bei švelnūs judesiai, kurie praktiškai panaikina traumų tikimybę. Nuo vieno metodo prie kito pereinama palaipsniui, švelniai bei ritmingai.

Tailando masažas padeda raumenims teisingai paskirstyti energiją visame kūne. Toks energijos paskirstymas palaiko raumenų elastingumą ir leidžia jiems harmoningai funkcionuoti.

Visi Tailando masaže naudojami poveikio metodai – tempimas, spaudimas ar sukimas, skirti pašalinti kliūtims vidinės energijos tekėjimo kelyje, taip garantuojant kūno jaunystę bei sveikatą.

Tailandietiškas masažas atliekamas ant čiužinio, nenaudojant jokio aliejaus, jo metu klientas dėvi specialius laisvus, judesių nevaržančius drabužius. Toks masažas dar vadinamas „tinginių joga“, nes atliekant sudėtingus stiprius paspaudimus, raumenų tempimą ir sąnarių atstatymą išmankštinamas visas kūnas. Nuo jogos užsiėminių jis skiriasi tuo, kad nereikalauja iš paciento jokio darbo. Tailandietiško masažo ramioje meditacinėje aplinkoje metu kūnas pradeda atsiverti ir tampa lankstesnis, o sąmonė sugrįžta į ramaus budrumo būseną.

Atliekant masažą taikoma aromaterapija, skamba atpalaiduojamoji muzika, uždegama žvakė.

Prieš bet kurį masažą rekomenduojama būti lengvai užkandus, o po - galima valgyti praėjus 30-40min.

Indikacijos:

- protinė įtampa;
- chroniškas nuovargis;
- depresija;
- stresas;
- nemiga;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- gyvybinių jėgų išsekimas;
- raumenų įtampa, sąstingis;
- raumenų ir sausgyslių skausmai;
- stuburo ir sąnarių problemos, nelankstumas;
- galvos skausmai;
- bendras organizmo nusilpimas;
- nusilpęs imunitetas;
- medžiagų apykaitos sutrikimai;
- druskų kaupimasis organizme;
- sutrikusi kapiliarų kraujotaka;
- seksualinės energijos nebuvimas;
- neigiami ankstyvos senatvės požymiai.

Kontraindikacijos:

- besiformuojančios stuburo išvaržos;
- ūmūs lėtiniai stuburo ar aplinkinių minkštųjų audinių susirgimai;
- raumenų trauma ar uždegimas;
- kaulų lūžis ar sąnario išnirimas;
- karščiavimas;
- varikozinės venos;
- infekcinės odos ligos;
- apsvaigimas narkotikais ar alkoholiu;
- vėžys;
- širdies ar lėtinės ligos;
- aukštas kraujo spaudimas;
- diabetas;
- insultas;
- nėštumas ar menstruacijos.

2.2.1. Tailandietiško kūno masažo atlikimo aprašas

1. Masažas pradedamas įžangine malda. Masažas pradedamas nuo pėdų: abi pėdas delnais tempkite į viršų ir į apačią.
2. Delnu spauskite abi kojas ties čiurnomis, pakinkliais, sėdmenim.
3. Tempiamos vidinės kojos pusės, viena ranka spaudžiant pėdą, o kita – klubą. Delnu spaudžiamos vidinės kojos pusės, rankas laikant ant šlaunies ir blauzdos.
4. Viena kliento koja sulenkiamą stačiu kampu, į šlaunį atremtos jūsų kojos stumia kliento koją, o jūs laikydami abi kliento kojas traukiate jas į save.
5. Sulenkite kliento koją taip, kad jo pėda būtų atremta į kelį. Loškite atgal ir pirštais traukite koją į save, laikydami ją už viršutinės šlaunies dalies. Plekšnokite pirštais sulenktą koją nuo kelio iki klubo ir atgal.
6. Sulenkite koją stačiu kampu ir tiesdami ją traukite į save.
7. Sulenkite koją stačiu kampu ir, vieną ranką laikydami po keliu, kita lankstykite koją aukštyn žemyn, kad atsipalaiduotų raumenys. Toliau sulenkite koją stačiu kampu ir sukite ją į išorę.
8. Sulenkite koją ir, laikydami pėdą prispaustą prie šlaunies, kelį spauskite prie krūtinės.

Sulenktą koją atremkite sau į krūtinę ir kita ranka spauskite kelį – pakinklinę sausgyslę. Sulenkite koją stačiu kampu, pasukite ją į šoną, atremkite į savo pilvą ir stumkite į priekį, kita ranka spauskite kitos kojos kelį, kad tarp jo ir žemės nesusidarytų tarpas.
9. Sulenktą koją permeskite į kitą pusę. Viena ranka prie žemės spauskite kelį, o kita – petį, kad šis nekiltų. Švelniai prispauskite petį savo pėda, viena ranka spauskite koją prie žemės, o kita sustiprinkite tempimą laikydami už nugaros apatinės dalies.
10. Pakelkite koją statmenai ir tempkite ją į priekį ir atgal, kita ranka prispauskite kitą koją.
11. Ištieskite koją į šoną, kad ši sudarytų statų kampą su kita, pakiškite savo pėdą po masažuojamojo čiurna, delnais spauskite vidinę šlaunies pusę nuo čiurnos iki klubo ir atgal. Toliau savo kojos pagalba stumkite koją į viršų, prilaikydami prie žemės prispaustus klubus.
12. Delnais spauskite išorinę rankų pusę – plaštaką ir petį. Toliau delnais spauskite ranką nuo riešo iki peties ir atgal. Galiausiai nykščiais spauskite ranką nuo pirštų iki peties ir atgal.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

13. Ištieskite ranką į šoną ir viena ranka spauskite delną, o kita – petį. Toliau delnais spauskite vidinę rankos pusę nuo riešo iki peties ir atgal. Nykščiais spauskite vidinę rankos pusę nuo pirštų iki peties ir atgal.

14. Sulenkite ranką per alkūnę ir viena ranka prilaikydami dilbį, sukite riešą pagal ir prieš laikrodžio rodyklę. Toliau viena ranka prilaikydami petį, sukite alkūnę taip pat abiem kryptim. Viena ranka laikydami kitapus alkūnės, o kita laikydami petį, sukite jį į viršų ir į apačią.

15. Tvirtai laikydami už riešo loškitės atgal ir traukite ranką į save: žemyn, į šoną ir aukštyn.

16. Apžerkite masažuojamąjį, padėkite delnus po nugara ir lėtai kelkite jį į viršų.

17. Atsiklaupkite tarp kojų, padėkite plaštakas ant klubų ir spauskite juos. Sulenkite kelius ir atremkite juos į savuosius. Padėkite rankas ant kelių ir spauskite juos krūtinės link, tuo pačiu stumdami į priekį pėdas.

18. Sulenkite koją ir abiem rankos spauskite ją prie kūno, viena ranka laikydami ant čiurnos, o kitą – ant kelio. Atlikite tą patį judesį, tik dabar viena ranka ne spauskite kelį, bet kelkite jį į viršų.



Pav. 13 – Masažo procedūros

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

2.2.2. Savarankiška užduotis

Tailandietiškas masažas

1. Pasiruošti darbo vietą, atlikti ir pristatyti Tailandietišką masažą.
2. Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti Tailandietišką masažą, pritaikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Užduoties atlikimo laikas – 1,5 val.

Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai balais:

Lentelė 1 – Vertinimo lentelė

Kriterijus	Balai
Darbo vietos paruošimas	1
Masažuotojo įvaizdis	2
Tailandietiško masažo atlikimas	6
Procedūros pristatymas	1

Iš viso: 10

Lentelė 2 – 3 – Vertinimo lentelė

Kriterijus	Balai
Masažuotojo įvaizdis	
Netinkamai pasiruošęs procedūrai.	0
Iš dalies pasiruošęs procedūrai.	1
Masažuotojas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, trumpi nagai.	2
Darbo vietos paruošimas	
Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.	0
Moka paruošti darbo vietą ir laikosi tvarkos ir eiliškumo viso masažo metu.	1

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Atlikimas	
Nemoka atlikti.	0
Iš dalies moka.	2
Moka atlikti, bet daro klaidų.	4
Moka atlikti.	6
Pristatymas	
Nepristatyta procedūra.	0
Pristatyta procedūra.	1

Iš viso: 10

2.3. Masažas pirtyje

Pėrimas vantomis – tradicinė lietuviškos pirties procedūra, atliekama ne vieną šimtmetį. Pėrimo metu suaktyvinama limfotaka ir kraujotaka, žmogus patiria masažo poveikį ir šilumą, žmogaus kūnas giliai atsipalaiduoja, o protas išsivalo nuo minčių. Tinkamai atliktas pėrimas ženkliai pagerina žmogaus savijautą. Pėrimas vantomis atliekamas prieš tai žmogui kelis kartus pabuvus garinėje, kad žmogus jau būtų pakankamai sušilęs ir pasiruošęs vanojimui.

2.3.1. Garinės paruošimas.

Kad vanojimas būtų kokybiškas, reikia tinkamai paruošti garinę darbui:

Išvėdinti garinę;

Nuplauti vanojimo gultą (jei reikia);

Sušluoti lapus (jei prieš tai buvo vanojama);

Prisipilti karšto vandens pylimui ant akmenų;

Pasiruošti šalto vandens atvėsitimui;

Jei oras garinėje labai sausas, gerai sudrėkinti sienas, lubas ir plautus šaltu vandeniu.

Pasiruošti gultą vanojimui: po veidu padėti kvapnią, plokščią vantą (tinka beržinė, liepinė, klevinė, lazdyno, ąžuolinė ar kitokia vanta vėduoklės formos). Po čiurnomis padėti volelį arba jo pakaitalą (vantas, perskeltą pusiau malką ir pan.)

Pasiruošti vantas vanojimui.

Viskas turi būti po ranka, kad nereikėtų daug vaikščioti.

!!! Vanojant žmogų, temperatūra garinėje turi būti 60-70 laipsnių. Drėgmė apie 60. Jeigu temperatūra aukštesnė nei 80, klimatas sausas, vanoti bus sunku ir netgi pavojinga. Esant 100 laipsnių temperatūrai, pavėdavus su vantomis garą nuo palubės, galime nuplikyti žmogų.



Pav. 14 – Garo pirtis

2.3.2. Vantų rūšys

Lietuviška pirtis turtinga įvairiomis vantomis. Pačios populiariausios – tai beržinė, ąžuolinė, kadaginė vanta. Tačiau profesionalūs pirties meistrai pirtyje naudoja įvairiausių rūšių vantas bei žolynus. Kaip stalius turi daugybę įrankių, skirtų atskiriems veiksams, taip ir pirtininkas kiekvieną vantą naudoja pagal paskirtį. Taigi vantos skirstomos į keletą kategorijų:

- Aromatinės vantos. Pirtyje nuostabiai kvepia visos vantos, tačiau kai kurie augalai turi itin stiprų aromatą. Šios vantos pirtyje naudojamos aromaterapijai. Skaniausiai pirtyje kvepia ievos, kėnio, juodųjų serbentų, vingiorykštės, mėtų, melisų, levandų, šalavijų, pušų vantos. Ypatingą aromatą atskleidžia šaldytos beržo, ąžuolo, klevo vantos. Išskirtinio kvapo yra kartoko skonio pelyno vanta.
- Garo vaikymo vantos. Vėduoti garinėje galima su bet kokia vanta, rankšluosčiu ar vėduokle, tačiau labiausiai tam tinkamos didelės plačiais lapais vantos: iš didelių šakų surišta klevo, ąžuolo, kėnio, varnalėšos ar kito augalo vanta.
- Vanojimo vantos. Šias vantas pirtininkai vadina “darbinėmis”. Su jomis atliekamas žmogaus vanojimas. Kiekvienas pirtininkas vantas pasirenka pagal savo ranką ir poreikius. Vieniems labiau patinka vėduoklės formos, kitiems šluotelės, burbulų. Labiausiai vanojimui tinkamos tradicinės beržo bei ąžuolo vantos, bet tam puikiai tinka ir klevo, liepos, lazdyno, drebulės ir kitų medžių vantos. Vantos turi būti vienodo dydžio, formos ir svorio. Labai svarbu, kad vanojimui skirtos vantos būtų kuo

lengvesnės, nes darbas karštyje atima daug jėgų. Vantos turi maloniai kvepėti, patogios paimti, be aštrių išsikišusių šakelių, vieni lapukai uždengia kitus.

Ažuolo lapai masyvūs, platūs, todėl jomis gerai nuleisti garą iš viršaus. Lapeliai grubesni nei beržo, su tokia vanta atliekami judesiai tvirtesni, stipresni, tinka norint gerai įkaitinti, stipriau pavanoti stambiuosius raumenis. Labiau tinkamai nugarai, kojoms, bet galima vanoti ir priekinę kūno dalį.

Beržo vanta švelnesnė, lapeliai minkštesni. Labai tinka pašiurenimui, plekšnojimui, ypač gerai karšties kompresams, nes beržas gerai priima karštį ir jį perduoda. Beržo vanta nepamainoma glostymui, nutrynimams, muilo masažui.

- Kraujotakos gerinimo vantos. Vanojimo metu apskritai gerinama kraujotaka, tačiau yra keletas vantų, stipriai aktyvinančių kraujo cirkuliaciją. Tai kadagio bei dilgėlių vantos. Dėmesio! Su šiomis vantomis reikia elgtis ypač atsakingai, geriau tai patikėti profesionaliam pirtininkui, nes eksperimentuodami patys galite turėti rimtų pasekmių.

- Masažo vantos. Švelniam masažui ar nutrynimui tinka minkštos, švelnios vantos, kurių lapeliai primena plaušinę ir nebraižo odos. Dažniausiai tam naudojamos beržo, liepos, gluosnio, žilvičio vantos. Nutrynimus bei įvairius masažo elementus galima daryti ir su įvairių žolynų vantomis: kraujažolėmis, jonažolėmis, kiečiu, bitkrėsle. Tačiau reikėtų būti atsargiems – jos gali sukelti alerginę reakciją.

- Pagalbinės vantos. Tai bet kokios atliekamos vantos, kurias turime pirtyje. Šių vantų paskirtis – suteikti žmogui kuo daugiau komforto. Kad būtų patogiau gulėti vanojimo metu, po veidu tarsi pagalvė padedama kvapni vanta. Jei žmogui karšta vanojimo metu, vėsioomis pagalbinėmis vantomis pridengiamas veidas. Jei kojos keltis aukšta, po ja padėjus vantą šioji atlieka volelio funkciją.

Ne visada vantų kiekis atitinka vanojimo kokybę. Kartais galima puikiai žmogų išvanoti ir su viena vanta. Viskas priklauso nuo pirtininko profesionalumo.



Pav. 15 – Pirtis

2.3.3. Vantų paruošimas

Joms skiriamas didžiausias dėmesys. Vanojimui reikalingos bent dvi vantos. Geriausiai tinka ažuolinės ar beržinės. Vėdavimui ir gilesniam įkaitinimui labiau tinka vėduoklės formos ažuolas, mechanikai (greitiems, intensyviems judesiams) ir nutrynimams bei kompresams – beržas. Vantos turi būti vienodo dydžio ir svorio, turi būti tvirtai surištos, be atsikišusių šakelių. Vantos turi būti

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

nepermirkusios ir neperdžiūvusios, maloniai kvėpėti. Galima vanoti ir su liepinėmis, drebulinėmis, klevinėmis, lazdyno bei mišriomis vantomis. Papildomai galima naudoti aromatines vantas (kėnį, vingiorykštę, juodųjų serbentų, mėtų, pelyno, ievos, šalavijo ir kt.). Tačiau svarbu atminti, kad vanojimo metu intensyvus aromatas gali erzinti žmogų, todėl jis turi būti momentinis. Dar vanojimui reikalingos pagalbinės vantos – po veidu, ant galvos, esant reikalui po čiurnomis, kelieniais, dubeniu, kryžkauliu. Tam galima naudoti bet kokias turimas vantas. Galvą galima uždengti sausu lininiu audeklu.

Kokybiškam vanojimui reikės:

- 1 vantos po galva
- 1-2 ant galvos
- 2 ąžuolinės
- 2 beržinės
- 1 kadaginė (jeigu yra)

Visas priemones reikia patogiai susidėti, kad vanojimo metu būtų lengva pasiekti ir nereikėtų be reikalo vaikščioti.

Kaip paruošti vantas? Likus maždaug 4 valandoms iki pirties vantas trumpai pamirkome drungname vandenyje arba trumpam pakišame po tekančio vandens srove. Galima supurkšti gėlių purkštuvu. Įdedame į polietileninį maišelį ir sandariai užrišame. Padedame šiltai (garinėje).

Po vanojimo vantų nepaliekame garinėje! Švelniai nuplauname, stengiamės per daug nemirkyti, kad nebūtų per sunkios. Išnešame iš garinės arba pastatome lapine dalimi į viršų, kad pradžiūtų. Jei vantos padžiūvo, galima vėl sudrėkinti ir iki kito užėjimo įdėti į maišelį.

2.3.4. Kliento psichologinis paruošimas

PATS SVARBIAUSIAS GARINĖJE – SVEČIAS! Viso vanojimo metu skiriamas nuoširdus dėmesys žmogui.

Prieš vanojimą su žmogumi reikia susipažinti, pabendrauti. Išsiaiškinti jo vanojimo įpročius, kaip toleruoja karštį, kokią darbą dirba, ar turi kokių nors sveikatos sutrikimų (aukštas/žemas kraujospūdis, alergija augalui ir t.t.). Atsipalaidavimui galima paruošti vonelę pėdoms ar pavaišinti arbata. Vonelė pėdoms rekomenduojama karščio mėgėjams. Tada reikės mažiau kaitinti kojas.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Pasiruošus garinę galima kviesti žmogų. Nuvedame į garinę, paaiškiname, kaip reikia atsigulti ir patogiai paguldome. Jei keltis aukšta, pakišame po kojomis volelį ar pagalbines vantas. Galvą padedame ant kvapnios vantos žmogui patogioje padėtyje.

Trumpai paaiškiname, kaip vyks vanojimas. Pirmą kartą vanojamas žmogus jaučia įtampą ir baimę, kad bus baisu, karšta, skaudės. Todėl svarbu paaiškinti, kad vanojimas bus švelnus, kad šilumą kelsime palaipsniui ir tai bus ne plakimas, o švelnus vantų masažas. Taip pat pravartu nusakyti vanojimo eigą. Kai žmogus žino visą eigą, jis labiau atsipalaiduoja, nes nėra nežinios baimės. Žmogui svarbu žinoti, kad bet kuriuo vanojimo momentu jis gali nutraukti vanojimą ar paprašyti atvėsinti. Galima susigalvoti kokį nors ženklą kaip signalą (pvz., pirštų sugniaužimas į kumštį).

Vanojimo metu reikia nuolat stebėti žmogaus savijautą ir klausti, jei reikia, kaip jaučiasi. Tačiau per dažnai klausinėti irgi nereikia. Palaikyti kontaktą.

2.3.5. Pirtininko pasiruošimas.

PIRTYJE SMULKMENŲ NĖRA.

Pirtininko darbas labai sunkus. Jam reikalingas pasiruošimas. Pirtininkas turi rūpintis savo fizine sveikata. Jeigu pirtininkas dažnai lankosi pirtyje, jis labai daug išprakaituoja. Su prakaitu pasišalina ne tik toksinai, bet ir organizmui reikalingos medžiagos. Būtina reguliariai tikrinti sveikatą, stebėti mineralų ir vitaminų kiekį organizme, bendrą savijautą. Svarbu kokybiškas miegas ir gera mityba, sportas.

Vanojimo metu pirtininkas turi saugoti save nuo perkaitimo. Tam labai svarbu veidą, galvą ir kaklą nuo garo apsauganti kepurė, kūną nuo karščio saugantis rūbas. Vanojimo metu, kiekvieną laisvą sekundę reikia pritūpti, kad galva būtų vėsesnėje temperatūroje. Galima apsiprausti veidą, krūtinę. Prieš apsiverčiant patartina įleisti gyno oro ar trumpam išeiti atvėsti.

Ruošiantis vanoti kitą žmogų reikia teigiamo nusiteikimo. Pats vanotojas negali būti pavargęs, suirzęs, piktas, nes tos emocijos persiduoda ir žmogui. Prieš vanojimą nereikėtų prisivalgyti, negerti šalto vandens, nes nebus jėgų vanoti, kadangi visa energija bus skiriama maisto virškinimui ar vandens sušildymui. Geriausia pavalgyti likus dviems valandoms iki pirties. Pirtininkas prieš vanojimą turėtų kuo mažiau būti garinėje, kad neperkaistų. Jeigu reikia, po vienos dalies vanojimo gali trumpam išeiti atsigalvinti, apsiliesti šaltu vandeniu. Jeigu vanojimo metu pirtininkas jaučia, kad nebeturi jėgų, geriau pasikviesti kitą pirtininką į pagalbą. **NEI VIENAS ŽMOGUS NĖRA TIEK SVARBUS, KAD DĖL JO ŽALOTUME SAVO SVEIKATĄ.**

Vanojimo poveikis gali būti įvairus:

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- Atpalaiduojantis
- Tonizuojantis
- Aromaterapinis
- Energetinis
- Psichologinis
- Kita.

Dažniausiai poveikis yra daugialypis. Vanojimu siekiama atpalaiduoti raumenis, gerai įkaitinti kūną. Tačiau vanojimas yra kur kas daugiau nei fizinis kontaktas vantomis. Jis gali padėti žmogui atsipalaiduoti, paleisti įtampas, emocijas.

Klasikinio vanojimo apibūdinimas:

Tolygus laipsniškas kūno sušildymas su garo ir vantų pagalba.

Klasikinį vanojimą sudaro garo atmosferos sukūrimas ir poveikis juo gulinčiam žmogui naudojantis dviem vantomis. Kūno padėties kitimas klasikinio vanojimo metu yra nugaros vanojimas, pilvo vanojimas ir vėl – nugaros vanojimas.

Šiluminio poveikio eiliškumas klasikinio vanojimo metu: palaipsninis šildymas, šiluminė kulminacija bei perteklinio karščio nuėmimas. Klasikinio vanojimo metu privalu vėsiomis vantomis apsaugoti vanojamojo veidą ir galvą nuo perkaitimo.

Svarbu laikytis šių principų:

- Šildome palaipsniui keliant temperatūrą
- Šildome tolygiai
- Šildome pakankamai

Vanojimo būdai:

- Vėdavimas
- Švelnus supažindinimas su vantomis (šiurenimas)
- Vidutinio intensyvumo vanojimas (plekšnojimas)
- Intensyvus vanojimas (plakimas)
- Kompresai
- Nutrynimas
- Atvėsėjimas

2.3.6. Klasikinio vanojimo eiga

I. dalis (I nugara)

Žmogus guli ant pilvo, kuo arčiau gulto krašto. Rankos prie šonų arba virš galvos. Galva pasukta į šoną, geriau nugręžta nuo vanotojo, kad negautų bereikalingo karščio. Po galva padėta kvapni vanta. Patogiai išguldome visą kūną. Jei keltis aukšta, po čiurnomis reikia padėti volelį ar vantas. Siekiant gilesnio atpalaidavimo galima nuplauti žmogaus pėdas šiltu vandeniu.

1. Susiderinimas. Vanotojas uždeda rankas ant žmogaus nugaros, palaiko, kad susiderintų energijos. Pradedame vanojimą su geromis mintimis ir noru duoti žmogui gero. Kol nepilame garo, garinės duris laikome atidarytas.

2. Aukštas vėdavimas. Užpilama garo tiek, kad iškėlus ranką į viršų žnaibytų pirštus. Vanotojas atsistoja ties guliniojo kryžkauliu. Ištiesia rankas į šonus ir kelia aukštyn paimdamas garą. Rankos artėja viena prie kitos ir staigiu mostu išsiskiria ir nusileidžia į šonus, paskleisdamos ant kūno karštą garą. Kartojama 3-5 kartus.

3. Žemas vėdavimas. Garas jau nuleistas arti kūno. Vanotojas pasisuka šonu ir vėduoja arti kūno suglausdamas vantas apie 30-40 cm virš žmogaus ir staigiu gūsiu leisdamas vantas į šonus abipus žmogaus lyg pieštų eglutę. Taip vėduoti pradeda nuo pėdų, praeina per visą žmogų ir grįžta prie pėdų. Pojūtis turi būti lyg užklotum žmogų šilta antklode.

4. Švelnus supažindinimas su vantomis. Pradedant nuo pėdų kūnas liečiamas vantų galiukais, šiurenama ir palaipsniui pereinama per visą kūną ir grįžtama prie pėdų. Daroma 3-4 kartus.

5. Vidutinio intensyvumo vanojimas. Pradedant nuo pėdų vėl vanojamas visas kūnas, bet vanta pakyla apie 15-20 cm nuo kūno. Praeinam nuo pėdų iki pečių ir grįžtama prie pėdų.

6. Kompresai. Vanta įkaitinama viršuje ir pridedama prie kūno. Laikoma apie 3 sek. Stipriai nespaudžiama. Kompresai dedami paeiliui ant pėdų, čiurnų, blauzdų, šlaunų, klubų, kryžkaulio, menčių, pečių, riešų.

7. Nuglostymas. Vantas dedame prie pečių ir su lengvu paspaudimu lėtai braukiame per visą kūną iki pirštų galiukų.

8. Pėdų vanojimas. Užpilame garo. a) Šiurenimas. Pėdas pakeliame aukštyn. Vieną vantą laikome ant viršutinės pėdų pusės, kitą – ant apatinės. Švelniai šiurename pėdas iš abiejų pusių, nueidami per blauzdas iki kelių ir atgal.

a) Kojinės. Įkaitusias viršuje vantas dedame iš abiejų blauzdos pusių ir braukiame pers blauzdas žemyn iki kelių, tarsi užmautume šiltas kojines.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- b) Plekšnojimas. Viena vanta po pėdomis, kita ant jų. Plojame pėdas vis intensyviau eidami nuo pėdų iki kelių.
- c) Ratukas. Vieną vantą laikome po apatine pėdų dalimi, kitą vantą sukame ratu, užkabindami karšto garo. Uždedame kompresą.
- d) Kulnai. Viena vanta po apatine pėdų dalimi, o kita intensyviai plakame per kulnus aukštyn žemyn. Kompresas. Po to galima pamušti su kadagine vanta. Pėdas reikėtų šildyti tol, kol žmogus jas pats nuleidžia.

9. Nuglostymas. Švelniai nuglostome visą kūną.

Pirmoji vanojimo dalis baigta. Jei reikia, trumpam atidarome garinės duris ar atveriname langelį, įleidžiame gryno oro. Paprašome žmogaus iš lėto apsiversti. Kol jis verčiasi greitai paimame vantą, kuri buvo po veidu, merkiame į šaltą vandenį, nupurtome ir vėl padedame. Prilaikome žmogaus galvą, kol atsigula. Pasiguldome kuo arčiau krašto. Ant veido uždedame vantą. Geriausiai tinka beržinė „palapinė“. Ji stabiliai laikosi, pro ją lengva kvėpuoti. Nosis paliekama neuždengta.

II. dalis (Priekis)

Žmogus guli ant nugaros. Jeigu reikia, po pakinklais padedame volelį ar vantas. Moterims kartais reikia pakišti vantą liemens srityje. Vanojimo eiga panaši kaip ir nugarinėje dalyje, tik šiluminis poveikis labiau akcentuojamas kojoms ir pilvui, o širdies plotas ir veidas saugomas nuo perkaitimo.

- 1. Aukštas vėdavimas.
- 2. Žemas vėdavimas.
- 3. Šiurenimas
- 4. Kompresai. Dedame ant čiurnų, blauzdų, kelių, šlaunų, klubų, (pilvo), pilvo šonų, pečių, riešų.
- 5. Toliau vanojamos kojos. Užpilama garo. Viena koja sulenkiamą ir eglute.

Glostymas nuo kelio į abi puses žemyn. Iš vidinės pusės, vidurys, išorinė kojos pusė.

A raidė. Intensyviu judesiu vantos braukiamos žemyn nuo kelieno į abi puses ir atgal.

Kompresai. Ant kelieno ir čiurnos uždedami kompresai.

Plekšnojimas. Vantos dedamos iš abiejų blauzdos pusių ir plojama intensyviai kylant aukštyn iki klubo. Nuglostoma ir nuleidžiama. Taip pat išvanuojama kita koja.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

6. Pilvo ratukas. Nuo pėdų švelniai vantomis pereinama prie pilvo. Vyrams pilvą ir krūtinę galima pavanoti stipriau, moterims švelniau. Pilvas švelniai pašiurenamas ratuku pagal laikrodžio rodyklę trinant vieną vantą į kitą. Stipriau galima pavanoti šonus.

7. Liemenė. Nuo pilvo apačios centru švelniai plekšnojame iki kaklo duobutės, vantos išsiskiria ir per šonus grįžta darydamos ratus. Kitas variantas – centru kylame, o leidžiamės per rankas.

8. Rankų vanojimas. Rankas vanoti galima įvairiai, tačiau reikėtų stengtis kuo mažiau kilnoti ir vartyti, kad žmogus galėtų atsipalaiduoti. Vidutiniu intensyvumu pavanojame rankas nuo plaštakų kylant iki pečių. Ant pečių dedame kompresą ir nuglostome.

9. Tada katės letenėlėmis ar kitu būdu nuglostomas visas kūnas iki pėdų.

10. Nutrynimasis. Imame beržinę vantą. Ją įkaitiname aukštai gare ir nutriname visą kūną. Pradedame nuo vieno peties, dedame karštą vantą palei kaklą, su kita ranka prispaudžiame ir braukia per krūtinės ląstą iki duobutės kur baigiasi kaulas (kardinė atauga). Tada nuo peties braukiame per šoną iki klubo, stengiamės apglėbti ranka kuo daugiau ploto. Galime pasukti ratuką ant pilvo. Nubraukiame rankas nuo peties iki plaštakos.

Vidinė pėdos pusė kylame aukštyne iki kirkšnies, slenkame į išorinę kojos pusę ir grįžtame iki pėdos. Nutriname abi kojas. Baigiame ilgais judesiais nutrinant visą kūną vieną pusę, po to kitą.

11. Pabaiga arba atvėsinimas. Atidarome garinės duris arba langelį. Nuimame vantą nuo veido. Merkiame į šaltą vandenį, nupurtome ir dedame ant galvos. Trumpai palaikome ties veidu ir braukiame žemyn. Trumpai palaikome krūtinės plote ir nubraukiame per visą kūną.

Antroji vanojimo dalis baigta. Gali būti, kad žmogui tokio vanojimo pakaks. Tada atvėsiname ir vedame pailsėti. Kitu atveju vanojimą tęsiame. Atvėsiname vantą po veidu ir paprašome apsiversti. Jeigu reikia, vėl po čiurnomis pakišame vantas ar volelį. Galvą uždengiame vėsia vanta.

III. dalis

Trečioje dalyje siekiame maksimalaus įkaitinimo. Garo užpilama daugiau nei pylėme prieš tai. Ši dalis trumpiausia ir karščiausia.

1. Intensyvus vėdavimas. Trumpai ir intensyviai nuleidžiame garą žemyn vėduodami.

2. Pradedame nuo vidutinio intensyvumo vanojimo. Praeiname visą kūną 1-2 kartus, kol pajaučiame, kad nusileido karštas garas. Tada nuo pėdų pradedame intensyvų vanojimą. Vantos keliamos maksimaliai, apie 40 cm nuo kūno. Tačiau ne pliekiamo, o liečiama įkaitusios vantos lapų galiukais. Išvanojame po vieną koją nuo pėdos iki klubo, pereiname prie sėdmenų ir kryžkaulio. Čia galima pavanoti ilgiau. Toliau vanojame nugarą. Plakame per vieną šoną iki peties ir grįžtame iki kryžkaulio.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Einama per kitą šoną ir vėl grįžtame prie kryžkaulio. Pereiname per stuburą iki kaklo ir atgal. Nuglostome. Jei reikia, dar užsipilame garo, intensyviai pavanojame kryžkaulį, tarpumentį, pečius. Nuglostome.

3. Nutrynimas. Pasiimame beržo vantas, palaikome aukštai ir nutriname visą kūną (Viena nugaros šonas, kitas, stuburas, kojos).

Vanojimas baigtas. Įleidžiame gryo oro. Nuimame vantą nuo veido. Lėtai pasodiname žmogų. Į rieškutes įpilame vandens ir paprašome, kad nusipraustų veidą 3 kartus. Paprašome atsistoti ir vedame atvėsinti. Po atvėsavimo patogiai paguldome. Geriausia, kad kojos būtų pakeltos aukščiau. Kai žmogų saugiai paguldome, vanojimas baigtas.

Jei užsipylėte per daug garo, stenkitės apsaugoti žmogų nuo karščio nuglostydami, uždengdami vanta ar rankomis. Nekelkite vantų aukštai, kol nenuslūgs karštis. Vanojate tik palei kūną. Jei labai karšta, merkite vantą į vėsų vandenį ir nutrinkite.

Jei nėra garo. Kartais nutinka ir taip. Pilkite didelį kiekį karšto vandens į vieną vietą, kad pasiektų gilesnius akmenis. Jei vis tiek garo nėra, tuomet pasiruoškite karšto vandens, merkite vantą į vandenį ir darykite karštus kompresus, nutrynimus. Jei mokate, pasitelkite aromaterapiją, masažo elementus, patempimus. Galite daryti švelnų vanojimą su „pvz.“, medaus įtrynimu. Improvizuokite ;)

Efektyvu: švelnus ir lėtas vantos uždėjimas ant kūno kur kas veiksmingesnis nei grubus ir stiprus daužymas.

2.3.7. Atvėsavimo būdai

Atvėsavinimą pirtininkas parenka individualiai, pagal situaciją. Jis gali būti nuo labai švelnaus iki ekstremalaus. Paprastai kuo karštesnis buvo vanojimas, tuo šaltesnis atvėsavimas.

Nutrynimas vėsiomis vantomis. Po vanojimo žmogus paliekamas gulėti garinėje. Įleidžiama gryo oro. Vantos merkiamos į vandenį ir pradedant nuo pėdų trinama aukštyn, vantas nuolat pamirskant. Kryptis – kaip klasikiniame masaže nuo pėdų link klubų, nuo delnų link pečių. Nuo kryžkaulio link pečių ir atgal.

Apipylimas vėsiu vandeniu. Pagal poreikį vanduo gali būti nuo drungno iki labai šalto. Žmogus pastatomas, nusukamas nuo pirtininko nugarą. Žmogaus paprašoma įkvėpti. Vanduo pilamas nuo viršugalvio. Esant pageidavimui, galima nupilti keletą kartų. Dažniausiai pakanka dviejų nupylimų.

Apsipylimas duše. Žmogus nuvedamas į dušą. Apliejamas vėsiu vandeniu nuo pėdų einant aukštyn.

Maudymasis vandens telkinyje (eketėje). Pirtininkas būtinai palydi žmogų iki vandens telkinio. Parodo, kaip reikia įlipti. Įlendama į vandenį maždaug iki krūtinės. Įkvepiama oro ir paneriama į vandenį su visa galva! Priešingu atveju yra tikimybė susirgti, gali skaudėti galvą. Žiemos metu pasinėrimas į vandenį labai trumpas. Tuojau pat išlipa atgal. Galima trumpam sugrįžti į garinę, kad susireguliuotų kraujotaka. Šiltuoju metų laiku maudynės gali būti ilgesnės. Jei yra galimybė, prilaikant žmogų galima paplukdyti vandenyje.

Išsitynimasis sniegu. Jei yra sniego, labai smagu po vanojimo juo išsitrinti. Smagiausia tai daryti, kai sniegas purus, minkštas. Stipriai odos nebrūžiname, o ištriname ir paplekšnojame visą kūną. Sniegą galima panaudoti ir garinėje galvos atvėsiniui, paberti ant vantos po galva, nutrinti visą kūną (tai daryti reikia greitai ir tuoj pat vėl sušildyti).

2.3.8. Paguldymas.

Labai gerai, jei yra galimybė po vanojimo pagulėti. Atsargiai paguldome žmogų, apklojame, kruopščiai apkamšome. Galima ramiai pamasažuoti galvą ar pėdas. Paliekame žmogų ramiai pailsėti. Tik dabar vanojimas yra užbaigtas.

Jei norite gerai vanoti, reikia kuo daugiau treniruotis, improvizuoti, ieškoti ir atrasti. Laikui bėgant susikursite savo individualų vanojimo stilių.



Pav. 16 – Pirtis

2.4.Savarankiška užduotis

Pirties masažas

1. Pasiruošti darbo vietą, atlikti ir pristatyti Pirties masažą.
2. Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti Pirties masažą, pritaikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Užduoties atlikimo laikas – 1,5 val.

Lentelė 4 – Vertinimo lentelė

Kriterijus	Balai
Darbo vietos paruošimas	1
Masažuotojo įvaizdis	2
Tailandietiško masažo atlikimas	6
Procedūros pristatymas	1

Iš viso: 10

Lentelė 5 – Vertinimo lentelė

Kriterijus	Balai
Masažuotojo įvaizdis	
Netinkamai pasiruošęs procedūrai.	0
Iš dalies pasiruošęs procedūrai.	1
Masažuotojas atrodo tvarkingai, Tinkama apranga, be papuošalų, trumpi nagai.	2
Darbo vietos paruošimas	
Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.	0
Moka paruošti darbo vietą ir laikosi tvarkos ir eiliškumo viso masažo metu.	1
Atlikimas	
Nemoka atlikti.	0

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Iš dalies moka.	2
Moka atlikti, bet daro klaidų.	4
Moka atlikti.	6
Pristatymas	
Nepristatyta procedūra.	0
Pristatyta procedūra.	1

3. 3 Modulis – aparatinis masažas

3.1. Infraraudonųjų spindulių antklodės naudojimas

Tolimųjų infraraudonųjų spindulių („FIR“) poveikis yra patvirtintas kaip vienas iš efektyviausių ir saugiausių viršsvorio atsikratymo ir kūno formavimo būdų. Natūrali „FIR“ spinduliuotė veikia visų gyvybės formų žemėje ląstelių veiklos ir medžiagų apykaitos intensyvumą. „FIR“ spinduliai geba įsiskverbti 3 -10 cm po oda, pasiekti raumenis, kaulus, vidaus organus ir juos sušildyti. Tai greitina kraujotaką, suaktyvina ląstelių veiklą ir medžiagų apykaitą. Mažina uždegiminius procesus organizme, malšina skausmą, sterilizuoja, valo kraują, padeda gyti žaizdoms, mažina antsvorį.

Rinkinys susideda iš tolygiai paskirstančio šilumą „FIR“ šilumos laidininko su pažangia dirbinio intelekto kontrolės sistema, leidžiančia reguliuoti „FIR“ šilumos temperatūrą pagal kiekvieno kliento poreikius. Kai ląstelių molekulių ir atomų veiklos dažnis suderinamas su „FIR“ veikimo dažniu, organizmo ląstelės akimirksniu pasisavina spinduliuotės energiją, kas sukelia besikartojančią ir stiprią molekulių vibraciją. Tokiu būdu suaktyvėja ląstelių veikla, paspartėja organinių medžiagų disimiliacija, pagreitinama nepageidaujamų riebalų skaidymo procesas.

Šis įrenginys yra išrastas kovai su šiuolaikinės civilizacijos ligomis. Tinka tiek sveikatos gerinimo, tiek viršsvorio mažinimo procedūroms, nesukeldamas jokio pašalinio poveikio sveikatai. Tai ideali ir veiksminga priemonė, puikiai tinkanti grožio salonams, lieknėjimo centrams ir SPA.

Šildomajame prietaiso sluoksnyje įtaisyta daugybė Japonijoje pagamintų magnetų, kurie klientui gulint sukuria uždara elipsinį magnetinį lauką. Neturėdamas tiesioginio kontakto su oda, magnetinis laukas įsiskverbia į pažeistus organus, suformuoja kompleksinį – atvirą ir uždara magnetinį lauką. Žemės magnetinis laukas, rezonuodamas su sukurtuoju magnetiniu lauku aplink klientą, pagerina kraujo apytaką, numalšina skausmą, panaikina uždegimo simptomus, sumažina kraujospūdį, sumažina organizme riebalų kiekį, atitolina senėjimą ir padeda atsikratyti nuovargio.

Sistema (Pav. 17.) sukurta atsižvelgiant į JAV ir Italijos klientų poreikius. Jai pritaikyta aukščiausios klasės vokiečių gamybos dirbtinio intelekto ir kūno formavimo technologija leidžia atlikti gydomąsias procedūras reguliuojant temperatūrą ir laiką. Naudojama labai žemos įtampos (mažiau nei 36 V) srovė, todėl prietaisas visiškai saugus. Tai lemia didžiulį šios sistemos pripažinimą Europos ir JAV grožio salonuose, SPA, lieknėjimo centruose. Taip pat šį prietaisą galima naudoti kai sausąją sauną

namuose. Toksinų pašalinimas iš organizmo ir riebalinio sluoksnio sumažinimas – esminis sistemos veikimo rezultatas.



Pav. 17 – Infraraudonųjų spindulių apklotas

3.1.1. Infraraudonieji spinduliai ir sveikata

1. Gerina oksidacijos-redukcijos reakcijas, užkerta kelią riebalų kaupimuisi kūne.
2. Greitina lipolizės procesus ir riebalų pašalinimą.
3. Aktyvina kūno gyvybines funkcijas. Šalina toksinus, sunkiuosius metalus, aktyvina hormonų ir fermentų gamybą.
4. Greitina medžiagų apykaitą, pašalina nuovargį ir gerina maistinių medžiagų pasisavinimą.
5. Turi terapinį poveikį esant raumenų skausmams ir neurozėms. Subalansuoja autonominę nervinę sistemą. Gerina raumenų būklę, kepenų būklę, šalina nervinę įtampą, mažina skausmą.
6. Stiprina imunitetą ir stabdo vėžinių ląstelių vystymąsi.
7. Malšina skausmą ir stabdo uždegiminį procesą.
8. Atkuria organizmo organizacines funkcijas.

3.1.2. Ryšys tarp magnetinio lauko ir sveikatos būklės

1. Magnetinis laukas gali padidinti skausmo slenkstį ir tokiu būdu sumažinti skausmą.
2. Magnetinis laukas gali slopinti centrinės nervų sistemos funkciją, palengvinti konvulsijas ir sumažinti kraujo spaudimą.
3. Magnetinis laukas gali turėti įtakos biocheminių ir biofizinių funkcijų veikimui, ir tokiu būdu pagerinti žmogaus organizmo kraujotaką bei medžiagų apykaitą.
4. Magnetinis laukas gali padidinti ląstelių membranų skvarbumą, pagreitinti kraujotaką ir tokiu būdu sumažinti tinimą.

3.1.3. Techniniai duomenys

- Įėjimo įtampa: AC 100 V – 120 V, 60 Hz arba 220 V – 240 V, 50 Hz
- Išėjimo įtampa: DC 36 V
- Įėjimo galia: 300 W (maksimali)
- Automatiškai reguliuojama temperatūra: 30° c ~ 75° C
- Laikmatis: 5 ~ 95 minutės
- Darbinis kanalas: 3 skyrių atskiras temperatūros valdymas su atminties funkcija (išlaikoma paskutinį kartą nustatyta temperatūra ir trukmė)

3.1.4. Sistemos deriniai ir funkcijos

(-). Valdymo blokas

- 1. Pagrindinis aparatas, naudojamas PH-2B(III) „FIR“ šildomosios antklodės temperatūros ir darbo laiko reguliavimui bei valdymui.
- 2. „FIR“ šildomoji antklodė naudojama šildyti visą kūną, deginti riebalus elektros impulsais (lipolizė), sukelti prakaitavimą ir pašalinti iš organizmo toksinams. Iš organizmo pašalinami sunkieji metalai ir kitos nuodingos medžiagos, suaktyvinama hormonų ir fermentų veikla. Pagreitinama medžiagų apykaita, sumažėja nuovargis, organizmas geriau pasisavina maistingąsias medžiagas, sudegina ir suskaido nepageidaujamus riebalus. Jūsų kūnas taps lieknesnis, dailesnis, pagerės jūsų savijauta.
- 3. Valdymo pultas

PH-2B(III); temperatūra; darbo režimas; kanalo rodinys; laikmatis; „ON/OFF“ (įjungta/išjungta); „FIR“ kūno formavimo sistema; perkrova; kanalo parinkimas; galia; „Start/Stop“ (paleidimas/sustabdytas).

3.1.5. Klavišų funkcijos

- **„ON/OFF“ klavišas** Paspauskite „ON/OFF“, kad įjungtumėte arba išjungtumėte sistemą.
- **Kanalų nustatymo klavišas** Pasirinkite ir nustatykite kanalus Nr. 1, Nr. 2 arba Nr. 3.
- **Temperatūros klavišas** Paspauskite ▲ klavišą, jeigu norite temperatūrą padidinti, arba ▼ klavišą, jeigu norite temperatūrą sumažinti. Vienu spustelėjimu temperatūra keičiama 1° C.
- **Laikmačio klavišas** Norėdami pailginti antklodės naudojimo trukmę 5 minutėmis, spustelėkite vieną kartą ▲, o norėdami ją sumažinti 5 minutėmis, spustelėkite ▼ klavišą.
- **„Start/Stop“ klavišas** Kai nustatysite kanalą ir temperatūrą, šiuo klavišu paleiskite arba sustabdykite prietaisą.

1. Užpakalinėje prietaiso valdymo bloko dalyje nuspauskite maitinimo jungiklį. Valdymo pulte įsižiebs indikatorius „Power“, ir pradės veikti prietaiso ventiliatorius, tačiau skaitmeniniai temperatūros ir laiko rodiniai dar nebus rodomi. Tada paspauskite „ON/OFF“ klavišą valdymo pulte ir ekrane bus rodoma temperatūra ir laikas, kurie buvo nustatyti paskutinį kartą. Kai nustatysite pageidaujamą kanalą, paspauskite „Start/Stop“ klavišą, tada atitinkamu kanalu bus pradėtas šildymas ir užsidegs naudojamo kanalo indikatorius.

2. Kanalo („Channel“) rodinys: Ekrane yra keturi šviesadiodžiai indikatoriai, rodantys, kad prietaiso kanalas veikia. Pradėjus veikti vienam iš keturių kanalų, švies vienas iš keturių šviesadiodžių indikatorių. Išsijungus kanalui, užges ir atitinkamas šviesadiodis indikatorius.

3. Temperatūros rodinys: naudojamo kanalo temperatūra rodoma kairėje ekrano pusėje. Įjungus prietaisą, visada bus rodoma temperatūra, kuri buvo nustatyta paskutinį kartą.

4. Laiko rodinys: rodinys ekrano dešinėje pusėje, kuriame rodomi du skaičiai, rodo likusį naudojamo kanalo veikimo laiką. Įjungus prietaisą, šiame rodinyje pamatysite laiką, kuris buvo nustatytas paskutinį kartą.

5. Perkrovos rodinys: šviesadiodis indikatorius rodo maitinimo galios būseną. Kai galia viršija 3000 W, užsidega šviesadiodis indikatorius ir pasigirsta garsinis signalas.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

6. Pasibaigus nustatytam darbo laikui, tris kartus nuskambės garsinis signalas, o skaitmeniniame laukelyje bus rodomas atitinkamo kanalo numeris. Temperatūros ir laiko roдиниų vietose bus rodomas „0“.

7. Bet kuriame kanale įvykus trumpam sujungimui, kanalo veikimas sustabdomas.

3.1.6. Naudojimo instrukcija

1. Įstatykite 4 šerdžių kištukus į lizdus valdymo bloko užpakalinėje pusėje. Kištukas [1] atitinka „A“ dalį (viršutinės galūnės ir krūtinės ląsta), ir jis turi būti įstatytas į padėtį „1“. Kištukas [2] atitinka „B“ dalį (liemuo ir sėdmenys), ir jis turi būti įstatytas į padėtį „2“. Kištukas [3] atitinka dalį „C“ (apatinės galūnės), ir jis turi būti įstatytas į padėtį „3“. Atkreipkite dėmesį į tai, kad kištuką į lizdą galima įstatyti tik tuomet, kai kištuko grioveliai visiškai sutampa su lizde esančiais kaiščiais.

2. SPA centruose, prieš pradėdami naudoti šią antklodę, kūną apvyniokite plona vienkartinė plėvele. Jeigu antklodę naudojate namuose tam, kad pagerintumėte kūno linijas, dėvėkite įprastus apatinius drabužius.

3. Įstatykite „FIR“ šildomosios antklodės laido kištuką į maitinimo lizdą ir paspauskite pagrindinį jungiklį, esantį užpakalinėje valdymo bloko pusėje. Ekrane užsidegs raudonas maitinimo „Power“ indikatorius, tačiau pats aparatas dar nepradės veikti. Tada paspauskite „ON/OFF“ klavišą valdymo pulte, nustatykite laiką ir temperatūrą.

4. Kai tai padarysite, automatiškai įsijungs kanalas Nr. 1. Tada spausdami „Timer“ ▲▼ klavišus nustatykite veikimo laiką. Kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, laikas pasikeis 5 minutėmis. Tada spausdami „Temperature“ ▲▼ mygtukus nustatykite pageidaujamą temperatūrą. Kiekvieną kartą paspaudus vieną iš šių mygtukų temperatūra didės arba mažės 1° C. Temperatūrą galima nustatyti pagal kiekvieno naudotojo poreikius.

5. Paspauskite „Start/Stop“ klavišą ir įjunkite prietaisą. Užsidegs žalias indikatorius rodantis, kad įsijungė kanalas Nr. 1. Tai reiškia, kad šildymas įjungtas.

6. Dar kartą paspauskite kanalo („Channel“) klavišą ir parkartokite 3, 4 ir 5 veiksmus, kad nustatytumėte kanalą Nr. 2, o po to – kanalą Nr. 3. Šildymas įsijungs tik tuomet, kai užsidegs kanalo indikatorius (žalias).

7. Kai lieknėjimo procedūros bus baigtos, 3 kartus nuskambės garsinis signalas, informuojantis naudotoją apie seanso pabaigą.

8. Rekomenduojama darbinė temperatūra:

- A skyrius (žema temperatūra): viršutinės galūnės ir krūtinės ląsta – 38° C.
- B skyrius (aukščiausia temperatūra): liemuo ir sėdmenys – 44° C.
- C skyrius (aukštesnė temperatūra): apatinės galūnės – 42° C

3.1.7. Atsargumo priemonės

Prieš įjungdami aparatą, teisingai įstatykite keturių šerdžių laidų kištukus į lizdus valdymo bloko užpakalinėje dalyje. Kiekvieną kartą pabaigę lieknėjimo seansą, pirma išjunkite įrenginį jungikliu „ON/OFF“, tada paspauskite pagrindinį jungiklį, kuris yra valdymo bloko užpakalinėje dalyje.

1. Kai žmogaus kūnas bus įvyniotas į „FIR“ šildomąją antklodę, temperatūra šiek tiek viršys nustatytąją temperatūrą. Šis nežymus skirtumas tarp faktinės ir nustatytosios temperatūros yra normalus.
2. „FIR“ šildomąją antklodę ir kelnaites gerai nuvalykite, kad jos būtų švarios ir ilgai tarnautų.
3. Jeigu naudojate įvairius lieknėjimą skatinančius vaistus, kūno tepalus arba kitą grožio salonų įrangą, prieš pradėdami naudoti šią antklodę būtinai pasitarkite su savo gydytoju ar grožio procedūrų specialistu, kurie paruoš jums tinkamą lieknėjimo procedūrų planą.

3.1.8. Aptarnavimas ir priežiūra

1. Pagrindiniam įrenginiui suteikiama vienerių metų garantija, galiojanti nuo įsigijimo datos. Pasibaigus garantiniam laikotarpiui, mes toliau atliekame techninę priežiūrą ir keičiame atsargines dalis už nustatytus šių paslaugų mokesčius. Norėdami gauti daugiau informacijos arba įsigyti šį produktą, kreipkitės į mūsų pardavimų atstovą.
2. Mes netaikome garantinio aptarnavimo dėl tokių toliau išvardytų priežasčių:
 - A. Gedimai, kurių priežastis prietaiso konstrukcijos savavališkas keitimas.
 - B. Gedimai, kurių priežastis nerūpestingas elgesys su prietaisu (prietaisas buvo išmestas arba sutrenktas).
 - C. Gedimai, kurių priežastis netinkama priežiūra.
 - D. Gedimai, kurių priežastis – neteisingas eksploatavimas.

3.2. Limfodrenažinis masažas

Limfodrenažinis masažas plačiai taikomas gydymo ir profilaktikos tikslais. Tai speciali viso kūno masažo technika. Procedūros metu judesiai akcentuojami iš periferijos į centrą, tai yra limfos tekėjimo kryptimi. Dėl to suaktyvėja limfos ir kraujo apytaka, medžiagų apykaita, iš organizmo šalinami skysčiai ir toksinai.

Limfodrenažinis masažas skatina limfos ir kraujo tekėjimą, subalansuoja skysčių kiekį organizme, skatina toksinų išsiskyrimą, stiprina kraujagyslių sienelės, didina odos, raumenų ir sausgyslių elastingumą, naikina patinimus, venų išsiplėtimus, kapiliarų tinklus odos paviršiuje.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Limfodrenažinis masažas taikomas ne tik kaip gydymo ir profilaktikos priemonė. Tai ypač efektyvus būdas gydyti celiulitą, mažinti kūno apimtis. Labai gerų rezultatų galima sulaukti derinant limfodrenažinį masažą su anticeliulitiniu ar lipolitiniu masažu, sportuojant, laikantis dietos, naudojant įvairias kūno kaukes.

Limfodrenažinis (kojų ir rankų) masažas yra vienintelis būdas, suaktyvinantis limfos tekėjimą, skatinantis skysčių, toksinų ir riebalų sankauptą pasišalinimą iš organizmo. Tokiu būdu pagerėja audinių aprūpinimas deguonimi, galūnių kraujotaka, medžiagų apykaita. Limfodrenažinis masažas rekomenduojamas mažinant kūno svorį, esant patinimams, išsiplėtusių kojų venų profilaktikai, esant odos suglebimui, nėščioms moterims, siekiant, sumažinti galūnių tinimus.

Bendras kūno masažas stiprina sveikatą, sumažina stresą ir nervinę įtampą, atpalaiduoja, stiprina imunitetą, padeda atsigauti po sunkaus darbo, sumažina raumenų spazmus ir įtampą, skausmą, pagerina bendrą organizmo būklę. Bendras kūno masažas taip pat teigiamai veikia odą (pagerėja prakaito, riebalinių liaukų veikla, odos kvėpavimas), pagerina viso organizmo kraujotaką, pagreitina medžiagų apykaitą, padidina raumenų darbingumą.

Indikacijos.

- raumenų ir nervų skausmai;
- įvairios kilmės rankų, kojų edemos (patinimai);
- veninis nepakankamumas, varikozė;
- išryškėjęs kapiliarų tinklas;
- venų stazė;
- trombozių profilaktika;
- kraujagyslių susiaurėjimas ir uždegimas;
- kraujagyslių aterosklerozė;
- limfinis audinių pabrinkimas, limfos tėkmės sutrikimai;
- kojų nuovargis, sunkumo sindromas;
- sportinės traumos;
- celiulitas;
- randai, strijos;
- sporto traumos;
- artritai;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- po krūties pašalinimo operacijų;
- ankstyvo senėjimo profilaktika bei korekcija;
- prieš ir po plastinių bei rekonstrukcinių operacijų;
- po traumų ir lūžių (suaugus lūžiui) regeneracijos gerinimui;
- prieš menstruacinio sindromo bei menstruacinių skausmų sumažinimui;

Kontraindikacijos:

- sunkūs širdies ir kraujagyslių susirgimai: išeminė širdies liga, infarktas, širdies funkcijos nepakankamumas;
- odos susirgimai (dermatitas, egzema, odos vientisumo pažeidimai);
- įvairios odos, nagų infekcinės ligos;
- ūmi ligos pradžia, karščiavimas;
- ūmūs ir pūlingi uždegiminiai procesai;
- onkologiniai susirgimai;
- infekcinės ligos (ūmiu periodu);
- lėtinės sunkios kepenų bei inkstų ligos;
- sunki venų varikozė bei uždegimas;
- kapiliarinio tinklo išsiplėtimas;
- kiaušidžių cistos (priekinės pilvo sienos masažui);
- kraujo krešumo sutrikimai;
- kraujavimas ar polinkis kraujuoti;
- kraujo ligos;
- aktyvi tuberkuliozės forma;
- psichinės ligos;
- pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas;
- neblaivumas;
- sunki ligonio būklė, stiprūs skausmai.

3.2.1. Limfodrenažinio kūno masažo atlikimas

Masaže naudojamos trys technikos: odos technika, poodinė technika ir fascijų technika. Odos technika taikoma paviršutinio sluoksnio jungiamojo audinio sukibimui su oda veikti. Poodinė technika taikoma giliojo jungiamojo audinio sluoksniui, jo sukibimui su fascija veikti. Fascijų technika taikoma

fascijų refleksiniams pakitimams šalinti. Jungiamasis audinys veikiamas brūkšniuojant pirštų pagalvėlėmis. Pirštų pagalvėlėmis daromi ilgieji, trumpieji ar pertraukiamieji brūkšniai, atsižvelgiama į tai, koks jungiamojo audinio sluoksnis veikiamas.

Odos technika atliekama nepertraukiamaisiais ilgesniais ar trumpesniais brūkšniais ir nedideliu audinių spaudimu. Oda yra išjudinama nuo poodinio sluoksnio. Įsitempęs poodinis jungiamojo audinio sluoksnis būna sukibęs su oda. Masažas atliekamas III ir IV suglaustų pirštų pagalvėlėmis. Pirštų pagalvėlėmis liečiama oda ir patempiamas paviršutinis poodinis sluoksnis ilgaisiais brūkšniais. Spaudžiama nestipriai. Masažuojamasis, jei yra refleksinių poodinio sluoksnio pakitimų sukibimų su oda, brūkšnio metu pajunta nežymų „brėžimą“.

Poodinio ir fascijų technikos masažas atliekamas didžiojo ir bevardžio pirštų pagalvėlėmis. Pirštai per sąnarėlius pusiau sulenkti statmenai liečia audinius. Kiti pirštai priglausti prie masažuojančiųjų, delnas turi būti lygiagrečiai su masažuojamąja vieta. Ranka ištiesta. Delnu nesiremiam.

Masažuojant poodine technika, daromi trumpieji bei ilgieji brūkšniai ir stipriau spaudžiami audiniai. Trumpųjų brūkšnelių judesys susideda iš trijų fazių: pirštų padėjimo, poodinio jungiamojo audinio raukšlės smaukimo iki judrumo ribos (apie 1-3 cm) ir poodinio jungiamojo audinio patempimo ties judrumo riba į save. Trečioji brūkšnio-veiksmo fazė dar vadinama terapiniu brūkšniu. Jei ligonis pajunta „brėžimą“ ar „pjovimą“, masažuojama taisyklingai. Trumpieji brūkšniai daromi glaudžiai vienas prie kito statmenai raumenų, sausgyslių, kaulų, sąnarių kraštams. Ilgieji brūkšniai atliekami po serijos trumpųjų, sujungia ir susumuoja trumpų brūkšnių sukeltą padirginimą. Ilgieji brūkšniai daromi lygiagrečiai fascijų, raumenų, sausgyslių kraštais. Ilgieji brūkšniai taip pat susideda iš trijų fazių – pirštų judėjimo (III ir IV) ant odos, jungiamojo audinio smaukimo iki paslankumo ribos ir ilgo jungiamojo audinio tempimo. Ilgasis tempimas sukelia brėžimo nagu pojūtį ir taip pat vadinamas terapiniu brūkšniu. Ilgieji brūkšniai atliekami išilgai raumenų, fascijų, sausgyslių kraštų, tiesiai padėtais pirštais.

Fascijų technika susideda iš 2 fazių - gilaus audinių paspaudimo ir patempimo didžiojo ir bevardžio pirštų galais. Ligonis iš karto pajunta „brėžimą“. Daromi tik trumpieji brūkšniai.

Dubens ir nugaros srities masažas

Kryžkaulio paviršiaus jungiamąjį audinį galima masažuoti ne tik didžiuoju ir bevardžiu pirštais, bet ir nykščiu. Masažuojamasis sėdi ant masažo stalo arba ant aukštesnės kėdės. Masažuotojas sėdi žemiau už masažuojamojo nugaros tolumojoje pusėje. Pirma masažuojama viena kryžkaulio pusė, paskui antra nuo viršūnės iki pagrindo. Dešinioji pusė veikiama dešinėsios rankos pirštais, kairioji – kairiosios

rankos pirštais. Pirštų pagalvėlės alkūniniais paviršiais dedamos ant odos ir oda su poodiniu sluoksniu truputį patraukiama galvos kryptimi. Brūkšniuojama trumpaisiais brūkšniais, einama link kryžkaulio pagrindo. Išmasažavus vieną pusę, masažuotojas pereina į tolimąją pusę ir analogiškai masažuoja antrąją kryžkaulio pusę. Kryžkaulio sritį galima masažuoti su nykščiais. Taip pat pirma masažuojama viena pusė, paskui antra. Masažuotojas deda abiejų nykščių pagalvėles stipiniais paviršiais ties kryžkaulio viršūne vienoje pusėje. Raukšlę pastumia kranialine kryptimi. Tuoju pat daromas terapinis brūkšnys su brėžimo jausmu. Tokiu būdu išbrūkšniuojamas visos pusės kryžkaulio paviršius iki jo pagrindo. Apdorojus vieną pusę, analogiškai veikiama antroji. Spaudžiama padėtais pirštais. Stumiant raukšlę, spaudimas nekeičiamas. Ilgųjų brūkšnių nedaroma.

Nugaros jungiamojo audinio masažas

Pradedamas nuo kryžmens-dubens srities. Pirmiausia brūkšniuojamas vienos pusės šoninis kryžmens kraštas, kryžmens-klubakaulio sąnario sritis. Po to pusė kryžmens paviršiaus, pusė kryžkaulio pagrindo ir skiauterinės ataugos sritis. Toliau analogiškai išmasažuojama antroji pusė. Kryžkaulio klubakaulio sąnario sritis kaip ir šoninio kryžkaulio krašto sritis masažuojama trumpaisiais statmenais brūkšniais iki pat kryžkaulio pagrindo. Kryžkaulio pagrindas nuo šoninio krašto iki penkto juosmeninio slankstelio masažuojamas brūkšniu. Skiauterinių ataugų sritis masažuojama trumpaisiais statmenais brūkšneliais, nepereinama riba nuo užpakalinio dyglio iki priekinio. Po to atliekami ilgieji brūkšniai nuo penkto juosmeninio slankstelio iki pilvo tiesiojo raumens krašto.

Plačiojo nugaros raumens šoninio krašto masažas

Masažuojamasis sėdi (gali ir gulėti ant priešingo šono). Sėdinčio paciento (masažuojamojo) masažas. Masažuotojas stovi už nugaros tolimojoje pusėje. Masažuojamojo paprašoma veikiamos pusės ranką užsidėti ant galvos. Tokioje padėtyje išryškėja plačiojo nugaros raumens kraštas. Masažuojama trumpaisiais brūkšneliais statmenai raumens krašto. Pradedama ties skiauterine atauga ir slenkama aukštyn. Dešinysis kraštas veikiamas dešinėsios rankos pirštais, (kairysis kraštas kairiosios rankos pirštais). Pirštų (III ir IV) pagalvėlės dedamos vertikaliai nuo raumens krašto ir iš karto daromas trumpasis patempiantis brūkšnelis. Ligonis pajunta „brėžimą“. Taip masažuojama iki X šonkaulio. Priėjus krūtinės ląstos, brūkšniuojama poodine technika, t.y. prieš terapinį brūkšnį truputį pastumiamą oda su poodiniu sluoksniu. Plačiojo nugaros raumens paviršiaus masažas nuo šoninio krašto iki stuburo tiesiamojo raumens šoninio krašto. Masažuojama tos pačios pusės ranka. Pirštų pagalvėlės dedamos ant plačiojo nugaros raumens krašto, nykštys atkreiptas aukštyn. Audiniai smaukiami iki paslankumo ribos, šonkaulių kryptimi. Brūkšniuojama šonkaulių paviršiumi plačiuoju nugaros raumeniu iki nugaros tiesiamojo raumens krašto. Masažuojama iki apatinio mentės kampo.

Nugaros tiesiamojo raumens masažas

Pirštų pagalvėlės dedamos ties šoniniu raumens kraštu. Oda su poodiniu sluoksniu smaukiama iki paslankumo ribos. Nuo jos įstrižai aukštyn - aukščiau esančios keterinės ataugos link. Nuo paslankumo ribos tęsiamas terapinis brūkšnys. Terapinis brūkšnys daromas pirštų pagalvėlėmis, pasuktomis stipiniais paviršiais. Brūkšniuoti pradedama XII šonkaulio aukštyje ir einama iki mentės apatinio kampo. Baigiant nugaros plačiojo ir nugaros tiesiamojo raumens masažą, didieji ir mažesnieji brūkšniai sujungiami. Tam pradedama brūkšniuoti nuo šoninio nugaros plačiojo raumens krašto ir be pertraukos pereinama link nugaros tiesiamojo raumens. Tokiu būdu sujungiamos dvi masažo linijos – ilgoji ir trumpoji. Tokiomis linijomis išmasažuojama nuo XII šonkaulio iki mentės apatinio kampo. Brūkšniai per nugaros platųjį raumenį būna banguoti. Bangos susidaro dėl to, kad iš pradžių pirštų pagalvėlės slenka delniniais paviršiais, o vėliau plaštaka pasukama žemyn. Ties nugaros tiesiojo raumens kraštu plaštaka pasukama aukštyn. Per nugaros tiesiamąjį raumenį brūkšnių kryptys irgi kinta. Nuo paslankumo ribos brūkšnys tęsiamas įstrižai, link aukščiau esančios keterinės ataugos. Abi sujungtos linijos sudaro banguojančius brūkšnius (bangas). Nuo XII šonkaulio iki mentės apatinio kampo. Išmasažavus nugaros platųjį ir nugaros tiesiamąjį raumenį daromas ilgasis brūkšnys nuo iki kardinės ataugos. Šį brūkšnį reikia atlikti švelniai, atsargiai tiek kairėje, tiek dešinėje. Išmasažavus vieną pusę, analogiškai masažuojama antroji.

Juosmens, menčių ir priekinio kūno paviršiaus masažas

Masažuojamasis sėdi aukščiau, masažuotojas stovi (arba sėdi) už jo ties masažuojamąja puse. Juosmens trikampį iš apačios sudaro skiauterinė atauga, iš nugaros pusės – nugaros plačiojo raumens kraštas, iš priekio – vidurinė pažasties linija. Plačiojo raumens kraštą išryškina, kai masažuojamasis pasideda ranką sau ant galvos. Plotas tarp minimų linijų masažuojamas trumpaisiais brūkšneliais galvos kryptimi. Laisvoji ranka prilaiko žemiau esančius laisvus audinius. Esant refleksiniams pokyčiams, ligonis pajunta ryškų „brėžimą“. Brūkšniuojamas visas plotas iki mentės apatinio kampo. Išmasažavus vieną pusę, masažuojama antroji.

Apatinio mentės kampo brūkšniavimas

Šioje vietoje poodinis audinys yra labai paslankus. Rekomenduojama padėti pirštų pagalvėles į šoną nuo mentės kampo (plaštakos riešas nukreiptas žemyn ir į vidinę pusę). Oda su poodiniu sluoksniu stumiami aplink mentės kampą į vidinę pusę iki viršūnės. Ties viršūne tuoj pat daromas terapinis

brūkšnys su pjovimo pojūčiu. Masažuojamasis turi laikyti alkūnę atitraukęs nuo liemens, o plaštaką, atkreiptais į vidų pirštais, pasidėjęs ant šlaunies.

Menčių srities brūkšniavimas

Išilgai vidinio mentės krašto daromi tankūs trumpieji brūkšniai iki vidinio dyglio krašto. Tos pačios pusės rankos pirštai dedami per kelis cm nuo šoninio mentės krašto. Poodinis sluoksnis stumiamas link vidinio krašto. Ties paslankumo riba pradedamas terapinis brūkšnelis. Kita ranka iš viršaus šoninio krašto prilaikoma oda. Terapinis brūkšnys tiksliai užbaigiamas ties medialiniu kraštu. Po to masažuojama podyglinė sritis ir daromi statmeni trumpi brūkšniai nuo vidinio iki šoninio krašto. Dirbančios rankos alkūnė nukreipta aukštyn. Kelis kartus pakartojus trumpuosius brūkšnelius, daromas ilgasis brūkšnys po dygline atauga.

Krūtinės ląstos krašto masažas

Masažuojama priešingos pusės ranka. Pirštų pagalvėlės dedamos 2-3 cm aukščiau krūtinės ląstos krašto, riešo sąnarys guli ant pilvo srities. Statmenai kraštui smaukiamas poodinis sluoksnis iki paslankumo ribos. Terapinis brūkšnys daromas tiesiai ant krūtinės ląstos krašto. Tuo momentu ligonis pajunta ryškų „pjovimą“ ar brėžimą“ (nepereiti į pilvo sritį). Pradedama nuo priekinės pažasties linijos ir einama iki kardinės ataugos. Ilgasis krūtinės ląstos krašto brūkšnys. Pirštų pagalvėlės alkūninėmis pusėmis dedamos ties vidurine pažasties linija po kraštu. Poodinis sluoksnis stumiamas po krūtinės ląstos kraštu išilgai iki paslankumo ribos. Nuo čia tęsiamas vientisas terapinis brūkšnys arba punktyrinė linija (nepereiti ant krūtinės ląstos). Pirmų procedūrų metu brūkšnys baigiamas ties šoniniu tiesiojo pilvo raumens kraštu. Vėlesnių procedūrų metu brūkšnį galima nutęsti iki kardinės ataugos.

Dubens krašto brūkšniavimas

Pirštų pagalvėlės dedamos 2-3 cm atstumu nuo dubens krašto. Antroji plaštaka delnu dedama į vidų nuo dirbančios rankos. Dirbančios rankos pirštai nukreipti aukštyn, riešo sąnarys – guli ant šlaunies. Poodinis sluoksnis stumiamas link dubens krašto iki paslankumo ribos. Terapinis brūkšnys daromas ant dubens krašto. Jei yra jungiamojo audinio refleksinių pakitimų pjovimo jausmas labai stiprus. Brūkšniuoti pradedama ties priekiniu viršutiniu dyglio ir baigiama iki sąvaržos. Po to atliekamas ilgasis brūkšnys tiesiog virš skiauterinės ataugos iki paslankumo ribos ir tęsiamas labai lėtai išilgai dubens krašto.

Tiesiojo pilvo raumens brūkšniavimas

Taikoma fascijų technika. Abiejų plaštakų, gulinčių ant pilvo paviršiaus, pirštai dedami ant vienas prieš kitą esančių tiesiųjų pilvo raumenų kraštą. Terapinis brūkšnys vidine kryptimi. Pradedama bambos aukštyje, einama iki krūtinės ląstos aukštin ir iki sąvaržos žemyn. Visi brūkšniavimai toje pat vietoje pakartojami po 3-4 kartus.

Didžiojo gumburo masažavimas

Masažuojamasis guli ant priešingo šono. Masažuotojas stovi (arba sėdi) iš priekio. Masažuojama paremta per riešo sąnarį ranka arba pasunkintais pirštais. Dirbančios rankos III, IV pirštų pagalvėlės dedamos 10 cm žemiau gumburo nugarinėje šlaunikaulio pusėje. Brūkšniuojama aukštin trumpaisiais brūkšniais. Brūkšniais traukiama oda su poodiniu sluoksniu į save. Oda su poodiniu sluoksniu smaukiama iki paslankumo ribos (kelias trumpas). Terapinis brūkšnys dar trumpesnis ir sukelia stiprų pjovimo pojūtį. Brūkšniuojama iki sėdmeninio raumens, kuris iš viršaus dengia didįjį gumburą, prisitvirtinimo. Toliau ir iš priekio nebrūkšniuojama. Ilgasis brūkšnys jungia trumpuosius. Pirmieji ilgieji brūkšniai sujungia tik 1-3 trumpuosius. Ilgieji brūkšniai kartojami keletą kartų. Smaukiama iki paslankumo ribos ir pereinama į terapinį brūkšnį.

Klubo - blauzdos trakto masažas

Taikoma fascijų technika. Masažuojamasis guli ant nugaros. Pirštai dedami ties nugariniu trakto kraštu aukščiau šlaunies vidurio. Neuždėti pirštų ant trakto. Slenkama glaudžiais brūkšneliais iki didžiojo gumburo. Po to daromas ilgasis brūkšnys link didžiojo gumburo nuo šlaunies vidurio. Atsipalaidavus artimosios dalies audiniams, pereinama prie tolimosios trakto dalies.

Siuvėjo raumens vidinio krašto masažas

Masažuojamasis guli ant nugaros. Masažuotojas stovi (ar sėdi) ties masažuojama šlaunimi. Koją kiek atitraukta nuo vidurinės linijos. Pirštų pagalvėlės dedamos ties raumens kraštu. Kairiojo raumens kraštas brūkšniuojamas kairiosios rankos pirštais statmenai krašto trumpaisiais brūkšneliais. Trumpieji brūkšneliai kartojami kelis kartus. Atlikus tokį brūkšniavimą daromas ilgasis brūkšnys. Pradedama ties krašto viduriu ir slenkama artimąja, po to - tolimąja kryptimi. Ilgasis brūkšnys baigiamas per plaštaką nuo priekinio dyglio. Kita ranka apimama šlaunis iš apačios ir prilaikoma oda.

Kelio girnelės srities masažas

Pirštų pagalvėlės dedamos per kelis cm nuo girnelės krašto. Smaukiama iki paslankumo ribos. Terapinis brūkšnelis susidaro ties kraštu. Kita ranka prilaiko odą iš priešingos pusės. Ilgasis brūkšnys daromas aplink girnelę.

Pakinklio masažas

Koja kiek palenkiamą per kelio sąnarį. Pirštų pagalvėlės dedamos į šoną nuo dvigalvio ir į vidų nuo pusgyslinio ir pusplėvinio raumens sausgyslių. Brūkšniai – statmenai sausgyslių. Atliekama švelniai, lėtai. Ilgaisiais brūkšniais sujungiami trumpieji skersiniai brūkšniai. Esant jungiamojo audinio pakitimams, brūkšniuojamos čiurnos sąnario, pėdos kraštų, kulno, padikaulių - pirštakaulių sąnarių sritys.

Pažasties masažas

Brūkšniuojamos priekinės ir nugarinės pažasties sienelių sritys. Pirštų pagalvėlės dedamos ties priekine sienele. Atsargiai smaukiamas poodinis sluoksnis išorėn. Jo kelias labai trumpas. Terapinis brūkšnys atliekamas lėtai. Sudaroma tankių brūkšnių serija. Trumpieji brūkšniai sujungiami ilgaisiais brūkšniais žasto kryptimi. Masažuojama ranka maksimaliai atitraukta. Masažuojamasis guli ant nugaros.

Nugaros srities deltinio raumens masažas

Masažuojamasis sėdi. Jo dilbis padėtas ant masažo stalelio. Masažuotojas stovi iš priekio ties masažuojamąja ranka. Pirštų pagalvėlės dedamos prie deltinio raumens nugarinio krašto vidurio. Brūkšniai - statmenai krašto. Dirbama fascijų technika. Išbrūkšniavus trumpaisiais brūkšniais, daromas ilgas brūkšnys. Pirštai dedami prie krašto vidurio. Trumpai smaukiami audiniai ir pereinama į ilgąjį terapinį brūkšnį. Ilgieji brūkšniai nuo vidurio daromi tolimąja ir artimąja kryptimis. Sritis tarp mentės ir rankos reikia veikti atsargiai. Svarbu, kad pavyktų aiškų pjovimo pojūtis.

Dvigalvio raumens vidinio krašto masažas

Taikoma fascijų technika. Pirštai dedami prie vidinio krašto ties žasto viduriu, brūkšniai – statmenai raumens skaidulų krypties į priekį. Brūkšniuojama tankiai artimąja ir tolimąja kryptimis. Ilgasis brūkšnys atliekamas alkūninėmis pirštų pagalvėlių pusėmis nuo žasto vidurio artimąja ir tolimąja kryptimis. Smaukiamų audinių kelias trumpas, terapinis brūkšnys pradžioje daromas punktyru arba iš karto ilguoju brūkšniu.

Ilgasis trigalvio raumens srities brūkšnys

Pirštų pagalvėlės alkūninėmis pusėmis dedamos ant trigalvio raumens ties deltinio raumens užpakaliniu kraštu. Audiniai smaukiami tolimąja kryptimi iki paslankumo ribos (labai trumpai). Terapinis brūkšnys atliekamas lėtai iki alkūnės sukelia ryškų „pjovimo“ jausmą.

Alkūnės įlinkio masažas

Brūkšniuojama dvigalvio raumens sausgyslės vidinė ir šoninė pusė, statmenai sausgyslės. Po to atliekami ilgieji brūkšniai iš vidinės ir šoninės pusės, prasidedantys ties raumens pilvelio pabaiga ir nusitęsiantys giliau į alkūnės įlinkį. Masažuojamasis sėdi, ranka per alkūnės sąnarį nežymiai sulenkta. Masažuotojas stovi ties masažuojamąja ranka. Dešinę ranką brūkšniuoja kairiąja ranka, o dešiniąją apima riešo sąnarį ir prilaiko kiek pakeltą dilbį.

Alkūnkaulio srities brūkšniavimas

Ranka sulenkta per alkūnės sąnarį, kad išsitemptų fascijos. Pirštų pagalvėlės dedamos prie alkūnkaulio. Terapinis brūkšnelis statmenai nuo alkūnkaulio. Tankiais brūkšneliais pereinamas visas jo ilgis. Ilguoju brūkšniu sujungiami trumpieji. Trumpaisiais brūkšneliais masažuojama plaštakos sritis riešo sąnario delninis ir nugarinis paviršius. Brūkšniuojamas nykščio ir mažojo pirštelių pagrindo sritys įstrižais brūkšneliais krašto. Delno ir plaštakos nugarėlės srityje daromi ilgieji brūkšneliai tarp delnikaulių, tolimąja kryptimi.

3.2.2. Limfodrenažinis – kompresinis masažas

Tai procedūra kompresinės terapijos aparatu (Pav. 18), kuris sudarydamas vibruojančio slėgio bangas, suaktyvina limfos apytaką tam tikroje srityje (paprastai kojų ir pilvo) ir išstumia limfą į stambiąsias limfagysles ir kraujagysles.

Gydymui naudojamas limfodrenažinis aparatas susideda iš oro siurblio ir pripučiamų pagalbinių rankovių, pirštinių, batų ar pan.



Pav. 18 – Limfodrenažinis kompresinis aparatas

Indikacijos:

- celiulitas;
- antsvoris;
- edema;
- „sunkių kojų“ efektas;
- odos glebumas;
- reabilitacija po operacijų;
- cukrinis diabetas;
- sporto traumos;
- migrena;
- silpna kraujotaka.

Kontraindikacijos:

- venų varikozė;
- aukštas kraujotakos spaudimas;
- nėštumas nuo trečio mėnesio;
- kraujavimas;
- aukšta kūno temperatūra;
- tromboflebitas;
- kraujagyslių aneurizma;
- aortos aneurizma;
- kepenų nepakankamumas;
- inkstų nepakankamumas;
- uždegiminiai procesai;
- insultas;
- infarktas;
- lūžiai masažo vietoje;
- plaučių edema;
- elektrostimuliatorius;
- angiopatija esant cukriniam diabetui;
- parestezija;

- vėmimas.

Poveikis organizmui:

- kraujotakos pagerinimas;
- limfinės sistemos darbo suregulavimas, šlakų ir toksinų pašalinimas iš organizmo;
- pašalinamas galūnių tinimas;
- kūno svorio sumažinimas, figūros korekcija ir celiulito išnaikinimas;
- nuovargio pašalinimas;
- tonizuojantis poveikis raumenims, jų tonuso padidinimas;
- odos elastingumo atstatymas;
- miego kokybės pagerinimas;
- stiprinamas imunitetas.

3.3. Hidroterapinė garo vonia

Vanduo sudaro apie 70% skysčių žmogaus kūne. Vanduo yra mūsų kasdienio gyvenimo dalis. Vandeni žmogus geria, jį naudoja asmeninei higienai ir poilsiui. Vanduo yra ne tik būtina gyvybės sąlyga, jis gali būti reikšmingas gydymo šaltinis.

Vonia su hidromasažo sistema sujungia masažą ir vandenį; gydymą, atsipalaidavimą ir poilsį. Procedūros metu vanduo šildo kūną, gerina kraujotaką, tonizuoja odą. Hidromasažas sukuria atsipalaidavimo jausmą ir padeda sumažinti stresą, atpalaiduoja protą ir veikia fizinį žmogaus pajėgumą - suteikia poilsį ne tik kūnui, bet ir protui.

3.3.1. Hidroterapinės garo vonios poveikis organizmui

Garų naudojimas žinomas jau daugelį metų. Egiptiečiai buvo pirmieji, kurie atrado teigiamą garo poveikį. Tai ne tik būdas išsivalyti organizmą, bet ir atsikratyti streso, sumažinti reumatinį skausmą, raumenų patempimą, nemigą ir kvėpavimo trakto uždegimus. Stimuliuojantis garų poveikis ir karštis maloniai atpalaiduoja sustingusius raumenis, valo toksinus, suteikia energijos ir geros savijautos visam organizmui. Nuo karščio atsiveria odos poros, leisdamos garams skverbtis, ir šis poveikis leidžia odai atsikratyti nešvarumų, atsipalaiduoti, tapti švelnia ir elastinga.

Hidroterapinėje garo vonioje (Pav. 19) galima išbūti iki 60 minučių be diskomforto, nes kliento galva lieka išorėje kambario temperatūroje, ir palaikomas kiek įmanoma pastovesnis kraujo spaudimas.

Taip pat klientas gali vėsintis kojas ir kūną šaltu dušo vandeniu. Taip stimuliuojamos gyvybinės organizmo funkcijos ir stiprinamas natūralus imunitetas.

Indikacijos

Hidroterapinės garo vonios procedūros gali būti atliekamos visiems sveikiems žmonėms. Tačiau, jeigu klientas turi neaiškių sutrikimų, prieš šias procedūras jis turėtų pasitarti su medikais.



Pav. 19 – Hidroterapinė garo vonia

Kontraindikacijos.

Hidroterapinė garo vonia negalima atlikti procedūros sergant bet kokia odos liga, organų bei audinių patogeniniais uždegimais ir infekcijomis. Hidroterapinė garo vonia sukeltų kraujo ir limfos pritekėjimą, o kraujyje esančios patogeniškos bakterijos sukeltų infekciją.

Absoliučios kontraindikacijos:

- grybelinės ligos;
- virusinės infekcijos (pūslelinė);
- alergijos;
- odos navikai;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- širdies ligos;
- CNS ligos;
- kraujo apytakos sistemos patologijos (veninio kraujo krešėjimai, kraujagyslių užsikimšimai, neuritas, tuberkuliozė, inkstų infekcijos).

Hidroterapinės garo vonios procedūros neturi būti atliekamos žmonėms, turintiems:

- navikus, kad neišplatintų navikų ląstelių;
- patinusias limfines liaukas, kad nepakenktų limfinei sistemai, kuri ir taip jau yra pavojuje;
- pastebimą fizinį silpnumą, aukštesnę temperatūrą;
- žemą ar aukštą kraujo spaudimą.

Hidroterapinės garo vonios procedūromis patartina nesinaudoti menstruaciniu periodu, ypač jei jis skausmingas ar yra gausių išskyrų. Patartina procedūros vengti, jei moteris gali būti pastojusi, bet tuo dar nėra tikra. Menstruacijų nebuvimas (amonorėja) gali būti sukeltas tam tikrų organų patologijų. Tačiau jeigu klientė tikrai laukiasi ir nėra jokių komplikacijų, gavusi ginekologo sutikimą, ji gali naudotis hidroterapinės garo vonios procedūromis. Jos padės išvengti pabrinkimų, sunkumo kojose, atpalaiduos.

Jeigu yra randų, nudegimų ar klientas yra po operacijos, hidroterapinės garo vonios procedūros galimos tik randui pilnai užgijus, praėjus skausmui, paraudimui ar uždegimui. Hidroterapinės garo vonios procedūros paspartins kraujotaką, o odos audiniai greičiau užgis.

Esant kraujagyslių sutrikimams (silpni kapiliarai, jauniems žmonėms per anksti išsiplėtusios venos), hidroterapinės garo vonios procedūros yra rekomenduojamos, nes jos stiprina venų sieneles, stimuliuoja kraujotaką, tačiau, jeigu išsiplėtusios venos yra žmogaus nuolatinė problema, prieš hidroterapinės garo vonios procedūrą reikia gauti gydytojo leidimą.

3.3.2. Hidroterapinės garo vonios naudojimo instrukcija

- Įjungus hidroterapinę garo vonią ekrane atsiranda pasveikinimo žinutė.
- Ekrane matoma esamos patalpos vidaus temperatūra.
- Mygtukais nuo 1 iki 20 galima rinktis norimą programą.
- Ekrane atsiranda visa informacija, susijusi su pasirinkta procedūra.
- Išsirinkus programą, spaudžiamas mygtukas „START“.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- Norint pakeisti terapijos laiką, reikia išsirinkti programą, spausti mygtuką „ENTER“, paryškinama informacija, kurią norima pakeisti. Spaudžiamas mygtukas +/- . Kai duomenys pakeisti, spaudžiami mygtukai „ENTER“ ir „START“, ir hidroterapinė vonia įsijungs.

- Norint pakeisti išsirinktos procedūros temperatūrą, pasirenkama programa, ir tada spaudžiamas mygtukas „ENTER“, paryškinama informacija, kurią norima pakeisti, spaudžiamas mygtukas +/- . Kai duomenys pakeisti, spaudžiami mygtukai „ENTER“ ir „START“, ir hidroterapinė vonia įsijungs.

- Jeigu spaudžiamas mygtukas „KEY“, duomenų kortelė bus pauzės („PAUSE“) režime ir duos signalą. Norint vėl paleisti programą, spaudžiamas mygtukas „START“.

- Norint įjungti valandinio valdymo funkcijas reikia įeiti į slaptažodžio režimą. Tam reikia spausti ant klaviatūros esantį mygtuką su rakto simboliu. Neatleidus jis spaudžiamas ilgiau nei sekundę. Po ekrano atsiranda užrašas. Numeris 0 atsiranda kaip pagrindas. Slaptažodį galima įvesti spaudžiant sunumeruotus mygtukus nuo 0 iki 9. Įvedus slaptažodį spaudžiamas mygtukas „START“. Padarius klaidą spaudžiamas mygtukas „STOP“, ir vėl įvedamas slaptažodis. Jeigu įvestas slaptažodis yra netinkamas, ekranas nieko nerodys. Norint susigrąžinti slaptažodžio režimą, vėl spaudžiamas mygtukas „STOP“, tada mygtukas su rakto simboliu, ir vėl įvedamas slaptažodis. Kai slaptažodis yra priimtas, ekrane pasirodys hidroterapinės vonios darbo valandų skaičius. Darbo valandų atstatymui nuo 0 spaudžiamas mygtukas „ENTER“.

3.3.3. Hidroterapinės garo vonios programų aprašas

Hidroterapinė garo vonia turi 18 programų:

1. Lengva garų vonia su hidrotermijos panaudojimu (stimuliuoja medžiagų apykaitą, detoksikuoja, mažina celiulitą, šalina nuovargį);
2. Intensyvi garų vonia su hidrotermijos panaudojimu;
3. Šieno terapija (detoksikuoja, švelniai atpalaiduoja ir balansuoja organizmą);
4. Jūros dumblių vonia (mažina riebalų sandaugas, celiulitą, mineralizuoja, detoksikuoja, tonizuoja organizmą ir stimuliuoja medžiagų apykaitą);
5. Purvo vonia (mažina riebalų sandaugas, celiulitą, valo ir detoksikuoja organizmą);
6. Endeminio celiulito gydymas (stimuliuoja mikrocirkuliaciją, detoksikuoja, valo organizmą, saugo nuo I, II, III laipsnio celiulito, linkusio į endeminius pabrinkimus, skysčių kaupimą);
7. Kompaktiško celiulito gydymas;
8. Vyno vonia;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

9. Profesionali hidroterminė procedūra (lengva);
10. Profesionali hidroterminė procedūra (intensyvi);
11. Lengva liekninamoji procedūra;
12. Intensyvi liekninamoji procedūra;
13. Hammam procedūra / Turkiška vonia;
14. Profesionali šieno terapija;
15. Šieno paruošiamojo šildymo procedūra;
16. Paruošiamojo šildymo procedūra;
17. Laisva profesionali procedūra;
18. Roman SPA procedūra.

Populiariausios iš šių programų yra garų, šieno – žolelių, jūros dumblių, purvo vonios.

Garų vonia

Tai puikus natūralus metodas, kai vanduo paverčiamas kylančia garų srove, nuolat besikeičiančia į šaltą ar šiltą, harmonizuojančia kūną ir sielą. Besiplečiančios kraujagyslės ir limfagyslės greitina medžiagų apykaitą ir didina energiją. Garų vonia yra vienas efektyviausių ir sveikiausių organizmo valymosi metodų. Ji suteikia malonų šilumos pojūtį kūnui, atpalaiduoja, šalina stresą ir raumenų įsitempimą, skatina gyvybines organizmo funkcijas ir stiprina imuninę sistemą.

Šieno – žolelių vonia

Ši vonia pasižymi gydomosiomis savybėmis ir drenažiniu poveikiu, detoksikuoja ir energizuoja. Šienas turi priešuždegiminių ir mineralizuojančių savybių ir yra tinkamas sąnarių ir raumenų spazmų problemoms spręsti. Taip pat naudojamas anticeliulitinėms procedūroms, puiki valomoji priemonė turintiems virškinimo trakto ir inkstų sutrikimų. Šiene yra kiaulpienių, achilea, valerijonų, kačiukų, šalavijų, gencijonų, mėtų, čiobrelų, dedešvos, dilgėlių ir kitų augalų su valomosiomis ir detoksikuojančiomis savybėmis.

Jūros dumblių vonia

Kiekviena jūros dumblių rūšis turi skirtingas sudedamąsias dalis. Jūros dumbliai turi mikroelementų, vitaminų ir augalinių hormonų, kurie veikia prieš įvairius sutrikimus, 25 tokius kaip celiulitas, riebalinio audinio susidarymas, sumažėjusi energija dėl raumenų ir audinių remineralizacijos. Be to, jie suteikia valomąjį poveikį dėka jodo, kuris taip pat gerina medžiagų apykaitą. Pagrindinis faktorius, kuris leidžia jūros dumbliams teigiamai veikti, yra karštis, kuris išplečia poras, leisdamas geriau pasisavinti veikliąsias medžiagas.

Purvo vonia

Purvas formuojasi jūros ir ežerų dugne, dėl to jame randama gausybė mineralų ir mikroelementų. Purvas atgaivina odą ir gerina jos elastingumą, taip pat labai efektyvus procedūroms, kurios kovoja su celiulitu, neleidžia jam plisti. Tai puiki priemonė kovojant su odos atrofija, kadangi purvas oksiduoja giliausius odos sluoksnius, sugeria toksinus ir pašalina mirusias ląsteles. Turi efektyvų antiseptinį poveikį, sulaiko kraujo plūdimą ir turi valomųjų savybių, dėl to labai tinka mišriai ir riebiai odai. Karšti garai ypač sustiprina purvo procedūros efektyvumą.

3.3.4. Hidroterapinės garo vonios procedūrų atlikimo technologijos aprašas

Pasiruošiamoji fazė

1. Hidroterapinė vonia įjungiama 15 minučių prieš klientui pradedant ja naudotis, paspaudžiant mygtuką Nr. 16 „PAKAITINIMO PROGRAMA“, po to mygtuką „START“. Šis laikas yra reikalingas tam, kad vonios vandens šildytuvas išleistų garus. Per tą laiką klientui paaiškinama, kaip toliau veikia vonia.
2. Norint procedūrą aromatizuoti, pakeliamas medinis gultas ir ten, kur yra garų vožtuvai, į specialų laikiklį įpilama 3-5 lašus eterinio aliejaus, tada medinis gultas nuleidžiamas atgal.
3. Uždaromas dangtis ir ties anga, skirta galvai, patiesiamas rankšluostis, kad greičiau būtų pasiekta procedūrai reikiama temperatūra.
4. Rekomenduojama klientui pasiūlyti gerti šiltą žolelių arbatą (detoksikuojančią, atpalaiduojančią ar kt.), kad padidinti prakaitavimą procedūros metu.
5. Rekomenduojama, kad klientas mėvėtų vienkartinės kelnaites.
6. Nuimamas rankšluostis, atidaromas dangtis ir klientui paaiškinamos vandens čiaupo funkcijos. Įsitikinus, kad kliento galva padėta ant jai skirtos pagalvės, įjungiamas dušas ir paduodamas klientui į kairę ranką.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

7. Kad būtų patogiau, po kliento kojomis galima padėti neperšlampamos medžiagos ritinėlį.
8. Lėtai uždaromas dangtis, patiesiamas rankšluostis aplink angą, skirtą galvai, taip, kad jis apdengtų kliento kaklą.
9. Procedūrų displėjuje pasirenkama programa ir tada spaudžiamas mygtukas „START“.

Paruošiamasis šveitimas

- Indikacijos: odos lyginimas, maitinimas ir eksfoliacija.
- Dažnumas: 1 kartą savaitėje prieš bet kokią procedūrą ciklą.
- Programa: Mygtukas Nr. 17 „Free Professional Treatments“
- Galutinė procedūros trukmė: 45 min.
- Temperatūra: 42 C pirmoje fazėje/ 15 min. 45 C trečioje fazėje/ 15 min.
- Reikalingi produktai: kūno šveitiklis.

1 fazė

1. Įjungiamą garų vonią pašildymui 15 min 42 C temperatūroje (Mygtukas Nr. 17 „Free Professional Treatment“).
2. Ant lovos padedama elektrinė paklodė, uždengiama vienkartinė plėvelė ir įjungiamą.
3. Atidaromas dangtis ir leidžiama klientui atsigulti, kad visas išsitiestų, jo oda turi būti drėgna.

2 fazė

1. Paimamas reikiamą kiekis pilingo, išskirstomas ant kūno lėtais sukamaisiais judesiais apie 10 min. Judesių stiprumą rekomenduojama padidinti sąnarių vietose (alkūnės, keliai) ir tose vietose, kur oda yra storesnė, labiau suragėjusi.
2. Klientas apverčiamas ir vėl atliekamas šveitimas.
3. Klientas apvyniojamas vienkartinė paklode ir palydimas iki hidroterapinės vonios.
4. Nuimama paklodė, klientas paguldomas į vonią.

3 fazė

1. Uždaromas hidroterapinės vonios dangtis, aplink kaklą uždedamas rankšluostis ir tęsiama procedūra 45 C laipsnių temperatūroje iki 15 minučių.
2. Po maždaug 10 minučių klientui paduodama šveitimo pirštinė, nurodoma įsijungti mini (Vichy) dušą (vanduo turi būti drungnas) ir šveitimo fazę.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

3. Sukamaisiais judesiai klientui daromas lengvas masažas ir nuplaunami nuo kūno šveitiklio likučiai.

4 fazė

1. Įsitikinkinama, kad procedūra tikrai baigėsi.
2. Klientui paruošiamas chalatas ir šlepetės.
3. Nuimamas rankšluostis, kuriuo buvo uždengta anga apie kliento galvą, ir lėtai atidaromas vonios dangtis.
4. Leidžiama klientui pasėdėti hidroterapinėje vonioje kelias minutes, kojas nuleidus per vonios šoną.

3.3.5. Hidroterminė garų vonia

Indikacija: stimuliuoti medžiagų apykaitą, detoksikuoti, celiulitui ir nuovargiui šalinti.

Dažnumas: 3-4 kartus per savaitę.

Reikalingi produktai: aromatizavimui naudojamas eterinis aliejus.

Eiga:

1. Pasirenkamas mygtukas Nr. 16 „Programa įšildymui“ (Programme of pre heating“), paspaudžiamas mygtukas „START“.
2. Norint procedūrą aromatizuoti, pakeliamas medinis gultas ir ten, kur yra garų vožtuvas, į specialų laikiklį įpilama 3-5 lašai eterinio aliejaus, tada medinis gultas nuleidžiamas atgal.
3. Uždaromas dangtis ir ties skylę, skirta galvai, patiesiamas rankšluostis, kad greičiau pasiektumėte procedūrai reikiamą temperatūrą.
4. Rekomenduojama, kad klientas mūvėtų vienkartinės kelnaites.
5. Nuimamas rankšluostis, atidaromas dangtis ir paaiškinama klientui vandens čiaupo funkcijas. Įsitikinus, kad kliento galva padėta ant jai skirtos pagalvės, įjungiamas dušas ir paduodamas klientui į kairę ranką.
6. Kad būtų patogiau, po kliento kojomis galima padėti neperšlamos medžiagos ritinėlį.
7. Lėtai uždaromas dangtis, patiesiamas rankšluostį aplink angą, skirtą galvai, taip, kad jis apdengtų kliento kaklą.
8. Paspaudžiamas mygtukas 1 arba 2, po to spaudžiama „START“ , ir hidroterapinė vonia pradės veikti.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

9. Po pirmųjų 10 ar 15 minučių (priklausomai nuo to, kaip klientas priima karštį) klientui rekomenduojama įsijungti mažąjį dušą, kuris purškia šaltą vandenį ant pėdų. Vanduo toje vietoje turėtų purkšti kelias sekundes, kol atvėsta pėdos, po to čiurkšlė nukreipiama ant kojų, kad po truputį vanduo patektų ant kelių. Pastaba: ši procedūra stimuliuoja ir pagreitina medžiagų apykaitą ir skaido riebalus. Šis fiziologinis mechanizmas yra susijęs padidėjusiu organizmo energijos poreikiu ir sukeltas padidėjusio medžiagų apykaitos aktyvumo. Liekninatys procesai yra gaunami fiziologiniu būdu, jie nesukelia nuovargio ar streso.

10. Klientui paruošiamas chalatas ir šlepetės.

11. Ant lovos padedama elektrinė paklodė, uždengiama vienkartinė plėvele ir įjungiama.

12. Įsitikinus, kad procedūros laikas pasibaigęs, nuimamas rankšluostis, kuriuo buvo uždengta anga apie kliento galvą, ir lėtai atidaromas dangtis.

13. Leidžiama klientui pasėdėti apie minutę iškėlus kojas, o paskui padedama jam atsistoti.

14. Klientas paguldomas ant nugaros su rankšluosčiu apie kaklą ir truputį pakelta galva.

15. Antklodė uždengiama taip, kad rankos būtų apklotos, kaklas uždengiamas rankšluosčiu.

16. Klientas paliekamas apie 20 min, kad jis visiškai atsipalaiduotų ir vyktų detoksikacija.

17. Jei klientas pageidauja, detoksikacijos pabaigoje galima atlikti lengvą viso kūno masažą. Masažui naudojamas masažinis aliejus.

4. 4 Modulis – netradiciniai masažo būdai

4.1.Masažo su akmenimis ypatumai

4.1.1. Masažo su akmenimis aprašas

Šiais aktyviais laikais, kai kasdieniniai stresai jau beveik yra norma, o chroniško nuovargio sindromas išaugo į tikrąją didžiųjų miestų problemą, vis labiau tampa aktualūs masažai, kurie ne tik šalina raumenų įtampą, bet efektyviai veikia ir emocinį nuovargį. Masažas su akmenimis sulaukė didelio susidomėjimo tiek klientų (įvertino, dėl puikaus atsipalaidavimo ir lengvumo jausmo), tiek ir pačių masažuotojų (dėl jų pritaikymo įvairovės ir poveikio).

Masažai su akmenimis jau atliekami nuo senų laikų. Įvairiuose šaltiniuose minima, jog akmenų masažas turi tūkstantmečių istoriją ir kilęs iš Rytų medicinos. Japonų vienuoliai prieš tūkstančius metų žinojo ir naudojo gydomąsias karštų akmenų savybes. Senieji romėnai ir Amerikos indėnai taip pat žinojo apie stebuklingas akmenų savybes. Amerikos indėnai tikėjo, jog akmenys yra visų keturių stichijų tarpusavyje veikimo rezultatas, „gimęs“ iš žemės ir sugėręs vandens, vėjo, saulės energiją, tampa galingu kosminės energijos šaltiniu. Kiekvieno teisė tikėti tuo ar ne, tačiau iš karto po procedūros rezultatas tampa akivaizdus, daugelis išbandžiusių akmenų masažą teigia, jog masažo metu jų jausmai tarsi „išstipsta“.

Priklausomai nuo masažo užduoties akmenų masažo terapija gali pasiūlyti įvairias atlikimo procedūras. Atsižvelgiant į tai išskiriami pagrindiniai masažo su akmenimis tipai.

Masažas su karštais akmenimis

Tokiam masažui naudojami bazaltiniai akmenys kurie susidarė veikiančių ugnikalnių šlaituose ir ilgainiui atvėso. Papildomai bazaltas neapdorojamas, nes nušlifotas vandens ir vėjo, jis kaupia dalį gamtos energijos. Akmenų sudėtyje gausu mineralinių medžiagų, tokių kaip magnis ir geležis. Šie akmenys ilgai išlaiko ir skleidžia pastovią bei raminamą (43-60 laipsnių) šilumą. Masažui akmenys yra pašildomi specialiai tam skirtame inde. Toks masažas dažniausiai naudojamas giliam raumenų atpalaidavimui, padeda sušvelninti įtampą, pašalinti spazmus ir skausmo sindromą, bei pagerinti kraujotaką.

Masažas su šaltais akmenimis

Ypač svarbus yra masažas su nefrito akmenimis - ideali procedūra kūno energetinio potencialo normalizavimui. Būtent akmenys, kurie absorbavo tūkstantmečio energiją, yra geriausias stiprybės ir

energingumo šaltinis. Visos senovinės Rytų praktikos naudoja akmenis, visų pirma, išlaisvinti iš nežinomos anksčiau jėgos, atkurti aktyvumą, taip pat atidaryti čakras reikalingose vietose. Galimas akmenų pritaikymas masažui skirtingose vietose tai veido, nugaros, pėdų ar pilvo masažavimui. Kaip šaltų akmenų masažui naudojami ir kiti pusbrangiai akmenys, kurie turi stiprų energetinį poveikį.

Kombinuotas masažas su karštais ir šaltais akmenimis taikant pakaitomis

Tai labai efektyvi masažo technika, kurios metu naudojami šalti ir karšti akmenys pakaitomis. Tai skatina kraujagyslių ir kapiliarų susitraukimą, bei veninio kraujo sąstovio geresnę cirkuliaciją, raumenų tonuso pagerėjimą. Dėl to pagerėja medžiagų apykaitos procesai, aktyvinama vegetatyvinė nervų sistema, o taip pat endokrininė ir imuninė sistemos.

4.1.2. Akmenų masažo pritaikymo galimybės

Atsižvelgiant į masažuotojo darbo specifiką („vienkartiniai“ klientai, ar klientai siekiantys ilgalaikio rezultato t.y. lanko masažo kursą), teikiamas paslaugas (holistiniai, estetiniai, gydomieji, relaksaciniai masažai), darbo vietą (gydymo įstaiga, SPA centras, kosmetikos kabinetas) gali pasirinkti akmenų masažo pritaikymo galimybes iš toliau pateikto sąrašo:

- kaip pagrindinė priemonė atliekant kūną atpalaiduojantį masažą;
- efektyvus esant emociniam nuovargiui, stresui, nemigai;
- kaip pagalbinė priemonė taikant su eteriniais aliejais, siekiant gilesnio kūno ir protinio atsipalaidavimo;
- kaip pagrindinė priemonė taikant raumenų skausmams ir įtampai šalinti;
- kaip efektyvi pagalbinė priemonė taikant su kitomis masažo technikomis dirbant su turinčiais padidintą KMI klientais / pacientais;
- kaip efektyvus liekninantis, stangrinantis masažas taikant karštus ir šaltus akmenis, plačiai taikoma kosmetologijoje kūno estetikos tikslais.

4.1.3. Masažo poveikis

Mokslinėje literatūroje masažo veiksmai skirstomi į:

- **Mechaninius** – tai tiesioginis raumenų spaudimas ir trynimasis.
- **Neuroreflektorinius** – poveikis per nervų sistemą.
- **Humoralinis**- per bioaktyvių medžiagų išsiskyrimą.
- **Psichologinis** – per emocinį ir dvasinį poveikį žmogui.

Tikėtina, kad masažas veikia ir kitas žmogaus organizmo substancijas, bet mokslas jų dar kol kas neištyrė. Darant tradicinius rytietiškus masažus, pirmiausia yra kalbama apie energetinį poveikį žmogaus organizmui.

Mechaninis masažo poveikis organizmui tiesiogiai pasireiškia raumenų įtampos sumažinimu, normalaus raumens ilgio atstatymu, sausgyslių, raiščių ir poodinio jungiamojo audinio elastingumo būklės pagerinimu, trynimo dėka pasiekiamu temperatūros pakėlimu, kraujotakos ir limfotakos pagerinimu, medžiagų apytakos suaktyvėjimu odoje, raumenyse ir sąnariuose bei žarnyno veiklos pagerėjimu. Gerėja įvairių audinių sluoksnių tarpusavio sąveika. Galima pagerinti sąnarių paslankumą, pašalinti sukietėjimus poodiniame audinyje bei audiniuose, supančiuose raumenis ir nervus.

Masažas turi tiesioginį mechaninį poveikį audinių skysčiams. Didelės arterijos, kuriomis į audinius atiteka šviežias, prisotintas deguonies kraujas, ir giluminės venos yra taip giliai, kad masažuotojo rankos negali daryti joms tiesioginio poveikio. Masažas pirmiausia veikia venas, esančias arti odos, mažas arterioles ir limfotakos kapiliarų tinklą, kuris yra daugiau paviršinis, išsidėstęs poodiniame sluoksnyje. Venos ir limfotakos indai skysčių transportavimui naudoja raumenis tarsi siurbį, kurio veikimą gali imituoti masažo veiksmai. Taigi, atliekant visus masažo veiksmus, būtina atsižvelgti į limfos ir veninio kraujo tekėjimo kryptį, tai yra nuo distalinės link proksimalinės dalies. Mechaninis spaudimas pagal limfotakos kryptį gerina limfos nutekėjimą iš periferijos link didžiųjų limfos mazgų ir skatina jų veiklą. Didėja limfocitų gamyba, gerėja apsauginės organizmo savybės.

Neuroreflektorinio masažo poveikio pagrindą sudaro fiziologinis dėsnis, kad organų ir audinių darbas, augimas, persitvarkymas vyksta nervinių impulsų dėka. Nervinius impulsus siunčia centrinė nervų sistema (CNS). Ji veikia ne atsitiktinumo, o gautos iš išorinės aplinkos informacijos pagrindu. Reaguodami į suerzinimą, jutimo organai, vienas jų – oda, bei tam tikros raumenų ir sąnarių struktūros į CNS perduoda informaciją periferinės nervų sistemos nervinių impulsų dėka.

Odoje ir raumenyse esantys periferinės nervų sistemos receptoriai pakeičia (perdirba) masažuotojo rankų judesio mechaninę energiją į elektros energiją, kuri per nervinius audinius, kaip nervinis sujaudinimas, perduodama į CNS ir ten apdorojama. Toliau vyksta grandinė sudėtingų reflektorinių (refleksų) reakcijų, dėl kurių masažas turi netiesioginį poveikį ne tik nervų sistemai, bet ir visam atamos-judėjimo aparatui (kaulai, raumenys, sąnariai), kraujo, limfos apytakai ir net vidaus organams bei psichikai.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Paviršutiniški masažo veiksmai stiprina CNS sujaudinimo procesus, o gilesni, didinant spaudimo jėgą, ramina CNS. Masažo poveikis nervų sistemai taip pat priklauso nuo judesių greičio ir masažo trukmės. Greitas tempas tonizuoja nervus ir raumenis, o vidutinis ir lėtas tempas – slopina jų tonusą.

Kuo ilgesnis masažas, tuo ryškesnis nervinių procesų aktyvumas arba jų slopinimas. Masažo veiksmų dėka, didinant ar mažinant CNS aktyvumą, galima pakeisti galvos smegenų žievės funkcinę būseną. Masažo poveikis atstatant CNS funkcijas ypač išryškėja psichinio nuovargio atveju. Nervinių impulsų perdavimo sureguliuavimas, medžiagų apykaitos pagreitinimas ir irimo produktų šalinimas iš organizmo padeda smegenims „pailsėti“ ir atstato gebėjimą susikaupti.

Humoralinis masažo poveikis pasireiškia vidinės sekrecijos liaukų hormonų ir bioaktyvių enzymų aktyvumo padidėjimu. Tai turi teigiamos įtakos audinių aprūpinimui krauju ir medžiagų apykaitos katabolinių (ardo struktūras) ir anabolinių (kuria organizmo audinius) procesų eigai. Masažo dėka streso hormonų adrenalino ir kortizolio lygis mažėja, o didėja geros nuotaikos hormonų serotonino ir oksitocino gamyba. Aptariant bioaktyvias medžiagas, pažymėtina, kad mažėja dopamino kiekis, bet daugėja histamino ir acetilcholino.

Psichologinis masažo poveikis – tai kažkas tokio, ką pirmiausia įvardins kaip labiausiai įsimintiną „rezultatą“ beveik kiekvienas masažą patyręs žmogus. Psichologija jau seniai tiria masažo galimybes, tačiau iki šiol jos nėra pakankamai žinomos.

4.1.4. Akmenų masažo nauda

- Teigiamai veikia širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemą;
- normalizuoja arterinį kraujo spaudimą;
- gerina centrinę ir periferinę kraujotaką, limfos apytaką;
- gerėja medžiagų apykaita, greičiau šalinami toksinai;
- šalina celiulito požymius;
- atstato odos tonusą, elastingumą ir vandens balansą;
- stimuliuoja centrinės ir vegetatyvinės nervų sistemos veiklą;
- lengvina raumenų skausmus, šalina raumenų nuovargį ir įtampą;
- reguliuoja miegą;
- simbolizuoja ramybę, miegą, poilsį;
- lengvina emocinį susijaudinimą.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Prieš atliekant masažą klientui naudinga žinoti jo indikacijas t.y. kada rekomenduojama daryti. Atsižvelgiant į kliento poreikius, nusiskundimus ir masažo poveikį bei indikacijas galite parinkti labiausiai jam tinkantį masažo atlikimo būdą, stiprumą, tempą, judesių įvairovę, masažo rūšį.

Akmenų masažo indikacijos:

- nuovargis;
- fizinė ir emocinė įtampa;
- šalčio pojūtis galūnėse;
- nugaros skausmai;
- sąnarių skausmai;
- skausmai po traumų;
- didelis KMI (kūno masės indeksas);
- celiulitas;
- sutrikusi medžiagų apykaita;
- artrito skausmai;
- paūmėjusio radikulito simptomai;
- lokali raumenų įtampa;
- toksinų kaupimasis organizme;
- nemiga;
- stresas;
- depresija;
- migrena;
- dažna nuotaikų kaita.

Taip pat labai svarbu prieš atliekant masažą išsiaiškinti ar klientas neturi nusiskundimų t.y. kontraindikacijų, dėl kurių nebūtų galima atlikti akmenų masažo. Atsižvelgiant į tai, jog masažas veikia visą organizmą atliekant masažą esant kontraindikacijoms galime ženkliai pabloginti kliento savijautą. Literatūroje yra išskiriamos absoliučios kontraindikacijos, kada negalima daryto jokio masažo ir specifinės labiau skirtos tam tikrai masažo rūšiai ar masažuojamai vietai.

Akmenų masažo kontraindikacijos:

- ūminės ligos;
- hipertoniya;

- užkrečiamos odos ligos;
- bėrimai, žaizdos;
- neseniai atlikta operacija;
- neseniai atlikta chemoterapija ar radiacija;
- padidėjusi kraujo krešulių rizika, trombai;
- nėštumas ir maitinimo periodas;
- vėžiniai susirgimai;
- kai kuriais atvejais sergant cukriniu diabetu;
- bronchinės astmos paūmėjimo periodu.

4.1.5. Naudingi patarimai taikant akmenų terapiją

Kosmetikos tikslais galite kombinuoti karštus ir šaltus akmenis. Naudojant juos pakaitomis, dėka fiziologinės reakcijos gerėja odos tonusas.

Esant šlapimo nelaikymo problemoms karštus akmenis reikia uždėti ant kryžkaulio viršutinės dalies.

4.1.6. Kokius akmenis pasirinkti masažui

Prieš pradėdant savo klientams teikti masažo su akmenimis paslaugą svarbu jai tinkamai pasiruošti, teisingai pasirinkti lūkesčius ir išsikeltus masažo tikslus atitinkantį įrankį t.y. akmenis.

Akmenų masažui pasirinkimas priklauso nuo masažo tipo ir tikslo.

- Karštų akmenų masažui naudojami juodi - natūralūs bazaltiniai akmenys, nes jie ilgai išlaiko šilumą. Tai padeda atpalaiduoti raumenis, suminkštinti audinius, sušildyti kūną, bei turi naudingų mikro ir makro elementų.
- Balti naudojami šalti siekiant sumažinti šilumą, subalansuoti temperatūrą. Šie akmenys šlifuojami rankomis, nes išgaunami iš žemės gelmėse esančių didelių blokų, kurie yra aštrių kampų.
- Kai kuriais atvejais naudojamas žadeitas – pusbrangis akmuo. Tai skatina energijos išlaisvinimą ir čakrų atidarymą.
- Taikomi ir kiti pusbrangiai akmenys darbui su čakromis.

Taip pat renkantis akmenis svarbu rinktis ne tik jų rūšį, bet ir atsižvelgti į rinkinio dydį, akmenų dydžio įvairovę bei jų pritaikymo galimybes.

4.1.7. Minimalus būtinas inventorių

- Masažui skirtų akmenų rinkinys;
- Specialus indas skirtas pašildyti akmenimis;
- Šaldytuvas (jei dirbsite ir su šaltais akmenimis);
- Specialus įrankis akmenims iš indo išimti;
- Rankšluostis ant kurio padėsite iš puodo išimtus karštus akmenis;
- Aliejus masažui;
- Eteriniai aliejai (jei papildomai taikysite aromaterapiją);
- Indas šaltiems akmenims laikyti (kuriame yra ledukų);

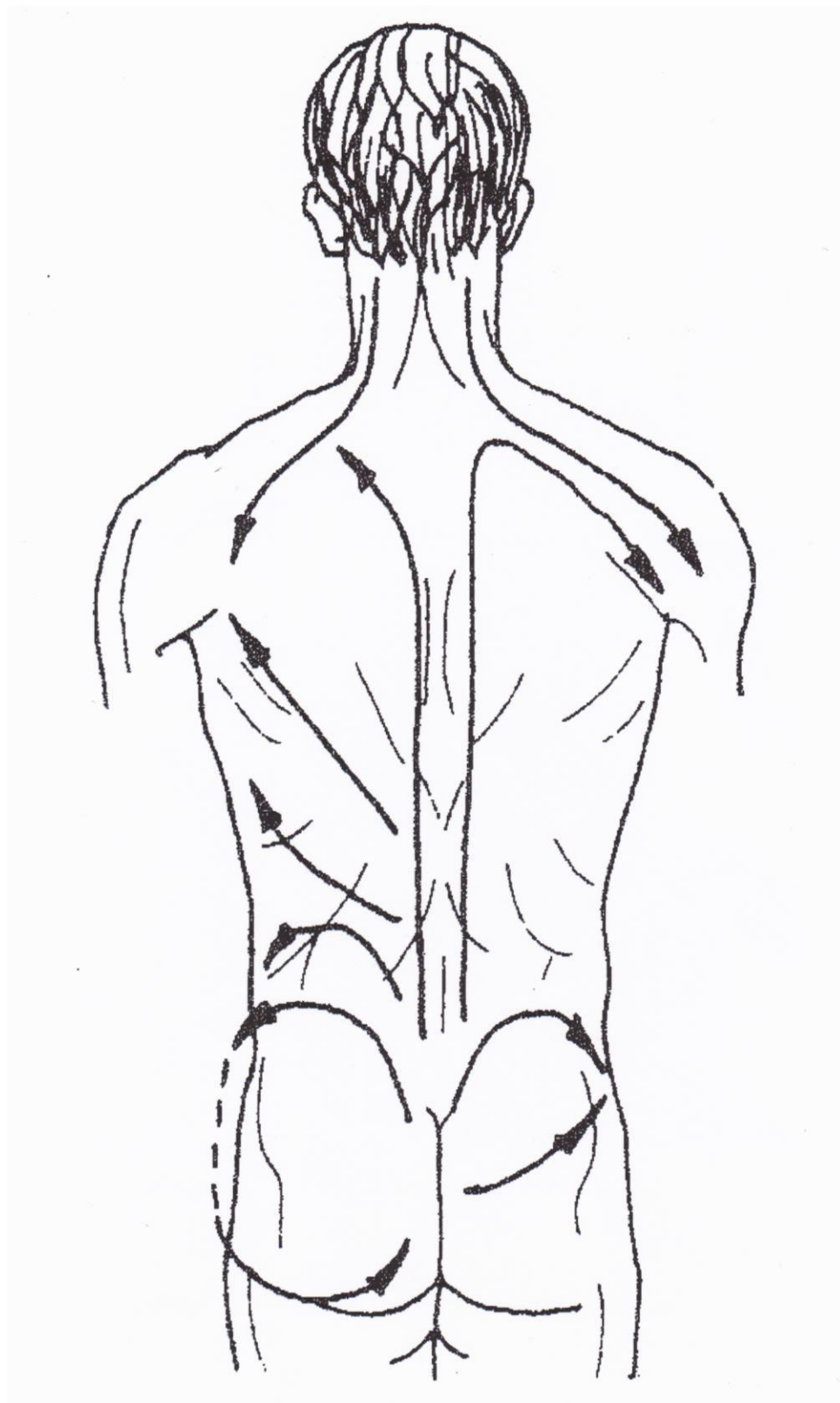
Masažui reikalingos papildomos priemonės: voleliai, rankšluostėliai. Taikomi siekiant didesnio kliento kūno atsipalaidavimo. Volelius ar rankšluostėlius būtų tikslinga naudoti padedant po kakta, pėdomis ar uždengiant veidą.

4.1.8. Akmenų paruošimas procedūrai

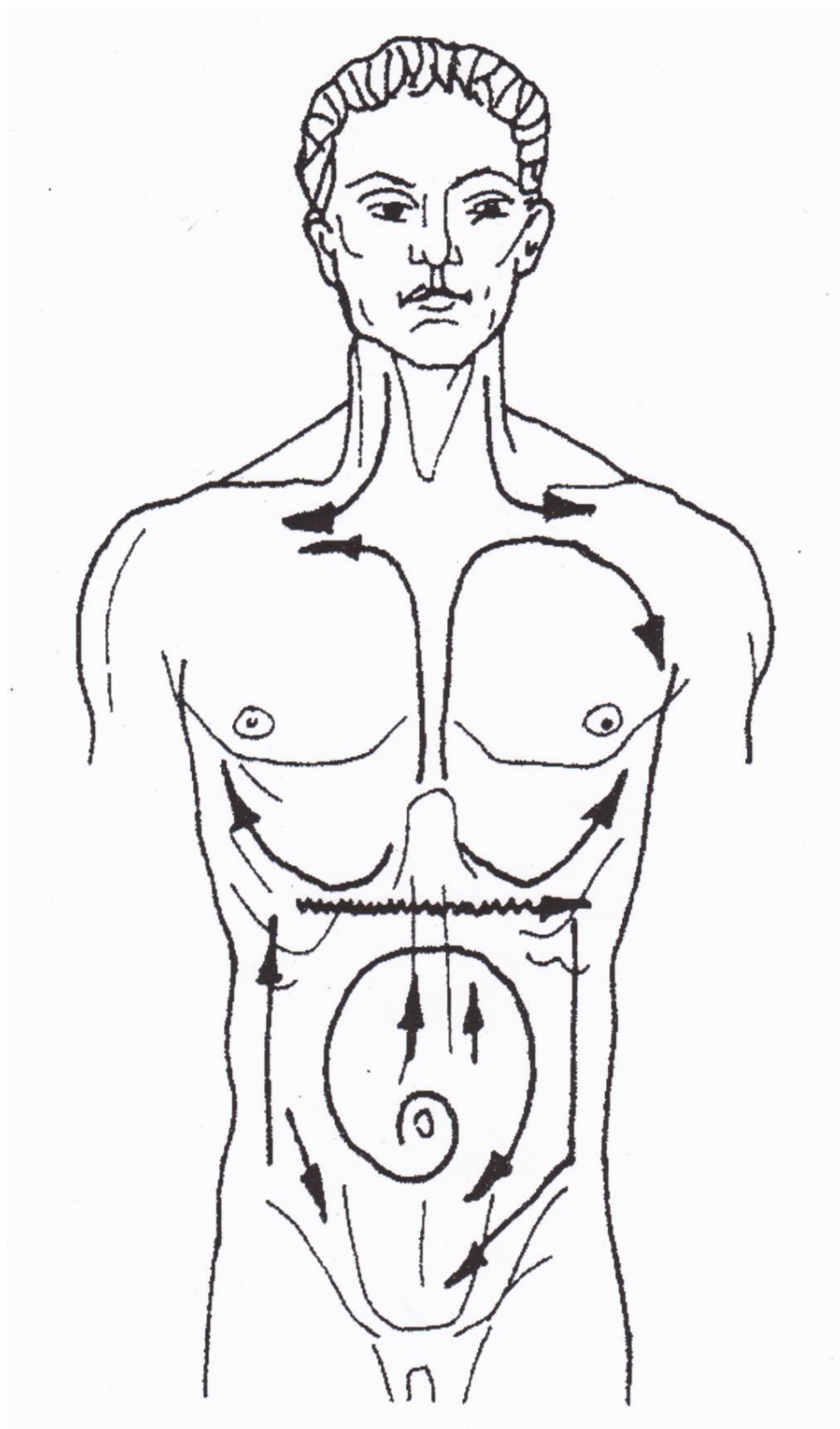
Atliekant karštų akmenų masažą akmenis būtina pašildyti tam tinkamame inde. Priklausomai nuo turimo indo tai gali užtrukti nuo 30 – 60 min. Akmenis išėmus iš karšto vandens būtina iš pradžių padėti ant rankšluosčio, kad neaptaškyti kliento karštu vandeniu. Priklausomai nuo masažo būdo akmenis prieš masažą galima ištepti aliejumi.

4.2. Atpalaiduojantis masažas su karštais akmenimis

Masažas atliekamas taikant klasikinio masažo judesius ir laikantis masažavimo krypčių



Pav. 20 – Masažo kryptys (nugarinė pusė)



Pav. 21 – Masažo kryptys (priekinė pusė)

Svarbu:

- Judesiai atliekami greičiau, kad nenudeginti kliento odos.
- Akmuo „giliai“ delne, kad neiškristų.
- Akmuo - tai tarsi rankų dalis.
- Pajutus, jog akmuo atvėso, pakeisti jį karštu, esančiu puode.

4.2.1. Atpalaiduojančio masažo su karštais akmenimis masažo eiga

1. Prieš kiekvieną naudojimą akmenys dezinfekuojami.
2. Prieš procedūrą akmenys pamirkomi vandenyje ir sušildomi specialiaame nuolatinę temperatūrą palaikančiame inde su termostatu iki tol, kol akmenys bus tinkamos temperatūros ir jais bus galima masažuoti. Šildymo trukmė gali būti nuo 15 iki 50 minučių. Visada paimkite akmenis į rankas ir įsitikinkite, kad jie nėra per karšti.
3. Kol akmenys šyla pasiruošiama darbo vieta, ant stalelio patiesiamas audinys. Ten bus dedami iš indo išimti karšti akmenys.
4. Paruošiamas masažo stalas, užklojama paklodė, pasiruošiami voleliai, rankšluosčiai, rankšluostėliai, aliejus masažui, eteriniai aliejai.
5. Atėjus klientui išsiaiškinama ar nėra kontraindikacijų, paaiškinama masažo nauda ir eiga, kad jis žinotų, ko tikėtis.
6. Ant masažo gulto, ten, kur bus kliento nugara, dedami aštuoni plokšti akmenys – po keturis
7. abipus stuburo. Akmenys padedami poromis, tarp jų turėtų būti keleto centimetrų tarpeliai.
8. Paguldykite klientą taip, kad akmenys būtų abipus stuburo, bet ne tiesiogiai ant jo. Visuomet teiraukitės kliento, ar akmenys ne per karšti/šalti.
9. Nemasažuojamos vietos pridengiamos rankšluosčiu.
10. Ant kairės kojos masažiniai judesiais paskirstykite aliejų. Paimkite du akmenis ir glostykite, paskui trinkite jais abi kojos puses.
11. Baigus masažuoti koją, paimkite mažus akmenėlius ir įsprauskite tarp kojų pirštų. Koją užklokite rankšluosčiu ir pereikite prie kitos kojos. Atlikite tuos pačius judesius.
12. Po kojų masažo pereikite prie rankų. Paskirstykite glostomaisiais judesiais aliejų ant rankų ir naudodami vidutinio dydžio akmenis masažuokite jas, švelniai glostykite ir trinkite abi puses.
13. Baigus masažuoti ranką, padėkite ant delno akmenį, užklokite. Tuomet pereikite prie kitos rankos ir kartokite tuos pačius veiksmus.
14. Leiskite klientui truputį pagulėti ir nuimkite visus akmenis.

15. Paprašykite kliento apsiversti t.y. atsigulti ant pilvo.
16. Ant nugaros paskirstykite aliejų glostomaisiais judesiais.
17. Masažuokite nugarą su akmenimis glostymo ir trynimo judesiais.
18. Po nugaros masažo padėkite akmenis ant pečių, menčių, nugaros apačios.
19. Atidenkite kliento kojas ir padėkite didelius ir vidutinio dydžio akmenis žemiau sėdmenų ir žemiau kelių, galite pamasažuoti blauzdas ir pėdas.
20. Pereikite prie kaklo, pečių ir masažuokite juos akmenimis, naudodami truputį aliejaus.
21. Nuimkite nuo kūno visus akmenis. Pabaikite masažą švelniais harmonizuojančiais judesiais
22. Pabaigus masažą, leiskite klientui dar truputį pagulėti.

4.3.Terapinis masažas su karštais akmenimis

- Taikomas esant raumenų skausmams, įsitempusiems raumenis.
- Masažas atliekamas taikant klasikinio masažo judesius ir laikantis masažavimo kryptį bei naudojant taškinio ir kitų efektyvių technikų elementus.
- Papildomai palaikant akmenis ant specialių zonų, daugiau pašildant problemines vietas, bei taikant tempimo ar kitus efektyvius judesius.

4.3.1. Terapinio masažo su karštais akmenimis eiga

1. Prieš kiekvieną naudojimą akmenys dezinfekuojami.
2. Prieš procedūrą akmenys pamirkomi vandenyje ir sušildomi specialiame nuolatinę temperatūrą palaikančiame inde su termostatu iki tol, kol akmenys bus tinkamos temperatūros ir jais bus galima masažuoti. Šildymo trukmė gali būti nuo 15 iki 50 minučių. Visada paimkite akmenis į rankas ir įsitikinkite, kad jie nėra per karšti.
3. Kol akmenys šyla pasiruošiama darbo vieta, ant stalelio patiesiamas audinys. Ten bus dedami iš indo išimti karšti akmenys.
4. Paruošiamas masažo stalas, užklojama paklodė, pasiruošiami voleliai, rankšluosčiai, rankšluostėliai, aliejus masažui, eteriniai aliejai.
5. Atėjus klientui išsiaiškinama ar nėra kontraindikacijų, paaiškinama masažo nauda ir eiga, kad jis žinotų, ko tikėtis.
6. Kliento paprašom atsigulti ant pilvo. Po akmenį įdedam į delnus. Taip pat ant padų padedame po didesnį akmenį. Visuomet teiraukitės kliento, ar akmenys ne per karšti/šalti.
7. Ant nugaros masažiniais judesiais paskirstome aliejų.
8. Paimam du didesnius akmenis ir atliekame nugaros glostymą, kol pajautėte, kad audiniai

sušilo.

9. Akmenis padedame į indą ir atliekame masažą be akmenų.

10. Atlikus masažą nugarai, uždedame vieną akmenį ties 7 kaklo slanksteliu, kitą ties kryžkauliu.

Uždengiame nugarą rankšluosčiu.

11. Ant kairės kojos masažiniais judesiais paskirstykite aliejų. Paimkite du akmenis ir glostykite, kol audiniai sušils.

12. Padėkite akmenis į indą. Atlikite masažą kojai. Baigus masažuoti koją, ją užklokite ir viską tą patį atlikite kitai kojai.

13. Nuimkite akmenis ir paprašykite apsiversti.

14. Padėkite du akmenis po pečiais.

15. Ant kairės kojos masažiniais judesiais paskirstykite aliejų. Paimkite du akmenis ir glostykite, kol audiniai sušils.

16. Padėkite akmenis į indą. Atlikite masažą kojai. Baigus masažuoti koją, ją užklokite ir viską tą patį atlikite kitai kojai.

17. Po kojų masažo pereikite prie rankų. Paskirstykite glostomaisiais judesiais aliejų ant rankų ir naudodami vidutinio dydžio akmenis masažuokite jas, švelniai glostykite, kol audiniai sušils.

18. Atlikite masažą rankai. Baigus masažuoti ranką, ją užklokite ir viską tą patį atlikite kitai rankai.

19. Pereikite prie kaklo, pečių ir masažuokite juos akmenimis, naudodami truputį aliejaus.

20. Nuimkite nuo kūno visus akmenis. Pabaikite masažą švelniais harmonizuojančiais judesiais

21. Pabaigus masažą, leiskite klientui dar truputį pagulėti.

4.4. Pagrindiniai taškinio masažo principai

Masažas – tai pasyvioji kineziterapija. Yra daug masažo rūšių ir metodikų: klasikinis, taškinis, limfodrenažinis, hidromasažas, masažas su akmenimis ir taurėmis, rytų medicinos masažai ir t. t.

Kiekvienas masažuotojas pasirenka priimtina masažo techniką, gilinasi ir taiko kasdieniniame darbe. Labai svarbu masažuotojo darbe – nepakenkti ir maksimaliai spręsti sveikatos problemas.

Taškinis masažas iš masažuotojo reikalauja daug žinių: anatomijos, psichologijos, fiziologijos, diagnostikos subtilybių, jau nekalbant apie taškinio masažo kanalų išsidėstymus ir atitinkamus biologiškai aktyvius taškus – būtina kiekvieną sveikatos problemą tinkamai įvertinti. Rezultato nebus, jeigu sveikatos problemą norės išspręsti tik masažuotojas. Turi norėti sveikti ir pats pacientas, atlikdamas

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

reikalingus, tiksliai tik jam parinktus fizinius pratimus. Masažuotojas, kuris daro taškinį viso kūno masažą, turi turėti vaizdines priemones, kad pats pacientas galėtų vertinti savo ligos priežastį.

Labai svarbu, kad pacientas sugebėtų atsipalaiduoti, pasitikėti masažuotoju, įvertinęs savo sveikatos problemą, leistų dirbti su jo kūnu. Taškinis viso kūno masažas – tai nuolatinis žinių, patirties kaupimas ir pritaikymas kasdieniniame darbe. Kuo tiksliau surinksime ligos anamnezę, tuo bus geresni rezultatai.

Kadangi kiekvienoje amžiaus grupėje yra būdingi negalavimai: pvz., mokiniams – nuo netaisyklingo sėdėjimo, kuprinių nešiojimo ant vieno peties – dažna stuburo skoliozė; studentams – ta pati problema, tik nuo ilgo sėdėjimo prie kompiuterio prisideda pečių juostos, kaklinės dalies raumenų spastika ir galvos skausmai. Taškinio masažo metu šias sveikatos problemas įmanoma pašalinti.

Šiek tiek vyresnio amžiaus žmonėms pasireiškia kaklo, juosmens, stuburo osteochondrozės, stuburo išvaržos, peties-mentės periartritas, pakaušinių nervų neuralgija, radikulitai, miokardo infarktai, insultai, atoniniai kolitai, virškinimo trakto sutrikimai ir t. t.

Taškinio masažo masažuotojas turi įvertinti sveikatos problemas, įvertinti amžių ir tik tada spręsti, nuo ko pradėti darbą. Visais atvejais taškinio masažo metodika duoda gerų rezultatų, jeigu gerai nustatome, kokie taškinio masažo kanalai neatlieka savo funkcijos ir į kokius BAT turime atkreipti didesnę dėmesį.

Žmonės, dirbantys sėdimą darbą ir gyvenantys pasyvesnį gyvenimą (nesportuoja, nedaro fizinių pratimų), sulaukę garbingo amžiaus, turi sveikatos problemų ne tik su kraujotaka, vidaus organų funkcijų sutrikimais, bet ir sąnarių nusiskundimais, kur neapsieinama be operacijų.

Taškinio masažo specialistas turi mokėti ir žinoti, kaip „užbėgti už akių“ daugeliui sveikatos problemų.

Dažnai pacientai į masažuotojus kreipiasi pagalbos tada, kai sveikatos problema pradeda varginti, kada kamuoja skausmai ir nemiga. Masažuotojas pacientui turi praveisti prevencinį mokymą ir patarti, ką reikia daryti, kad būtume sveikesni. Dažniausiai reikia keisti gyvenimo būdą.

Taškinis masažas – tai vienas refleksoterapijos tipų, susidedančių iš mechaninio poveikio pirštu arba jį pakeičiančiu instrumentu daugiausiai į tuos pačius akupunktūros taškus (biologiškai aktyvūs taškai (BAT)), kurie naudojami adatų terapijoje. Lyginant su adatų terapija (akupunktūra) taškinis masažas turi daug privalumų:

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- 1) jis beskausmis;
- 2) dėl šios priežasties gali būti naudojamas kada sudėtinga įvesti adatas į hiperestezijos ir hiperpatijos zonas;
- 3) pediatrijos ir geriatrijos praktikoje;
- 4) pacientams, kurie neigiamai reaguoja į akupunktūrą.

Kartais refleksoterapijos kursas pradedamas A.T. (akupunktūros taškų) masažavimu, o po to tęsiamas adatų terapija. Atliekant taškinį masažą, išvengiama komplikacijų: kraujavimo, infekcijos, adatos sulaužymo arba A.T. šildymo metu pasitaikančio odos nudegimo.

Taškinis masažas, lyginant su klasikiniu, turi privalumų:

- daug tiksliau dozuojamas krūvis ir yra galimybė jį diferencijuoti skirtingose ligos stadijose;
- galima slopinti arba aktyvinti nervų ir raumenų sistemą, vidaus organų funkcijas;
- taškinis masažas pasižymi didesniu tikslumu ir lanksčiu poveikiu, leidžiančiu vienu metu atpalaiduoti vienus raumenis ir stimuliuoti kitus, kas ypatingai svarbu, gydant centrinis spąstinius paralyžius.

Esant kai kuriems susirgimams, taškinis masažas gali būti derinamas su klasikiniu ir segmentiniu. Taškinis masažas yra neatskiriama šiuolaikinio kompleksinio reabilitacinio nervų sistemos ir vidaus organų susirgimų gydymo dalis. Taškinis masažas sumažina vaistų, ypač nuskausminančių, miorelaksacinių ir antialerginių, terapijos intensyvumą.

4.4.1. Taškinio masažo istorija

Taškinis masažas kartu su adatų terapija ir prideginimu yra vienas seniausių gydymo būdų, plačiai naudojamų Rytuose: Kinijoje, Korėjoje, Mongolijoje, Tibete, Japonijoje. Pirmą kartą taškinis masažas paminėtas III-II a. pr. m. e. Daugiatomyje senovės kiniečių traktate “Chuandi neiczin” (221 m. pr. Kr.) jau paminėtas šis gydymo būdas. Tarp klasikinių 9 formų adatų minimos 2 masažo: siaura su užapvalintu kukurūzo grūdo dydžio antgaliu ir apvali. I-II m. e. amžiuje taškų masažavimas (Čžen metodu) plačiai paplito Kinijoje.

Šiuo metu taškinis masažas sulaukė tarptautinio pripažinimo ir taikomas įvairiais pavadinimais: Vakarų ir Centrinėje Europoje, o taip pat Šiaurės Amerikoje vadinamas akupresūra, Japonijoje – amma. Be to, paskutiniaisiais dešimtmečiais Japonijoje buvo išvystyti ir giminingi refleksoterapijos metodai: Šiacu

sistema (masažas pirštais) ir Cubo terapija – ilgalaikis akupunktūros taškų (A. T.) veikimas 1 mm diametro metaliniais rutuliukais, pritvirtinamais pleistru prie odos.

Taškinio masažo pritaikymo nervų sistemos susirgimams gydyti iniciatore tapo prof. E.D. Tykočinskajos mokykla Peterburgo V.M. Vechterev vardo psichoneurologijos MTI. 1969 m. Tykočinskaja pasiūlė, vėliau 1975 m. Leontjeva detaliai išvystė taškinio masažo ir gydamosios gimnastikos suderinamumo metodiką, gydant centrinius spąstinius paralyžius. A.T. Kačanas (1972, 1977) aprašė taškinio masažo metodiką, gydant įvairias veidinio nervo uždegimo formas. Paskutinius 10-15 metų taškinio masažo taikymu įvairiems nervų sistemos ir vidaus organų susirgimams gydyti užsiima Goročovskij, G.Luvsan, D.M. Tabejeva ir kiti.

4.4.2. Taškinio masažo ypatumai

Žmogaus organizmas yra vientisas vienetas: atskiros jo dalys, vidaus organų sistemos yra susietos tarpusavyje. Harmoningą jų tarpusavio sąveiką sąlygoja nerviniai ryšiai, o senovės rytiečių medicinos duomenimis, kuriuos vis labiau patvirtina šiuolaikiniai tyrimai, – ir energijos apykaita (Kinijoje – Ci, Indijoje – Prana). Energija cirkuliuoja per taip vadinamą meridianų sistemą. Meridianas eina per tam tikrus taškus, išsidėsčiusius poodiniame sluoksnyje nuo 3-5 mm iki kelių centimetrų gylyje. Tie taškai vadinami akupunktūros (akupresūros) taškais ir susiję su vidaus organų funkcijomis. 1985 m. Prancūzijoje paskelbti duomenys patvirtina ir meridianų egzistavimą anatomiškai: radioaktyvūs izotopai, įvesti į akupunktūros taškus pakankamai greitai (per 4-6 min. iki 30 cm) išplinta meridianų eiga, kai tuo tarpu įvesti ne į akupunktūros taškus lieka injekcijos vietoje. Dabar manoma, kad meridianų veikla priklauso nuo galvos smegenų žievės ir požievinų centrų.

Tokiu būdu, meridianas – tai funkcionuojanti sistema, kuri sieja aukščiausius nervinius centrus su akupunktūriniais taškais ir skirtingais vidaus organais. Šia sistema cirkuliuoja energija, kuri užtikrina visų organizmo sistemų darnų darbą.

„IN – JAN“ koncepcija. Senovės rytiečių medikų požiūris į taškinio masažo veikimo mechanizmą buvo grindžiamas dviejų pradų IN ir JAN kovos teorija ir siejamas žmogaus organizmo funkcijomis su gamtos reiškiniais.

Žmogus sveikas, kai pagrindiniai priešingi pradai jo organizme: šviesusis teigiamas JAN ir tamsusis neigiamas IN, yra pusiausvyroje. Ligos atveju gali vyrauti JAN – kažkokio organo arba meridiano funkcijos pertekliaus sindromas, arba IN – trūkumo sindromas. Iš šiuolaikinio mokslo pozicijų

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

JAN – IN teoriją galima nagrinėti kaip vegetatyvinės nervų sistemos simpatinės (JAN) ir parasimpatinės (IN) dalių tarpusavio ryšį (MONADA).

„U – SIN“ koncepcija – penkių pirmykščių elementų IN – JAN priešybės turi pereinamus punktus – rytas-vakaras, pavasaris-ruduo, rytas gimdo dieną, yra dinamika, cikliškumas.

Gimimas (rytas), maksimalus aktyvumas (diena), gesimas (vakaras), minimalus aktyvumas (naktis). Gimimui senovės medikai priskiria Medį, maksimaliam aktyvumui – Ugnį, blėsimui Metalą, minimaliam aktyvumui – Vandenį. Kadangi viskas vyksta Žemėje – centre Žemė.

Kiekvienam elementui buvo priskiriama po du organus (1 – IN + 1 – JAN). Tarp šių organų ir pirmykščių elementų yra kuriamasis ir destruktinis ryšys. „CI“ koncepcija. Nuo gimimo iki mirties per meridianus pagal savo dėsningumus vyksta cirkuliacija CI.

Cirkuliuodama per organizmą, gyvybinė energija CI praeina per visus kūno organus, pradėdama ir užbaigdama per parą pilną ratą. Vidiniai ir išoriniai faktoriai gali sutrikdyti pusiausvyrą, ir tuomet susergama. Vienam meridianui pasiekus maksimalų aktyvumą, priešais esantis meridianas turi minimalų aktyvumą (Valandos).

„CZIN – LO“ koncepcija. Kinijoje atrandant vis naujus apibrėžto veikimo taškus, jie buvo jungiami tarpusavyje linijomis, kurių iš viso buvo 14, arba „gyvybės kanalais“, kuriuos europiečiai vėliau pavadino meridianais.

Kiekvienas meridianas turi savo topografiją ir susideda iš vidinės bei išorinės eigos. Išorinėje eigoje išsidėstę taškai. Vidinė eiga – tai išorinio meridiano ryšys su vidaus organais, ji turi įmantrius, vingrius kontūrus.

Meridianai skiriasi vienas nuo kito ilgiu, apimančių taškų kiekiu, kryptimi. Ilgiausias meridianas – šlapimo pūslės VII (V) meridianas -67 taškai, patys trumpiausi – širdies V (C) ir perikardo IX (MC) – 9 taškai.

Iš 14 meridianų 12 porinių (arba simetrinių) ir 2 neporiniai – užpakalinis vidurinysis (T) ir priekinis vidurinysis (J). Be to, aprašyti 8 taip vadinami „stebuklingi“ meridianai, pasižymintys tuo, kad neturi „savo“ ypatingų taškų, o „skolinasi“ juos iš klasikinių meridianų.

Taškinio masažo tikslas ir yra atstatyti energetinį balansą žmogaus kūne.

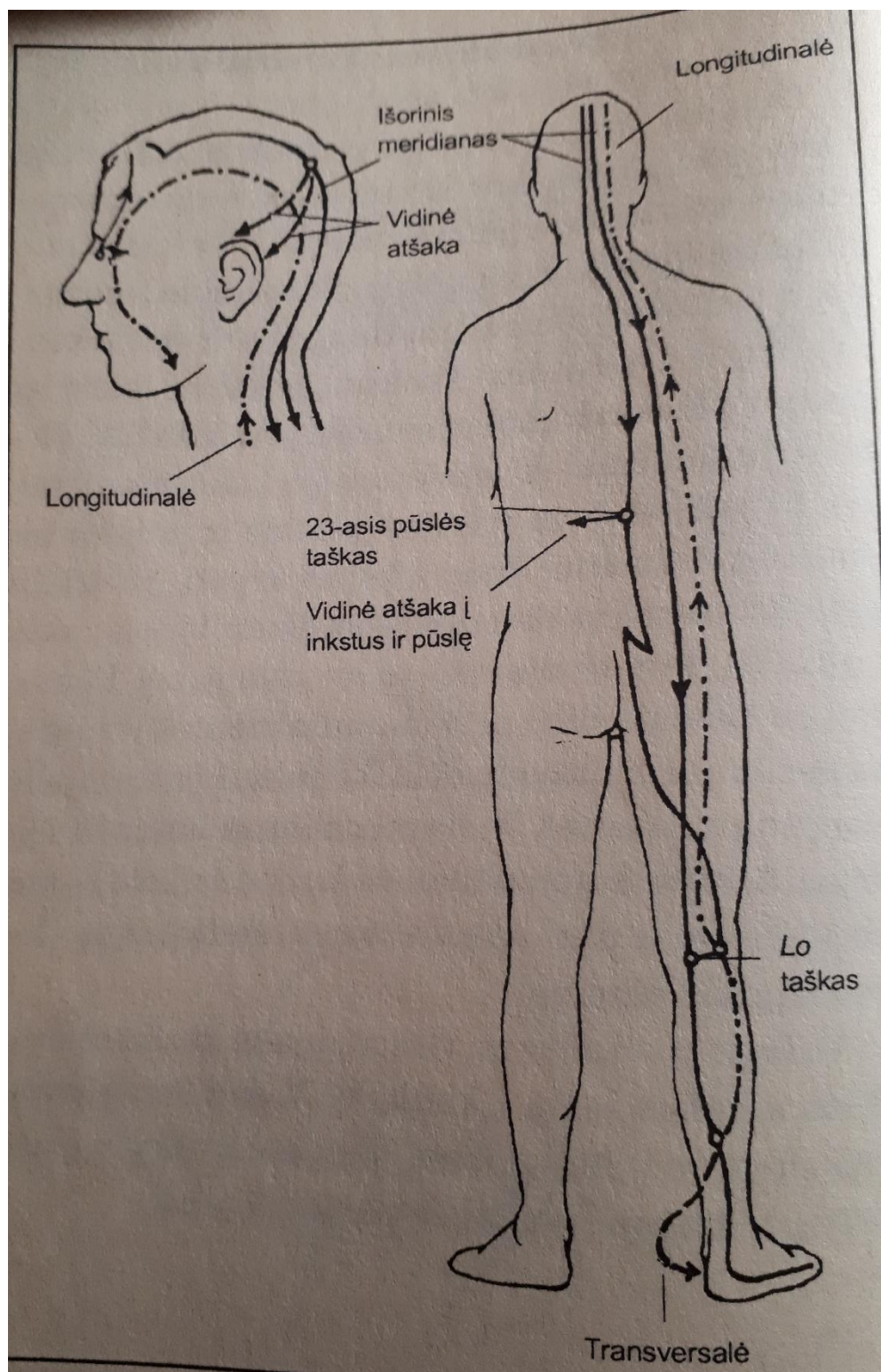
4.4.3. Biologiškai aktyvūs taškai

Taškus galime surasti pagal anatominius topografinius požymius (gumburėlis, raištis, raumuo, kaulas ir pan.). Kai nepakanka anatominių orientyrų naudojamas individualus cunis – tai atstumas tarp dviejų trečiojo piršto vidurinio pirštakaulio raukšlių, moterims – sulenkus dešinę ranką, vyrams – kairę.

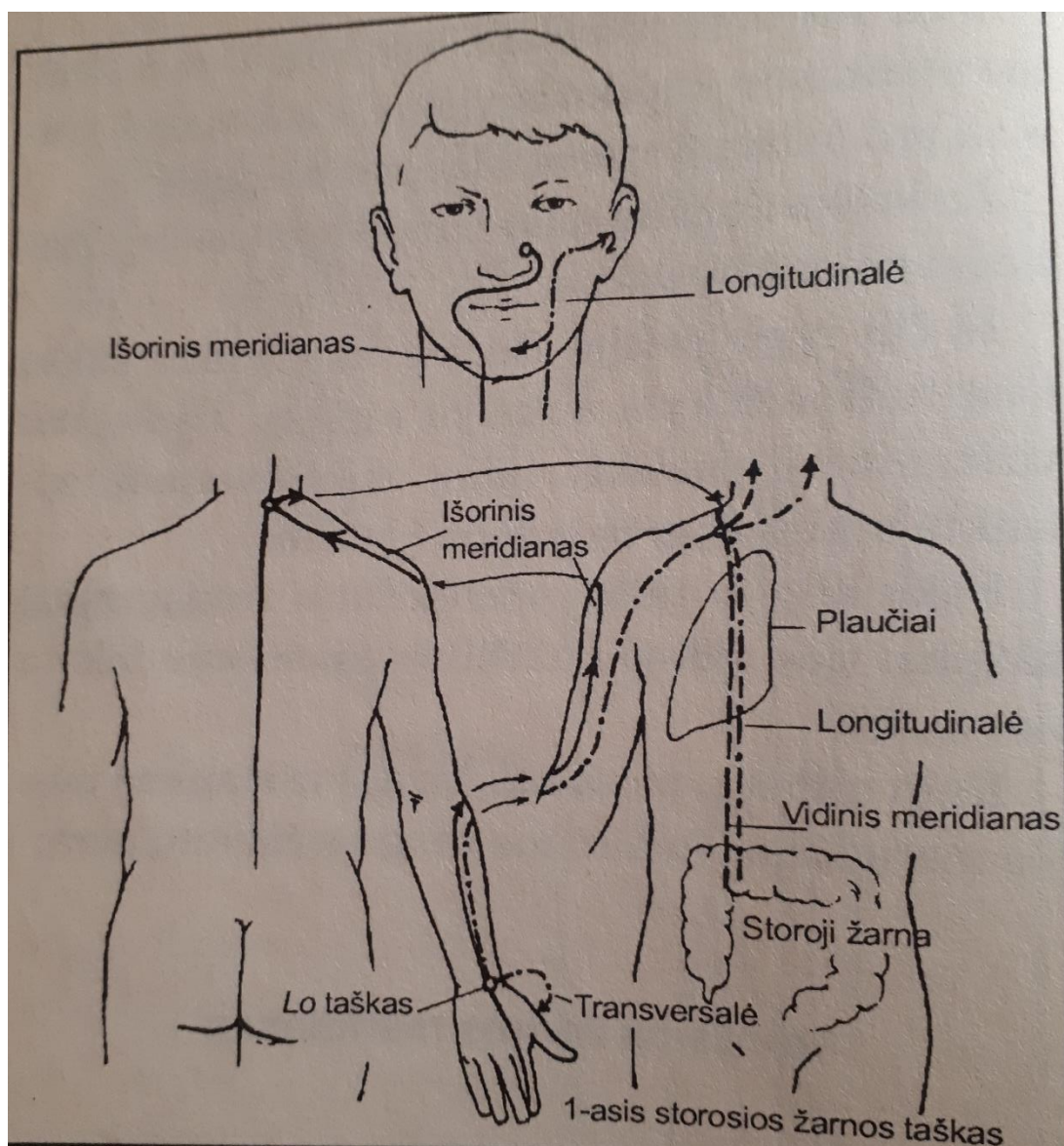
Pagrindiniai meridianai ir BAT:

1. Plonosios žarnos meridianas
2. Šlapimo pūslės meridianas
3. Storosios žarnos meridianas
4. Skrandžio meridianas
5. “Trigubo šildiklio” meridianas
6. Tulžies pūslės meridianas
7. Blužnies meridianas
8. Plaučių meridianas
9. Kepenų meridianas
10. Kraujo apytakos meridianas
11. Širdies meridianas
12. Inkstų meridianas

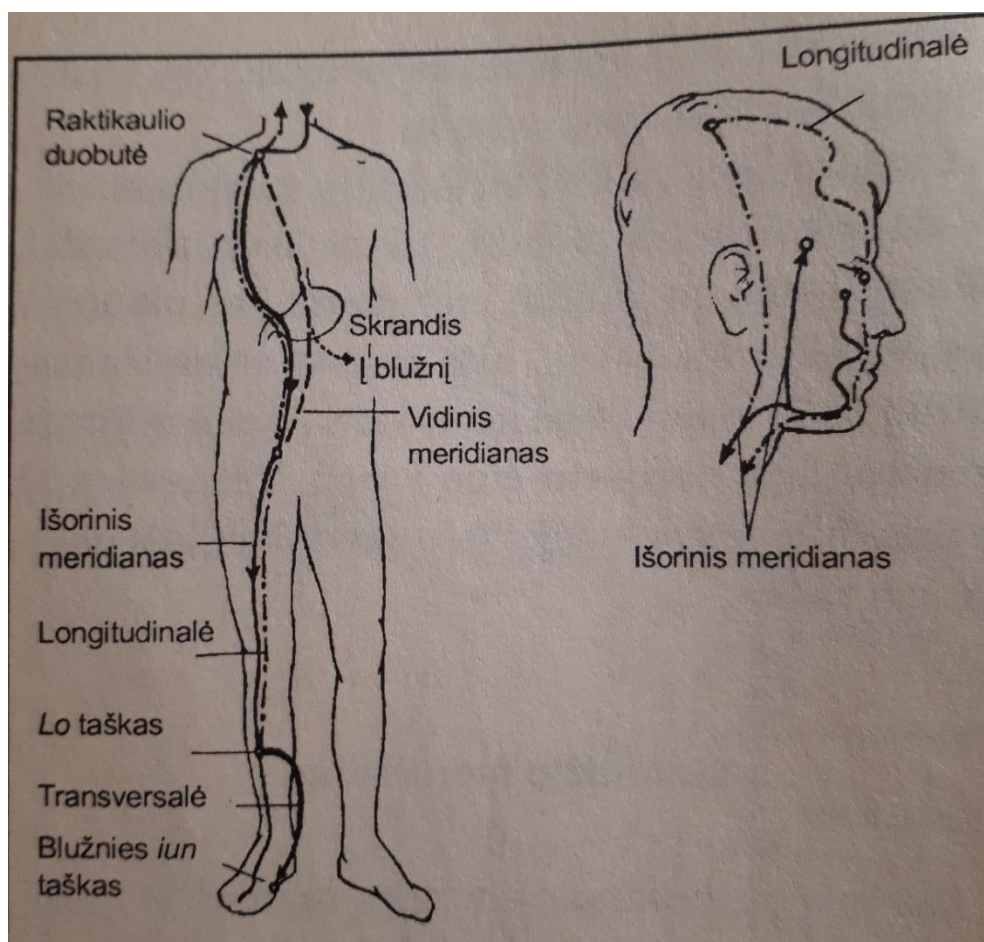
13. Magiškieji meridianai (Tou mo, Jen mo, Tae mo, Čong mo, Vei mo, Keo mo).



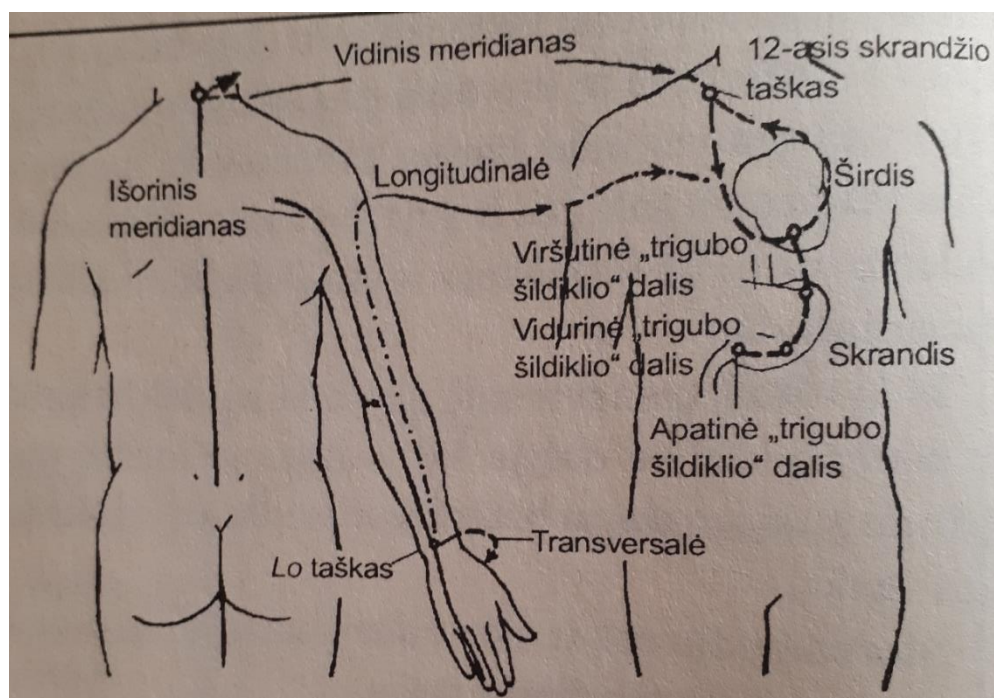
Pav. 23 – Šlapimo pūslės meridianas.



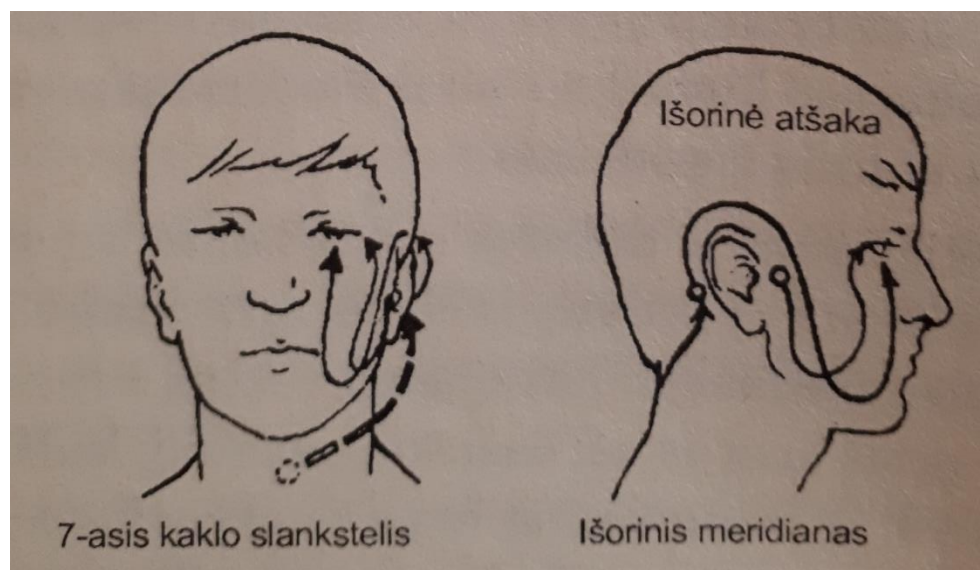
Pav. 24 – Storosios žarnos meridianas.



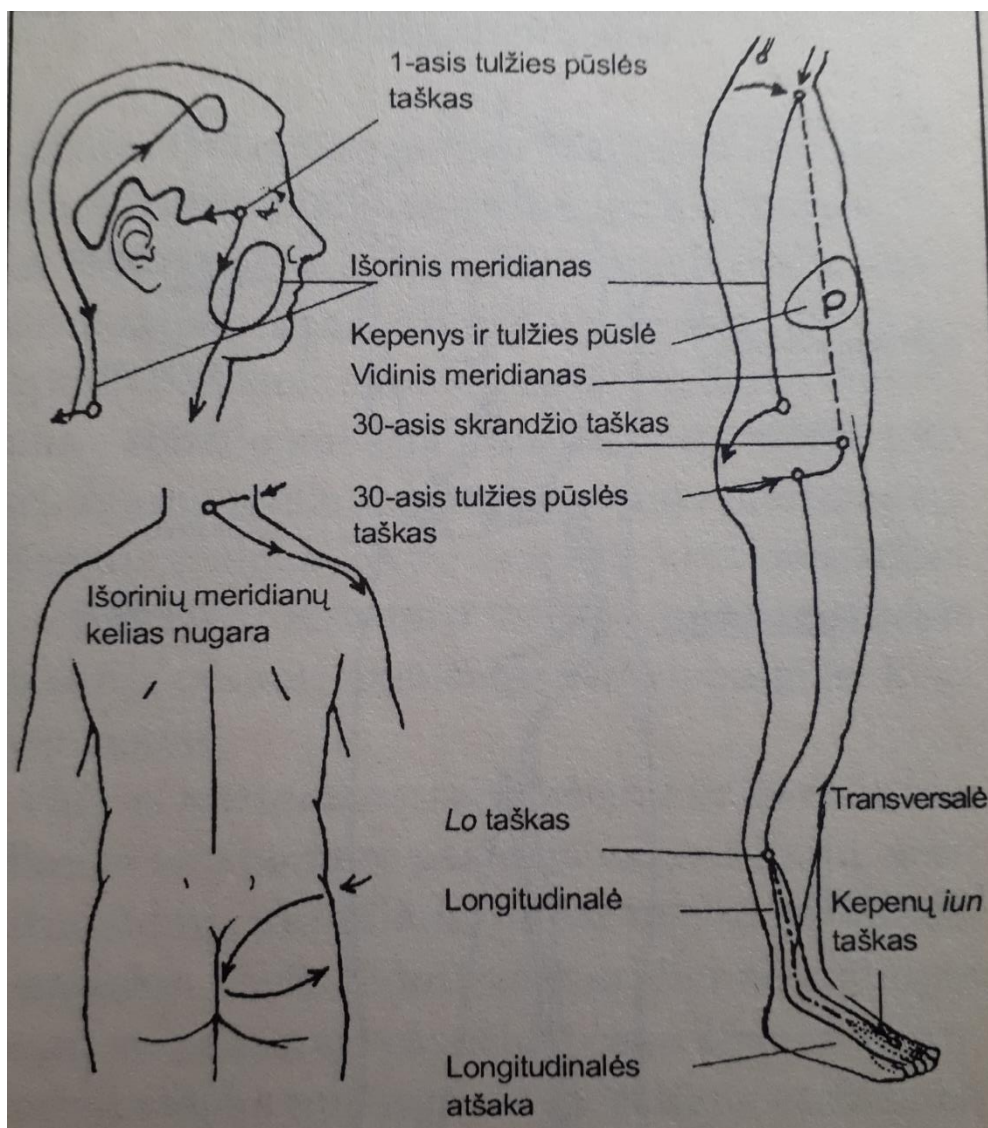
Pav. 26 – Skrandžio meridianas.



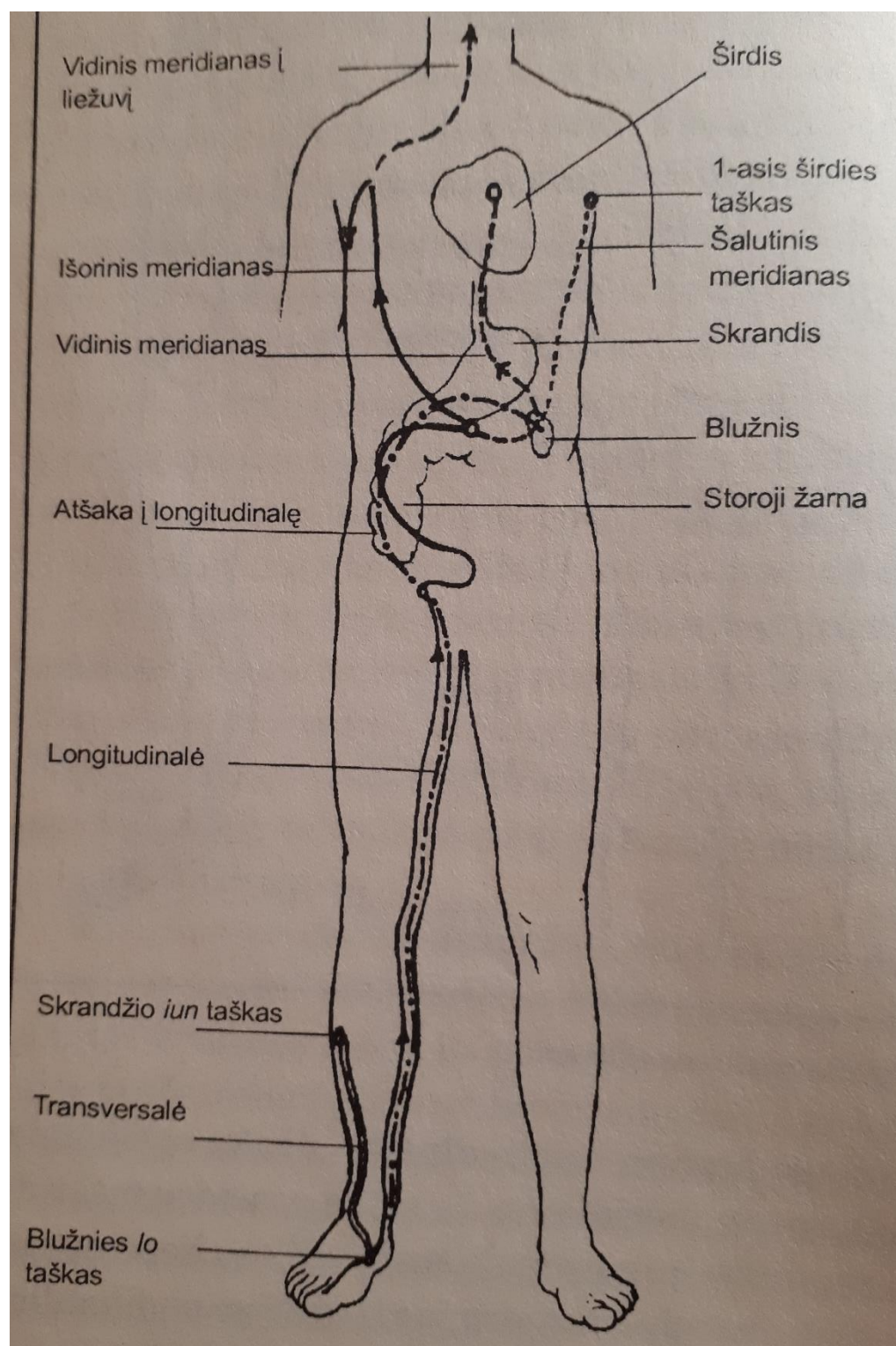
Pav. 25 – „Trigubo šildiklio“ meridianas



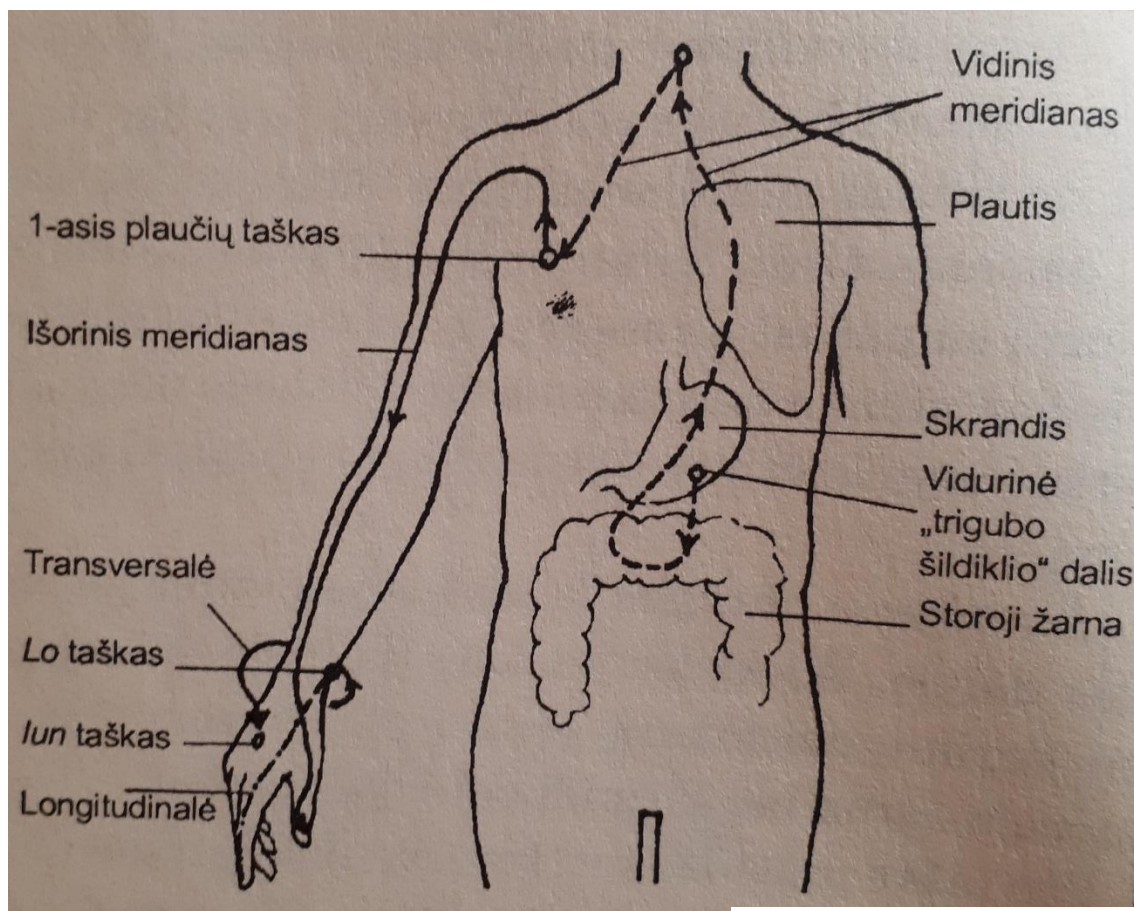
Pav. 28 – „Trigubo šildiklio“ meridianas galvoje



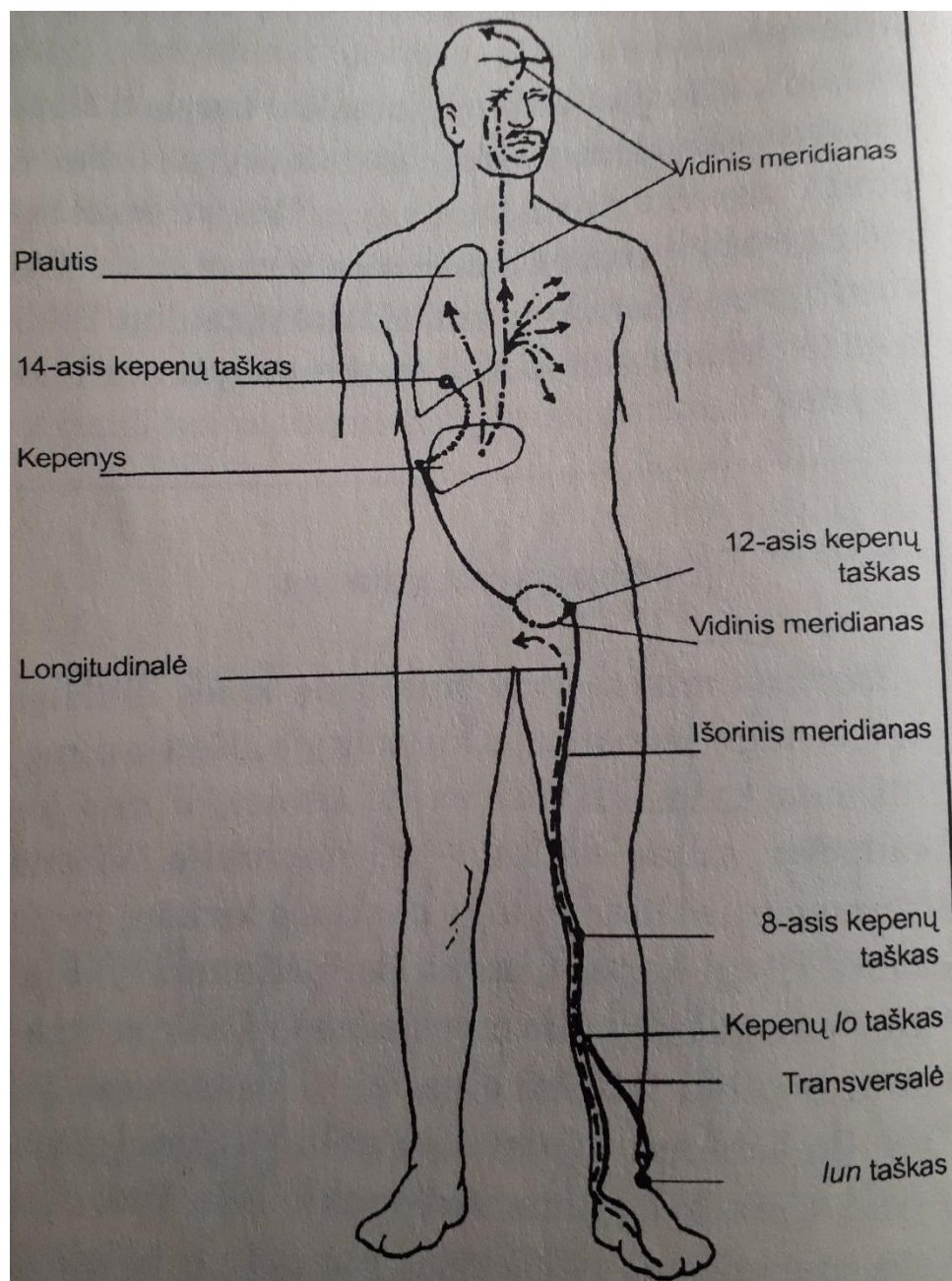
Pav. 27 – Tulžies pūslės meridianas



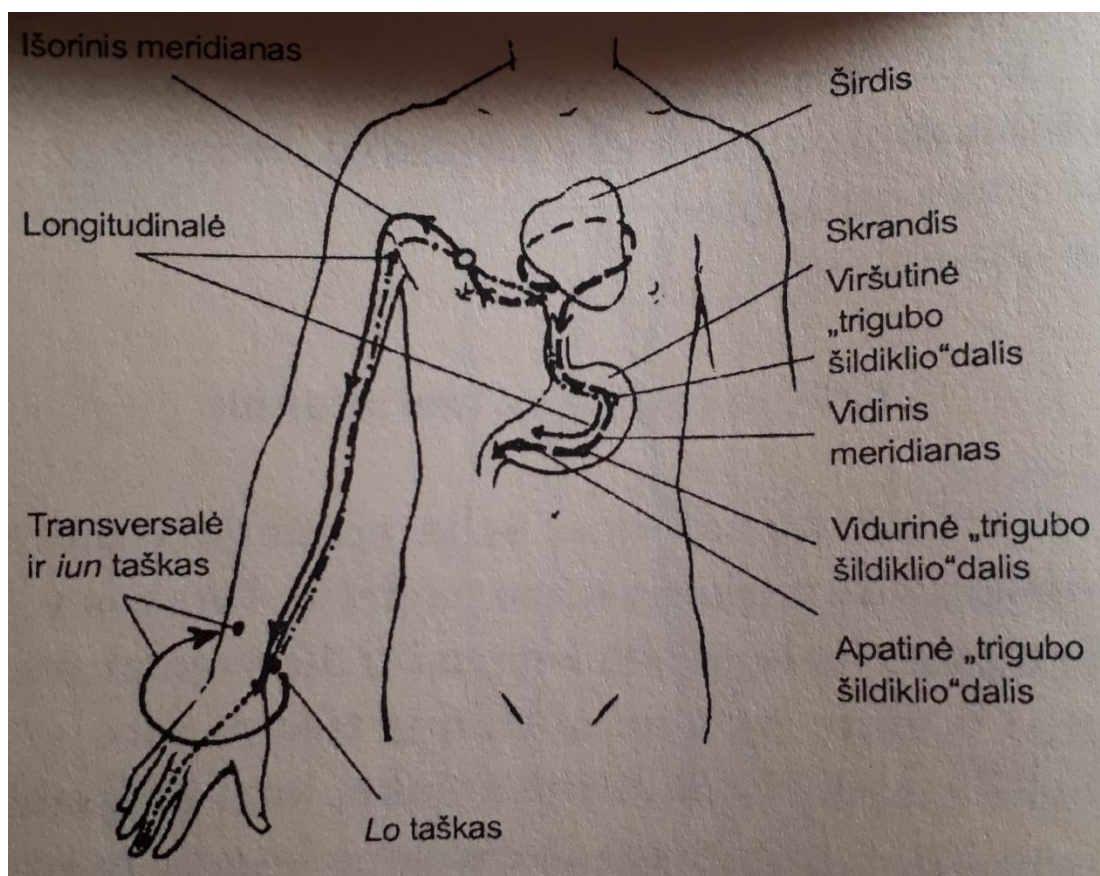
Pav. 29 – Blūžnies meridianas



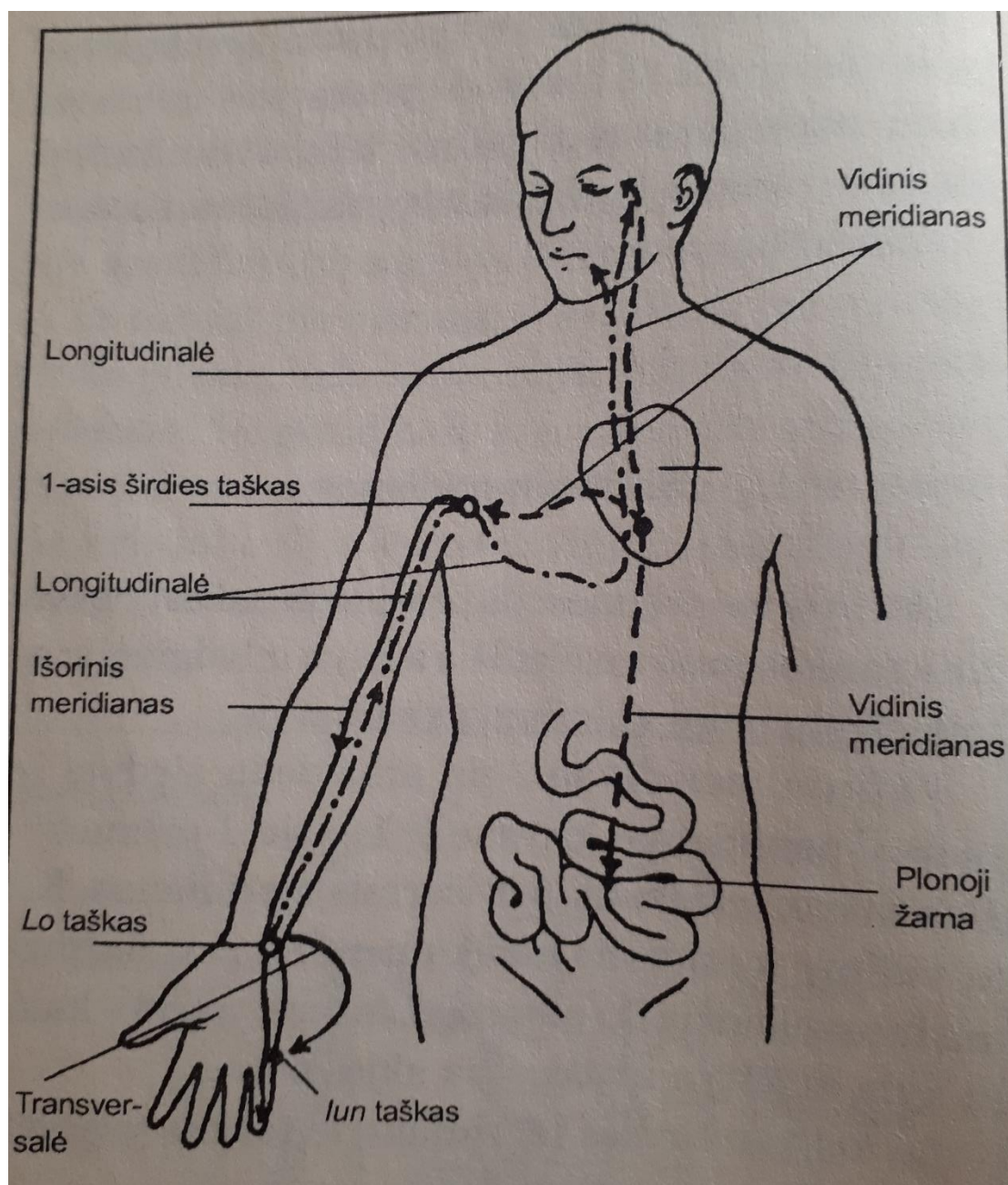
Pav. 30 – Plaučių meridianas



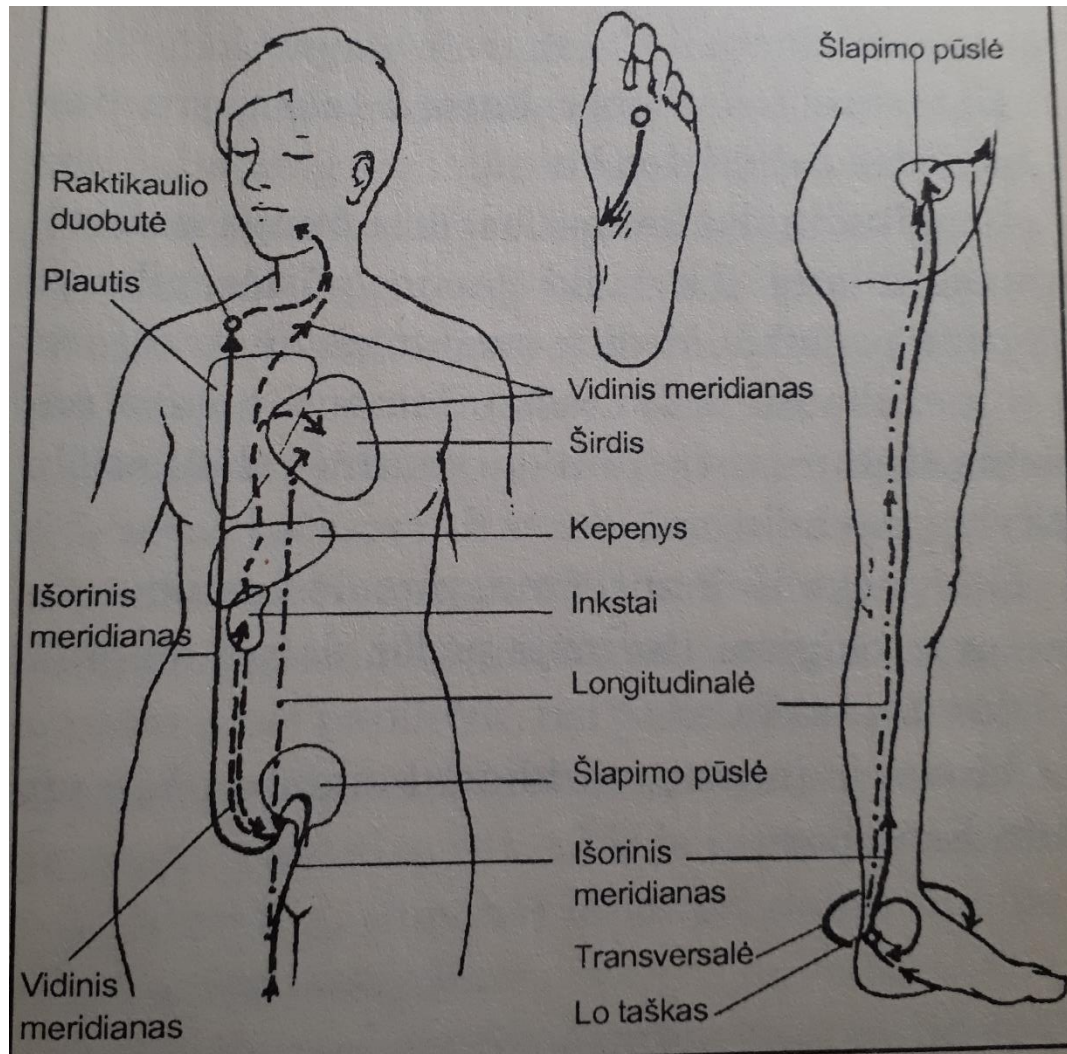
Pav. 31 – Kepenų meridianas



Pav. 32 – Kraujo apytakos meridianas



Pav. 33 – Širdies meridianas



Pav. 34 – Inkstų meridianas

4.4.4. Taškinio masažo metodika

Pagal savo poveikį taškai skirstomi:

1. Bendro veikimo taškus, kurie refleksiškai veikia centrinės nervų sistemos funkcinę būklę.
2. Segmentinius taškus, kurie išsidėstę pagal nugaros smegenų inervaciją.
3. Spinalinius taškus, kurie išsidėstę pagal vidurinę stuburo liniją ir priestuburines linijas.
4. Lokalius taškus, kurie yra ties raumenimis, raiščiais, sąnariais.

4.4.5. Taškinio masažo metodai

1. Trynimas – trinama nykščio arba didžiojo piršto delniniu paviršiumi pagal laikrodžio rodyklę.
2. Glostymas - nykščio arba didžiojo piršto delniniu paviršiumi daromi sukamieji (rotaciniai) judesiai.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

3. Spaudymas (maigymas) – maigoma vieno arba abiejų nykščių galais simetriški taškai. Taip pat galima maigyti smiliaus ir didžiojo piršto galais. Atliekami žiediniai, sukamieji judesiai. Pradžioje lėtai ir silpnai, vėliau vis stipriau, kol atsiranda atsakomoji reakcija.
4. Vibracija – greitai vibruojamas nykščio ar didžiojo piršto galu. Pirštas masažo metu negali būti atitraukiamas
5. Gnaibymas – gnaiboma trimis pirštais (smilius, nykštys ir didysis pirštas). Oda BAT vietoje suimama į klostę ir maigoma. Masažuojama greitai su trumpomis pertraukomis, kartojama 3-4 kartus. Masažavimo vietoje turi atsirasti tirpimo jausmas.
6. Dūris – greitai badoma smiliaus ar nykščio galu.
7. Pastūmimas
8. Smeigimas

Nuo dirginimo pobūdžio efektas gali būti dirginantis arba raminantis. Raminantis atliekamas nepertraukiamai ir lėtai bei giliai, sukamieji judesiai daromi nepastumiant odos. Vibruojama lėtai, po truputį stiprinant ir padarant pauzes.

Raminantis būdas taikomas vaikams raumenų atpalaidavimui, skausmų metu ir kt. Vienas BAT veikiamas nuo 1 iki 2 min.

Jaudinantis taškinis masažas atliekamas stipriai ir trumpai (20-30 sek.). Po kiekvieno veiksmo pirštas greitai atitraukiamas. Kartojama iki 3-4 kartų.

Taškinis masažas turi būti individualiai dozuojamas ir pritaikomas, nes kiekvienas žmogus į masažą reaguoja vis kitaip.

Negalima masažuoti pažastų, kirkšnių sričių, krūtų, stambių kraujagyslių, limfmazgių ir kt. Pilvas masažuojamas ligoniui iškvėpus.

Gydant ūmines ligas, masažuojama kasdien, o gydant lėtines ligas galima masažuoti kas antrą arba trečią dieną.

Masažo kursą sudaro 10-15 seansų su 1-2 mėn. pertraukomis tarp kursų. Pirmųjų seansų metu masažuojami 3-5 BAT, jie keičiami. Jei nuo 3-5 masažų seanso nebūna efekto, tęsti neverta. Reikia konsultotis su gydytoju.

5. Modulis – pirmoji medicinos pagalba

5.1. Kliento/paciento vertinimo aprašas

Pirmoji medicinos pagalba – tai tikslingi veiksmai ir būdai, kuriais, naudojant turimas medicinos ir kitokias priemones bei medžiagas, išsaugojama nukentėjusio arba staiga susirgusio žmogaus gyvybė, sustabdomi sveikatai žalingi veiksmai.

Pirmosios medicinos pagalbos tikslai:

- Išsaugoti gyvybę.
- Neleisti būklei blogėti ir apsaugoti nuo komplikacijų.
- Užtikrinti sveikimą.

Gyvybės išsaugojimas. Svarbiausias tikslas, teikiant pirmąją medicinos pagalbą, išsaugoti nukentėjusio ar staiga susirgusio žmogaus gyvybę. Todėl labai svarbu atpažinti gyvybei pavojingą būklę, iškviesti greitąją medicinos pagalbą (skambinti tel. 033; 112), atpažinti pagrindinių gyvybinių funkcijų (sąmonės, kvėpavimo ir kraujotakos) netekimą ir jas nedelsiant normalizuoti, kol atvyks medikai (Vaitkaitis, Pranskūnas, 2008). Jei nukentėjęs žmogus turi sąmonę (artikuliuodamas šaukiasi pagalbos arba paprasčiausiai kalba, pvz., paklausus, kas atsitiko, pacientas suprantamai, aiškiais sakiniais paaiškina situaciją), tai rodo, kad yra bent iš dalies atviri kvėpavimo takai, oras per burną ir nosį, ryklę, gerklas, trachėją ir bronchus patenka į plaučius, yra pakankamas kvėpavimas ir deguonies patekimas krauju į smegenis. Tačiau tai dar nereiškia, kad viskas gerai. Nukentėjusio žmogaus skundų išsiaiškinimas, tikslingas bendravimas, viso kūno apžiūra, t. y. ar yra kraujavimų, žaizdų, lūžių padeda įvertinti būklę ir tinkamai suteikti pirmąją medicinos pagalbą.

„ABC“ – dažniausiai naudojama mnemonika, padedanti atsiminti svarbiausių sąmonės netekusio nukentėjusio žmogaus gyvybinių funkcijų įvertinimo ir užtikrinimo seką.

„A“ (angl. *Airway*) – užtikrinti atvirus kvėpavimo takus atlošiant paciento galvą ir pakeliant apatinį žandikaulį, nes nesąmoningų pacientų liežuvio šaknis ir antgerklis gali užkristi ir uždaryti kvėpavimo takus; greitai apžiūrėti burną. Jei nukentėjęs žmogus patyrė traumą, o šalia yra pagalbininkų, tai vienas jų, jau prieš kalbindamas nukentėjusį žmogų, rankomis imobilizuoja jo galvą ir kaklą.

„B“ (angl. *Breathing*) – įvertinti kvėpavimą ir prireikus atlikti įpūtimus. Reikėtų žinoti, kad įpūtimus gali sunkinti paciento užkritis liežuvio šaknis (tada pakartotinis taisyklingas galvos atlošimas ir apatinio žandikaulio pakėlimas bus naudingi) ir užspringimas, t. y. svetimkūnio patekimas į kvėpavimo

takus. Įtarti, kad nesąmoningas nukentėjęs žmogus užspringo, padeda nesėkmingi įpūtimai, pakartotinai taisyklingai atlošus galvą ir pakėlus apatinį žandikaulį. Be to, svarbu nesupainioti su agoniniu kvėpavimu (pavieniais savaiminiais įkvėpimais), kuris atsiranda per pirmąsias staigios mirties minutes ir gali būti painiojamas su normaliu kvėpavimu. Agoninis kvėpavimas nėra veiksmingas kvėpavimas. Tokiu atveju gydoma taip, lyg kvėpavimas būtų išnykęs (Vaitkaitis, Pranskūnas, 2008).

„C“ (angl. *Circulation*) reiškia įvertinti ir užtikrinti kraujotaką atliekant krūtinės paspaudimus, stabdyti kraujavimą. Ne medikams krūtinės paspaudimus rekomenduojama pradėti, jei nėra kvėpavimo, o medikams – iš pradžių įvertinti pulsą (čiuopti ne ilgiau 10 sek.) ir, jeigu jo nėra arba neaišku, ar yra, pradėti krūtinės paspaudimus. Jei įtariama, kad įvyko trauma (nukentėjęs žmogus guli šalia kelio, įvykio liudininkų pasakojimai ir kt.), greitai apžiūrima, ar nėra išorinio kraujavimo, kuris nedelsiant stabdomas tiesioginiu užspaudimu. Nustatyta, kad anksčiausiai mirtį sukelia užverti kvėpavimo takai, vėliau – kvėpavimo išnykimas, tokiu atveju žmogus miršta greičiau nei netekęs kraujo.

„D“ (angl. *Defibrillation*). Tuo tarpu traumą patyręs nukentėjęs žmogus miršta dažniausiai ne nuo širdies pažeidimų, bet nuo kitų priežasčių: kvėpavimo takų užkimšimo svetimkūniu, kraujavimo ir kt. Jei nesąmoningas nukentėjęs žmogus kvėpuoja ir nėra traumos požymių, t. y. nėra pažeisto stuburo, tada, siekiant apsaugoti nuo liežuvio šaknies užkritimo arba užspringimo vėmalais, jį galima paversti į stabiliąšoninę padėtį. Jei, pavertus į tokią padėtį, kvėpavimas sustoja, nukentėjusįjį reikia atversti ant nugaros ir atlikti „ABC“.

Būklės stebėjimas ir apsaugojimas nuo tolesnių arba naujų pažeidimų. Būtina žinoti, kad nukentėjusio žmogaus būklė bet kada gali kisti, todėl labai svarbu nuolat stebėti pagrindines gyvybines funkcijas: sąmonę (bendrauti su nukentėjusiu žmogumi, jei jis sąmoningas), kvėpavimą (stebėti kvėpavimo dažnį ir gilumą), kraujotaką (čiuopti pulsą, apžiūrėti visą kūną, ar nekraujuoja), o prireikus atlikti „ABC“ veiksmus.

Prieš pradedant gaivinimą, labai svarbu, kad gaivintojas labai greitai įvertintų būklę ir galimą pavojų sau, nukentėjusiam žmogui ir aplinkiniams: eismo judėjimą, krintančias nuolaužas, sklindančius dūminis, ugnį, dujas ir kt. ir imtis visų įmanomų atsargumo priemonių.

Pavojingos būklės skirstomos į:

- pavojingas gyvybei;
- pavojingas sveikatai.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Žmogaus gyvybei pavojingos būklės (kritinės būklės) – tai būklės, kai sutrinka kvėpavimo, kraujotakos, galvos smegenų veikla ir kitos organizmo funkcijos, kai reikia gaivinti ir imtis kitų medicinos pagalbos priemonių, stengiantis išsaugoti žmogaus gyvybę. Kritinės būklės metu sutrinka organizmo gebėjimas įsotinti kraują deguonies arba deguonies įsotintą kraują pernešti į visus organus.

Sveikatai pavojingos būklės metu nebūna sutrikęs organizmo gebėjimas įsotinti kraują deguonies arba deguonies įsotintą kraują pernešti į visus organus, tačiau lieka medicinos pagalbos poreikis, nes sveikatai pavojinga būklė gali pereiti į gyvybei pavojingą būklę (Vaitkaitis, Pranskūnas, 2008).

Teikiančiojo pirmąją medicinos pagalbą uždaviniai:

- Atpažinti pavojingą būklę.
- Greitai įvertinti būklę ir imtis atitinkamų veiksmų.
- Iškviesti greitąją medicinos pagalbą (skambinti tel. 033, 112).
- Suteikti pirmąją medicinos pagalbą, kol atvyks medikai.

Lentelė 6 – Pavojingos būklės požymiai (Vaitkaitis, Pranskūnas,

Dažniausi požymiai	Pavyzdžiai
<i>Neįprastas garsas</i>	<i>Rėkimas, klyksmas, dejavimas arba pagalbos šauksmas Stiklo dūžis, metalo girgždesys Staigus ir didelis neatpažįstamas garsas Neįprasta tyla</i>
<i>Neįprastas vaizdas</i>	<i>Kelkraštyje sustojęs automobilis, ypač neįprastai Sudūžęs stiklas Išversti puodai virtuvėje Išberti vaistai Nukarę elektros laidai Kibirkštys, dūmai arba ugnis</i>
<i>Neįprasti kvapai</i>	<i>Stipresni nei įprasta Sunkiai atpažįstami ir naujai atsiradę Neįprasti toje aplinkoje</i>
<i>Neįprasta išvaizda</i>	<i>Nesąmoningas Sumišęs arba neįprasta elgsena Dusulys Apsikabinęs krūtinę arba kaklą Padidėjęs seilėtekis, neaiški kalba Nepaaiškinamas aktyvumas arba mieguistumas Prakaitavimas be aiškos priežasties Neįprasta odos spalva: išblyškusi, paraudusi arba pamėlusi Negali pajudinti kūno dalies</i>

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Skubioji medicinos pagalba skirstoma į tris kategorijas (šios tvarkos Skubiosios medicinos pagalbos masto lentelė). Jei į asmens sveikatos priežiūros įstaigą tuo pačiu metu atvyksta keli pacientai, kuriems reikalinga skubioji medicinos pagalba, ir pagalba visiems negali būti suteikta vienu metu, pirmiausia ji turi būti suteikta pacientams, kuriems reikalinga 1 kategorijos, po to – atitinkamai 2 ir 3 kategorijos pagalba (<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.B8E6F91F019F>).

SKUBIOSIOS MEDICINOS PAGALBOS MASTAS

Skubiosios medicinos pagalbos kategorija	Laikas, per kurį turi būti pradėta teikti pagalbą	Kategorijos apibūdinimas	Ūmios klinikinės būklės arba skubiosios medicinos pagalbos teikimo indikacijos
1kategorija	Nedelsiant, tuo pat metu vertinama paciento būklė ir atliekami gydymo veiksmai.	Gyvybei grėsmingi atvejai: gyvybei grėsmingos būklės, kai aktyvi medicininė intervencija reikalinga nedelsiant.	1. Širdies sustojimas. 2. Kvėpavimo sustojimas. 3. Gresiantis kvėpavimo nustojimas dėl kvėpavimo takų obstrukcijos. 4. Suaugusiųjų kvėpavimo dažnis < 8 k./min. arba vaikų iki 8 m. kvėpavimo dažnis < 10 k./min. 5. Suaugusiųjų sistolinis arterinis kraujo spaudimas (toliau – AKS) <80 mmHg, kūdikis/vaikas ištiktas dekompensuojamojo šoko. 6. Sąmonės praradimas ir nereagavimas į skausmą arba reakcija pagal <i>Glasgow</i> komų skalę (toliau – GCS) < 9 balų. 7. Stebimi viso kūno traukuliai. 8. Intraveninis medikamentų arba narkotikų perdozavimas su hipoventiliacija ir hemodinamikos sutrikimu.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

			9. Sunkūs psichikos sutrikimai su pavojingais agresyviais veiksmais sau ar aplinkiniams.
2kategorija	Paciento būklės vertinimas ir gydymas turi būti pradėti ne vėliau kaip per 10 min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Paciento būklė vertinama ir gydymo veiksmai dažnai atliekami vienu metu.	Atvejai, kai nesuteikus skubios pagalbos pacientui, neišvengiamai gresia paciento gyvybei: pavojinga būklė: tai paciento būklė sunki arba blogėja taip sparčiai, kad yra potenciali grėsmė jo gyvybei arba gresia organų nepakankamumas, jei medicinos pagalba nebus pradėta teikti per 10–15 min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, arba atvejai, kai reikalingas gydymas yra svarbus laiko prasme: kai reikalingas ypatingai skubus gydymas (trombolizė, antidotai), nuo kurio poveikio gali priklausyti klinikinės baigties rezultatai, arba ypatingai stipraus	1. Kritiška kvėpavimo takų būklė – stridoras arba patologinis seilėtekis. 2. Ūmus kvėpavimo sutrikimas. 3. Ūmus kraujotakos sutrikimas: 3.1. šalta, drėgna, „marmurinė“ oda, bloga perfuzija (kapiliarų prisipildymo laikas > 5 s); 3.2. suaugusiųjų širdies susitraukimų dažnis (toliau – ŠSD) < 50 k./min. arba > 150 k./min., naujagimių ŠSD < 100 k./min. arba > 200 k./min., kūdikių ŠSD < 80 k./min. arba > 200 k./min., vaikų iki 8 m. ŠSD < 60 k./min. arba > 180 k./min.; 3.3. hipotenzija su audinių perfuzijos sutrikimu. 4. Ūmus didelio kraujo kiekio (25% cirkuliuojančio kraujo kiekio arba daugiau) netekimas. 5. Labai stiprus ūmus skausmas dėl įvairių priežasčių, tarp jų – ūmus širdies, pilvo skausmas ar ektopinis nėštumas, vertinamas 9–10 balų pagal dešimties balų skalę. 6. Gliukozės kiekis kraujyje < 2 mmol/l.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

		skausmo atvejai: kai reikia per 10 min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą sumažinti ypač stiprų skausmą.	7. Mieguistumas, sulėtėjusi reakcija dėl bet kokios priežasties (pagal GCS < 10 balų). 8. Karščiavimas arba bendras kūno atšalimas su letargijos požymiais. 9. Rūgščių ar šarmų patekimas į akis. 10. Politrauma, kai reikalinga skubi organizuota medikųbrigados pagalba. 11. Ūmi lokali trauma – didžiųjų kaulų ir/ar stuburo kaulų lūžimai, amputacijos. 12. Didelės rizikos anamnezė: 12.1. didelio raminamųjų medžiagų kiekio suvartojimas ar kitos kilmės toksinių medžiagų suvartojimas; 12.2. kitas, gyvybei pavojingas apsinuodijimas. 13. Psichikos ir elgesio sutrikimai: 13.1. agresija arba smurtas, keliantys grėsmę pačiam pacientui ir aplinkiniams; 13.2. intensyvus psichomotorinis sujaudinimas, kai reikalingas fizinis asmens laisvės suvaržymas dėl grėsmės sau ar aplinkiniams.
3kategorija	Paciento būklės vertinimas ir gydymas turi būti pradėti ne vėliau kaip per	Potencialios grėsmės gyvybei, kai paciento būklė blogėja ir gali sukelti sunkias pasekmes, jei gydymas nebus pradėtas per 30	1. Hipertenzinė krizė su greitai progresuojančiais objektyviais širdies-kraujagyslių ir/ar centrinės nervų sistemos pažeidimo požymiais. 2. Vidutiniškai sunkus nukraujavimas dėl bet kokios priežasties.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

30 min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.	min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, arba kitos būklės , kai nesuteikus pagalbos per 30 min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, pasekmės gali būti ypatingai sunkios, arba kai reikia per 30 min. nuo atvykimo į asmens sveikatos priežiūros įstaigą sumažinti ypač stiprų skausmą.	3. Miegoistumas, sulėtėjusi reakcija dėl bet kokios priežasties (pagal GCS < 13 balų). 4. Oksigenacija < 90 procentų. 5. Besikartojantys traukuliai, užfiksuoti ir kelių (iki 12 val.) valandų anamnezėje. 6. Nenustojamas (ilgiau kaip 30 min.) vėmimas. 7. Ūmi dehidratacija. 8. Galvos trauma su trumpalaikiu sąmonės netekimu. 9. Vidutinio stiprumo skausmas, vertinamas 7–8 balais pagal dešimties balų skalę, kai reikia skubaus nuskausminimo. 10. Ūmus pilvo skausmas be didelės rizikos požymių, kai pacientui > 65 m., vertinamas ne mažiau kaip 8 balais pagal dešimties balų skalę. 11. Ūmi židininė neurologinė simptomatika. 12. Vidutinio sunkumo galūnės sužalojimas su deformacija, laceracija ar suspaudimo sindromas. 13. Vaikai iki 8 m., kuriems pagal anamnezę ir stebimus klinikinius požymius yra potenciali grėsmė gyvybei. 14. Psichikos ir elgesio sutrikimai: 14.1. mėginimas nusižudyti ar tokio poelgio grėsmė;
---	---	--

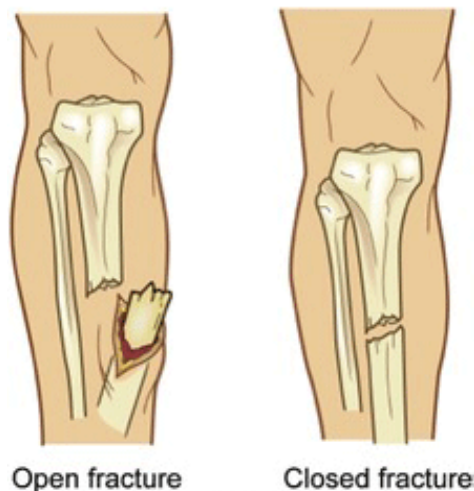
			14.2. ūmios psichozės; 14.3. sunki psichologinė trauma, dezorganizuojanti elgesį; 14.4. sunki depresija; 14.5. ryškus psichomotorinis sujaudinimas.
--	--	--	---

5.2.Kaulų, sąnarių ir raumenų traumų aprašas

Kaulo lūžis – tai jo vientisumo suardymas. Kaulai lūžta veikiant didelei mechaninei jėgai. Tai dažniausiai įvyksta autoavarijų metu, krintant, griūvant, ypač dažnai –žiemos metu, o taip pat sportuojant.

Kaulų lūžiai skirstomi:

- **uždarus**– odos vientisumas nepažeidžiamas, gali būti paviršinių žaizdų, tačiau jos nesusijusios su lūžiu;
- **atvirus**– kai žaizda turi tiesioginį ryšį su kaulo lūžio vieta, žaizdoje matomi lūžgaliai. Atviri lūžiai gali atsirasti, kai lūždamas kaulas pažeidžia odą arba, išorinės jėgos veikiami, tuo pačiu metu pažeidžiami ir oda, ir kaulas. Šiuo atveju prognozė blogesnė dėl didesnio minkštųjų audinių pažeidimo ir infekcijos pavojaus.



Pav. 35 – Atvirus ir uždaras kaulų lūžis
(<http://www.planetayurveda.com/library/home-remedies-for-fracture>)

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Stuburo lūžis gali būti labai pavojingas, nes nugaros smegenyse yra nervai, kontroliuojantys daugelį organizmo funkcijų. Sužeidus nugaros smegenis, gali paralyžiuoti žemiau esančias kūno dalis. Stuburo lūžį galite įtarti, jei nukentėjusysis nepatogiai nukrito, ypač jei krito iš aukštai ir susižeidė galvą arba sutriko jo pojūčiai ar judesiai. Nesunkias stuburo traumas gali padidinti netinkamas elgesys.

Požymiai:

- klientas / pacientas jaučia jautresnę nugaros dalį;
- galūnėse ir/arba aplinkui juosmenį jaučiasi ūmus skausmas ar “elektros krėtimas”
- nejaučia ar negali pajudinti kojų, jei susižeidė apatinę stuburo dalį, arba visų galūnių, jei susižeidė sprandą.

Tikslas

- nesužaloti dar labiau;
- nugabenti nukentėjusį į ligoninę.

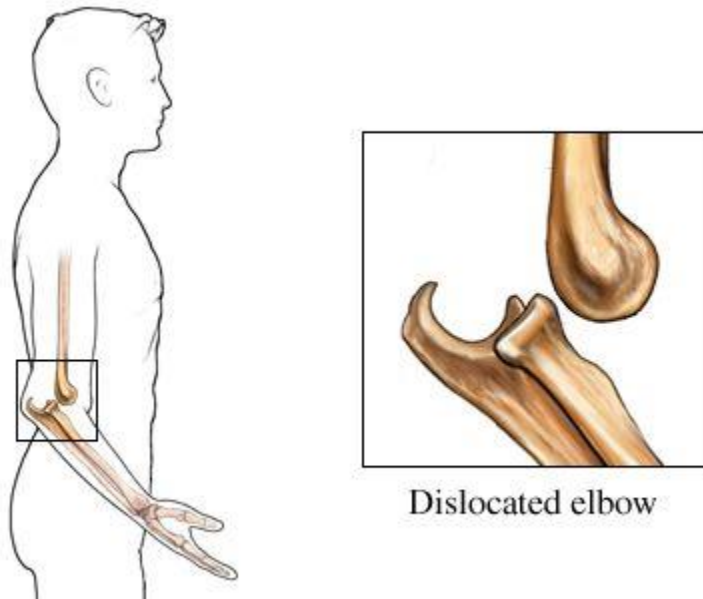
Pirmoji pagalba:

- Paguldykite nukentėjusį, kad galva, kaklas ir stuburas būtų vienoje ašyje;
- Paprašykite nukentėjusį nejudėti.
- Uždėję delnus ant ausų, prilaikykite galvą, kad išlaikytumėte vienoje ašyje su kaklu ir stuburu.

Kaulų išnirimai

Kai išnyra kaulas – jo galvutė išsprūsta iš sąnarinės ildubos, - pirmiausia reikia padaryti viską, kad galūnė nejudėtų. Ligonii uždedamas fiksuojantis tvarstis, po to jis skubiai nugabenamas į gydymo įstaigą. Išnirimus draudžiama atstatyti pačiam ar padedant kitam žmogui, nes galima traumuoti minkštuosius audinius, sužaloti kraujagysles ar nervus.

Šlaunikaulio galvos išnirimas – dažniausiai pasitaikantis išnirimas. Šis išnirimas (kaip ir dauguma kitų) įvyksta veikiant didelei mechaninei jėgai. Dažniausiai atsiranda autotraumos metu, vairuotojui ar keleiviui atsiremiant kojomis. Pagrindiniai požymiai; skausmas klubo sąnario srityje, nukentėjusysis negali remtis koja; judesiai riboti, skausmingi; kartais pažeista koja sutrumpėja ar pailgėja. Šlaunikaulio galvos išnirimas turi būti atstatomas tik gydymo įstaigoje. teikiant pirmąją pagalbą, reikia nesveiką koją laikyti ramiai, sulenkti jos kelio sąnarį, kad atsipalaiduotų raumenys ir sumažėtų skausmas. Galima duoti nuskausminančiųjų.



Pav. 36 – Kaulų išnirimas
(<https://www.seenso.com/index.php?dbname=Rose&i=19490030>)

Pirmoji pagalba esant uždaram lūžiui:

- patarti klientui/ pacientui nejudėti;
- imobilizuoti sąnarius virš lūžio ir žemiau jo.
- sužalota galūnė imobilizuojama tokios padėties, kokios ji rasta. Ji nejudinama, netempiama, nelenkiama;
- galūnės kraujotaka tikrinama prieš ir po mobilizacijos;
- jei galūnė tirpsta, mėlsta ar šąla, truputi atpalaiduokite įtvarą;
- jei įmanoma, pakelkite sužalotą galūnę aukščiau širdies lygio;
- suteikę pirmąją pagalbą, nukentėjusįjį skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

Pirmoji pagalba esant uždaram lūžiui:

- patarti klientui/ pacientui nejudėti;
- uždengti žaizdą steriliu tvarsčiu arba tamponu;
- sterilius tvarsčius ar tamponus pritvirtinti tvarsčiu;
- imobilizuoti sužalotą kūno dalį kaip ir esant uždaram lūžiui.
- sužalota galūnė imobilizuojama tokios padėties, kokios ji rasta. Ji nejudinama, netempiama, nelenkiama;
- galūnės kraujotaka tikrinama prieš ir po mobilizacijos;
- jei galūnė tirpsta, mėlsta ar šąla, truputi atpalaiduokite įtvarą;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

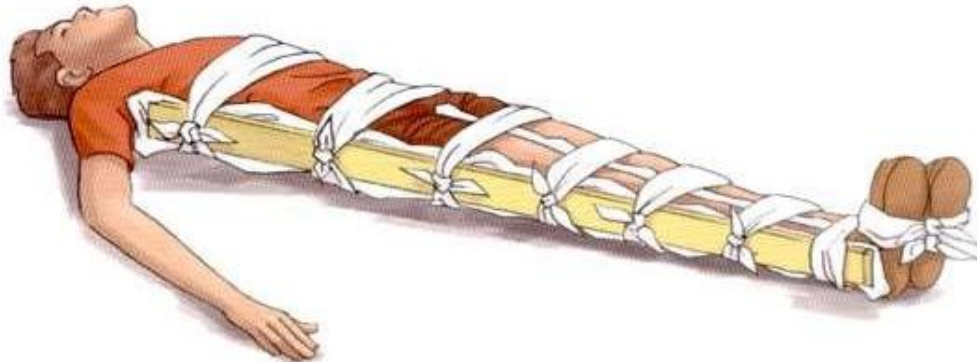
- jei įmanoma, pakelkite sužalotą galūnę aukščiau širdies lygio;
- suteikę pirmąją pagalbą, nukentėjusįjį skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

Pirmoji pagalba esant išnirimui:

- patarti klientui/ pacientui nejudėti;
- imobilizuoti išnirusią vietą;
- sužalota galūnė imobilizuojama tokios padėties, kokios ji rasta. Ji nejudinama, netempiama, nelenkiama;
- suteikę pirmąją pagalbą, nukentėjusįjį skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

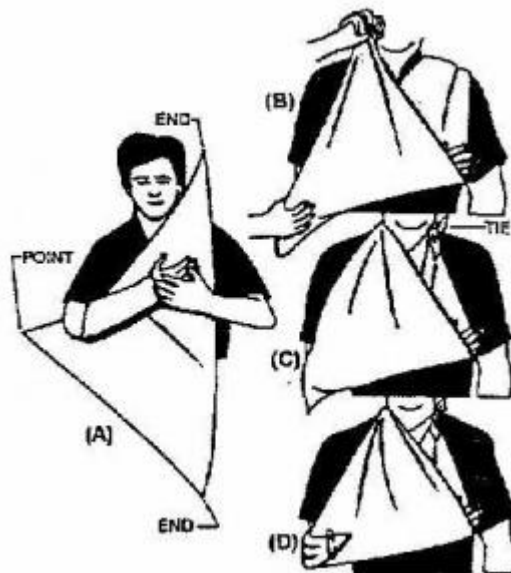
Imobilizacija - tai lūžio, išnirimo, panirimo įtvėrimas tokiu būdu, kad sužalota sritis nejudėtų.

Imobilizuojant lūžį įtvėriami abipus lūžio esantys sąnariai. Imobilizuojant sąnarį įtvėriamos abipus esančios kūno dalys. Atskirais imobilizacijos atvejais galimi specialūs įtvėrimo būdai. Naudojant standžius, kietus įtvarus, po jais būtina padėti paklotą. Įtvaro negalima dėti ant žaizdos.



Pav. 36

<http://www.motoaplinkpasauli.lt/pirmoji-pagalba/>



Pav. 37 – Peties, dilbio lūžimas, alkūnės sąnario imobilizacija
(<http://www.motoaplinkpasauli.lt/pirmoji-pagalba/>)

RAUMENŲ TRAUMOS gana dažnai pasitaiko tiek kasdieniniame gyvenime, tiek sporte. Raumuo gali būti sumuštas, patemptas ar net plyšti. Raumenų sumušimai ir patempimai yra dažniausios traumos ir sudaro 90 proc. visų skeleto raumenų sistemos sužeidimų tarp sporto traumų, o rečiau – raumenų plyšimai. Dažniausiai nukenčia plaštakų, rankų, kojų, pėdų ir sėdmenų raumenys. Jei tai patempimas – traumą įmanoma išsigydyti ir patiems. Patempimai, pvz. raiščių, pasireiškia smarkiu skausmu sąnario srityje (ir aplink) ir patinimu. Svarbiausia suteikti ramybę pažeistai vietai, ją šaldyti, prispausti ir stengtis laikyti pakeltą.

PRICE – vienas paprasčiausių ir seniausių minkštųjų audinių traumų (pvz., patempimų, sumušimų ir išnirimų) gydymo metodų. Pažeidus minkštuosius audinius, organizmas reaguoja ūmia uždegimine reakcija. Kliniškai tai pasireiškia padidėjusia pažeistos vietos temperatūra, paraudimu, skausmu ir patinimu, priklausomai nuo pažeistos vietos – dar ir funkcijos apribojimu. Patyrus minkštųjų audinių traumą, dėl plyšusių kraujagyslių formuojasi hematoma, padidėja kapiliarų pralaidumas, vystosi patinimas, pasireiškia plazmos baltymų ir leukocitų migracija, pažeidimo vietoje vystosi uždegimas. Ši uždegiminė fazė trunka 24–72 val.. Ne veltui daugelis autorių būtent pirmomis valandomis (iki 72 val. po traumos) ir rekomenduoja vadovautis PRICE protokolu (Pav. 39):

- P (angl. *protection*), apsauga – apsaugoti pažeistą čiurną nuo pakartotinio traumavimo;
- R (angl. *rest*), ramybė – nutraukti bet kokią veiklą, keliančią skausmą;
- I (angl. *ice*), šaldymas – pažeistą čiurną reikia šaldyti po 15–20 min. 4–8 k./d.;
- C (angl. *compression*), kompresija – patinimui sumažinti padeda pažeistos čiurnos kompresija, tinka elastinis bintas;
- E (angl. *elevation*), pakėlimas – pažeistą galūnę kiek įmanoma laikyti pakeltą, kad sumažėtų patinimas.



Pav. 39 – P.R.I.C.E. (apsauga, ramybė, šaldymas, kompresija, pakėlimas)
(<http://www.wellrehab.com.my/2016/05/13/ankle-sprain/>)

MĖŠLUNGIS – tai vieno ar kelių raumenų staigus ir skausmingas spazmas. Jis dažnai pasireiškia miegant. Gali atsirasti dėl fizinio krūvio metu raumenyse susidarančių medžiagų apykaitos produktų arba prakaitavimo ar dehidratacijos netekus daug druskų ir skysčio (Pav. 40).

Pirmoji pagalba:

- Reikėtų pasistengti ištempti “sutrauktą” raumenų grupę. Sutraukus blauzdos raumenis, galima atsigulus ant nugaros mėšlungio sutrauktą koją paimti už pirštų ir atsargiai, vengiant trūkčiojimų, traukti aukštyn. Prieš tempiant prie pakinklio kelias sekundes galima palaikyti gabalėlį ledo. Dar vienas iš pagalbos būdų – tvirtai atsiremti pėda į žemę, pamasažuoti blauzdą, nuprausti ją labai šiltu dušu ir kumščiu pastuksenti kojos padą.
- Sutraukus priekinius šlaunies raumenis, vertėtų atsistoti ar atsigulti ant šono, ranka suimti čiurną ir koją iš nugaros pritraukti prie kūno, o po to vėl ištiesti.
- Esant užpakalinių šlaunies raumenų mėšlungiui, reikia ranka suimti kojos pirštus ir ištiesti koją tuo pat metu ranka švelniai spaudžiant kelį.
- Jei mėšlungis sutraukė kojos pirštus, galima atsistoti remiantis visa pėda (prieš tai galima pamasažuoti ir patrinti pirštus) ir įtempti pirštus ar pavaikščioti. Taip pat galima atsisėsti ir ranka lenkti kojos pirštus kelio link, pamasažuoti pėdos raumenis.
- Naktinio kojų mėšlungio trukmė sumažėti gali greitai atsistojus ir pažingsniavus. Atsistojus galima kelis kartus remtis tai ant pirštų, tai ant pėdos.
- Jei raumenį sutraukia vandenyje, svarbiausia neišsigąsti, nedaryti staigių judesių, atsipalaiduoti ir pasistengti kiek galima daugiau ištempti sutrauktą raumenį. Raumenų mėšlungis nėra paralyžius, nuskęstama ne dėl raumens susitraukimo, bet dėl tuo metu atsiradusios panikos ir baimės. Nors ir skauda, tačiau tuo metu valdyti galūnę galima.
- Jeigu mėšlungis sutraukė ranką, ištieskite pirštus, spauskite jų pagalvėles, ištempkite raumenis ir pamasažuokite. Sutraukus dilbį, uždėkite vieną delną ant kito ir plaštakas pasukite taip, kad pirštų galiukai būtų atsukti į krūtinę. Po to vėl atsukite plaštakas atgal ir ištieskite rankas į priekį. Sutraukus žastą, suspauskite abiejų rankų kumščius, po to krūtinės aukštyje stipriai spauskite delnus vieną į kitą.
- Jei mėšlungis atsirado dėl didelio fizinio krūvio, kada pakinta elektrolitų polyčiai, padės skysčiai ir druska (šiuo atveju pirmiausia prarastas natris, o ne kalcis, magnis ir kalis).



Pav. 40 – Mėšlungis

(<http://holistinemedicina.lt/meslungis-yra-nevalingas-slaunies-blauzdos-pedos-ar-ranku-raumenu-spazmas-lydimas-itin-nemalonaus-skausmo-bei-uzklumpantis-staiga-labai-daznai-nakti/>)

5.3. Kvėpavimo sutrikimų sukeltų gyvybei pavojingų būklių aprašas

UŽSPRINGIMAS - tai mechaninė oro srauto iš aplinkos į plaučius obstrukcija (lot. obstructio — uždarymas, kliūtis). Svetimkūnis paprastai patenka į nosiaryklę, gerklas, gerklę, jis dirgina kvėpavimo takų gleivinę ir sukelia balso stygų bei bronchų spazmą

Užspringimas gali būti:

- visiškas - svetimkūnis aklinau užkemša kvėpavimo takus;
- dalinis – lieka tarpelis kvėpavimo takuose, todėl klientas /pacientas gali kvėpuoti.

Priežastys.

Dažniausiai žmogus užspringsta valgydamas. Didelių blogai sukramtytų maisto gabalų rijimas, girtumas, žaidimas, verkimas, juokimasis arba kalbėjimas, kai maistas arba svetimkūnis yra burnoje, didina šią riziką. Suaugusieji dažniausiai užspringsta mėsa.

Požymiai. Teisingai atpažinus kvėpavimo obstrukciją, padidėja sėkmingos intervencijos

galimybė. Dėl to svarbu šios situacijos nepainioti su alpimu, miokardo infarktu, traukuliais arba kitu sindromu, sukeliančiu ūminį kvėpavimo nepakankamumą, cianozę arba sąmonės praradimą. Svetimkūniai gali sukelti dalinę arba visišką kvėpavimo takų obstrukciją. Visada labai svarbu nukentėjusio paklausti: „Ar jūs užspringote?“ (Lentelė 7).

Lentelė 7 – Diferencinė dalinės ir pilnos kvėpavimo takų obstrukcijos svetimkūniu (KTOS) diagnostika (Koster ir kt., 2010)

<i>Požymis</i>	<i>Dalinė obstrukcija</i>	<i>Visiška obstrukcija</i>
„Ar jūs užspringote?“	<i>„Taip“</i>	<i>Kalbėti negali Gali linksėti galva</i>
Kiti požymiai	<i>Gali kalbėti, kosėti, kvėpuoti</i>	<i>Nekvėpuoja Švilpiantys įkvėpimai Tylūs pastangos kosėti Nesąmoningas</i>

*KTOS įvyksta valgant, užspringęs asmuo susiima rankomis už kaklo



Pav. 41 – Užspringimo ženklas
(<http://www.diena.lt/naujienos/sveikata/sveikata/istorija-su-laiminga-pabaiga-pamoka-ne-tik-tevams-814984>)

Pirma pagalba:

Jei pacientui yra dalinės kvėpavimo takų obstrukcijos požymių, jį reikia skatinti kosėti ir daugiau nieko nedaryti.

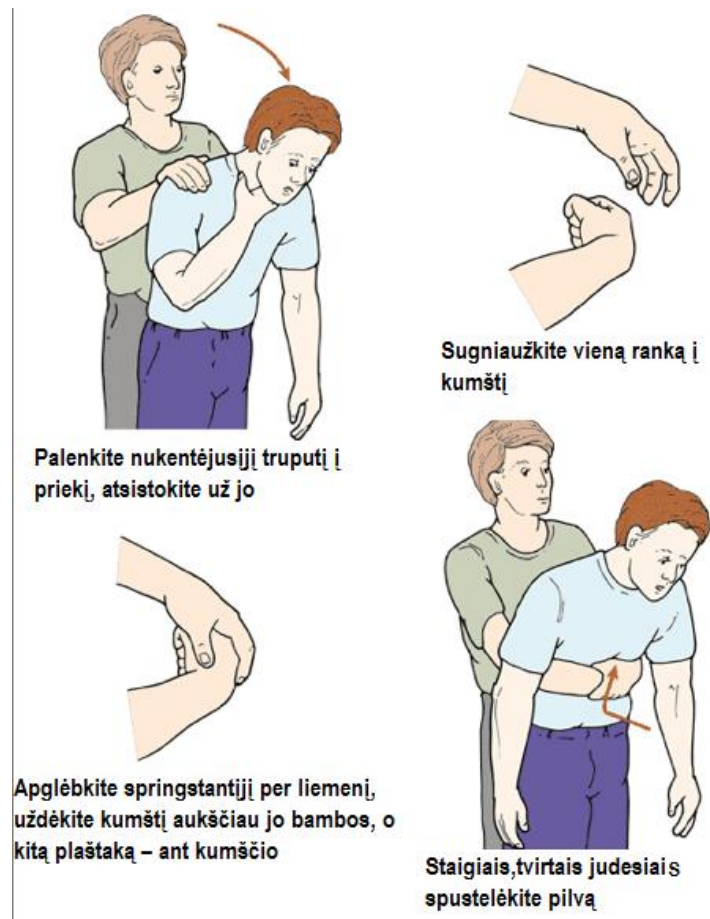
Jei vyrauja visiškos kvėpavimo takų obstrukcijos simptomai ir pacientas yra sąmoningas:

- Būtina penkis kartus suduoti per nugarą: atsistoti šone paciento, šiek tiek iš nugaros. Viena ranka laikyti už nukentėjusio krūtinės ir stipriai lenkti jį į priekį taip, kad atsipalaidavęs svetimkūnis iškristų per burną lauk, bet nenuslinktų giliau į kvėpavimo takus. Kitos rankos delno pagrindu suduoti penkis staigius smūgius tarp menčių (Pav. 42).



Pav. 42 – Smūgiai į tarpumentę
(<http://www.sakiaivsb.lt/9306/uzspringimas/?read=4795>)

- Jei šie penki smūgiai per nugarą nepašalina svetimkūnio, tuomet atlikti penkis pilvo spustelėjimus: atsistoti pacientui už nugaros ir abiem rankomis apkabinti per jo viršutinę pilvo dalį. Palenkti nukentėjusįjį priekį, suspausti vieną ranką į kumštį ir padėti jį tarp paciento bambos ir šonkaulių lanko, o kita ranka suimti kumštį ir staigiai traukti į save ir į viršų. Šį veiksmą kartoti penkis kartus (Pav. 43).



Pav. 43 – Heimlichio manevras
(<http://www.sakiaivsb.lt/9306/uzspringimas/?read=4795>)

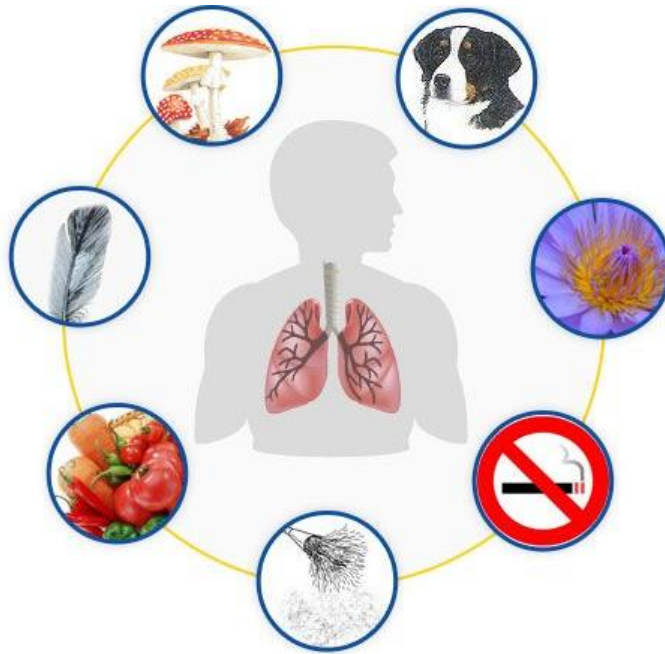
- Jei pacientas praranda sąmonę: atsargiai paguldyti jį ant žemės, nedelsiant kviešti GMP ir pradėti pradinį gaivinimą taikant krūtinės paspaudimus.

ASTMA – bronchų liga, kuri sukelia priepuolinio pobūdžio kvėpavimo pasunkėjimą (dusulį) ar kosulį. Dusulio priepuoliai gali būti įvairaus sunkumo. Kvėpavimo takų uždegimas yra pagrindinė astmos pasireiškimo priežastis. Dėl uždegimo pakitusi bronchų sienelė skatina mėšlungišką sienelės struktūroje esantį lygiųjų raumenų susitraukimą (spazmą), todėl bronchai siaurėja oras negali laisvai tekėti ir sukelia dusulį. Bronchų gleivinė pabrinksta, iš bronchų sienelių dažnai išsiskiria tąsios gleivės, taigi, kvėpavimo takai dar daugiau susiaurėja.



Pav. 44 – Normali ir astmos bronchiolė (<http://www.astma-copd.nl/astma>)

Astma dažniau serga vaikai ir jauni žmonės. Priepuolį gali sukelti žinomi alerginiai veiksniai: šaltis, cigarečių dūmai, vaistai, emocinė įtampa ir kt. (Pav. 45). Kartais astmos priepuolį sukeliančios priežastys išlieka nežinomos.



Pav. 45 – Astmos alergenai
(<http://www.imunoterapija.lt/pazinkime-alergija/alergiju-rusys-ir-simptomai/>)

Astminės būklės pirma pagalba:

- nuraminti klientą/ pacientą;
- padėti naudotis inhaliatoriumi, jeigu ją turi klientas/ pacientas;
- padėkite rasti patogią padėtį ir liepkite kvėpuoti ramiai;
- iškviaskite greitąją pagalbą

•



Pav. 46 – Inhaliatoriaus naudojimas
(<https://tribune.com.pk/story/903970/aerobic-exercise-may-cut-asthma-severity-do-not-publish/>)

ANAFILAKSIJA – staiga atsirandanti sunki alerginė reakcija. Laiku nesuteikus tinkamos pagalbos, nukentėjusįjį gali ištikti mirtis nuo kvėpavimo arba kraujotakos nepakankamumo (anafilaksinio šoko).



Pav. 47 – Anafilaksijos požymiai
(http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/odos_ligos/anafilaksija)

Anafilaksijos priežastys labai įvairios: vaistai, vabzdžių nuodai, maistas, lateksas, vakcinos, šaltis, fizinis krūvis. Suaugę žmonės dažniausiai yra alergiški vabzdžių įgėlimams, o vaikai – maisto produktams. Pastebėta, jog maisto produktai linkę dažniau sukelti kvėpavimo sistemos sutrikimą, vabzdžių įgėlimai – kraujotakos sistemos ūminį sutrikimą (Reingardienė, 2006; Vaitkaitis, Pranskūnas,

2008). Anafilaksijos metu pažeidžiamos įvairios organų sistemos, tačiau dažniausiai odos, kvėpavimo, virškinimo ir kraujotakos. Šios alerginės reakcijos metu iš putliųjų ląstelių išsiskyrusios aktyviosios medžiagos (pvz., histaminas) išplečia kraujagysles, padidina jų pralaidumą ir sukelia gleivinių paburkimą, todėl patinsta ir bronchai, ir burnos organai (liežuvio šaknis, antgerklis, balso klostės). Dėl atsiradusių struktūrinių pokyčių galima ir viršutinių, ir apatinių kvėpavimo takų obstrukcija, sukelianti didelį kvėpavimo nepakankamumą, nuo kurio nukentėjusysis miršta. Taip pat gali atsirasti aiškiai matomas dilgėlinis išbėrimas, galimas anafilaksinis šokas (arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 90 mm Hg), sutrikti virškinimas, atsirasti pilvo skausmų. Pirmieji ligos požymiai dažniausiai atsiranda praėjus kelioms sekundėms arba minutėms po sąlyčio su alergenu (pvz., vabzdžio įgėlimo), tačiau gali atsirasti ir vėliau (per keletą valandų).

Anafilaksija galima bet kokio amžiaus žmogui. Pacientai dažniausiai išsiaiškina ją sukeliančius veiksnius ir jų vengia. Tačiau tokių veiksmų, kaip vabzdžių įgėlimas, ne visada galima išvengti, todėl, kilus anafilaksinei reakcijai, pacientai ir šalia jų esantys žmonės privalo mokėti teikti pagalbą.

Pirmosios medicinos pagalbos tikslai:

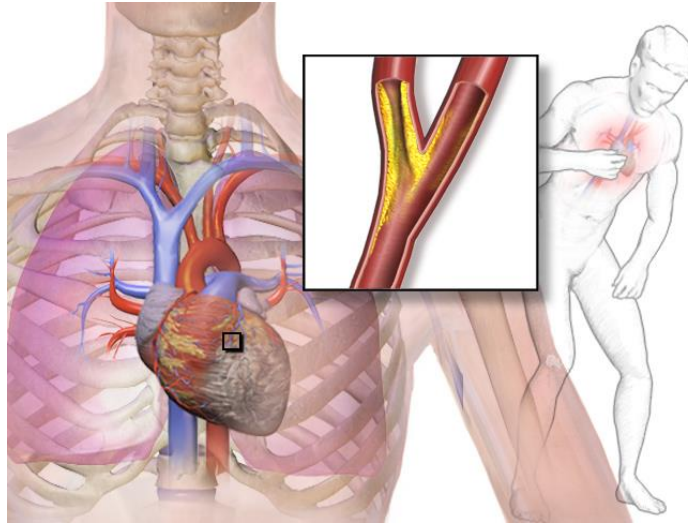
- Nuraminti nukentėjusįjį, padėti jam susirasti tinkamų vaistų.
- Nutraukti alerginę reakciją.

Pirmosios medicinos pagalbos veiksmai:

- Nepanikuoti, nuraminti nukentėjusįjį.
- Apsaugoti nuo pakartotinio sąlyčio su alergenu. Nukentėjusįjį, kuriam alerginę reakciją sukėlė ore esantis alergenai (pvz., dezinfekcijos medžiagos, dūmai), išvesti į gryną orą. Jei alerginė reakcija prasidėjo įgėlus vabzdžiui, vesti nukentėjusįjį reikia vesti į patalpą, siekiant apsaugoti nuo pakartotinio įgėlimo.
- Padėti susirasti vaisto, nutraukti alerginę reakciją, t. y. specialiai paruošto adrenalino (epinefrino) paraginti jį vartoti, jei nukentėjusysis yra sutrikęs. Poveikis turėtų pasireikšti po 5 min.
- Nukentėjusiam žmogui leisti susirasti patogią padėtį.
- Greitąją medicinos pagalbą reikia kviesti visada, jei alerginė reakcija sukėlė sunkesnę kvėpavimą, sutriko kraujotaka arba išbėrė.

5.4. Širdies patologijų sukeltų gyvybei pavojingų būklių aprašas

KRŪTINĖS ANGINA - trumpalaikis skausmas, atsirandantis dėl sumažėjusio širdies raumens aprūpinimo krauju (dar kitaip vadinama krūtinės suspaudimu).



Pav. 48 – Krūtinės angina
(<https://kraujotyrimai.lt/ligos/sirdies-ir-kraujagysliu-ligos/krutines-angina/>)

Priežastys. Krūtinės angina atsiranda, susiaurėjus vainikinėms arterijoms, aprūpinančioms širdies raumenį krauju. Padidėjus deguonies poreikiui didesnio fizinio krūvio metu arba susijaudinus, į širdies raumenį patenka mažiau kraujo. Skausmas krūtinėje priverčia pailsėti, po to skausmas nurimsta.

Požymiai. Spaudžiantis skausmas krūtinėje, kuris plinta į apatinį žandikaulį, vieną arba abi rankas. Skausmas palengvėja pailsėjus, stinga oro, silpnumas dažnai būna staigus, atsiranda nerimas.

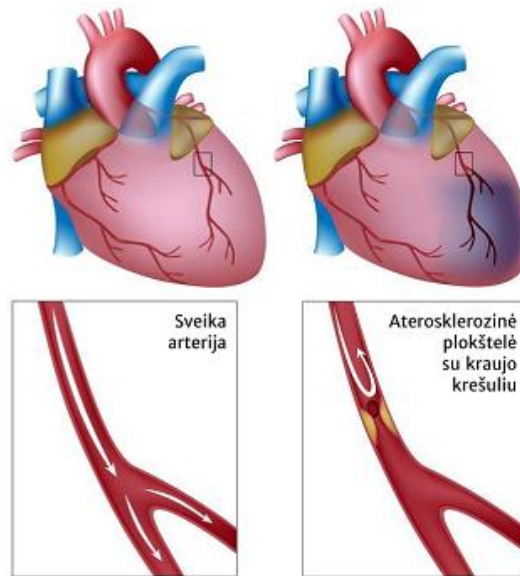
Pirmosios pagalbos tikslas:

- palengvinti skausmą ir būtinai leisti nukentėjusiajam pailsėti;
- prireikus, iškviesti medicinos pagalbą;
- padėti nukentėjusiajam išgerti vaistų.

Pirmosios pagalbos veiksmai:

- Padėti nukentėjusiajam atsisėsti. Paklausti, ar jam patogiu, nuraminti jį. Šie veiksmai padės jam lengviau kvėpuoti.
- Jei nukentėjusysis turi vaistų nuo krūtinės anginos (tabletę arba purškiklį), leisti jam pačiam juos pavartoti. Jei reikia, padėti.

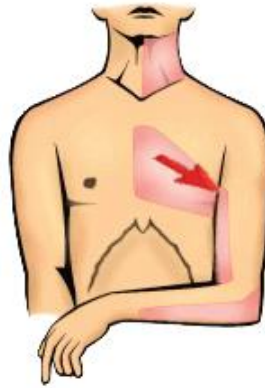
MIOKARDO INFARKTAS - negrįžtamasis tam tikros širdies raumens dalies (miokardo) pažeidimas, kuris atsiranda dėl ilgai užtrukusio deguonies stygiaus toje srityje.



Pav. 49 – Miokardo infarktas
(<http://www.medguru.lt/sveika-gyvensena/ligos-ir-bukles/miokardo-infarktas-ka-turetu-zinoti-kiekvienas/>)

Priežastys. Miokardo infarktas dažniausiai ištinka dėl staigaus tam tikros širdies raumens dalies aprūpinimo krauju nutrūkimo, pvz., vainikinės arterijos užsikimšimo trombu (trombozės). Krešulys dažniausiai būna jau susidaręs dėl aterosklerozės susiaurėjusioje vainikinėje arterijoje. Sritis, kuri negauna kraujo, nesusitraukia. Pagrindinis pavojus – širdies sustojimas. Tolesnė eiga priklauso nuo pažeisto raumens ploto.

Požymiai. Besitęsiantis (ilgiau nei 20 min.) spaudžiančio, plėšiančio, deginančio pobūdžio, skausmas, plintantis iš krūtinės į apatinį žandikaulį, vieną arba abi rankas. Skirtingai nuo krūtinės anginos skausmas nerimsta pailsėjus arba pavartojus nitroglicerino. Oro stygius, oro gaudymas („oro troškulys“). Viršutinėje pilvo dalyje jaučiamas diskomfortas, kuris gali būti panašus į virškinimo sutrikimą. Staigus silpnumas, galvos svaigimas. Baimė. Išbalusi (pelenų spalvos) oda, pamėlusios lūpos. Greitas, silpnas arba netaisyklingas pulsas. Gausus prakaitavimas, pykinimas ir vėmimas.



*Pav. 50 – Krūtinės skausmo plitimas
(http://lt.drlahlali.org/kardiologiya_in_farkt-miokarda-u-muzhchin.html)*

Pirmosios pagalbos tikslas:

- būtina leisti nukentėjusiajam pailsėti;
- organizuoti skubų nukentėjusiojo transportavimą į ligoninę.

Pirmosios pagalbos veiksmai:

- Padėti nukentėjusiajam rasti patogią padėtį, kad palengvėtų spaudimas krūtinėje. Tinkamiausia – pusiau sėdima padėtis, gerai atrėmus galvą ir pečius, kojas sulenkus per kelius.
- Kviesti medicinos pagalbą telefonu 03, 112. Pasakyti, jog ištiko miokardo infarktas. Jei nukentėjusysis prašo, paskambinti jo gydytojui.
- Jei nukentėjusysis yra sąmoningas, duoti jam aspirino tabletę ir liepti ją lėtai sukramtyti.
- Jei nukentėjusysis turi savo vaistų nuo krūtinės anginos (nitroglicerino tabletę, puršiklį), padėti juos pavartoti. Nukentėjusiajam leisti pailsėti ir atsipalaiduoti. Jeigu skausmas nerimsta pailsėjus ar praėjus 3 min. po nitroglicerino sučiulpimo, kviesti medicinos pagalbą.
- Iki atvyks pagalba, nuolat stebėti ir tikrinti gyvybines funkcijas: sąmonę, pulsą ir kvėpavimą.

Pastabos. Nepalikti nukentėjusiojo be priežiūros. Negalima laukti, kol skausmas išnyks. Neduoti nukentėjusiajam valgyti arba gerti išskyrus vaistus. Nitroglicerino neduoti, jei sistolinis kraujospūdis yra mažesnis kaip 90 mm Hg (mažesnis nei 30 mm Hg bazinio lygmens), yra bradikardija (širdis susitraukia rečiau kaip 50 kartų per minutę). Jei nukentėjusysis praranda sąmonę, atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą. Būti pasirengusiam atlikti krūtinės ląstos paspaudimus ir įpūtimus.

INSULTAS – ūminis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas. Tokiu atveju į galvos smegenų dalį nepatenka deguonies ir maisto medžiagų, todėl jos pažeidžiamos. Insultas būna dviejų tipų: užsikimšus smegenis maitinančiai kraujagyslei įvyksta išeminis insultas (85 proc. visų insulto atvejų), o plyšus kraujagyslei ir išsiliejus kraujui į galvos smegenis ar jų dangalus – hemoraginis insultas (kraujosruvos). Insultas yra trečioji pagal dažnį mirties ar nuolatinės vyresniojo amžiaus žmonių negalios priežastis.

Angliškai insulto požymiai vadinami lengvai įsimenamu trumpiniu FAST (Face – veidas, Arm – ranka, Speech – kalba, Time– laikas) (Pav. 51), sudarančiu žodį „greitai“. Tai trumpinys požymių, į kuriuos būtina atkreipti dėmesį. Insultą įtarti labai svarbu, taip pat reikia išsiaiškinti požymių atsiradimo laiką ir kuo greičiau kviesti greitąją medicinos pagalbą.



Pav. 51 – FAST
(<http://alexrenelus.com/29-2/>)

Insulto požymiai

Staigus veido, rankos ar kojos nejautrumas ar nusilpimas, ypač vienoje kūno pusėje (žmogus negali pakelti rankos). Staigus kalbos, jos supratimo ar orientacijos sutrikimas (pvz., negali keturis kartus iš eilės ištarti „šešios žąsys su šešiais žąsyčiais“). Staigus regėjimo sutrikimas viena ar abiem akimis. Staigus eisenos, pusiausvyros, koordinacijos sutrikimas, galvos svaigimas. Staigus ir stiprus galvos skausmas dėl neaiškios priežasties.

Pirmoji pagalba

Nustačius, kad žmogų ištiko insultas, būtina suteikti pirmąją pagalbą, tačiau pirmiausia reikia įvertinti – sąmoningas žmogus, ar ne.

Jei nukentėjusysis yra sąmoningas:

- Padėkite jam atsigulti, šiek tiek pakelkite galvą ir pečius pakišdami minkštą daiktą, pvz., pagalvę.
- Pasukite galvą į pažeistą pusę, uždėkite rankšluostį ant tos pusės peties, kad sugertų seiles.
- Nuraminkite žmogų.
- Prisiminkite laiką, kai atsirado simptomų, ir kvieskite greitąją medicinos pagalbą.
- Atlaisvinkite drabužius, kurie gali sunkinti kvėpavimą.
- Stebėkite gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą ir pulsą), kol atvyks medikai.
- Neduokite žmogui gerti ir valgyti, nes ištikus insultui gali būti sunku ryti arba jis gali užspringti.

Jei nukentėjusysis yra be sąmonės:

- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą.
- Atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą.
- Prireikus būkite pasirengęs atlikti įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.
- Jei žmogus kvėpuoja, paguldykite į stabilią šoninę padėtį.
- Vertinkite ir palaikykite gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką), kol atvyks medikai.

ŠOKAS - gyvybei pavojinga būklė, ištinkanti sutrikus kraujotakai. Jei kraujotaka sutrinka, į gyvybiškai reikšmingus organus, pvz., smegenis ir širdį, patenka per mažai deguonies.

Požymiai.

Pradžioje: greitas pulsas, pilkšva, šalta oda; prakaitavimas.

Šokui pasunkėjus: melsvai pilka oda, ypač vidiniame lūpų paviršiuje. Paspaudus ir atleidus piršto nago guolį arba ausies kaušėlį, buvusi spalva negreitai atgaunama; silpnumas ir galvos svaigimas; pykinimas, galimas ir vėmimas; troškulys; dažnas ir paviršinis kvėpavimas; silpnas „siūlinis“ pulsas (ties riešu pulsas, išnyksta, kai netenkama apie pusės kraujo tūrio). Sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia: neramumas ir agresyvumas; žiovulys ir žiopčiojimas („oro gaudymas“); sąmonės praradimas. Galiausiai išnyksta širdies veikla – tai organizmo reakcija į sumažėjusį kraujo kiekį.

Pirmosios pagalbos tikslai:

- Atpažinti šoko požymius;
- Gydyti numanomą šoko priežastį;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- Gerinti smegenų, širdies ir plaučių kraujotaką;
- Organizuoti skubų transportavimą į ligoninę.

Pirmosios pagalbos veiksmai:

- Gydyti galimą šoko priežastį (pvz., sunkų kraujavimą, sunkų nudegimą).
- Paguldyti nukentėjusį ant antklodės, siekiant apsaugoti nuo šaltos žemės ar grindų.
- Nuraminti nukentėjusį.
- Jei pacientas nepatyrė traumos (nepažeista galva, kaklas, stuburas, kojos), pakelti ir palaikyti nukentėjusio kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju. Jei įtariate, kad yra lūžis, imobilizuoti. Nukentėjusio kojas pakelti tiek, kad jos būtų aukščiau nei širdis.
- Atlaisvinti arba nukirpti drabužius aptempiančius kaklą, krūtinę ir juosmenį, kad šios vietos būtų laisvos.
- Apkloti nukentėjusio kūną ir kojas.
- Kviesti greitąją medicinos pagalbą telefonu 112 arba kitais numeriais.
- Jei nukentėjusysis vemia ar jam teka seilės, pasukti galvą į šoną tiek, kad nedustų. Jei įtariamas ar nustatomas stuburo pažeidimas, pasukti nukentėjusį visu kūnu (galva, kaklas ir nugara turi būti vienoje linijoje).
- Stebėti pulsą ir kvėpavimą. Pulsą matuoti ties riešu. Jei nukentėjusysis praranda sąmonę, atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą. Būti pasirengusiam atlikti krūtinės ląstos paspaudimus ir įpūtimus.



Pav. 52 – • Trauminio šoko
(http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/sirdies_ir_kraujagysliu_ligos/trauminis_sokas)

Pastabos. Neleisti nukentėjusiam valgyti, gerti, rūkyti arba judėti. Jei jis skundžiasi troškuliu, suvilgyti jo lūpas nedideliu vandens kiekiu. Nepalikti nukentėjusio jo be priežiūros, ypač kai kviesite pagalbą. Nebandyti sušildyti jo karštu vandeniu ar kitais tiesioginiais karščio šaltiniais.

5.5. Pirmosios pagalbos esant kraujavimui/žaisdoms aprašas

Kraujas – organizmo skystis, pernešantis deguonį ir maisto medžiagas į visus organizmo audinius ir organus. Tik cirkuliuojant pakankamam kraujo kiekiui, organizmas gali būti gyvas. Kraujavimas – kraujo nutekėjimas pažeidus kraujagysles. Nukraujavus gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla, ištikti šokas. Netekęs daug kraujo, žmogus gali mirti.

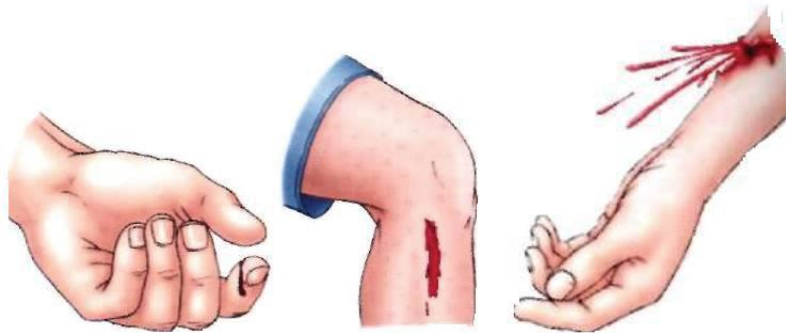
Priežastys.

Kraujavimas gali būti:

- išorinis;
- vidinis.

Išorinis kraujavimas – tai kraujavimas iš akimi matomos žaizdos, kurią mes galime užspausti.

Vidinis kraujavimas – tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis.



Pav. 53 – Kapiliarinis, veninis ir arterinis kraujavimas (Vaitkaitis, Pranskūnas, 2008)

Išorinio kraujavimo pirmosios pagalbos tikslai:

- sustabdyti kraujavimą;
- išvengti šoko arba jį gydyti;
- išvengti infekcijos;
- organizuoti nukentėjusiojo transportavimą į ligoninę.

Pirmosios pagalbos veiksmai:

- Jei turite, užsimaukite pirštines.
- Reikia nurengti drabužius arba perkirpti, kad būtų matoma kraujuojanti vieta.
- Kraujuojančią vietą reikia užspausti tamponu arba spausti rankomis. Galima paprašyti, kad nukentėjusysis pats savo rankomis užspaustų kraujuojančią žaizdą.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- Marlės tamponu užspaustą žaizdą sutvarstyti paprastu arba elastiniu bintu.
- Prireikus galima naudoti pagalbinius būdus: pakelti galūnę, spausti būdingus taškus.

Pastabos. Veržimu kraujavimo stabdyti nerekomenduojama.

Vidinis kraujavimas nematomas, kraujuoja į vidines kūno ertmes. Įtarti, jog gali būti vidinis kraujavimas galima, jei yra didelės energijos sukelta buka trauma (poveikio vietoje dažniausiai būna mėlynė arba nubrozdinimas); šautinė ar durtinė žaizda; šoko požymių: pacientas sudirgęs arba vangus, oda šalta ir išblyškusi, dažnas pulsas. Vidinis kraujavimas yra kraujo patekimas į kūno ertmes iš nematomo židinio, kurio negalima iš karto tiesiogiai užspausti.

Priežastys. Kraujuoti į kūno ertmes gali dėl sužeidimo (lūžio, žaizdų, didelės kinetinės energijos, sukeltos uždaros traumos) arba savaimė (iš skrandžio opos). Pagrindinė vidinio kraujavimo komplikacija yra šokas. Be to, kraujas gali tvenktis apie organus, pvz., plaučius, smegenis ir sukelti jų spaudimą. Įtarti, kad yra vidinis kraujavimas, reikėtų tuo atveju, jei yra šoko požymių, tačiau nėra akivaizdžios išorinės kraujo netekimo priežasties arba išorinis kraujavimas sustabdytas. Tuomet reikėtų patikrinti visas galimas kraujo pasirodymo vietas: ausis, burną, šlaplę, išangę.

Požymiai:

- Pradžioje oda pasidaro balkšva, šalta, drėgna, melsvai pilko atspalvio.
- Dažnas „silpnas“ pulsas.
- Troškulys.
- Dažnas ir paviršinis kvėpavimas.
- Sumišimas, neramumas ir irzlumas.
- Galimas sąmonės netekimas.
- Kraujingos išskyros iš natūralių kūno angų.
- Didelio smūgio sukelta uždara (buka) trauma. Dažnai poveikio vietoje būna mėlynė arba nubrozdinimas.
- Dažnos kraujosruvos, atitinkančios spaudusį arba veržusį daiktą (pvz., automobilio sėdynės diržo) formą.
- Skausmas.
- Iš nukentėjusiojo gauta informacija, kuri gali rodyti pažeidimą; anksčiau buvę panašūs vidinio kraujavimo atvejai, vaistų vartojimas trombozei (krešulių formavimuisi kraujagyslėse) gydyti ir jos profilaktikai.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- Kraujavimo požymiai priklauso nuo kraujavimo vietos.
- Vienas svarbiausių požymių yra kraujingų išskyrių išsiskyrimas pro natūralias kūno angas

Pirmoji pagalba kraujuojant:

- **Jei tai kapiliarinis kraujavimas** – būtina uždėti sterilų tvarstį, o žaizdos kraštus patepti dezinfekuojančiais tirpalais, kad apsisaugotume nuo mikroorganizmų patekimo į pačią žaizdą.
- **Jei tai arterinis kraujavimas** – pirmą pagalbą būtina suteikti labai greitai. Būtina naudoti turniketą ar iš audeklo pasidarytą varžtą užspaudžiant (suveržiant) ranką ar koją virš žaizdos. Varžtas turi užspausti kraujagyslę taip, kad žemiau žaizdos neapčiuoptume pulso, t.y., kad žemiau žaizdos nustotų tekėjęs kraujas ir būtina atžymėti varžto uždėjimo laiką. Jei transportavimas trunka ilgiau, būtina atleisti varžtą kas 20min.
- **Jei tai veninis kraujavimas** – būtina steriliu tvarsčiu užspausti žaizdą, galima panaudoti keletą sterilių bintų. Jie turi būti uždėti ant žaizdos.

Kraujavimo stabdymo būdai

- **Galūnės pakėlimas** – naudojama, kai yra nestiprus kraujavimas iš galūnių ar kompleksiskai derinant su kitais kraujavimo stabdymo būdais. Ranka (stovint, sėdint, gulint) ar koja (gulint) pakeliama aukščiau širdies lygio. Dėl sumažėjusio spaudimo kraujavimas sumažėja ar visiškai sustoja. **Dėmesio!** Esant gausesniajam kraujavimui, iš stambiųjų galūnių venų, visada prieš pakeliant galūnę būtina užspausti žaizdą, kad į venas neprisiurbtų oro ir jis neužkimštų gyvybiškai svarbių kraujagyslių.
- **Maksimalus galūnės sulenkimas** (rankos sulenkimas per alkūnės sąnarį ar kojos sulenkimas per kelio sąnarį, jei neįtaria lūžio). Naudojama kraujavimo stabdymo pradžioje, kai kraujuoja žemiau kelio ar alkūnės sąnario. Efektas geresnis į lenkiamą vietą įdėjus minkštą volelį. Visiškai sulenkus ranką per alkūnės sąnarį, kraujavimas sustoja arba sumažėja, jeigu sužeistas dilbis arba plaštaka, visiškai sulenkus koją per kelio sąnarį – pėdą per blauzdą.
- **Užspaudžiant žaizdą** – (pirštais, kakle delno pagrindu, kirkšnyje kumščiu). Naudojama laikinai, kraujavimo stabdymo pradžioje, kol bus panaudoti kiti būdai, tačiau, kraujuojant iš kaklo ar kirkšninių arterijų, tai yra vienintelė galimybė padėti. Reikia nedelsiant užspausti ranka, tik akimirkai atleidus, ant žaizdos dėti didelį, standų, sterilų tvarstį ir vėl skubiai prispausti ranka, neatleidžiant, gulimoje padėtyje vežti medikams. Jei žaizda plati ar kraujuojantis plotas didelis, spaudžiama ta vieta (kraujagyslė), iš kurios kraujuoja

stipriausiai. **Dėmesio!** Siekiant išvengti žaizdos užkrėtimo, pačią žaizdą pirštais galima užspausti tik tada, kai kraujavimas stiprus ir gyvybei gresia pavojus.

- **Spaudžiamuoju tvarščiu** – naudojama stipriam arteriniam ir veniniam kraujavimui stabdyti ar tuo atveju, kai paprastas tvarstis kraujavimo nesustabdo. Sužeistąjį reikia pasodinti ar paguldyti, užspausti žaizdą, galūnę pakelti, (galima med. skarele užveržti 1 mazgu apie 5 cm nuo žaizdos, kad laikinai sustabdyti kraujavimą), apnuoginti žaizdą prapjaunant ar atsmaukiant drabužius, išsiimti ir paruošti tvarstį, uždėti ant žaizdos ir stipriai apvynioti. Jeigu dar kraujuoja, dėti antrą. Jei ir šis nepadedą dėti suktuką (varžtą). Dėmesio! Virš lūžio vietos dėti spaudžiamą tvarstį negalima, nes spaudžiant lūžgalius jie gali pažeisti aplinkinius audinius. Tokiu atveju reikia aukščiau lūžio dėti suktuką, o žaizdą sutvarstyti paprastu tvarščiu.

Žaizdų tipai ir požymiai

- **Pjautinės žaizdos**- padaromos aštriais pjaunamaisiais daiktais, būna įvairaus dydžio ir gylio. Žaizdų kraštai lygūs, aštrūs, stipriai kraujuoja, nes aštriu daiktu perpjautos kraujagyslės būna pažeistos išilgai, lieka atviros.
- **Kirstinės žaizdos**- padaromos kertamaisiais įrankiais. Gali būti gilios ir stipriai kraujuoti.
- **Durtinės žaizdos**- padaromos smailiais duriamaisiais daiktais. Durtinė žaizda nedidelė, bet gili. Ji gali būti pavojinga, nes giliai pažeidžiamos įvairaus dydžio kraujagyslės, nervai, gyvybiškai svarbūs organai. Durtinės žaizdos yra pavojingos, nes jos mažiau kraujuoja į išorę ir neišsiplauna, todėl yra didelis infekcijos pavojus.
- **Šautinės žaizdos**- padaromos šautiniais ginklais. Jos gali turėti vieną arba dvi angas. Tai įėjimo ir išėjimo angos. Įėjimo anga maža, išėjimo didesnė, plėštais kraštais. Tarp angų – žaizdos kanalas, kuris ne visada būna tiesus. Aplink kanalą esantys audiniai dėl kulkos sutrenkimo vėliau apmiršta. Šautinė žaizda visada pavojinga, nes yra giliai pažeidžiamos stambios kraujagyslės, nervai, gyvybiškai svarbūs organai, kaulai. Labai didelis pavojus staiga nukraujuoti, gali patekti infekcija.
- **Muštinės žaizdos**- padaromos kietais bukais daiktais. Dažniausiai odos vientisumas būna nepažeistas arba žaizdos kraštai būna nelygūs, suspausti. Kraštuose gali būti audinių nekrozės židinių. Joms būdingos mėlynės.
- **Kąstinės žaizdos**- atsiranda įkandus gyvūnams. Jos gali būti daugybinės. Žaizdų kraštai būna nelygūs, įvairios formos, kuri priklauso nuo dantų. Šios žaizdos beveik visada supūliuoja. Įkandus pasiutusiam gyvūnui, galima susirgti pasiutlige.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

- **Plėštinės žaizdos**- padaromos įvairiais didele jėga veikiančiais daiktais. Jos pasitaiko geležinkelio, gatvės, žemės ūkio nelaimingų atsitikimų metu ir kt. Žaizdos kraštai nelygūs, išdraskyti lopais, oda ir audiniai gali būti plačiai atplėšti, gausiai kraujuoja. Žaizdos pavojingos, nes labiau užterštos, į jas visada patenka infekcija, blogai gyja
- **Nubrozdinimai**- tai paviršutiniška žaizda, kuriai nebūdingas kraujavimas.
- **Mišrios**- tai tokios žaizdos, kai kartu veikia keli mechaniniai žalojantys faktoriai – pjautinės–durtinės, kąstinės–plėštinės ir t.t.

Prieš tvarstymą, žaizdos (įbrėžimų) kraštus reikėtų nuvalyti (bet į žaizdą nepilti) dezinfekuojamaisiais skysčiais (spiritu, jodo tirpalu). Žaizdą galima plauti, negalima barstyti jokias milteliais, tepti tepalu. Po to ją reikia uždengti sterilia marle, tvarsčiu (tiesiai ant žaizdos negalima dėti vatos, nesterilaus tvarsčio) ir sutvarstyti.

Skirtingos kūno vietos tvarstomos įvairiais būdais.

Tvarsčių rūšys priklausomai nuo paskirties:

- Apsauginis ar gydomasis tvarstis - dedamas pritvirtinti tvarstomąją medžiagą prie sužeistos kūno vietos, kuris gali būti paprastas minkštasis tvarstis.
- Spaudžiamasis tvarstis (hemostatinis) - spausti pažeistai vietai.
- Fiksuojamasis arba imobilizuojamasis tvarstis – skirtas įtvirti sužeistą kūno dalį, kad suteikti jai ramybę.
- Koreguojamasis tvarstis - išlyginti (ištiesinti) patologiškai pakitusią kūno vietą.

Bendrieji tvarstymo principai

- Tvarstis turi dengti visą žaizdą arba sužalotą plotą.
- Jis turi atitikti savo paskirtį (stabdyti kraujavimą, spausti, imobilizuoti).
- Tvarstis turi gerai laikytis, nesmukti.
- Jis neturi trikdyti sveikų audinių kraujotakos.
- Tvarstis neturi riboti sveikų kūno dalių funkcijos, išskyrus atvejus, kai jos atlieka įtvaro funkciją.

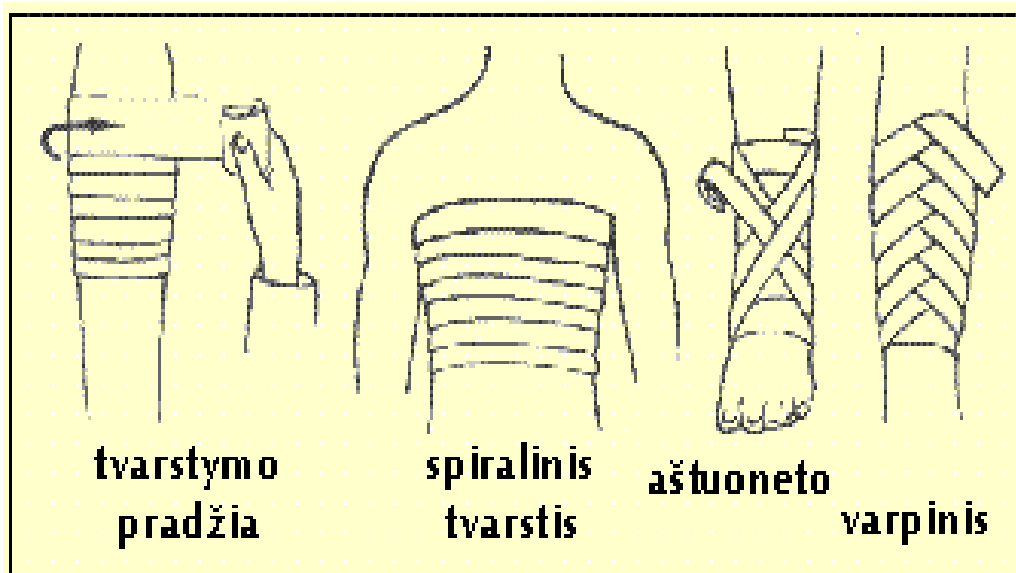
Spiralinis tvarstis vyniojamas spirale, kiekviena nauja vija dengia 2/3 prieš tai einančios vijos. Šis tvarstis naudojamas pailgoms kūno dalims tvarstyti (Pav. 55).

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

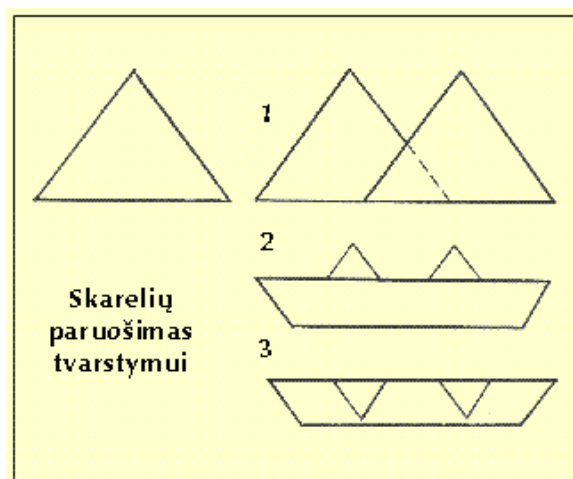
Žiedinis tvarstis apie kūno dalį vyniojamas žiedais. Kiekviena nauja vija uždengia prieš tai esančią. Žiediniu tvarsčiu tvarstoma kakta, kaklas, riešas, juo pradedamas visų kitų rūšių tvarstymas (Pav. 54).

Kryžminis (aštuoneto formos) tvarstis panašus į skaitmenį "8". Tai dvi viduryje susikryžiuojančios kilpos, kurios gali būti vienodo arba skirtingo dydžio. Šis tvarstis tinka nelygioms kūno dalims, sąnariams tvarstyti (Pav. 54).

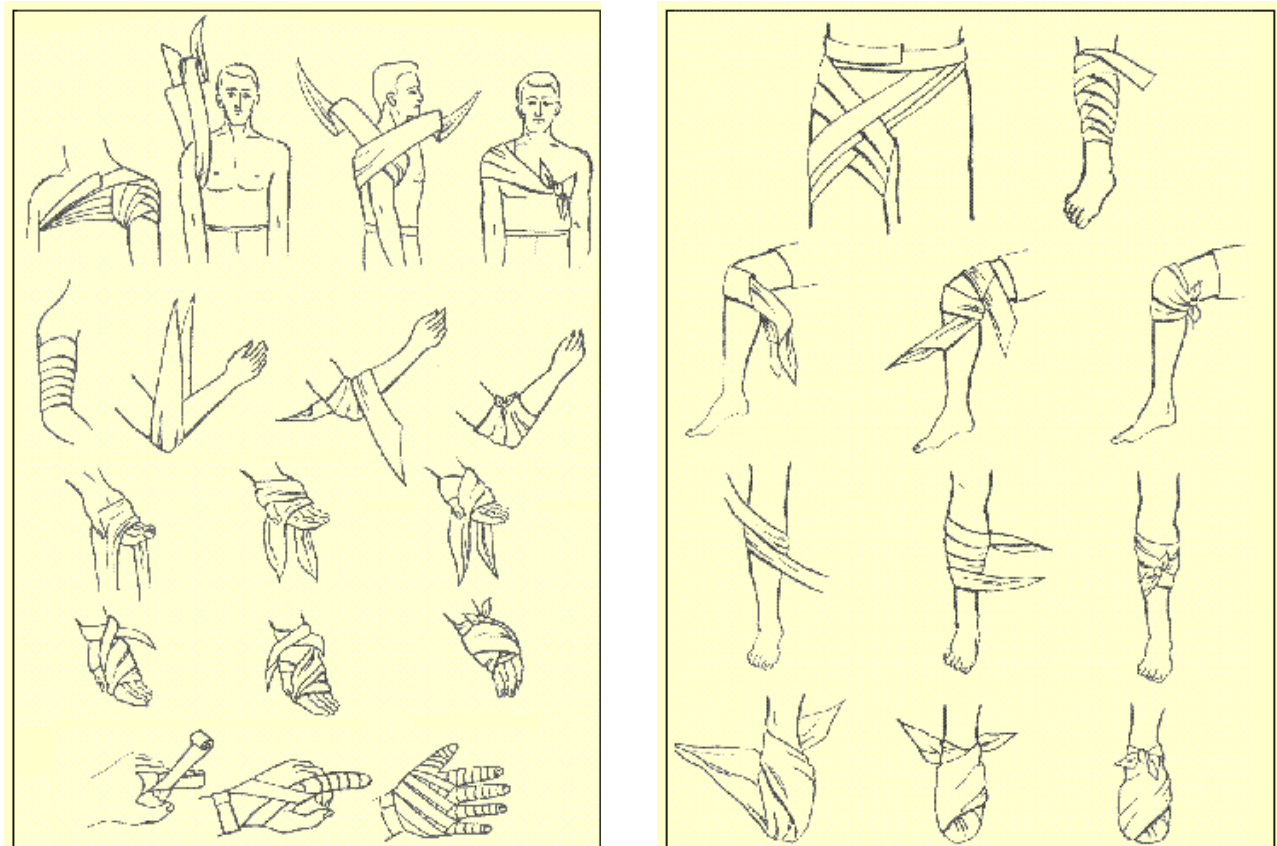
Varpinis tvarstis vyniojamas spirale, kiekviena vija dengia dalį prieš tai einančios vijos ir perlenkiama. Šis tvarstis naudojamas pailgoms nevienodo dydžio kūno dalims tvarstyti (Pav. 55).



Pav. 54 – Tvarstymo būdai
(<http://lsveikata.lt/veronika-masiuliene-28/patyriau-ciurnos->



Pav. 55 – Skarelių paruošimas tvarstymui
(http://www.xgenomas.lt/index.php?option=com_content&task=view&id=128)



Pav. 56 – Peties, žąsto, alkūnės, dilbio, plaštakos, pirštų, klubo, šlaunies, kelio, blauzdos, pėdos tvarstymas
(http://www.xgenomas.lt/index.php?option=com_content&task=view&id=128)

5.6. Klientui/pacientui karšio/šalčio poveikio aprašas

NUDEGIMAS gali būti dėl aukštos temperatūros (ugnies, karštų skysčių, garų, įkaitusių daiktų) poveikio. Taip pat jį gali sukelti ultravioletiniai (saulės, kvarco lempos), jonizuojantys spinduliai, cheminės medžiagos, elektros srovė, žaibas.

Nudegimas gali būti:

- išorinis (odos, akių);
- vidinis (stemplės, kvėpavimo takų).

Nudegimai gali būti keturių laipsnių (Pav. 57):

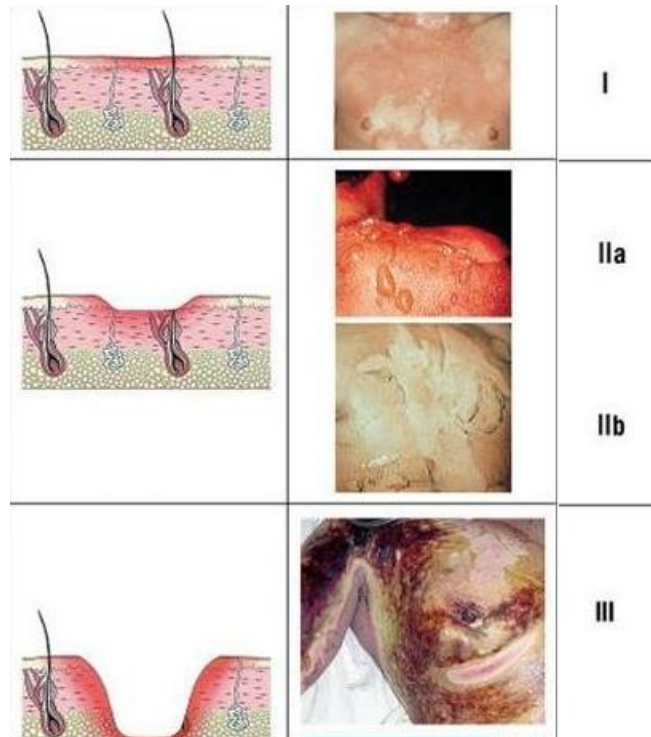
I. Paviršinis išorinio odos sluoksnio, epidermio, nudegimas – tai gana skausmingas odos paraudimas. Pūslės nesusidaro. Oda nusilupa po 5–7 dienų ir paraudimas išnyksta. Oda visiškai sugyja ir nelieka randų. Galima priskirti ir nesaikingus saulės nudegimus.

II. Odos dalies nudegimas. Pažeidžiamas epidermis ir po juo esanti dermos (tikrosios odos) dalis. Iš dermoje esančių specifinių ląstelių atauga naujos odos ląstelės. Jei pažeista visa derma, oda pati nesugebės ataugti. Skiriami du gyliai:

- **A - paviršinis** dalies odos storio nudegimas. Oda būna paraudusi, oranžinė, formuojasi gelsvo skysčio pripildytos pūslės. Labai skausmingas bet koks prisilietimas. Po 2–3 savaičių visiškai sugyja ir nelieka randų.
- **B - gilus** dalies odos storio nudegimas. Oda vietomis būna balkšva, atsiranda pūslių su tamsiu rausvu skysčiu. Mažiau skausmingas. Gyja ilgiau ir ne taip gražiai.

III. Pažeidžiami beveik visi odos sluoksniai ir ląstelės. Atsiranda pūslių su raudonu, neskaidriu turiniu, odos nekrozės luobas būna ryškiai raudono arba pilko matinio paviršiaus, žaizdos dugnas paspaudus neblykšta. Kai pūslės pratrūksta, gijimas užtrunka iki kelių savaičių.

IV. Pavojingiausias, nes žūsta ne tik visi odos sluoksniai, bet ir giliau esantis riebalinis audinys (kartais ir dar gilesni sluoksniai, t. y. raumeninis sluoksnis, sausgyslės, kaulai). Pagrindiniai požymiai: storas rudas, juodas ar pilkas luobas, atrodantis kaip apanglėjimas, nėra pūslių, neskausminga. Patyrus tokį nudegimą visuomet operuojama (atliekama odos persodinimo operacija), po operacijų lieka randai, kuriuos vėliau tenka dar ilgai gydyti.



Pav. 57 – Nudegimo stadijos
(<http://blogamore.lt/nudegimai-pirmoji-pagalba-ir-dazniausiai-daromos-klaidos/>)

Pirmoji pagalba:

- Nutraukti aukštos temperatūros poveikį.
- Nudegusią vietą skubiai šaldyti ją laikant po tekančiu šaltu vandeniu 10–15 minučių. Jei nudegusios kūno dalies negalima panardinti į šaltą vandenį, ant jo uždėti švarios nepūkuotos medžiagos skiautę, suvilgytą šaltame vandenyje ir nugręžtą. Kas 2–3 min. kompresus keisti, kol aprims skausmas. Galima šaldyti ir sniegu, tačiau netrinti. Staigiai atšaldžius sumažėja skausmas, nutraukiamas žalojantis aukštos temperatūros poveikis audiniams – pavyksta apsaugoti gilesnius odos sluoksnius.
- Šaldyti nenutraukus drabužių nuo nudegusios kūno vietos.
- Apnuoginti nudegusią vietą. Esant sunkiems nudegimams, reikia labai atsargiai perpjauti ir nuimti nukentėjusiojo drabužius ir avalynę. Nudegusios odos negalima liesti rankomis, negalima nuimti nudegusios odos skiaučių ir pradurti pūslių, spausti nudegusios vietos. Taip pat negalima tepti kokiais nors tepalais, vazelinu ar tirpalais, kadangi sumažinamas šilumos atidavimas aplinkai. Visokie tepalai naudojami tik vėlesnėse gydymo stadijose.
- Šaldant atsargiai numauti žiedus, apyrankes, nes nudegę ar traumuoti audiniai tinsta, o žiedai užspaus kraujotaką, vėliau numauti gali būti neįmanoma, nebent tik nukirpti.
- Nudegintą paviršių reikia sutvarkyti taip pat, kaip ir bet kurią kitą žaizdą: uždengti sterilia medžiaga, švariu skudurėliu ir tik vos pritvirtinti.
- Jeigu skausmas stiprus, nudegimas gilus, nudegė didelis odos plotas, veidas, akys, kvėpavimo takai, ryklė ir giliau, tarpvietė, pakilo kūno temperatūra, skubiai vykti, vežti nukentėjusįjį į gydymo įstaigą.

ELEKTROS TRAUMA įvyksta elektros srovei pratekėjus pro žmogaus organizmą. Elektros srovės poveikis priklauso nuo jos stiprumo, veikimo trukmės, srovės kelio ir organizmo varžos. Jei žmogų paveikia mažos įtampos srovė, žmogus gali mirti nuo širdies skilvelių virpėjimo, o jei srovės įtampa didelė (daugiau kaip 1000 V), tai mirtis ištinka sustojus širdžiai ir nutrūkus kvėpavimui. Esant didelei srovės įtampai, žmogaus organizmas sužalojamas ir termiškai, nes srovei praeinant pro audinius labai stipriai pakyla jų temperatūra. Gali suanglėti oda, termiškai būti pažeidžiami raumenys ir kraujagyslės. Nukentėjęs nuo elektros srovės poveikio žmogus netenka sąmonės, sustoja širdis ir kvėpavimas.

Požymiai:

- Nukentėjusysis be sąmonės.
- Nudegimai odos su patinimu, apsvilimu ar suanglėjimu.
- Nudegimas tuose taškuose, kur elektros srovė įėjo ir išėjo.
- Šoko požymiai.

Pirmoji pagalba:

Ji turi būti itin skubi. Pirmiausia būtina nutraukti susidariusią elektros grandinę. Tai būtina atlikti naudojant medžiagas, nelaidžias elektros srovei. Būtina prisiminti, kad aukštos įtampos elektros srovė veikia apie 30 metrų spinduliu - todėl negalima artintis prie laidų, esant drėgnai aplinkai ir neturint izoliuojančių (guminių) priemonių. Elektros laidai nukeliami sausu plastiko ar medžio gabalu. Po to būtina pradėti daryti dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą, jei nėra širdies veiklos.

SAULĖS SMŪGIO poveikis gali prasidėti tiek veikiant tiesioginiams saulės spinduliams, tiek praėjus kelioms valandoms nuo perkaitimo. Ši būklė pasireiškia vienu ar visais simptomais iš karto, o jų pasireiškimo tvarka dažnai skiriasi.

- Galvos pojūčių pokyčiai. Gali imti skaudėti galvą, prasidėti svaigulys, dingti koordinacija, mirgėti akyse. Pasireiškia jausmas, tarsi galva būtų pilna smėlio, lyg patyrus smūgį sunkiu daiktu. Gali atsirasti ausų užgulimas, sunkumas galvą išlaikyti vienoje padėtyje, o lankstant kaklą, gali būti juntamas pasipriešinimas.

- Raumenų skausmas. Atsiranda raumenų tempimas arba skausmas, noras pasiražyti (kaip prabudus po ilgo miego), prasideda raumenų trūkčiojimas ir didesni traukuliai. Kūno raumenys gali tapti visai nevaldomi.

- Virškinimo sistemos sutrikimai. Gali atsirasti pykinimas, vėmimas, vidurių paleidimas.
- Dehidratacija. Juntamas didelis troškulys.
- Odos pokyčiai. Pabąla oda arba ją išberia.
- Aukšta kūno temperatūra. Kyla kūno temperatūra (gali pakilti net iki 40 laipsnių Celsijaus).
- Kiti sutrikimai. Gali stipriai padidėti kraujospūdis, sutrikti širdies ritmas. Taip pat gali pasireikšti klaidėjimas, sąmonės netekimas.

Pirmoji pagalba:

- Vanduo. Nukentėjusiam asmeniui reikia gerti labai daug vandens. Geriausia – su magniu, reikalingu širdies ir raumenų veiklai. Galite duoti gerti mineralinio arba paprasto vandens su ištirpinta

magnio tablete. Jeigu ligoniui pirmąją pagalbą suteiks medikai, greičiausiai jam bus pastatyta lašelinė. Tuomet į kraują pateks daugiau skysčių su magniu ir kitais reikalingais mikroelementais.

- Vėsus kompresas. Ant galvos perkaitusiajam uždėkite vėsų kompresą. Jeigu žmogus gavo ne tik saulės smūgį, bet perkaito ir visas kūnas, šlapius kompresus laikykite ant viso kūno. Dehidratacija vyksta labai greitai, todėl reikalingas skubus išorinis drėkinimas.

- Draudžiama vaikščioti. Neleiskite ligoniui vaikščioti, jis privalo gulėti. Jeigu pykina ar vimdo, geriau naudoti kibirą, bet ne vaikščioti iki tualetu. Nepalikite ligonio vieno – vaikščiojimas ir kita fizinė veikla gali pasibaigti trauma, nes svaigstant galvai, sunku koordinuoti judesius.

NUŠALIMAS – tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Dėl nušalimo pakinta kraujagyslių sienelės ir sutrinka audinių mityba. Nušalimą sukelia buvimas šaltoje, paprastai minusinėje temperatūroje. Be to, jis priklauso nuo vėjo, buvimo tokioje aplinkoje laiko ir aprangos.

Pagrindinės nušalimo priežastys:

- temperatūra, drėgmė, krituliai, vėjas ir ypač drėgni drabužiai padidina sušalimo tikimybę;
- jeigu žmogus priverstas nejudėti tam tikrą laiką (pavyzdžiui, važiuoja nešildoma arba atvira transporto priemone);
- jeigu liečiasi prie žemės (guli, sėdi, šliaužia ir pan.);
- jeigu turi išbūti šaltyje kelias dienas ir neturi galimybės sušilti;
- jeigu negauna pakankamai maisto ir nepailsi;
- daug greičiau nušąla žmonės, kurie serga širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, vartoja tam tikrus vaistus, yra vyresnio amžiaus, vilki plonus drabužius, yra pavargę, išsekę, neblaivūs ar apsvaigę.

Nušalimo laipsniai (Pav. 58)

I. laipsnis - būdingas odos pažeidimas dėl grįžtamųjų kraujotakos sutrikimų. Nušalusi vieta pabalusi. Sušilus išblyškusi oda tampa melsvai raudona, skausminga ir pabrinkusi. Skausmingumas praeina per keletą dienų, bet nušalusi kūno dalis dar ilgai lieka jautri žemoms temperatūroms.

II. laipsnis – nušalusios vietos oda melsvai raudonos spalvos. Atšildžius atsiranda pūslelės, pripildytos drumsto skysčio. Skauda. Atsistato po 2–3 savaitių.

III. laipsnis – nušalusi vieta pabalusi, pamėlusi, „marmurinė“, oda nepaslanki, visas odos sluoksnis apmiręs. Ant melsvai raudonos, pabrinkusios odos atsiranda nekrozės židiniai (apmirę audiniai), pūslės, pripildytos tamsaus skysčio. Atskyrus (nuplėšus) mirusius audinius, žaizdotas paviršius atsistato randais (po 1–2 mėn.), esant plačiam pažeidimui, būtina odos plastika.

IV. laipsnis - būdinga minkštųjų audinių masės ir kaulo pažeidimas, su išsivysčiusia gangrena (nušalusios kūno dalys, apmirę audiniai). Gydoma chirurgiškai pašalinant apirusius audinius (esant plačiam pažeidimui – amputacija).



Pav. 58 – Nušalimo stadijos
(<http://www.kretingosvb.lt/96-nu%C5%A1alimo-pavojai-ir-kaip-apsisaugoti>)

Pirmoji pagalba

- šildykite pažeistą vietą spausdami delnu, laikykite pažastyse arba priglaudę prie kitų šiltų kūno vietų;
- ant veido, ausų, nosies uždėkite paties nukentėjusiojo arba kito žmogaus delnus;
- jei nušalo rankos, atsekite nukentėjusiojo megztinį ir jo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite megztinį, kad jis neprarastų šilumos;
- jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjusiojo batus ir kojines, jo pėdas padėkite ant kito asmens kūno;
- atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius ir nuimkite bet kokius papuošalus;
- uždenkite nukentėjusįjį apklotu ar kitokia sausa medžiaga; kuo daugiau mankštinkite jį, tačiau stenkitės, kad pažeistų vietų nepažeistumėte dar labiau;

- pamerkite nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį, nukentėjusiajam duokite gerti karštos arbatos ar kavos;
- atsargiai nusauskite ir uždėkite tvarstį;
- organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

5.7. Pirmosios pagalbos klientui/pacientui be sąmonės aprašas

Pradinis gaivinimas – tai kvėpavimo takų atvėrimas bei kvėpavimo ir kraujotakos palaikymas, naudojant tik apsaugines priemones (Koster ir kt., 2010).

2005 m. Europos gaivinimo tarybos rekomendacijų pakeitimų gairės. Dauguma rekomendacijų nepasikeitė, nes nebuvo publikuota naujų tyrimų, o pateikti nauji duomenys tik patvirtino esamus. Iš esmės nepasikeitę pradinio gaivinimo ir automatinio išorinio defibriliatoriaus (AID) algoritmai, krūtinės spaudimų ir įpūtimų svarba, AID naudojimas (įskaitant ir defibriliacijos protokolus), krūtinės spaudimų ir įpūtimų santykis – 30:2 bei užspringusio žmogaus atpažinimas ir gydymas, tačiau, atliktų tyrimų duomenimis pakeistos kai kurios gairių dalys.

Gyvybės išsaugojimas. Teikiant medicininę pagalbą, labai svarbios pirmosios 10 min., kurios vadinamos atominėmis minutėmis. Paprastai per tiek laiko arba greičiau atvyksta greitoji medicinos pagalba. Laikas ir veiksmų skubumas, teikiant pirmąją medicinos pagalbą, yra labai svarbūs. Jei, ištikus staigiai mirčiai, pradinis gaivinimas pradėdamas praėjus ne daugiau kaip 4 min., yra didelė širdies veiklos ir kvėpavimo atkūrimo tikimybė. Po 4 min. ji labai sumažėja, prasideda smegenų pažeidimas. Veiksmai, teikiant pagalbą staigios mirties ištiktam žmogui, pabrėžiant jų svarbumą ir skubumą, nusakomi „gyvybės grandinės“ sąvoka.

Gyvybės grandinės sąvoka apima būtinus veiksmus, kurie padeda užtikrinti sėkmingą gaivinimą. Dauguma gyvybės grandinės žingsnių taikytini žmonėms, kurie patyrė tiek širdies, tiek kvėpavimo sustojimą (Nolan ir kt., 2006).

Veiksmų seka:

- Įsitikinti, kad jūs, pacientas ir kiti liudininkai yra saugūs (mnemonikos veiksmų seka „D“ angl. *Dangerous*, kuri reiškia aplinkos veiksnių įvertinimą).
- Ar pacientas sąmoningas? (Pav. 59). Nukentėjusįjį švelniai papurtyti už pečių ir garsiai paklausti: „Kaip jaučiatės?“ „Kas atsitiko?“ arba „Ar viskas gerai?“.



Pav. 59 – Tikrinama paciento, kliento sąmonė

Pacientas/ klientas reaguoja:

- Jeigu nėra pavojaus, nekeisti nukentėjusiojo padėties.
- Pabandyti išsiaiškinti, kas atsitiko, jei įmanoma, suteikti pagalbą.
- Reguliariai vertinti jo būklę.

Jei pacientas/ klientas nereaguoja:

- Kviesti pagalbą arba konkrečiam asmeniui nurodyti, kad iškvieštų pagalbą (Pav. 60).



Pav. 60 – Tikrinama paciento, kliento sąmonė

Atversti nukentėjusįjį ant nugaros ir atverti kvėpavimo takus atlošiant galvą ir pakeliant žandikaulį už smakro. Uždėti savo ranką ant nukentėjusiojo kaktos ir švelniai atlošti jo galvą atgal atverti kvėpavimo takus pirštais suėmus už nukentėjusiojo smakro ir pakelti žandikaulį (Pav. 61).



Pav. 61 – Kvėpavimo takų atvėrimas

Laikyti atvirus kvėpavimo takus, įvertinti kvėpavimą, žiūrėti, klausyti ir jausti (Pav. 62):

- Stebėti krūtinės judesius.
- Klausyti kvėpavimo garsą prie paciento burnos.
- Jausti oro srovę ant savo skruosto.
- Įvertinti, ar kvėpavimas yra normalus, sutrikęs, ar pacientas visai nekvėpuoja.



Pav. 62 – Klausymasis kvėpavimo garsų

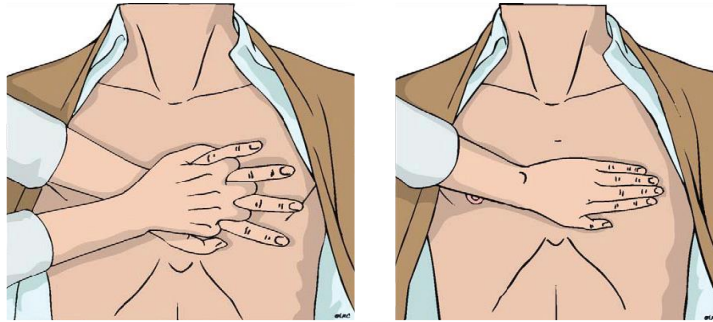
Per pirmąsias minutes po širdies sustojimo pacientas gali kvėpuoti labai silpnai arba nereguliariai, lėtai ir triukšmingai. Pastaba: tokio kvėpavimo negalima traktuoti kaip normalaus. Vertinant paciento kvėpavimą, būtina žiūrėti, klausyti ir jausti *ne ilgiau* kaip 10 sek. Jei kyla nors mažiausia abejonė, arba kvėpavimas yra normalus, reikėtų jį vertinti kaip sutrikusį.

Jei kvėpavimas yra *normalus*:

- Atvesti pacientą ant nugaros.
- Siųsti ką nors arba patiems kviesti greitąją medicinos pagalbą telefonu 033
- Toliau stebėti ir vertinti kvėpavimą.

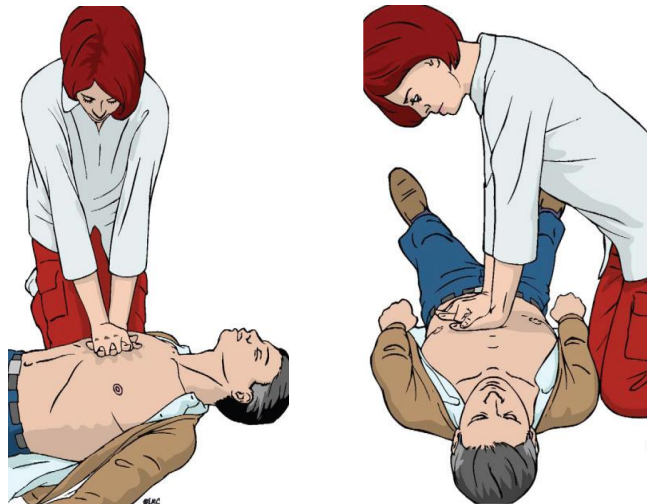
Jei kvėpavimas *sutrikęs* arba *išnykęs*:

- Siųskite ką nors kviesti pagalbos ir, jei įmanoma, atnešti AID; jei esate vienas, kvieskite greitąją pagalbą mobiliuoju telefonu, nukentėjusįjį palikite vieną tik kraštutiniu atveju.
- Nedelsdami atlikite krūtinės paspaudimus.



Pav. 63 – Rankų padėtis atliekant krūtinės paspaudimus

Sukryžiuoti rankų pirštus ir įsitikinti, kad nespaudžiate paciento šonkaulių. Rankos turi būti tiesios (Pav. 63). Nespauskite pilvo arba krūtinkaulio apatinio galo.



Pav. 64 – Krūtinės paspaudimai

Pasilenkti vertikalčiai virš paciento krūtinės ir spausti krūtinkaulį žemyn ne mažiau kaip 5 cm (bet ne daugiau 6 cm) (Pav. 64).

Po kiekvieno paspaudimo leisti paciento krūtinei grįžti į pradinę padėtį, bet neprarasti kontakto tarp savo rankų ir nukentėjusiojo krūtinkaulio; paspaudimus kartokite 100 kartų per minutę dažniu (bet ne daugiau kaip 120 k./min). Paspaudimo ir atleidimo trukmė turi būti vienoda.

Krūtinės paspaudimus derinti su įpūtimais. Po 30 paspaudimų dar kartą atverti kvėpavimo takus atlošiant nukentėjusiojo galvą ir pakeliant smakrą. Normaliai įkvėpti ir lūpomis apžioti nukentėjusiojo burną. Stengtis, kad lūpos gerai priglustų prie nukentėjusiojo veido (Pav. 65).



Pav. 65 – Įpūtimai gaivinimo metu

Atlikti du efektyvius įpūtimus, tam reikia įkvėpti ir dar kartą įpūsti nukentėjusiajam į burną.

Du įpūtimai neturi trukti ilgiau kaip 5 sek. Negaišdami rankas vėl teisingai uždėkite ant nukentėjusiojo krūtinkaulio ir atlikite 30 krūtinės paspaudimų. Sustoti ir įvertinti nekentėjusiojo būklę tik tuo atveju, jei jis pradeda busti:

- pradeda judėti, atmerkia akis arba pradeda normaliai kvėpuoti.
- Priešingu atveju gaivinimo nenutraukite.

Staigios mirties atpažinimas. Miego arterijos (ar kitos arterijos) pulso čiupimas yra nepatikimas kraujotakos išnykimo nustatymo metodas, nesvarbu, ar jį atlieka profesionalūs, ar neprofesionalūs gelbėtojai (Nyman, Silvonienė, 2000). Taip pat neįrodyta, kad judėjimas, kvėpavimas arba kosulys yra patikimi gyvybės požymiai. Sveikatos priežiūros specialistai bei neprofesionalūs gelbėtojai sunkiai nustato, ar nesąmoningų pacientų kvėpavimas yra pakankamas ir normalus Perkins ir kt., 2005). Kvėpavimo takai gali būti uždari, arba pacientas gali kvėpuoti pavieniais įkvėpimais (agoninis kvėpavimas). GMP dispečeriui telefonu klausiant liudininkų, ar nukentėjusysis kvėpuoja, būtent agoninis kvėpavimas dažnai yra laikomas normaliu. Toks neteisingas būklės įvertinimas gali lemti, kad, ištikus staigiai mirčiai, pradinis gaivinimas pradedamas pavėluotai (Hauff, 2003). Per pirmąsias minutes po širdies sustojimo agoninis kvėpavimas pasireiškia 40 proc. pacientų. Jeigu toks kvėpavimas atpažįstamas kaip staigios mirties požymis, išgyvenamumas didėja (Bobrow ir kt., 2008). Agoninį kvėpavimą liudininkai apibūdina kaip paviršutinišką, sunkų, triukšmingą kvėpavimą arba žiopčiojimą. Gelbėtojai turėtų būti mokomi iš karto pradėti pradinį gaivinimą, jei pacientas yra nesąmoningas ar jo kvėpavimas sutrikęs.

Paspaudimų gylis. Dėl baimės sužeisti, nuovargio arba ribotos raumenų jėgos, gelbėtojai dažnai atlieka nepakankamai gilius krūtinės paspaudimus. Įrodyta, kad paspaudimų gylis didesnis arba lygus 5 cm lemia didesnę spontaninės kraujotakos atkūrimo dažnį bei didesnę atvežtų į ligoninę gyvų pacientų procentą nei paspaudimų gylis 4 cm ir mažiau (Kramer–Johansen, ir kt., 2006; Edelson ir kt., 2006). Rekomenduojama neviršyti 6 cm paspaudimo gylio netgi ir stambiais suaugusiems žmonėms. Atliekant pradinį gaivinimą, pacientas visada turėtų gulėti ant tvirto pagrindo.

Pradinis gaivinimas atliekant tik krūtinės paspaudimus. Kai kurie sveikatos priežiūros specialistai bei atsitiktiniai gelbėtojai gali nesutikti atlikti ventiliacijos „burna į burną“, ypač nepažįstamiems, staigią mirtį patyrusiems pacientams. Atlikti tyrimai rodo, kad per pirmąsias minutes po širdies sustojimo, įvykusio ne dėl asfiksijos, pradinis gaivinimas, taikant tik krūtinės paspaudimus, gali būti toks pat veiksmingas kaip ir kombinuotas, taikant paspaudimus ir įpūtimus (Chandra ir kt., 1994; Kern ir kt., 2002). Jei kvėpavimo takai atviri, pavieniai įkvėpimai arba pasyvūs krūtinės judesiai po paspaudimo gali sukelti nedidelę oro apykaitą, tačiau dažniausiai vyksta tik negyvo tarpo ventiliacija. Tyrimų metu nustatyta, kad, taikant tik krūtinės paspaudimus pradinio gaivinimo metu, arterinio deguonies atsargos išsenka per 2–4 min. (Turner ir kt., 2002; Dorph ir kt., 2004). Suaugusiųjų baigtys staigios mirties, įvykusios ne dėl asfiksijos, atveju būna žymiai geresnės taikant tik krūtinės paspaudimus pradinio gaivinimo metu nei netaikant visiškai pradinio gaivinimo. Kelių staigios mirties tyrimų duomenimis, pradinis gaivinimas, kai atliekami tik krūtinės paspaudimai, yra lygiavertis pradiniam gaivinimui su paspaudimais ir įpūtimais. Nė vienas tyrimas nepaneigė galimybės, kad pradinis gaivinimas, kai atliekami tik krūtinės paspaudimai, yra mažiau veiksmingas nei pradinis gaivinimas, taikant ir paspaudimus, ir ventiliaciją (Iwani ir kt., 2007; Bonhn ir kt., 2007). Viena studija įrodė, kad pradinis gaivinimas, kai atliekami tik krūtinės paspaudimai, yra efektyvesnis. Visos šios studijos turi didelių trūkumų, nes buvo atliktos tik retrospektyvinės analizės be kontrolinės grupės, o pradinis gaivinimas buvo atliekamas ne pagal 2005 m. rekomendacijas (paspaudimų ir įpūtimų santykis – 30:2). Pradinis gaivinimas, kai atliekami tik krūtinės paspaudimai, gali pakakti tik pirmosiomis minutėmis po kolapso. Profesionali pagalba atvyksta vidutiniškai per 8 min. arba daugiau po iškvietimo, todėl pradinis gaivinimas, taikant tik krūtinės paspaudimus, daugeliu atvejų bus nepakankamas. Nekardialinės kilmės (pvz., skendimas, dusimas) suaugusiųjų arba vaikų staigių mirčių atvejais pradinis gaivinimas, kai atliekami tik krūtinės paspaudimai, nėra toks efektyvus, kaip tradicinis pradinis gaivinimas (Kitamura ir kt., 2010).

AUTOMATIONIO IŠORINIO DEFIBRILIATORIAUS (AID) PANAUDOJIMAS

Tais atvejais, kai nėra kraujotakos požymių, neprofesionalūs gelbėtojai ir sveikatos priežiūros specialistai (ir ligoninėje, ir ne ligoninėje) gali saugiai ir veiksmingai naudoti automatinį išorinį defibriliatorių (mnemonikos veiksmų seka „D“ angl. *Defibrillation* – defibriliacija). Dažniausia pradinio širdies sustojimo priežastis yra skilvelių virpėjimas, kuris šalinamas defibriliacija. Automatinis išorinis defibriliatorius – tai kompiuterinis prietaisas, kuris analizuoja širdies ritmą, atpažįsta ritmą, kurį nereikia defibriliuoti, ir rodo (balso funkcija ir (ar) šviesos signalais), kada reikia defibriliuoti. Jei įtariama, kad žmogaus širdis sustojo, defibriliatorių reikėtų naudoti tokiais atvejais:

- pacientas nesąmoningas;
- nereaguoja;
- nekvėpuoja;
- nėra pulso arba kitų kraujotakos požymių.

Atgabentą defibriliatorių, jei įmanoma, reikia padėti prie kairės nukentėjusiojo ausies. Defibriliatorių atgabenęs gaivintojas perima krūtinės ląstos paspaudimus ir įpūtimus, o juos atlikinėjęs – paruošia defibriliatorių. Tai suteikia galimybę defibriliuoti iki atvykstant profesionaliai pagalbai. Naudodami defibriliatorių, gelbėtojai turėtų taikyti pradinį gaivinimą su minimaliais pertrūkiais. Gelbėtojai turėtų nedelsdami reaguoti į žodines automatinio išorinio defibriliatoriaus komandas ir atnaujinti pradinį gaivinimą iš karto po nurodymo. Standartiniai automatiniai išoriniai defibriliatoriai tinkami naudoti vyresniems nei aštuonerių metų vaikams. 1–8 metų vaikams reikėtų naudoti vaikiškus elektrodus kartu su srovės susilpnintoju arba, jei įmanoma, įjungti vaikams nurodytą režimą. Jei šių priemonių nėra, automatinį išorinį defibriliatorių naudoti nieko nekeičiant.

Automatinio išorinio defibriliatoriaus panaudojimo algoritmas

- Būtina įsitikinti savo, paciento ir aplinkinių saugumu.
- Jei pacientas nesąmoningas arba jo kvėpavimas sutrikęs, siųsti kitą šalia esantį žmogų pakviesti pagalbos ir, jei įmanoma, atnešti automatinį defibriliatorių.
- Jei esate vienas, kviesti GMP reikia mobiliuoju telefonu, palikti pacientą vieną, tik jei nėra kitos išeities.
- Pradėti pradinį gaivinimą pagal suaugusiųjų pradinio gaivinimo algoritmą.
- Jei esate vienas ir netoliese yra automatinis defibriliatorius, pradėti nuo jo prijungimo.

Kai tik atnešamas automatinis išorinis defibriliatorius:

- Įjungti AID ir užklijuoti elektrodus ant nuogos paciento krūtinės (Pav. 66).



Pav. 66 – AID elektrodų klijavimas

- Nedelsiant pradėti vykdyti žodinius/vaizdinius AID nurodymus.
- Įsitikinti, kad niekas neliestų paciento, kol AID analizuoja ritmą (Pav. 67)



Pav. 67 – AID ritmo analizavimo metu

Jei nustatomas defibriliuojamas ritmas:

- Būtina įsitikinti, kad niekas neliestų paciento
- Pagal nurodymą paspausti impulso mygtuką (automatiniai AID atliks impulsą automatiškai).
- Toliau laikytis žodinių/vaizdinių nurodymų.

Jei ritmas yra nedefibriliuojamas:

- Nedelsiant tęsti pradinį gaivinimą, taikant paspaudimų ir įpūtimų santykį
- Toliau laikytis žodinių/vaizdinių nurodymų.

Laikytis AID nurodymų tol, kol:

- Atvyksta profesionali pagalba.
- Pacientas pradeda busti: pradeda judėti, atmerkia akis arba pradeda normaliai kvėpuoti.

Ypatingos aplinkybės naudojant defibriliatorių.

Vanduo. Jei nukentėjusysis guli ant šlapio paviršiaus arba šalia jo, defibriliacija gali sukelti nudegimus arba sužaloti elektra tiek nukentėjusį, tiek gaivintoją. Be to, šlapias paviršius gali sudaryti elektros grandinę, taigi, elektros impulsas bus silpnesnis, o poveikis mažesnis. Jei įmanoma, būtina pernešti nukentėjusį nuo šlapio paviršiaus ir nusausinti krūtinę.

Implantuoti stimulatoriai arba defibriliatoriai. Odoje matomi iškilimai bei randai gali reikšti, kad yra implantatų. Negalima dėti elektrodų tiesiai ant jų, nes gali sumažėti impulso efektyvumas. Juos reikia dėti bent per porą pirštų toliau. *Transdermalinės vaistų formos.* Jas reikia nuplėšti, o vaistus nuvalyti, nes gali atsirasti nudegimų arba susilpnėti impulsas.

5.8. Įsivertinimas

Mokymo dalyviams pateikiamas situacijos pavyzdys:

1 užduotis

Savaitgalį šeima poilsavo sodyboje. Atvyko draugai. Vieną vakarą visi kepė šašlykus, linksmi šnekučiavosi. Bevalgant šašlykus 25 metų Tomas ima blaškytis, išsigandęs stveriasi už gerklės.

Išanalizavus pateiktą situacijos aprašymą prašoma atsakyti į klausimus, pademonstruoti pirmosios pagalbos veiksmus:

- Kas galėjo nutikti Tomui ?
- Kokį ženklą turėjo rodyti vaikas?
- Kokie Jūsų pirmieji veiksmai teikiant pirmąją pagalbą? Pademonstruokite Heimlich'o stūmį.

2 užduotis

Sporto salėje žaidžiant krepšinį vidutinio amžiaus vyriškis pajuto nemalonų skausmą už krūtinkaulio. Prisėdus skausmas nesumažėjo. Skausmas stiprėjo, tapo deginantis, plito į kairę ranką, pečių lanką, kaklą, galvą. Atsirado baimės jausmas, darėsi sunku kvėpuoti, trūko oro.

Nagrinėjant pateiktą situacijos aprašymą prašoma atsakyti į klausimus, pademonstruoti pirmosios pagalbos veiksmus:

- Ką galėtumėte įtarti?
- Kokie Jūsų pirmosios pagalbos veiksniai? Pademonstruokite.

3 užduotis

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Sumaišytas eiliškumas, prašoma sudėlioti eilės tvarką pirmosios pagalbos veiksmus (1-pirmieji veiksmai; 5 – paskutiniai veiksmai).

___ Nukentėjusysis gabenamas į gydymo įstaigą.

___ Paciento/ kliento vertinimas.

___ Kviečiama greitoji medicinos pagalba.

___ Nukentėjusysis paguldomas ant nugaros, atlošiama galva, atliekami 2 oro įpūtimai ir 30 krūtinės ląstos paspaudimų.

___ Pirmoji pagalba be sąmonės.

6. Literatūra

1. Dubrovskis J. (1989). Taškinis masažas. Mokslas.
2. Finkelšteinaitė J., Valužienė N. K., Damanskas J. (2008). Masažas. Avicena.
3. Гингер М. Masažas su brangiasiais akmenimis.
4. Ильвес М., Раннама Л., Мююр М., Картау А. К. (2007). Klasikinio masažo vadovėlis. Talina
5. Leiboldt G. (1999). Akupresūra. Mūsų knyga.
6. Zorys A. (2014). Sveikatos žemėlapis. Panacėja.
7. Zorys A., Raistenskis J. (1999). Praktinė akupunktūra. Panacėja.
8. Зыкина О., Шиндина Н. (2006). Visi masažo būdai. Maskva.

7. Priedai

1 priedas

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

Į S A K Y M A S

DĖL MASAŽUOTOJO PROFESIJOS KVALIFIKACINIŲ REIKALAVIMŲ APRAŠO PATVIRTINIMO

2007 m. sausio 22 d. Nr. V-27

Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. gruodžio 21 d. įsakymo Nr. V-1003 „Dėl Diplomų, pažymėjimų ir kitų kvalifikaciją patvirtinančių dokumentų, išduotų Europos Sąjungos, Europos ekonominės erdvės valstybėse ar Šveicarijos Konfederacijoje, pripažinimo norint dirbti Lietuvoje pagal reglamentuojamą profesiją, priskirtą Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamai sričiai, tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2006, Nr. 3-60) 2 punktu ir įgyvendindamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2006 m. balandžio 20 d. įsakymo Nr. V-301 „Dėl Reglamentuojamų profesijų, priskirtų Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamai sričiai, bendrųjų kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2006, Nr. 48-1719) nuostatas:

1. T v i r t i n u Masažuotojo profesijos kvalifikacinių reikalavimų aprašą (pridedamas).
2. P a v e d u įsakymo vykdymą kontroliuoti ministerijos sekretoriui pagal administruojamą sritį.

SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

RIMVYDAS TURČINSKAS

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos

ministro 2007 m. sausio 22 d. įsakymu

Nr. V-27

MASAŽUOTOJO PROFESIJOS KVALIFIKACINIŲ REIKALAVIMŲ APRAŠAS

IV. BENDROSIOS NUOSTATOS

8. Masažuotojo profesijos kvalifikacinių reikalavimų (toliau – reikalavimai) aprašas parengtas įgyvendinant 2005 m. rugsėjo 7 d. Europos Parlamento ir Tarybos direktyvos 2005/36/EB dėl profesinių kvalifikacijų pripažinimo (OL 2005 L 255, p. 22) nuostatą, kad tais atvejais, kai profesijoms taikoma bendroji kvalifikacijos pripažinimo sistema, valstybės narės turėtų išlaikyti teisę nustatyti minimalų kvalifikacijos lygį, būtiną jų teritorijoje teikiamų paslaugų kokybei užtikrinti.

V. REIKALAVIMŲ TAIKYMO IR ASMENS VEIKLOS SRITYS

9. Reikalavimai taikomi masažuotojams, dirbantiems savarankiškai arba pagal darbo sutartis, jų darbdaviams, taip pat institucijoms, rengiančioms ir tobulinančioms masažuotojus bei kontroliuojančioms jų veiklą.

VI. APIBRĖŽIMAI

10. Šiame apraše vartojamos sąvokos:

Masažuotojas – asmuo, šių reikalavimų nustatyta tvarka įgijęs formalią masažuotojo profesinę kvalifikaciją. Masažuotojas yra fizinės medicinos ir reabilitacijos specialistas.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Masažas – tai speciali, moksliai pagrįsta, dozuota, mechaninio ir refleksinio poveikio žmogaus organizmui priemonių visuma. Masažas atliekamas fizinio kontakto būdu rankomis, specialiais įrankiais arba aparatais, siekiant grąžinti sveikatą, ją palaikyti bei stiprinti organizmą.

Masažo paslauga – masažuotojo pagal įgytą profesinę kvalifikaciją ir nustatytą profesinę kompetenciją atliekamas masažas.

Kompetentinga institucija – Lietuvos Respublikos Vyriausybės įgaliota institucija arba įstaiga, atliekanti Europos Sąjungos ar kitose užsienio valstybėse įgytą masažuotojo profesinės kvalifikacijos (pasirengimo bei patirties) profesinį vertinimą ir pripažinimą.

VII. MASAŽUOTOJO PROFESINĖ KVALIFIKACIJA IR PROFESINĖ KOMPETENCIJA

11. Formalią masažuotojo profesinę kvalifikaciją patvirtina:

11.1. Profesinio mokymo diplomas, išduotas formalųjį švietimą vykdančio švietimo teikėjo ir nurodantis, kad suteikta masažuotojo kvalifikacija.

11.2. Kompetentingos institucijos išduotas dokumentas, patvirtinantis, kad asmens išsimokslinimas ir kvalifikacijos lygis atitinka masažuotojo profesijai keliamus kvalifikacinius reikalavimus.

12. Masažuotojo profesinė kvalifikacija įgyjama arba pripažįstama asmeniui, kuris po vidurinės mokyklos baigimo baigė formalų teorinį ir praktinį mokymą (studijas), trunkantį bent dvejus metus, susidedantį iš ne trumpesnio kaip 2900 valandų trukmės mokymo (studijų), iš kurių ne mažiau kaip 2740 skirta profesijos mokymo dalykams, iš jų ne mažiau kaip 60 procentų skirta praktiniam profesijos mokymui ir 160 valandų skirta bendrakultūriniais dalykams.

13. Teorinis ir praktinis mokymas (studijos) susideda iš profesijos mokymo ir bendrakultūrinių dalykų.

14. Profesijos mokymo dalykus sudaro bendrieji ir specialybės dalykai:

14.1. Bendrieji dalykai: civilinė sauga, darbuotojų sauga ir sveikata, ekonomikos ir verslo pagrindai, teisės pagrindai – sudaro ne mažiau kaip 240 val.

14.2. Specialybės dalykai: anatomija, fiziologija ir patologijos pagrindai, higiena, psichologija, farmakologijos pagrindai, klasikinis masažas, segmentinis ir taškinis masažas, higieninis ir kosmetinis

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

masažas, sportinis masažas, vidaus ligos ir masažas, chirurginės ligos ir masažas, vaikų ligos ir masažas, nervų ligos ir masažas, infekcinių, dermatovenerologinių ligų pagrindai, reabilitacijos pagrindai, pirmoji medicinos pagalba, informacinės technologijos, užsienio kalba, praktinis profesijos mokymas, gamybinė praktika – sudaro ne mažiau kaip 2500 val.

15. Bendrakultūriniai dalykai: estetika ir profesinė etika, kūno kultūra, valstybinės kalbos kultūra ir specialybės kalba – sudaro ne mažiau kaip 160 val.

16. Masažuotojo profesinę kompetenciją, kurią jis įgyja baigęs masažuotojo profesinę kvalifikaciją suteikiančią mokymo programą bei nuolat tobulindamas profesinę kvalifikaciją, atsižvelgiant į nuolatinę mokslo ir praktikos pažangą, sudaro mokėjimas atlikti masažą remiantis įgytų žinių, įgūdžių, gebėjimų, vertybinių nuostatų visuma.

17. Masažuotojas turi mokėti:

17.1. įvertinti asmens fizinę bei psichikos sveikatos būklę;

17.2. įvertinti ir paaiškinti masažo poveikį;

17.3. sudaryti masažuotojo veiksmų planą, atsižvelgiant į asmens (paciento) amžiaus ypatumus;

17.4. savarankiškai atlikti masažą, atsižvelgdamas į masažo atlikimo būdą, lokalizaciją;

17.5. atpažinti gyvybei pavojingas būkles, jas įvertinti ir tinkamai reaguoti;

17.6. užtikrinti teikiamų paslaugų kokybę ir saugumą;

17.7. skleisti profesinę patirtį;

17.8. bendrauti ir bendradarbiauti su sveikatos priežiūros bei kitų įstaigų specialistais;

17.9. vykdyti prevencinę veiklą.

VIII. ĮGYTOSIOS TEISĖS

18. 4.1 punkte nurodytam dokumentui prilyginami:

18.1. Sovietų Sąjungos diplomai, išduoti asmenims, pradėjusiems studijas tos šalies aukštesniosiose bei profesinėse medicinos mokyklose iki 1990 m. kovo 11 d., nurodantys, kad suteikta masažisto (masažuotojo) kvalifikacija, ir turintiems bent trejų metų masažuotojo darbo Lietuvoje patirtį;

18.2. Lietuvos aukštesniųjų medicinos mokyklų išduoti aukštesniojo mokslo baigimo diplomai, nurodantys, kad suteikta masažisto (masažuotojo) kvalifikacija;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

18.3. Sovietų Sąjungos diplomai, nurodantys, kad suteikta medicinos sesers, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos felčerio, akušerio kvalifikacija ir masažo specializacijos (kvalifikacijos) pažymėjimai, nurodantys, kad baigta ne mažiau kaip 144 val. trukmės masažo pagrindų mokymo programa, išduoti asmenims, pradėjusiems mokymąsi tos šalies mokymo institucijose iki 1990 m. kovo 11 d. bei turintiems bent trejų metų masažuotojo darbo Lietuvoje patirtį;

18.4. Sovietų Sąjungos diplomai, išduoti asmenims, pradėjusiems studijas tos šalies aukštesniosiose bei profesinėse medicinos mokyklose iki 1990 m. kovo 11 d., arba Lietuvos aukštesniųjų medicinos mokyklų išduoti aukštesniojo mokslo baigimo diplomai, arba Lietuvos aukštųjų mokyklų išduoti aukštojo mokslo baigimo diplomai, nurodantys, kad suteikta medicinos sesers, vaikų įstaigų medicinos sesers, bendrosios praktikos slaugytojo, medicinos felčerio, akušerio kvalifikacija, ir iki šio įsakymo įsigaliojimo dienos išduoti masažo specializacijos ar kvalifikacijos pažymėjimai, nurodantys, kad Lietuvos mokymo institucijose, švietimo teikėjų teisės aktų nustatyta tvarka turėjusiose teisę vykdyti masažo pagrindų mokymo programą, baigta ne mažiau kaip 144 val. trukmės masažo pagrindų mokymo programa.

IX. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

19. Asmuo, neturintis 4.1 ar 11 punkte įvardytų dokumentų, gali kreiptis į kompetentingą instituciją. Kompetentinga institucija išduoda dokumentą, patvirtinantį, kad asmens išsimokslinimas ir masažuotojo kvalifikacijos lygis atitinka šiuos reikalavimus, arba, esant esminiams skirtumams, nurodo trūkumus, kuriuos pašalinus būtų pripažinta masažuotojo profesinė kvalifikacija.

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO

Į S A K Y M A S

**DĖL SVEIKATINGUMO PASLAUGŲ RŪŠIŲ SĄRAŠO IR SVEIKATINGUMO PASLAUGŲ
TEIKIMO REIKALAVIMŲ PATVIRTINIMO**

2012 m. vasario 3 d. Nr. V-75

Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos turizmo įstatymo (Žin., 2011, Nr. 85-4138) 14 straipsnio 4 dalies 2 punktu:

1. T v i r t i n u Sveikatingumo paslaugų rūšių sąrašą ir sveikatingumo paslaugų teikimo reikalavimus (pridedama).
2. P a v e d u įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal administruojamą sritį.
3. N u s t a t a u, kad šis įsakymas įsigalioja 2012 m. gegužės 1 d.

SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

RAIMONDAS ŠUKYS

SUDERINTA

Lietuvos Respublikos ūkio ministerijos

2012 m. sausio 26 d. raštu Nr. (25.2-73)-3-542

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos

sveikatos apsaugos ministro

2012 m. vasario 3 d. įsakymu Nr. V-75

**SVEIKATINGUMO PASLAUGŲ RŪŠIŲ SĄRAŠAS
IR SVEIKATINGUMO PASLAUGŲ TEIKIMO REIKALAVIMAI**

Paslaugų rūšys	Paslaugų teikimo reikalavimai	
	Visuomenės sveikatos saugos reikalavimai	Kvalifikaciniai reikalavimai paslaugas teikiantiems specialistams
1. Halokamerų paslaugos	Lietuvos higienos norma HN 65:2011 „Halokameros. Įrengimas ir priežiūra“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. liepos 1 d. įsakymu Nr. V-664 (Žin., 2011, Nr. <u>83-4066</u>)	Šias paslaugas gali teikti bendrosios praktikos slaugytojai (MN 28:2011 „Bendrosios praktikos slaugytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. birželio 8 d. įsakymu Nr. V-591 (Žin., 2011, Nr. <u>72-3490</u>), baigę su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą Fizinės medicinos ir reabilitacijos pagrindų neformaliojo švietimo programą, turintys Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos suteiktą bendrosios praktikos slaugytojo spaudą.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Paslaugų rūšys	Paslaugų teikimo reikalavimai	
	Visuomenės sveikatos saugos reikalavimai	Kvalifikaciniai reikalavimai paslaugas teikiantiems specialistams
2. Masažo paslaugos	Lietuvos higienos norma HN 47-1:2010 „Sveikatos priežiūros įstaigos. Infekcijų kontrolės reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. liepos 19 d. įsakymu Nr. V-644 (Žin., 2010, Nr. <u>90-4781</u>)	Šias paslaugas gali teikti kineziterapeutai (MN 124:2004 „Kineziterapeutas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. V-934 (Žin., 2004, Nr. <u>184-6819</u>) arba kiti sveikatos priežiūros specialistai, atitinkantys 2007 m. sausio 22 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakyme Nr. V-27 „Dėl masažuotojo profesijos kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2007, Nr. <u>11-452</u>) nustatytus reikalavimus, turintys Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos suteiktą kineziterapeuto arba masažuotojo spaudą.
3. Kūno priežiūros paslaugos (kūno įvyniojimai, aplikacijos natūraliais ar performuotais	Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro	Šias paslaugas gali teikti grožio terapeutai, baigę ne trumpesnę kaip 3 metų su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą studijų programą, arba grožio estetikai (higieninės kosmetikos kosmetikai) ir kiti specialistai, baigę ne

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Paslaugų rūšys	Paslaugų teikimo reikalavimai	
	Visuomenės sveikatos saugos reikalavimai	Kvalifikaciniai reikalavimai paslaugas teikiantiems specialistams
gamtiniais sveikatos veiksniais)	2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V-633 (Žin., 2007, Nr. 88-3494)	trumpesnę kaip 2 metų su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą formaliąją profesinio mokymo programą. Šią paslaugą gali teikti medicininį išsilavinimą turintys specialistai, įgiję kosmetiko profesinę kvalifikaciją arba baigę ne trumpesnę kaip 6 mėnesių trukmės modulinę Kūno priežiūros specialisto programą. Taip pat šią paslaugą gali teikti kineziterapeutai, masažuotojai arba bendrosios praktikos slaugytojai, baigę su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą Fizinės medicinos ir reabilitacijos pagrindų neformaliojo švietimo programą, turintys Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos suteiktą kineziterapeuto arba masažuotojo arba bendrosios praktikos slaugytojo spaudą.
4. Veido priežiūros paslaugos (veido masažai, aplikacijos, kaukės	Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta	Šias paslaugas gali teikti grožio terapeutai, baigę ne trumpesnę kaip 3 metų su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą studijų programą, arba grožio

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Paslaugų rūšys	Paslaugų teikimo reikalavimai	
	Visuomenės sveikatos saugos reikalavimai	Kvalifikaciniai reikalavimai paslaugas teikiantiems specialistams
natūraliais ar performuotais gamtiniais sveikatos veiksniais)	Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V-633 (Žin., 2007, Nr. <u>88-3494</u>)	estetikai (higieninės kosmetikos kosmetikai) ir kiti specialistai, baigę ne trumpesnę kaip 2 metų su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą formaliąją profesinio mokymo programą. Šią paslaugą gali teikti ir medicininių išsilavinimą turintys specialistai, įgiję kosmetiko profesinę kvalifikaciją arba baigę ne trumpesnę kaip 6 mėnesių trukmės modulinę Kūno priežiūros specialisto programą.
5. Vandens procedūrų paslaugos (natūralių ar performuotų gamtinių sveikatos veiksnių bei kitų terpių vonios, povandeniniai masažai, dušai)	Lietuvos higienos norma HN 109:2005 „Baseinai. Įrengimo ir priežiūros saugos sveikatai reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. liepos 12 d. įsakymu Nr. V-572 (Žin., 2005, Nr. <u>87-3277</u>)	Šią paslaugą gali teikti kineziterapeutai, masažuotojai, bendrosios praktikos slaugytojai, baigę su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą Fizinės medicinos ir reabilitacijos pagrindų neformaliojo švietimo programą, turintys Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos suteiktą kineziterapeuto arba masažuotojo, arba bendrosios praktikos slaugytojo spaudą.
6. Pirčių paslaugos	Lietuvos higienos norma HN 39:2005 „Pirtys: įrengimo ir priežiūros saugos sveikatai	Pirčių paslauga priskiriama sveikatingumo paslaugoms tuo atveju, kai ją teikia ir prižiūri asmuo, baigęs

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Paslaugų rūšys	Paslaugų teikimo reikalavimai	
	Visuomenės sveikatos saugos reikalavimai	Kvalifikaciniai reikalavimai paslaugas teikiantiems specialistams
	reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. liepos 21 d. įsakymu Nr. V-595 (Žin., 2005, Nr. <u>93-3483</u>)	Pirtininko neformaliojo mokymo programą, kuri suderinta su Sveikatos apsaugos ministerija.
7. Baseinų paslaugos	Lietuvos higienos norma HN 109:2005 „Baseinai. Įrengimo ir priežiūros saugos sveikatai reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. liepos 12 d. įsakymu Nr. V-572 (Žin., 2005, Nr. <u>87-3277</u>)	Šią paslaugą gali teikti bendrosios praktikos slaugytojai, kineziterapeutai, turintys Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos suteiktą bendrosios praktikos slaugytojo arba kineziterapeuto spaudą. Jeigu baseinuose teikiamos kūno kultūros ar kineziterapijos vandenyje paslaugos, ją turi atlikti asmenys, turintys kūno kultūros ir sporto specialisto licenciją arba kūno kultūros ir sporto veiklos leidimą, arba kineziterapeuto profesinę kvalifikaciją.
8. Kūno kultūros paslaugos	Lietuvos higienos norma HN 123:2003 „Patalpų ir įrangos, skirtų kūno kultūrai ir sportui, higienos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos	Kūno kultūros paslauga priskiriama sveikatingumo paslaugoms, kai ji teikiama ir prižiūrima asmens, įgijusio sporto krypties aukštąjį išsilavinimą

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Paslaugų rūšys	Paslaugų teikimo reikalavimai	
	Visuomenės sveikatos saugos reikalavimai	Kvalifikaciniai reikalavimai paslaugas teikiantiems specialistams
	apsaugos ministro 2003 m. gruodžio 12 d. įsakymu Nr. V-737 (Žin., 2003, Nr. <u>119-5456</u>)	arba turinčio kūno kultūros ir sporto veiklos leidimą.

Suvestinė redakcija nuo 2015-08-19

Įsakymas paskelbtas: Žin. 2012, Nr. 148-7616, i. k. 1122250ISAK00V-1134

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO

Į S A K Y M A S

**DĖL BENDROSIOS PRAKTIKOS SLAUGYTOJO, AKUŠERIO, BIOMEDICINOS
TECHNOLOGO, BURNOS HIGIENISTO, DANTŲ TECHNIKO, DIETISTO,
ERGOTERAPEUTO, GYDYTOJO ODONTOLOGO PADĖJĖJO, KINEZITERAPEUTO,
MASAŽUOTOJO PROFESINĖS KVALIFIKACIJOS VERTINIMO KOMISIJOS
SUDARYMO, JOS NUOSTATŲ IR PARAIŠKOS DĖL BENDROSIOS PRAKTIKOS
SLAUGYTOJO, AKUŠERIO, BIOMEDICINOS TECHNOLOGO, BURNOS HIGIENISTO,
DANTŲ TECHNIKO, DIETISTO, ERGOTERAPEUTO, GYDYTOJO ODONTOLOGO
PADĖJĖJO, KINEZITERAPEUTO, MASAŽUOTOJO PROFESINĖS KVALIFIKACIJOS
VERTINIMO IR PRIPAŽINIMO FORMOS PATVIRTINIMO**

2012 m. gruodžio 11 d. Nr. V-1134

Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 7 d. įsakymo Nr. V-507 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos kuravimo sričiai priskirtų trečiųjų šalių piliečių reglamentuojamų profesinių kvalifikacijų pripažinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2012, Nr. 66-3375) 2.1 punktu, atsižvelgdamas į Europos Tarybos 1988 m. gruodžio 21 d. rekomendaciją 89/49/EB dėl Bendrijos šalių piliečių diplomų, įgytų trečiojoje šalyje, bei siekdamas užtikrinti, kad nepriklausomai nuo asmens pilietybės ir trečiosios šalies, kurioje įgyta profesinė kvalifikacija, būtų nagrinėjami prašymai dėl įgytos profesinės kvalifikacijos pripažinimo:

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

1. S u d a r a u Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisiją:

Justina Januševičienė – Sveikatos apsaugos ministerijos Sveikatos priežiūros išteklių ir inovacijų valdymo departamento direktorė (pirmininkė);

Nijolė Bielinienė – Sveikatos apsaugos ministerijos Sveikatos priežiūros išteklių ir inovacijų valdymo departamento Sveikatos priežiūros žmogiškųjų išteklių valdymo skyriaus vyriausioji specialistė (pirmininko pavaduotoja);

Jurgita Bilinskaitė – Sveikatos apsaugos ministerijos Tarptautinio bendradarbiavimo skyriaus vyriausioji specialistė;

Julius Dovydaitis – Kauno kolegijos Medicinos fakulteto dekanas;

Birutė Gostevičienė – Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto dekanė;

Jurgita Matuizienė – Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto prodekanė;

Danguolė Milkevičiūtė – Sveikatos apsaugos ministerijos Teisės departamento Atstovavimo ir teisės taikymo skyriaus vyriausioji specialistė.

Punkto pakeitimai:

Nr. V-942, 2015-08-11, paskelbta TAR 2015-08-18, i. k. 2015-12377

2. T v i r t i n u pridedamus:

2.1. Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos nuostatus;

2.2. Paraiškos dėl Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo formą.

3. S k i r i u 1 punkte nurodytos komisijos sekretore Sveikatos apsaugos ministerijos Sveikatos priežiūros išteklių ir inovacijų valdymo departamento Sveikatos priežiūros žmogiškųjų išteklių valdymo skyriaus vyriausiąją specialistę Virginiją Karaliūtę Žulienę.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Punkto pakeitimai:

Nr. V-942, 2015-08-11, paskelbta TAR 2015-08-18, i. k. 2015-12377

4. L a i k a u netekusiais galios:

4.1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2001 m. kovo 26 d. įsakymą Nr. 192 „Dėl Užsienyje įgytos bendrosios praktikos slaugytojų ir akušerių profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų tvirtinimo“ (Žin., 2001, Nr. 29-951);

4.2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2001 m. birželio 19 d. įsakymą Nr. 344 „Dėl sveikatos apsaugos ministro 2001 m. kovo 26 d. įsakymo Nr. 192 „Dėl Užsienyje įgytos bendrosios praktikos slaugytojų ir akušerių profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų patvirtinimo“ dalinio pakeitimo“ (Žin., 2001, Nr. 55-1957);

4.3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 26 d. įsakymą Nr. 149 „Dėl sveikatos apsaugos ministro 2001 m. kovo 26 d. įsakymo Nr. 192 „Dėl Užsienyje įgytos bendrosios praktikos slaugytojų ir akušerių profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų patvirtinimo“ dalinio pakeitimo“ (Žin., 2002, Nr. 35-1327);

4.4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. sausio 22 d. įsakymą Nr. V-26 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2001 m. kovo 26 d. įsakymo Nr. 192 „Dėl Užsienyje įgytos bendrosios praktikos slaugytojų ir akušerių profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų tvirtinimo“ pakeitimo“ (Žin., 2009, Nr. 12-494);

4.5. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. gruodžio 24 d. įsakymą Nr. V-1068 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2001 m. kovo 26 d. įsakymo Nr. 192 „Dėl Užsienyje įgytos bendrosios praktikos slaugytojų ir akušerių profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų patvirtinimo“ papildymo“ (Žin., 2010, Nr. 1-46);

4.6. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 26 d. įsakymą Nr. 150 „Dėl Užsienyje įgytos sveikatos priežiūros specialistų su aukštuoju neuniversitetiniu ir aukštesnioju medicinos išsilavinimu (išskyrus akušerių ir bendrosios praktikos slaugytojų) profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų patvirtinimo“ (Žin., 2002, Nr. 35-1328);

4.7. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. vasario 20 d. įsakymo Nr. V-79 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymų pakeitimo“ (Žin., 2004, Nr. 32-1030) 1.13 ir 1.27 punktus;

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

4.8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. sausio 22 d. įsakymą Nr. V-25 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 26 d. įsakymo Nr. 150 „Dėl Užsienyje įgytos sveikatos priežiūros specialistų su aukštuoju neuniversitetiniu ir aukštesniojo medicinos išsilavinimu (išskyrus akušerių ir slaugytojų) profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“ (Žin., 2009, Nr. 12-493);

4.9. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. gruodžio 29 d. įsakymą Nr. V-1074 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 26 d. įsakymo Nr. 150 „Dėl Užsienyje įgytos sveikatos priežiūros specialistų su aukštuoju neuniversitetiniu ir aukštesniojo medicinos išsilavinimu (išskyrus akušerių ir slaugytojų) profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo nuostatų patvirtinimo“ papildymo“ (Žin., 2009, Nr. 159-7215).

5. P a v e d u įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal administruojamą sritį.

LAIKINAI EINANTIS SVEIKATOS APSAUGOS

MINISTRO PAREIGAS

RAIMONDAS ŠUKYS

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos

sveikatos apsaugos ministro

2012 m. gruodžio 11 d. įsakymu Nr. V-1134

**BENDROSIOS PRAKTIKOS SLAUGYTOJO, AKUŠERIO, BIOMEDICINOS
TECHNOLOGO, BURNOS HIGIENISTO, DANTŲ TECHNIKO, DIETISTO,
ERGOTERAPEUTO, GYDYTOJO ODONTOLOGO PADĖJĖJO, KINEZITERAPEUTO,
MASAŽUOTOJO PROFESINĖS KVALIFIKACIJOS VERTINIMO KOMISIJOS
NUOSTATAI**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos nuostatai (toliau – Nuostatai) nustato Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos (toliau – Komisija) sudėtį, uždavinį, funkcijas, teises, pareigas, atsakomybę ir darbo organizavimą.

2. Komisija savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos reglamentuojamų profesinių kvalifikacijų pripažinimo įstatymu (Žin., 2008, Nr. 47-1747), Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2011 m. rugsėjo 14 d. nutarimu Nr. 1069 „Dėl trečiųjų šalių piliečių reglamentuojamų profesinių kvalifikacijų pripažinimo“ (Žin., 2011, Nr. 115-5403), Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 7 d. įsakymu Nr. V-507 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos kuravimo sričiai priskirtų trečiųjų šalių piliečių reglamentuojamų profesinių kvalifikacijų pripažinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2012, Nr. 66-3375) (toliau – Aprašas), šiais Nuostatais ir kitais teisės aktais.

3. Nuostatuose vartojamos sąvokos atitinka Apraše apibrėžtas sąvokas.

II. KOMISIJOS SUDĖTIS

4. Komisija sudaroma sveikatos apsaugos ministro įsakymu iš septynių asmenų – keturių Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos valstybės tarnautojų, iš kurių skiriamas Komisijos pirmininkas ir Komisijos pirmininko pavaduotojas, vieno Kauno kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto atstovo ir dviejų Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto atstovų.

III. KOMISIJOS UŽDAVINYS IR FUNKCIJOS

5. Komisijos uždavinys – teikti siūlymus Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai (toliau – Ministerija) dėl bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo, trečiojoje šalyje baigusio studijas ir įgijusio formalios kvalifikacijos įrodymą bei norinčio Lietuvos Respublikoje užsiimti atitinkamai bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo praktika (toliau – pareiškėjo), profesinės kvalifikacijos pripažinimo.

6. Įgyvendindama jai pavestą uždavinį, Komisija:

6.1. nagrinėja pareiškėjo ar jo įgalioto asmens pagal sveikatos apsaugos ministro nustatytą formą pateiktą Paraišką dėl bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo (toliau – paraiška) ir dokumentus;

6.2. išnagrinėjusi pareiškėjo ar jo įgalioto asmens pateiktą paraišką ir dokumentus, siūlo Ministerijai priimti vieną iš Aprašo 14 punkte nurodytų sprendimų;

6.3. jeigu pareiškėjui skiriamas profesinio tinkamumo testas, teikia Ministerijai siūlymus dėl profesinio tinkamumo testo ir parengia pasiūlymus dėl profesinio tinkamumo testą vykdančių institucijų, profesinio tinkamumo testo vykdymo formos ir jo vertinimo, profesinio tinkamumo testo vykdymo išlaidų padengimo tvarkos;

6.4. teikia siūlymus Ministerijai dėl bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo tvarkos gerinimo.

IV. KOMISIJOS TEISĖS, PAREIGOS IR ATSAKOMYBĖ

7. Komisija turi teisę:

7.1. reikalauti, kad pareiškėjas ar jo įgaliotas asmuo pateiktų trūkstamus ir (arba) papildomus dokumentus, susijusius su pareiškėjo profesinės kvalifikacijos vertinimu;

7.2. siūlyti Ministerijai kreiptis į trečiosios šalies, Europos Sąjungos, Europos ekonominės erdvės arba Šveicarijos Konfederacijos institucijas dėl papildomos informacijos, susijusios su pareiškėjo formalios kvalifikacijos įrodymais ar kitais dokumentais, būtinais profesinei kvalifikacijai vertinti ir pripažinti;

7.3. organizuoti išplėstinius Komisijos posėdžius, į kuriuos gali būti kviečiami su svarstomu klausimu susiję specialistai, mokymo institucijų, valstybės institucijų atstovai.

8. Komisijos nariai privalo:

8.1. vykdyti Nuostatuose ir kituose teisės aktuose nustatytas Komisijos nario funkcijas;

8.2. dalyvauti Komisijos posėdžiuose, laiku ir tinkamai atlikti pavestus darbus, laikytis etikos reikalavimų (posėdžiuose išsakomą nuomonę grįsti faktais ir pan.), objektyvumo, proporcingumo, bendradarbiavimo, nepiktnaudžiavimo, konfidencialumo, nešališkumo principų;

8.3. užpildyti ir pasirašyti Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos nario, komisijos posėdyje dalyvaujančio specialisto ar specialisto, rengiančio rašytinę informaciją, asmens, teikiančio išvadą ar kitaip darančio įtaką komisijos sprendimui, interesų deklaraciją bei pasižadėjimą neviešinti informacijos (Nuostatų priedas) (toliau – deklaracija) ir pateikti ją Komisijos pirmininkui pirmo kalendorinių metų Komisijos posėdžio metu;

8.4. esant interesų konfliktui nusišalinti ir nedalyvauti klausimo svarstyme.

9. Komisijos nariai atsako už savo veiklą ir konfidencialios informacijos išsaugojimą teisės aktų nustatyta tvarka

V. KOMISIJOS DARBO ORGANIZAVIMAS

10. Komisijos posėdžiai kviečiami esant poreikiui. Komisijos posėdis turi įvykti ne vėliau kaip per 35 darbo dienas nuo paraiškos ir dokumentų pateikimo Komisijai dienos. Komisijos posėdžius kviečia Komisijos pirmininkas (nustato Komisijos posėdžio datą, vietą ir laiką) arba Komisijos sekretorius, suderinęs su Komisijos pirmininku.

11. Kvietimai į posėdį bei reikiama medžiaga Komisijos nariams elektroniniu paštu pateikiami ne vėliau kaip prieš 3 darbo dienas iki Komisijos posėdžio.

12. Komisijos posėdžiui pirmininkauja Komisijos pirmininkas. Nesant Komisijos pirmininko (pvz., ligos, komandiruotės, atostogų metu) ar jam nusišalinus nuo klausimo svarstymo dėl galimo interesų konflikto, Komisijos posėdžiui ar atitinkamo klausimo svarstymui pirmininkauja Komisijos pirmininko pavaduotojas. Nesant Komisijos pirmininko ir Komisijos pirmininko pavaduotojo arba jei jie nusišalina nuo klausimo svarstymo dėl galimo interesų konflikto, posėdžio pirmininką išrenka Komisijos nariai atviru balsavimu.

13. Komisijos posėdis yra teisėtas, kai jame dalyvauja ne mažiau kaip du trečdaliai turinčių teisę balsuoti Komisijos narių. Sprendimai priimami, kai už juos balsuoja ne mažiau kaip du trečdaliai posėdyje dalyvavusių turinčių teisę balsuoti Komisijos narių. Balsuojama atviru vardiniu balsavimu. Jei Komisijos narys nesutinka su daugumos nuomone, jis turi teisę raštu išdėstyti atskirąją nuomonę, kuri pridedama prie Komisijos posėdžio protokolo.

VI. KOMISIJOS SPRENDIMAI IR JŲ ĮFORMINIMAS

14. Komisijos posėdžiai protokoluojami. Protokole nurodoma data, posėdžio dalyviai, nagrinėto klausimo esmė, Komisijos narių pastabos ir siūlymai, balsavimo rezultatai, priimtas Komisijos sprendimas ir sprendimo motyvai. Protokolas turi būti parengtas ir pasirašytas ne vėliau kaip per 5 darbo dienas po posėdžio. Komisijos protokolą pasirašo Komisijos pirmininkas arba Nuostatų 13 punkte nurodytais atvejais Komisijos posėdžiui pirmininkaujantis Komisijos pirmininko pavaduotojas ar Komisijos narys ir Komisijos sekretorius.

15. Kai svarstomas klausimas, dėl kurio gali kilti Komisijos pirmininko, Komisijos pirmininko pavaduotojo ar Komisijos narių interesų konfliktas, jie turi nusišalinti. Nustatant Komisijos posėdžio

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

teisėtumą ir priimant Komisijos sprendimus, laikoma, kad nusišalinęs Komisijos pirmininkas, Komisijos pirmininko pavaduotojas ar Komisijos nariai posėdyje svarstomu klausimu nedalyvauja, ir tai pažymima protokole.

16. Komisija, išnagrinėjusi pareiškėjo ar jo įgalioto asmens pateiktą paraišką ir dokumentus ir priėmusi sprendimą siūlyti Ministerijai vieną iš Aprašo 14 punkte nurodytų sprendimų, ne vėliau kaip per 5 darbo dienas po posėdžio protokolo pasirašymo dienos Ministerijai pateikia posėdžio, kurio metu buvo priimtas siūlomas sprendimas, protokolo išrašą ir sveikatos apsaugos ministro įsakymo projektą.

17. Pareiškėjui ar jo įgaliotam asmeniui pateikiamą informaciją apie Ministerijos priimtus sprendimus, atsakymus į raštus, susijusius su organizacinio pobūdžio klausimais, pasirašo Komisijos pirmininkas, jo nesant – Komisijos pirmininko pavaduotojas.

VII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

18. Komisiją techniškai aptarnauja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos Asmens sveikatos departamento Sveikatos priežiūros išteklių valdymo skyrius.

19. Komisijos posėdyje dalyvaujantys specialistai užpildo ir pasirašo deklaraciją bei pateikia ją Komisijos pirmininkui posėdžio metu. Specialistai, rengiantys rašytinę informaciją, kiti asmenys, teikiantys išvadas ar kitaip darantys įtaką Komisijos sprendimui, užpildytą ir pasirašytą deklaraciją pateikia Komisijos pirmininkui kartu su išvadomis ar kita rašytine informacija.

20. Komisijos posėdžių protokolai ir kiti dokumentai saugomi Lietuvos Respublikos įstatymų ir kitų teisės aktų nustatyta tvarka.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio,
biomedicinos technologo, burnos higienisto,
dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto,
gydytojo odontologo padėjėjo,
kineziterapeuto, masažuotojo profesinės
kvalifikacijos vertinimo komisijos nuostatų
priedas

**BENDROSIOS PRAKTIKOS SLAUGYTOJO, AKUŠERIO, BIOMEDICINOS
TECHNOLOGO, BURNOS HIGIENISTO, DANTŲ TECHNIKO, DIETISTO,
ERGOTERAPEUTO, GYDYTOJO ODONTOLOGO PADĖJĖJO, KINEZITERAPEUTO,
MASAŽUOTOJO PROFESINĖS KVALIFIKACIJOS VERTINIMO KOMISIJOS NARIO,
KOMISIJOS POSĖDYJE DALYVAUJANČIO SPECIALISTO AR SPECIALISTO,
RENGIANČIO RAŠYTINĘ INFORMACIJĄ, ASMENS, TEIKIANČIO IŠVADAS AR KITAIP
DARANČIO ĮTAKĄ KOMISIJOS SPRENDIMUI, INTERESŲ DEKLARACIJA IR
PASIŽADĖJIMAS NEVIEŠINTI INFORMACIJOS**

(data)

(vieta)

Aš,, būdamas (-a) Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos (toliau – Komisija) narys (-ė) / Komisijos posėdyje dalyvaujantis specialistas / specialistas, rengiantis rašytinę informaciją / kitas asmuo, teikiantis išvadas ar kitaip darantis įtaką Komisijos sprendimui (kas tinka, pabraukti) (toliau – Komisijos posėdžio dalyvis) ir siekdamas skaidrumo ir nešališkumo, užpildau ir pasirašau šią Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

vertinimo komisijos nario, Komisijos posėdyje dalyvaujančio specialisto ar specialisto, rengiančio rašytinę informaciją, kito asmens, teikiančio išvadas ar kitaip darančio įtaką Komisijos sprendimui, interesų deklaraciją ir pasižadėjimą neviešinti informacijos (toliau – deklaracija).

Pasižadu dirbti tik kaip asmuo, neatstovauti jokiame asmeniui, įmonei, įstaigai ar organizacijai ir neviešinti informacijos, gautos būnant Komisijos posėdžio dalyviu.

Pateikiu informaciją apie privačius interesus, kurie gali sukelti interesų konfliktą, priimant sprendimą.

Aš dirbu (-au)		
Darbovietė	Data	
Kai kas iš mano artimųjų* dirba (-o)		
Vardas, pavardė	Darbovietė	Data
Kiti mano privatūs interesai, galintys sukelti interesų konfliktą man būnant Komisijos posėdžio dalyviu:		
Pastabos:		

* artimieji – tėvai (įtėviai), vaikai (įvaikiai), broliai (įbroliai), seserys (įseserės), seneliai, vaikaičiai, sutuoktinis, sugyventinis, partneris, kai partnerystė įregistruota įstatymų nustatyta tvarka, taip pat sutuoktinio, sugyventinio, partnerio, kai partnerystė įregistruota įstatymų nustatyta tvarka, tėvai (įtėviai), vaikai (įvaikiai), broliai (įbroliai), seserys (įseserės), seneliai, vaikaičiai.

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Sutinku, kad deklaruotieji interesai būtų žinomi Komisijos nariams.

Jei man dalyvaujant Komisijos posėdyje galėtų kilti interesų konfliktas, įsipareigoju nedalyvauti (palikti posėdžių salę, kabinetą ar kitą patalpą, kurioje sprendžiamas interesų konfliktą galintis sukelti klausimas), rengiant, svarstant, priimant sprendimą ar sprendžiant kitą klausimą, kuris gali sukelti interesų konfliktą. Apie nusišalinimą pranešiu raštu Komisijos pirmininkui.

Kilus interesų konfliktui, nedelsdamas (-a) apie tai informuosiu Komisiją ir atitinkamai papildysiu šią deklaraciją.

Pasižadu:

1) saugoti ir tik įstatymų ir kitų teisės aktų nustatytais tikslais ir tvarka naudoti būnant Komisijos posėdžio dalyviu gautą informaciją;

2) saugoti man patikėtus dokumentus, kuriuose pateikiama konfidenciali (neviešintina) informacija, taip, kad tretieji asmenys neturėtų galimybės su jais susipažinti ar jais pasinaudoti;

3) naudoti visą informaciją apie Komisijos darbą, Komisijos turimą medžiagą tik Komisijai nustatytoms funkcijoms atlikti ir neskleisti kitiems asmenims.

Patvirtinu, kad nurodyti duomenys yra teisingi ir išsamūs. Pasikeitus deklaracijoje nurodytiems duomenims, pažadu nedelsdamas juos pateikti.

(užpildžiusio deklaraciją asmens parašas, vardas, pavardė, deklaracijos užpildymo data)

Deklaracija ir pasižadėjimas neviešinti informacijos pildoma vieną kartą per metus pirmame kalendorinių metų Komisijos posėdyje ir pateikiama Komisijos pirmininkui.

(priėmusio deklaraciją asmens parašas, vardas, pavardė, priėmimo data)

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos

sveikatos apsaugos ministro

2012 m. gruodžio 11 d. įsakymu Nr. V-1134

(vardas, pavardė)

(adresas korespondencijai, el. paštas, telefonas)

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos

Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijai

PARAIŠKA

**DĖL BENDROSIOS PRAKTIKOS SLAUGYTOJO, AKUŠERIO, BIOMEDICINOS
TECHNOLOGO, BURNOS HIGIENISTO, DANTŲ TECHNIKO, DIETISTO,
ERGOTERAPEUTO, GYDYTOJO ODONTOLOGO PADĖJĖJO, KINEZITERAPEUTO,
MASAŽUOTOJO PROFESINĖS KVALIFIKACIJOS VERTINIMO IR PRIPAŽINIMO***

20 m. d.

Paraiška teikiama pirmą kartą		Pakartotinai teikiama paraiška	
-------------------------------	--	--------------------------------	--

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

(pažymėti x)

Prašau įvertinti ir pripažinti _____
_____ profesinę kvalifikaciją.

Prašymo įvertinti ir pripažinti profesinę kvalifikaciją priežastis _____

Asmens kodas

[illegible]

Asmens tapatybę įrodančio dokumento
numeris

--

Išdavimo data

				m.				mèn				d.
--	--	--	--	----	--	--	--	-----	--	--	--	----

Buvusioji (-ysis) arba antroji (-asis) pavardė,
vardas

(jei nesutampa su nurodyta dokumentuose)

--

MASAŽO TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMA

Mokslo įstaigos pavadinimas	
-----------------------------	--

Formalią kvalifikaciją įrodančio dokumento Nr.

Išdavimo data

Įstojimo į mokslo įstaigą data

Įgyta specialybė arba profesinė kvalifikacija

Mokslo įstaigos pavadinimas	
-----------------------------	--

Formalią kvalifikaciją įrodančio dokumento Nr.

Išdavimo data

Įstojimo į mokslo įstaigą data

Įgyta specialybė arba profesinė kvalifikacija

Bendras profesinio darbo stažas

..... metai (-ų)

Profesinio darbo per paskutinius 5 metus stažas

..... metai (-ų)

(parašas)

* Paraiška pildoma nurodant atitinkamą profesinę kvalifikaciją

Pakeitimai:

1.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Įsakymas

Nr. V-942, 2015-08-11, paskelbta TAR 2015-08-18, i. k. 2015-12377

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. gruodžio 11 d. įsakymo Nr. V-1134 „Dėl Bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo komisijos sudarymo, jos nuostatų ir paraiškos dėl bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, biomedicinos technologo, burnos higienisto, dantų techniko, dietisto, ergoterapeuto, gydytojo odontologo padėjėjo, kineziterapeuto, masažuotojo profesinės kvalifikacijos vertinimo ir pripažinimo formos patvirtinimo“ pakeitimo.