

Μάλαξη Ι

4^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Τεχνική της μάλαξης

4^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Όπως όλες οι θεραπευτικές μέθοδοι έτσι και η μάλαξη καθορίζεται από κάποιες βασικές αρχές που η τήρησή τους υποδεικνύει σε μεγάλο βαθμό την αποτελεσματικότητά της.

Η ανάγκη για την πιστή τήρηση αυτών των αρχών είναι ίσως πιο μεγάλη, αφού σε καμία άλλη θεραπευτική μέθοδο ο παράγοντας της επαφής δεν παίζει τόσο πρωταγωνιστικό ρόλο. Απαραίτητες προϋποθέσεις βέβαια είναι η καλή γνώση τόσο της ανατομίας του ανθρωπίνου σώματος όσο και η γνώση της ακριβούς διάγνωσης. Προϋποθέσεις είναι επίσης η άριστη γνώση των μεθόδων της μάλαξης και των επιμέρους χειρισμών της, καθώς επίσης η επιδεξιότητα των χεριών του θεραπευτή και ο συντονισμός τους με το υπόλοιπο σώμα. Ωστόσο η σημαντικότερη προϋπόθεση όλων είναι η αγάπη για την προσφορά προς το συνάνθρωπο.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Ο ανθρωποκεντρικός χαρακτήρας της μάλαξης λειτουργεί απαγορευτικά στον εγκλωβισμό της μέσα σε αυστηρά καθορισμένα πλαίσια εφαρμογής. Όταν η ελεύθερη έκφρασή της και ο αυτοσχεδιασμός στηρίζονται πάνω στις βασικές αρχές της τεχνικής της και στην ιδιαιτερότητα του κάθε ασθενή, τότε το αποτέλεσμα είναι πολύ καλύτερο. Αντίθετα, η προσπάθεια για αυστηρή μεταφορά των χειρισμών πάνω σε ένα σώμα χωρίς να υπολογιστούν τα πιο πάνω, προδικάζει ένα αμφίβολο αποτέλεσμα.

Ποιες είναι όμως οι σημαντικότερες βασικές αρχές που αναφέρονται στην τεχνική της μάλαξης;

Χρήση χεριών

Τόσο κατά την έναρξη της θεραπείας όσο και ενδιάμεσα τα χέρια πρέπει να τοποθετούνται και να κινούνται ελεύθερα και χαλαρά πάνω στο σώμα του ασθενή. Οι σφιγμένοι ώμοι, αγκώνες, καρποί και τα άκαμπτα δάκτυλα προκαλούν δυσάρεστη αίσθηση και ίσως διαπεραστικό πόνο.

Ακόμη οι κινήσεις των χεριών πρέπει να είναι σταθερές και σίγουρες. Το “τρέμουλο” των χεριών, το απότομο ξεκίνημα και σταμάτημα, η άσκοπη εναλ-

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στο τέλος του κεφαλαίου αυτού οι μαθητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

- Όλες τις τεχνικές λεπτομέρειες που τελειοποιούν τη θεραπεία με μάλαξη και δίνουν νόημα στον προληπτικό και θεραπευτικό της χαρακτήρα.

λαγή της πίεσης, της έντασης και του ρυθμού των χειρισμών είναι σημεία που όχι απλά πρέπει να αποφεύγονται από το θεραπευτή, αλλά να του είναι παντελώς άγνωστα.

Η επιτυχία ή όχι συγκεκριμένων τεχνικών της μάλαξης, εξαρτάται πολλές φορές και από την ικανότητα του θεραπευτή να προσαρμόζει το άκρο χέρι του στο σημείο του σώματος που εφάπτεται. Αυτό σημαίνει ότι η παλάμη και τα δάκτυλα πρέπει να μετασχηματίζονται συνεχώς και να παίρνουν το σχήμα της περιοχής πάνω από την οποία περνούν (εικόνα 4.1 και 4.2). Υπάρχουν όμως και τεχνικές στις οποίες απαιτείται η επαφή με ένα μόνο μέρος του χεριού. Έτσι ανάλογα με την τεχνική, η εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να γίνει με την επαφή ολόκληρης της παλάμης και των δακτύλων του ενός ή και των δυο χεριών ή μόνο με την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων ή μόνο με την παλάμη (τα δάκτυλα δεν εφάπτονται).



Εικόνα 4.1. Σωστή προσαρμογή του χεριού



Εικόνα 4.2. Λάθος προσαρμογή του χεριού

Ο θεραπευτής οφείλει να έχει συνεχόμενη επαφή με το σώμα του ασθενή καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Η επαναλαμβανόμενη άρση και επανατοποθέτηση των χεριών διακόπτει τη χαλάρωση και ενοχλεί τον ασθενή. Το ίδιο αποτέλεσμα θα παρατηρηθεί και στην περίπτωση που το πέρασμα από τον ένα χειρισμό στον άλλο γίνεται χωρίς συνέχεια και ακολουθία.

Πίεση

Η πίεση των χειρισμών πρέπει να είναι τέτοιου βαθμού, ώστε να επιδρά σε όσο γίνεται μεγαλύτερο βάθος χωρίς να προκαλεί πόνο. Άλλωστε κανένας χειρισμός δεν πρέπει να οδηγεί σ' αυτό το αίσθημα. Όταν υπάρχει λόγος να εφαρμοστεί μεγαλύτερη πίεση, πρέπει ο θεραπευτής μέσω των χε-

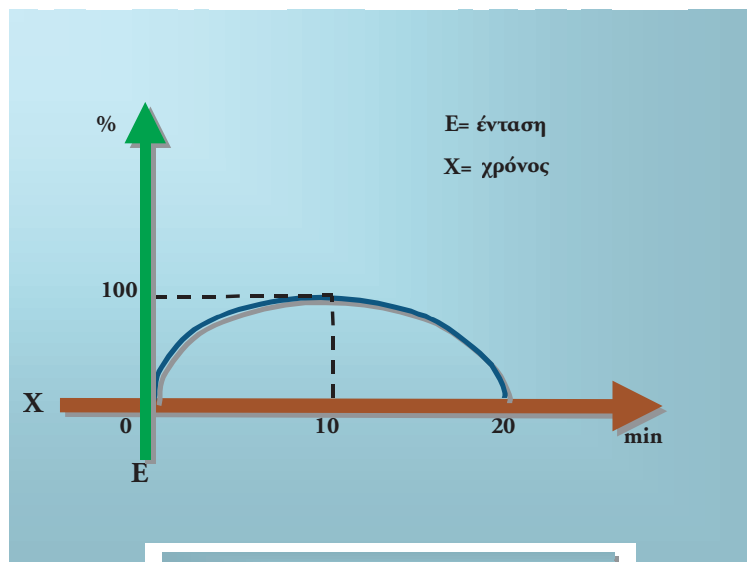


Εικόνα 4.3. Εφαρμογή πίεσης με την μεταφορά του σωματικού βάρους

ριών του να μεταφέρει το βάρος του σώματός του στην περιοχή που μαλάσσει (εικόνα 4.3). Οι αγκώνες είναι προτιμότερο να βρίσκονται σε θέση έκτασης για να διευκολύνουν την καλύτερη συγκέντρωση της πίεσης στην περιοχή αυτή. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να εξασκεί όση πίεση μπορεί να ανεχτεί ευχάριστα ο ασθενής, αποφεύγοντας έτσι τις περιττές μυϊκές συσπάσεις των χεριών του. Ταυτόχρονα τα προφυλάσσει και από την ανεπιθύμητη υπερκόπωση.

Ένταση

Είναι από τις σημαντικότερες παραμέτρους που αφορούν στην τεχνική της μάλαξης. Η ήπια και ελαφριά ένταση των χειρισμών στο ξεκίνημα της συνεδρίας είναι κανόνας για όλες σχεδόν τις περιπτώσεις. Έτσι δίνεται η δυνατότητα στον ασθενή να προσαρμοστεί και να είναι σε θέση να δεχτεί πιο έντονους χειρισμούς στην πορεία του προγράμματος. Παράλληλα με τη σταδιακή αύξηση της έντασης επιβάλλεται η συνεχής παρακολούθηση του ασθενή για εξακρίβωση της θετικής ανταπόκρισής του. Η ένταση των χειρισμών πρέπει απαραίτητα να μειωθεί πάλι σταδιακά, επιτρέποντας την ομαλή επαναφορά του οργανισμού. Η σταδιακή μεταβολή της έντασης των χειρισμών σε σχέση με το χρόνο εφαρμογής τους δίνεται πολύ απλά στο ακόλουθο σύστημα αξόνων (σχήμα 4.1).



Σχήμα 4.1. Η γραμμή της έντασης

Προσοχή: Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η ένταση εξαρτάται κυρίως από το είδος του χειρισμού. Για παράδειγμα ο χειρισμός της θωπείας που εφαρμόζεται χωρίς σε ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης και επαναλαμβάνεται προς το τέλος είναι από την φύση του πολύ πιο ήπιος (μικρή ένταση) από τους χειρισμούς των ζυμωμάτων που εφαρμόζονται προς τη μέση του προγράμματος. Ακόμη είναι δυνατόν, ιδιαίτερα σε προγράμματα τοπικής μάλαξης, να εμφανιστεί η πιο πάνω μεταβολή της έντασης και μέσα στον ίδιο το χειρισμό.

Ρυθμός

Ο ρυθμός στη θεραπεία με μάλαξη αφορά στη χρήση διαφορετικών ταχυτήτων κατά την εκτέλεση των χειρισμών (εναλλαγή αργής και γρήγορης εκτέλεσης). Ο διαφορετικός ρυθμός συσχετίζεται κυρίως με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Έτσι το διεγερτικό αποτέλεσμα απαιτεί γρήγορο ρυθμό ενώ το κατευναστικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με αργό ρυθμό. Επιπλέον η εναλλαγή του ρυθμού σε μια συνεδρία μπορεί να εξυπηρετήσει και την αποφυγή της μονοτονίας και τη διατήρηση του ενδιαφέροντος του ασθενή. Δεν πρέπει ωστόσο αυτό να γίνεται σε βάρος του τελικού αποτελέσματος και της σταθερότητας της εκτέλεσης των χειρισμών.

Φορά

Συνήθως σ' ένα πρόγραμμα μάλαξης η φορά των χειρισμών είναι από την περιφέρεια (άκρα) προς το κέντρο (καρδιά). Αν εφαρμόζεται θεραπεία στο κάτω άκρο, τότε οι χειρισμοί θα πρέπει να έχουν φορά προς το κέντρο δηλαδή

την καρδιά. Η πίεση του χειρισμού είναι μεγαλύτερη καθώς το χέρι ανεβαίνει προς το ισχίο, ενώ μειώνεται στο ελάχιστο καθώς το χέρι κατεβαίνει προς το πόδι. Με αυτή την κεντρομόλο φορά διευκολύνεται η προώθηση τόσο του φλεβικού αίματος προς κεντρικότερα και μεγαλύτερα αγγεία όσο και του λεμφικού υγρού των ιστών προς κεντρικότερα και μεγαλύτερα τμήματα του σώματος (αποσυμφόρηση).

Ένα σημείο που είναι άξιο προσοχής είναι ότι η φορά των χειρισμών δεν αρκεί να είναι απλά κεντρομόλος. Χρειάζεται η αποσυμφόρηση και το “άδειασμα” πρώτα του κεντρικότερου τμήματος ενός μέλους, έτσι ώστε κατόπιν να έχει “χώρο” για να δεχθεί τα υγρά στοιχεία που θα διοχετευθούν σε αυτό από την εφαρμογή κεντρομόλων χειρισμών στο γειτονικό περιφερικό τμήμα. Αν μεταφερθούν αυτά στην πιο πάνω περίπτωση, τότε η κεντρομόλος φορά των χειρισμών εφαρμόζεται πρώτα στο μηρό (αποσυμφόρηση μηρού), έπειτα στην κνήμη (αποσυμφόρηση κνήμης) και τέλος στο άκρο πόδι (αποσυμφόρηση άκρου ποδός). Αν δεν τηρηθεί η προηγούμενη σειρά και η μάλαξη αρχίσει από το περιφερικό τμήμα, τότε το αποτέλεσμα θα είναι η δημιουργία μεγάλης συγκέντρωσης αίματος και λέμφου στο κεντρικότερο τμήμα που θα συνοδεύεται από όλες τις αρνητικές συνέπειες της συμφόρησης (αίσθηση βάρους του μέλους, κόπωση κ.α.).

Τα πιο πάνω βρίσκουν άριστη εφαρμογή σε περιπτώσεις γενικής σωματικής κόπωσης (π.χ. έπειτα από αθλητικές δραστηριότητες), όπως και σε περιπτώσεις οιδημάτων. Επιπλέον, στα οιδήματα, η κεντρομόλος εκτέλεση των χειρισμών πρέπει να συνδυάζεται και με την τοποθέτηση των τραυματισμένων μελών σε υψηλότερο επίπεδο απ' αυτό της καρδιάς (ανάρροπη τοποθέτηση). Αν για παράδειγμα υπάρχει ένα οίδημα στην περιοχή της ποδοκνημικής άρθρωσης, τότε ο ασθενής πρέπει να τοποθετηθεί σε ύπτια κατάκλιση, ενώ το τραυματισμένο κάτω άκρο πρέπει να σταθεροποιηθεί με τη βοήθεια μαξιλαριών σε υψηλότερο επίπεδο από το υπόλοιπο σώμα (εικόνα 4.4). Έτσι η κεντρομόλος



Εικόνα 4.4. Ανάρροπη τοποθέτηση κάτω άκρου

φορά των χειρισμών και η επίδραση της βαρύτητας διευκολύνουν τη γρηγορότερη απομάκρυνση του συγκεντρωμένου ιστικού υγρού από την περιοχή του τραυματισμού.

Αναπνοή

Η σχέση της ζωτικής αυτής λειτουργίας του οργανισμού με τη μάλαξη είναι άμεση. Η παρακολούθηση των φάσεων της αναπνοής (εισπνοή – εκπνοή) από το θεραπευτή είναι επιβεβλημένη. Αν για παράδειγμα ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση, τότε το “σήκωμα” της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα δηλώνει τη φάση της εισπνοής ενώ το “πέσιμο” τη φάση της εκπνοής. Ο θεραπευτής πρέπει να εξασκεί πίεση μόνο κατά τη φάση της εκπνοής κατά την οποία το μυϊκό σύστημα χαλαρώνει και το σώμα γίνεται πιο μαλακό (εικόνα 4.5). Αντίθετα κατά τη φάση της εισπνοής που το σώμα γίνεται πιο σκληρό, η



Εικόνα 4.5. Πίεση κατά τη φάση της εκπνοής

εφαρμογή πίεσης μπορεί να οδηγήσει σε πόνο, δυσφορία και σφίξιμο των μυών. Αυτό σημαίνει άμεση διακοπή της χαλάρωσης και απομάκρυνση κάθε πιθανότητας για βελτίωση από τη θεραπεία.

Επιπλέον οι οδηγίες από το θεραπευτή για κατάλληλες αναπνοές (αργές – βαθιές – αβίαστες εισπνοές από τη μύτη και αργές – βαθιές – αβίαστες εκπνοές από το στόμα), μπορούν να βοηθήσουν στη γενική σωματική χαλάρωση του ασθενή.

Σειρά

Προκειμένου να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα μάλαξης που αφορά όλο το σώμα (γενική μάλαξη), είναι καλό ο θεραπευτής να ακολουθήσει μια συγκε-

κριμένη σειρά στην επιλογή των περιοχών του σώματος. Έτσι, μπορεί να τοποθετήσει τον ασθενή σε πρηνή κατάκλιση και να ξεκινήσει πρώτα με τη ραχιαία επιφάνεια του κορμού ενώ στη συνέχεια μπορεί να περάσει στην οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων. Κατόπιν τοποθετεί τον ασθενή σε ύπτια κατάκλιση και συνεχίζει τη θεραπεία στο πρόσωπο. Ακολουθεί μάλαξη στη στερνική επιφάνεια του θώρακα και στο υπογάστριο (περιοχή της κοιλιάς). Το γενικό πρόγραμμα μπορεί να κλείσει με μάλαξη στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.

Συχνότητα και διάρκεια

Ούτε η συχνότητα ούτε και η διάρκεια αποτελούν παραμέτρους οι οποίες μπορούν να καθοριστούν τυχαία ή με βάση μια γενική οδηγία που να αφορά όλους τους ασθενείς και όλες τις ασθένειες. Και οι δυο αυτές παράμετροι πρέπει να προσαρμόζονται στον κάθε ασθενή χωριστά, στις ανάγκες που προκύπτουν από την ασθένειά του αλλά και στο σκοπό για τον οποίο επιβάλλεται η θεραπεία με μάλαξη.

Συνήθως ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης που σκοπό έχει τη συντήρηση και διατήρηση της γενικής καλής κατάστασης του οργανισμού, επαναλαμβάνεται 2 έως 3 φορές την εβδομάδα. Η καθημερινή εφαρμογή μάλαξης στην περίπτωση αυτή προκαλεί τη συνήθεια, τον κορεσμό και την αδρανοποίηση των νευρικών υποδοχέων. Η συνολική διάρκεια της θεραπείας σε τέτοιου είδους πρόγραμμα δεν πρέπει να ξεπερνά τα 50 λεπτά της ώρας.

Αντίθετα ένα πρόγραμμα τοπικής μάλαξης (θεραπευτικού χαρακτήρα) είναι δυνατόν να επαναλαμβάνεται καθημερινά ακόμη και δυο φορές την ημέρα, μέχρι να εξαλειφθεί η αιτία που προκαλεί τη δυσλειτουργία του οργανισμού. Ο ενδεικτικός χρόνος θεραπείας στην περίπτωση αυτή είναι 20 λεπτά της ώρας.

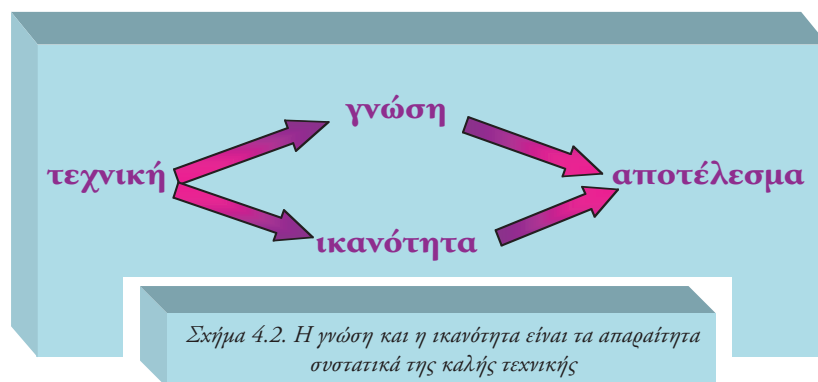
Στον πίνακα 4.1 που ακολουθεί φαίνεται η ενδεικτική κατανομή του χρόνου αυτού στις διάφορες περιοχές του σώματος σε ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1

Κατανομή του χρόνου της μάλαξης ανά περιοχή

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΧΡΟΝΟΣ
Ραχιαία επιφάνεια θώρακα	15 '
Κάτω άκρα (πρόσθια επιφάνεια και οπίσθια επιφάνεια)	10 ' και 10 '
Άνω άκρα	8 '
Στερνική επιφάνεια θώρακα και Υπογάστριο	6 '

Προσοχή: Είναι χρήσιμο να γνωρίζει ο θεραπευτής ότι η υπερβολή που αναφέρεται τόσο στη συχνότητα όσο και στη διάρκεια της θεραπείας με μάλαξη, όχι μόνο κουράζει τον ασθενή αλλά δημιουργεί και φραγμό στην επίτευξη του αρχικά προσδιορισμένου σκοπού.



Σχήμα 4.2. Η γνώση και η ικανότητα είναι τα απαραίτητα συστατικά της καλής τεχνικής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η θεραπεία με μάλαξη στηρίζεται πάνω σε κάποιες βασικές αρχές που αφορούν στην τεχνική της. Μια από τις πιο σημαντικές αρχές είναι η χρήση των χεριών. Ο τρόπος που τοποθετεί τα χέρια του ο θεραπευτής και η ικανότητά του να τα κινεί επιδέξια πάνω στο σώμα του ασθενή μαρτυρούν γνώση και εμπειρία. Το αντίθετο συμβαίνει με την άσκοπη εναλλαγή της πίεσης, της έντασης, του ρυθμού και με την κακή προσαρμογή των χεριών πάνω στη μαλασσομένη επιφάνεια.

Συγκεκριμένα η πίεση πρέπει να είναι τέτοιου βαθμού έτσι ώστε να μην προκαλεί πόνο. Η ένταση να ακολουθεί μια σταδιακή αύξηση και μια αντίστοιχη μείωση προς το τέλος, έτσι ώστε να δίνει τη δυνατότητα της προσαρμογής στον οργανισμό. Ο ρυθμός πρέπει να είναι ανάλογος του αρχικά προσδιορισμένου σκοπού. Όταν επιδιώκεται διέγερση του οργανισμού τότε ο ρυθμός είναι πιο γρήγορος, ενώ όταν επιδιώκεται χαλάρωση τότε ο ρυθμός είναι πιο αργός.

Σημαντική προσφορά στο τελικό αποτέλεσμα παρουσιάζει και η φορά με την οποία εκτελούνται οι χειρισμοί. Συνήθως χρησιμοποιείται η κεντρομόλος φορά (από την περιφέρεια προς το κέντρο). Η συγκεκριμένη αρχή ευνοεί την αποσυμφόρηση και αναζωογόνηση του οργανισμού. Όταν εφαρμόζεται στα άκρα κρίνεται σκόπιμη η αποσυμφόρηση πρώτα του κεντρικότερου τμήματος του μέλους και έπειτα του περιφερικού.

Ο θεραπευτής πρέπει επίσης να παρακολουθεί τις φάσεις της αναπνοής του ασθενή και να συγχρονίζει τους χειρισμούς του με αυτή. Η πίεση πρέπει να δίνεται πάντα κατά τη φάση της εκπνοής. Επιπλέον κατάλληλες οδηγίες που αφορούν στην τροποποίηση της πιο πάνω ζωτικής λειτουργίας μπορούν να βοηθήσουν στη γενική σωματική χαλάρωση.

Συνήθως σε ένα γενικό πρόγραμμα μάλαξης προτιμάται η έναρξη από τη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα, ενώ ακολουθεί η οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων. Έπειτα και αφού ο ασθενής τοποθετηθεί σε ύπτια κατάκλιση εφαρμόζεται μάλαξη στο πρόσωπο, στη στερνική επιφάνεια του θώρακα, στο υπογάστριο και το πρόγραμμα κλείνει με μάλαξη στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.

Η επανάληψη της συνεδρίας 2 έως 3 φορές την εβδομάδα, όταν πρόκειται για γενική μάλαξη (πρόληψη και συντήρηση), θεωρείται ικανοποιητική. Η μέση διάρκεια μιας ανάλογης συνεδρίας είναι 50 λεπτά της ώρας. Αντίθετα, η τοπική μάλαξη (θεραπεία) είναι δυνατόν να εφαρμόζεται καθημερινά μέχρι να επιτευχθεί η αποκατάσταση. Η μέση διάρκεια στην περίπτωση αυτή είναι 20 λεπτά της ώρας.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Γιατί κατά την εφαρμογή πίεσης οι αγκώνες είναι προτιμότερο να βρίσκονται σε θέση έκτασης;
2. Να εξηγήσετε τη σχέση μεταξύ της έντασης των χειρισμών και του χρόνου που διαρκεί μια θεραπεία με μάλαξη;

3. Ποια είναι η σχέση μεταξύ του ρυθμού και του τελικού αποτελέσματος;
4. Γιατί οι χειρισμοί πρέπει να έχουν φορά από την περιφέρεια προς το κέντρο;
5. Προκειμένου να εξυτηρηθεί η αποσυμφόρηση ενός μέλους, γιατί πρέπει η κεντρομόλος φορά των χειρισμών να εφαρμόζεται πρώτα στο κεντρικότερο τμήμα του;
6. Ποια είναι η σημασία της ανάρροπης τοποθέτησης ενός μέλους και της κεντρομόλου φοράς των χειρισμών στην αντιμετώπιση ενός οιδήματος;
7. Γιατί δεν επιτρέπεται να εφαρμόζεται πίεση κατά τη φάση της εισπνοής;
8. Ποια είναι η ενδεικτική σειρά την οποία μπορεί να ακολουθήσει ο θεραπευτής σε ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης;
9. Ποια είναι η ενδεικτική συχνότητα και διάρκεια ενός προγράμματος γενικής μάλαξης;
10. Ποια είναι η ενδεικτική συχνότητα και διάρκεια ενός προγράμματος τοπικής μάλαξης;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. «...η παλάμη και τα δάκτυλα πρέπει να μετασχηματίζονται συνεχώς και να παίρνουν το σχήμα της περιοχής πάνω από την οποία περνούν ». Οι μαθητές να χωριστούν σε ομάδες και με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού να εφαρμόσουν την πιο πάνω αρχή, σε διάφορες περιοχές του σώματος.
2. «Όταν υπάρχει λόγος να εφαρμοστεί μεγαλύτερη πίεση, πρέπει ο θεραπευτής μέσω των χεριών του να μεταφέρει το βάρος του σώματός του στην περιοχή που μαλάσσει». Οι μαθητές να χωριστούν σε ομάδες ανάλογες με τον αριθμό των κρεβατιών του εργαστηρίου και να εφαρμόσουν την πιο πάνω αρχή στην περιοχή της πρόσθιας επιφάνειας του μηρού.
3. Να γίνει εφαρμογή της κεντρομόλου φοράς των χειρισμών στο κάτω και άνω άκρο. Να δοθεί προσοχή στην αύξηση της πίεσης κατά την κίνηση των χεριών προς το κέντρο και στη μείωσή της κατά την επιστροφή προς την περιφέρεια. Επίσης να δοθεί προσοχή στην αποσυμφόρηση πρώτα των κεντρικότερων και κατόπιν των περιφερικών τμημάτων.
4. Να γίνει επίδειξη της ανάρροπης τοποθέτησης στο κάτω και άνω άκρο.
5. Αφού οι μαθητές χωριστούν σε ομάδες, να παρατηρήσουν αρχικά τις φάσεις της αναπνοής σε συμμαθητή τους που βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση. Κατόπιν να τοποθετήσουν με τη σειρά, τις παλάμες τους στην περιοχή των ωμοπλάτων και αφού νιώσουν τις φάσεις της αναπνοής, να εξασκήσουν πίεση ταυτόχρονα με τη φάση της εκπνοής. Το ίδιο να επαναληφθεί κυκλικά αρκετές φορές.