Kas yra raumenų tonusas?

Raumenų tonusu medicinoje vadinamas nevalingas raumenų įtempimas. Raumenų tonusas arba įtempimas reikalingas išlaikyti kūnui tam tikroje padėtyje, pvz., sėdėti tiesia nugara, pakelta galva. Taip pat raumenų įtempimas (arba tonusas) būtinas atlikti tikslingus judesius, pvz., pakelti ranką, atsitūpti, atsistoti. Tada vienų raumenų įsitempimas (arba tonusas) sumažėja ir raumuo pailgėja, kitų raumenų tonusas padidėja, jie susitraukia ir sutrumpėja. Dėl šių kitimų galime atlikti tikslius judesius. Visi žmonės turi vienokį ar kitokį tonusą. Normaliu raumenų tonusu laikomas toks raumenų įtempimas, kuris užtikriną gerą motorinę raidą, normalią pozą ir pilnaverčius judesius. Raumenų tonusą valdo žmogaus smegenys. Jos nuolatos siunčia signalus („įsakymus") kiekvienam raumeniui, tiek ramybėje, tiek atliekant judesius. Tie signalai nukeliauja dėl nervų - jie lyg elektros laidai nuo „energijos generatoriaus" (smegenų) iki „lemputės" (raumenų).

Sutrikus bet kuriai šios iš tiesų labai sudėtingos grandinės daliai, sutrinka ir raumenų tonusas. Priklausomai nuo ligos, raumenų tonusas gali būti pernelyg didelis, pernelyg žemas arba nestabilus ir kintantis. Dažniausiai tai būna susiję ir su sutrikusia vaiko motorine raida. Todėl raumenų tonusas yra vienas iš svarbių ir informatyvių sutrikusios smegenų, nervų ar raumenų veiklos požymių, nes tik sveikos smegenys, sveiki nervai ir sveiki raumenys sugeba palaikyti normalų raumenų įsitempimą ir užtikrinti tobulus mūsų judesius ir gražią pozą.

Kokie būna tonusai

Raumenų tonusas gali būti sutrikęs: sumažėjęs (hipotonija), padidėjęs (hipertonija) arba kintantis – tai padidėjęs, tai sumažėjęs (distonija).

Hipertonusas – tai kai raumenų tonusas per didelis, kūdikis būna įsitempęs, sunku lankstyti jo kojytes ir rankytes, išvalyti pažastis ar kirkšnis, vaikelį aprengti ar nurengti. Normalu, kai pirmaisiais mėnesiais kūdikio raumenų tonusas būna padidėjęs. Tai rodo ir vaiko poza: sulenktos rankytės ir kojytės, suspausti kumščiai. Dėl padidėjusio raumenų tonuso pirmaisiais mėnesiais vaikelio judesiai netikslūs, nekoordinuoti, monotoniški. Lengvos formos padidėjęs raumenų tonusas atsileidžia 1-2 mėnesio pabaigoje, tad daugėja ir aktyvių judesių.

Hipotonusas – tai kai raumenų tonusas per mažas, kūdikis atrodo suglebęs, ištižęs.
Naujagimis su per mažu raumenų tonusu guli ,,varlytės” poza: išsiskėtęs, ištiesęs pirštus, atsipalaidavęs. Kartais raumenų tonusas gali kaitaliotis: vaikas tai įsitempęs, tai atsileidęs. Neretai pasitaiko asimetriško tonuso: vienos pusės raumenys labiau įsitempę. Tuomet vaikas riečiasi į vieną pusę, paguldytas ant pilvo verčiasi ant šono.

Kintantis raumenų tonusas – taip pat gali būti, kad raumenų tonusas skirtingose kūno vietose yra nevienodas. Pavyzdžiui, rankų srityje sumažėjęs, o kojose – padidėjęs. Dar kitaip vadinamas – distonija.

Kaip nustatyti, ar tonusas geras?

 Raumenų tonusą gydytojai nustato tikrindami pasyvų raumenų pasipriešinimą greitam galūnės judesiui - lenkimui ir tiesimui. Dauguma buvusių pas neurologą matė, kaip jis greitais judesiais lankstė jūsų vaikučio kojytes ir rankytes, kad pajustų ir suprastų raumenų pasipriešinimo jėgą, o kitaip tariant - raumenų tonusą. Patyręs gydytojas žino, koks tonusas yra normalus atitinkamo amžiaus vaikui. Geriausiai tai žino vaikų neurologai. Tačiau šis metodas nėra vienintelis raumenų tonusui įvertinti. Raumenų tonusas atsispindi ir vaiko (o taip pat ir suaugusiojo) padėtyje ir judesiuose. Kartais gydytojui trumpo vienkartinio vizito metu gali būti sunku įvertinti vaiko raumenų tonusą lankstant jo galūnes, nes tai gali būti apgaulinga ir netikslu, jei vaikas verkia (tada padidėja raumenų tonusas, vaikas būna įsitempęs, priešinasi) arba atvirkščiai -jei vaikutis yra vos tik pabudęs iš miego (mieguisto vaiko raumenų tonusas yra mažesnis, jis gali atrodyti glebus, pernelyg atsipalaidavęs).

Taigi raumenų įtempimą (tonusą) galime pajusti stebėdami ar laikydami kūdikį įvairiose padėtyse - paėmus už pažastų (esant žemam raumenų tonusui galva lyg „paskęsta"), sodinant ir pasodinus,„pakabinus" pilvuku ant savo rankos.

Didesnių vaikų (o taip pat ir suaugusiųjų) raumenų tonusą galima net„pamatyti" stebint, kaip jie sėdi, kaip eina, kaip stovi, kaip juda. Pastebėkite, vienas žmogus eina tiesus kaip styga, tiesus atsisėda, tiesus sėdi. Kitas įsliūkina, o atsisėdęs susmunka. Akivaizdu, kad pirmojo tonusas aukštesnis, o antrojo - žemesnis. Turbūt tokie jie buvo ir vaikystėje. Jų judesiai nesutrikę, jie sveiki, abu jie, mediciniškai kalbant, normos variantai.

Ar pakitęs tonusas liga?

Nustačius sutrikusį raumenų tonusą, iškyla vaiko raidos sutrikimo grėsmė, o jos sunkiausias variantas yra cerebrinis paralyžius. Cerebrinis paralyžius pasitaiko vienam iš 400-500 kūdikių. Tai nėra labai dažnai, bet ir nėra retenybė. Vis dėlto kūdikių raumenų tonuso sutrikimų pasitaiko gerokai dažniau nei cerebrinio paralyžiaus atvejų, vadinasi, didžioji jų dalis arba praeina savaime arba po mankštos ir masažo kursų, nors baimės, nerimo ir mamos ašarų per tuos kelis mėnesius sukelia labai daug. Kartais net labai patyręs specialistas, pirmaisiais kūdikystės mėnesiais matydamas kiek sutrikusį raumenų tonusą, negali tiksliai prognozuoti tolesnės vaikelio raidos ir būsimų problemų ar savaiminio jų nebuvimo. Tada tenka apsilankyti po mėnesio kito, kartais atlikti keletą mankštos, masažo kursų ir vėl iš naujo įvertinti esamą vai­ko būklę, o ypač jos keitimąsi jam augant. Ar tai normos variantas, lemtas genetiškai užkoduotos vaiko prigimties, ar tai liga, dažniausiai būna aišku vaikui artėjant metukų link, o dažnai jau ir įžengus į antrąjį pusmetį. Taigi pirmasis pusmetis dažnai būna stebėjimo, mankštų, o kartais ir neramaus laukimo metas. Antraisiais metais ir vėliau dažniausiai jau būna viskas aišku - vaikas sveikas, bėgioja, žaidžia, mokosi kalbėti ir bendrauti arba turi jau nustatytą raidos sutrikimą, kurį toliau gydo. Štai kodėl raumenų tonuso vertinimas yra labai svarbus pirmaisiais metais, o vėliau praranda aktualumą.

Ne visi nukrypimai nuo normos yra reikšmingi

Galima būtų pajuokauti, kad moderni šiuolaikinė medicina yra šių dienų „mada". Gydytojai net kartais tarpusavy pajuokauja, kad „sveikas žmogus - tai nepakankamai ištirtas pacientas". Daugelį žmonių, o taip pat ir vaikų, vien nuodugniai apžiūrėjęs,„stropus" gydytojas aptiks nukrypimų nuo normos, o atlikus gausybę tyrimų, galimybė rasti kokį nors nukrypimą dar labiau padidėja. Tik, laimei, ne visi nukrypimai nuo normos yra reikšmingi ir turi pasekmių. Tai pasakytina ir apie raumenų tonusą. Gydytojų žinios vis tobulėja, gausėja klinikinių tyrimų, informacijos apie įvairias retas ligas, apie kurias dar prieš 50 metų nebuvo žinoma. Siekiama ligas diagnozuoti kuo ankstesnėse jų stadijose, vos pasirodžius pirmiems simptomams, o juk tie simptomai, dažniausiai yra labai nespecifiniai. Įtarus kokios nors ligos galimybę, siekiama imtis visų galimų prevencijos ir ankstyvo gydymo priemonių. Tokiu būdu dalis žmonių yra tiesiog išgelbėjami nuo tolesnių, dažnai grėsmingų pasekmių, užkertamas kelias ligai progresuoti, bet neišvengiamai dalis žmonių gali būti ir išgąsdinami be reikalo. Manau į tai reikėtų ir žiūrėti moderniškai - mes norime preciziškos diagnostikos, norime adekvataus gydymo ir profilaktikos, norime padaryti viską dėl savo vaikų, todėl visada paklauskime specialisto nuomonės, nesijaudinkime, jei mūsų vaikelį gydytojas nori patikrinti dar kartą po mėnesio, jei skyrė masažą ir mankštą kaip galimo raidos sutrikimo prevenciją.

Mankštos tonusui pagerinti

 Šiame video parodoma, kaip įvertinti kūdikio tonusą:

<https://www.youtube.com/watch?v=2Yc8FTmxi_c>

 Šiame video rodoma, kaip atlikti kūdikio masažą:

<https://www.youtube.com/watch?v=7gz-uZ2aoAw>