Ko galiu tikėtis per kelias dienas po procedūros?

- Kelias dienas po procedūros injekcijos vietoje galite jausti tempimą ar nestiprų skausmą. 24 valandas po procedūros rekomenduojama injekcijos vietą laikyti sausą.
- Kartais skausmas gali trumpam sustiprėti; tai nėra pavojinga. Jei jaučiate diskomfortą, galite vartoti jums įprastus skausmą malšinančius vaistus.
- Būkite fiziškai aktyvūs namų aplinkoje, tačiau venkite sunkių fizinių darbų ir nekelkite didelių svorių.

Ką turėčiau daryti per kelias savaites po injekcijų?

Kai skausmas mažėja, stenkitės palaipsniui didinti atliekamų pratimų amplitudę ir dažnį. Rekomenduojama užsiimti lengva fizine veikla, pavyzdžiui, kasdien pasivaikščioti ar lankyti užsiėmimus vandenyje (plaukti), nes tai gerina raumenų tonusą. Svarbu didinti kasdienį aktyvumą po truputį. Jei nesate tikri, ar taisyklingai atliekate pratimus, kreipkitės į šeimos gydytoją – jis prireikus jus nukreips reabilitologo ar kineziterapeuto konsultacijai.

Ką reikėtų žinoti prieš procedūrą?

- Jei reikia, būtinai pasiimkite akinius.
- Būtinai turėkite vartojamų vaistų sąrašą
- Vaistus vartokite kaip įprasta, ne bent gydytojas nurodė kitaip (pavyzdžiui, liepta nutraukti kraują skystinančių vaistų – varfarino, rivaroksabano, heparino ar klopidogrelio – vartojimą).
- Jei vartojate kraują skystinančius vaistus arba nesate tikri, ar juos vartojate, būtinai informuokite skausmo gydytoją iš anksto – likus bent dviem savaitėms iki injekcijos ar iš karto pirmos konsultacijos metu.

Detalesnė informacija telefonu +370 37 787405

Kontaktinė informacija:
LSMUL Kauno klinikos
Anesteziologijos klinika
Skausmo gydymo poskyris
Eivenių g. 2, Kaunas LT-50161
El. paštas: anesteziologijos.klinika@kaunoklinikos.lt

- parengta ir patvirtinta Anesteziologijos klinikos posėdyje 2026.04.13



KAUNO KLINIKOS

SKAUSMO GYDYMAS ATLIEKANT TRIGERINIŲ TAŠKŲ INJEKCIJAS

Šio informacinio lapelio tikslas – suteikti jums informaciją apie trigerinių taškų invazinį gydymą (injekcijas) ir atsakyti į dažniausiai užduodamus klausimus. Šis lapelis nėra skirtas pakeisti gydytojo ar sveikatos priežiūros specialistų patarimų.
Gydytojas, kuris atliks procedūrą, jus išsamiai supažindins su tuo, ko galite tikėtis procedūros metu.

Kas yra trigerinių taškų injekcijos?

Trigerinis taškas - tai kūno vieta, dažniausiai raumenyje, kurioje jaučiamas padidėjęs jautrumas ir įsitempimas. Šią vietą palietus, atsiranda skausmas. Tokie taškai susidaro tuomet, kai raumuo negali visiškai atsipalaiduoti ir susiformuoja raumenų mazgelis arba sustandėjusi juosta.
Trigerinių taškų injekcijos – tai procedūra, kurios metu į skausmingus ir įsitempusius raumenų taškus suleidžiami vaistai, dažniausiai vietinis anestetikas ir nedidelis kiekis steroidinio priešuždegiminio preparato. Ši procedūra atliekama norint sumažinti skausmą. Injekcijos gali būti taikomos skirtingose kūno vietose – pečių, kaklo, nugaros ir kitose srityse. Dažnai šis gydymo metodas taikomas kartu su kitomis gydymo priemonėmis, tokiomis kaip geriamieji vaistai ar fizioterapija.

Ar šis skausmo valdymo būdas tinka man?

Prieš priimant sprendimą dėl trigerinių taškų injekcijų, su gydytoju aptarsite visus galimus skausmo gydymo būdus. Gydymo sprendimas priimamas kartu su jumis. Gydytojas supažindins jus su naujausia informacija apie numatomą gydymo sėkmę, galimus rezultatus ir padės jums priimti pagrįstą sprendimą. Jei nesate tikri

dėl šios procedūros, gydytojas pateiks papildomą informaciją apie kitas galimas skausmo gydymo alternatyvas. Jei turite daugiau klausimų, kreipkitės į savo gydantį gydytoją.
Prieš procedūrą **būtinai** informuokite skausmo gydytoją, jeigu:

- sergate kūno ar odos infekcija (gydymas bus atidėtas, kol infekcija bus visiškai išgydyta);
- pradėjote vartoti antikoaguliantų ar antitrombocitinių vaistų, pavyzdžiui, varfariną, rivaroksabaną, hepariną ar klopidogrelį (gali prireikti papildomo pasiruošimo);
- vartojate antiretrovirusinių vaistų (jie gali sąveikauti su steroidiniais vaistais nuo uždegimo, kurie naudojami procedūros metu);
- sergate cukriniu diabetu (steroidiniai vaistai gali sukelti cukraus kiekio kraujyje pokyčių, todėl gali reikėti atidžiau stebėti ir koreguoti gydymą);
- turite alergijų.

Taip pat **būtina** informuoti skausmo gydytoją, jeigu:

- yra galimybė, kad laukiatės (esate nėščia);
- per dvi savaites po injekcijos planuojate kelionę ar skrydį.

Tokiu atveju procedūros datą rekomenduojama atidėti.

Kas nutiks procedūros metu?

- Prieš procedūrą gydytojas su jumis aptars visą procedūros eigą ir paprašys pasirašyti sutikimą.
- Injekcijos metu, prireikus, gali būti naudojamas ultragarsas arba rentgeno aparatas, kad vaistas būtų suleidžiamas tiksliai į reikiamą vietą.
- Priklausomai nuo situacijos, jums bus matuojamas kraujospūdis ir pulsas.
- Būsite paguldytas taip, kad būtų patogu pasiekti skaudamą vietą. Injekcijos vieta bus nuvalyta antiseptiniu tirpalu (gali pasijausti šaltis).
- Prieš dūrį gydytojas jus perspės. Pajusite trumpą dūrį, vėliau bus suleisti vaistai į numatytą vietą.
- Procedūros metu galite jausti spaudimą, tempimą ar stūmimą. Jeigu pojūčiai sukels stiprų diskomfortą ar nemalonius pojūčius, apie tai nedelsdami praneškite gydytojui.

Kas bus po procedūros?

Po procedūros jus stebės slaugos personalas, gali būti matuojamas kraujospūdis ir pulsas.
Gydytojas informuos, kada galėsite vykti namo, bei suteiks tolimesnės priežiūros nurodymus.

Kada galėsiu vykti namo po atliktos procedūros?

- Įprastai pacientai išleidžiami namo praėjus 1-2 valandoms po procedūros. Jei bus pastebėti nukrypimai nuo normos, stebėjimas gali būti pratęstas.
- Į procedūrą turite atvykti su lydinčiu asmeniu, kuris po procedūros Jus parveš namo. Jeigu lydinčio asmens nebus, gydytojas gali procedūros neatlikti.
- Po procedūros nerekomenduojama vairuoti automobilio. Jei nuspręstumėte vairuoti, už visas galimas pasekmes atsakote patys.

Ką galiu daryti po procedūros?

- Pageidautina, kad pirmąsias 24 valandas po procedūros su jumis namuose būtų kitas suaugęs asmuo. Jei tai neįmanoma, pasirūpinkite, kad turėtumėte prieigą prie telefono.
- Nevairuokite, nevaldykite mechanizmų, nepasirašykite svarbių dokumentų, savarankiškai neprižiūrėkite vaikų ir nevartokite alkoholio. Dėl kylančių klausimų pasitarkite su gydytoju.

Kada galiu grįžti į darbą po procedūros?

Grįžimo į darbą laikas priklauso nuo Jūsų darbo pobūdžio ir savijautos. Tai rekomenduojama aptarti su gydytoju individualiai.

Ar gali pasireikšti šalutinis poveikis?

Kaip ir po bet kurios kitos procedūros, gali pasitaikyti šalutinis poveikis, tačiau jie reti ir rimtų komplikacijų rizika labai maža.

Galimas šalutinis poveikis:

- Lengvas odos ar audinių jautrumas ir/arba mėlynė injekcijos vietoje, kurie paprastai praeina per kelias dienas.
- Retai pasitaikanti infekcija. Jei injekcijos vietoje pastebėtumėte paraudimą ar karščio pojūtį, kreipkitės į šeimos gydytoją arba specialistą, atlikusį procedūrą. Gali prireikti gydymo antibiotikais.
- Odos spalvos pakitimas (labai retas, dažniau pastebimas tamsesnės odos asmenims).
- Injekcinės procedūros ne visuomet būna veiksmingos ir gali nepalengvinti Jūsų skausmo.