

Μάλαξη Ι

7^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Ζυμώματα

7^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΟΡΙΣΜΟΣ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΩΜΑΤΩΝ

Τα ζυμώματα είναι από τους πιο βασικούς χειρισμούς της μάλαξης. Στη γαλλική ορολογία, λέγονται Pettrissage και η τεχνική είναι επηρεασμένη από τη γαλλική σχολή. Είναι χειρισμοί που γίνονται αισθητοί βαθιά στους ιστούς και περισσότερο στις μυϊκές μάζες. Όλα τα ζυμώματα έχουν τα εξής χαρακτηριστικά στοιχεία:

- α) Τη σύλληψη.
- β) Το ανασήκωμα.
- γ) Την πίεση των ιστών.
- δ) Την εγκατάλειψη – διακοπή πίεσης.

Με τα **ζυμώματα** πετυχαίνουμε αποσυμφόρηση των ιστών από τα άχρηστα προϊόντα της ανταλλαγής της ύλης και διάταση των μυϊκών ινών με αποτέλεσμα να αποκτούν οι ιστοί ελαστικότητα.

ΕΙΔΗ ΖΥΜΩΜΑΤΩΝ

Σ' αυτό το βασικό χειρισμό μάλαξης υπάρχουν πολλές παραλλαγές που μπορούμε να τις χαρακτηρίσουμε σαν είδη ζυμωμάτων. Για εκπαιδευτικούς λόγους είναι ανάγκη να ομαδοποιηθούν και να ονομαστούν κάποιες από αυτές. Ωστόσο δεν παύουν όλες τους να είναι ζυμώματα με τα ίδια χαρακτηριστικά. Έτσι συνηθίζεται να ονομάζονται κάποιες απ' αυτές τις παραλλαγές ανάλογα με το χαρακτηριστικό που τονίζεται περισσότερο σε αυτές, με τους όρους:

- α) Ζυμώματα – συνθλίψεις.
- β) Κυκλικές τρίψεις.
- γ) Ημικυκλικές τρίψεις.
- δ) Ρολλαρίσματα.

Στα ζυμώματα – συνθλίψεις το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που αναφέρεται και τονίζεται περισσότερο είναι ότι, αφού συλληφθούν οι επιφανειακοί ιστοί,

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΖΥΜΩΜΑΤΩΝ

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

- Ποια είναι τα είδη των ζυμωμάτων.
- Τον τρόπο εφαρμογής του κάθε είδους.
- Ποιες προϋποθέσεις πρέπει να υπάρχουν για να χρησιμοποιηθούν αυτοί οι χειρισμοί.
- Σε ποιες περιπτώσεις δεν εφαρμόζουμε τους χειρισμούς.
- Τι σκοπούς εξυπηρετούν και ποια είναι η χρήση τους.
- Την τεχνική εφαρμογής του συγκεκριμένου χειρισμού.
- Σε ποια σημεία του σώματος μπορούν να εφαρμοσθούν αυτοί οι χειρισμοί και σε ποια όχι.
- Τη θέση εργασίας του θεραπευτή και τις τοποθετήσεις του ασθενή σε σχέση με τους χειρισμούς των ζυμωμάτων.

πιέζονται προς τους υποκείμενους ιστούς (kneading). Στις κυκλικές τρίψεις ή τράβηγμα (picking up) οι επιφανειακοί ιστοί **ανασηκώνονται από τους** υποκείμενους ιστούς και πιέζονται. Στις ημικυκλικές τρίψεις οι ιστοί αφού συλληφθούν και **ανασηκωθούν από τους** υποκείμενους ιστούς **στρίβουν συγχρόνως** (wringing). Στα ρολλαρίσματα το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό είναι το **κύλισμα** των ιστών αφού πρώτα συλληφθούν και ανασηκωθούν (rolling).

Η πίεση που εφαρμόζεται σε όλα τα είδη είναι διακοπτόμενη.

Ζυμώματα – συνθλίψεις

Τα ζυμώματα- συνθλίψεις είναι ένα είδος του βασικού χειρισμού των ζυμωμάτων. Η εφαρμογή αυτού του είδους παρουσιάζεται με διάφορες παραλλαγές. Όλες αυτές οι παραλλαγές βασίζονται πάνω στο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του χειρισμού αυτού και έχουν εφαρμογή κυρίως στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα. Είναι «εν τω βάθει» χειρισμοί και έντονοι. Σε αυτούς οι επιφανειακοί ιστοί συνθλίβονται και **πιέζονται προς τους** υποκείμενους ιστούς.

Ο χειρισμός εκτελείται με το ένα ή και τα δύο χέρια μαζί ανάλογα με την ε-

πιφάνεια που εφαρμόζεται. Οι περιπτώσεις εφαρμογής του χειρισμού είναι οι εξής:

α) Με την παλαμιαία επιφάνεια των δύο χεριών (εικόνα 7.1).

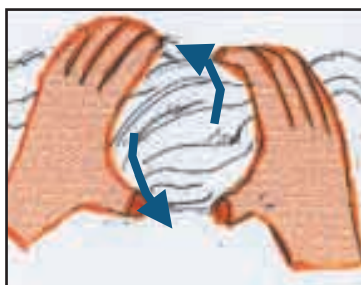
Σ' αυτή τη περι-

πτωση η παλάμη του ενός χεριού πιάνει κάποια ποσότητα δερματικής μάζας και την ανασηκώνει ελαφρά. Ο αντίχειρας της μιας παλάμης την κατευθύνει γλιστρώντας ελαφρά προς τα τέσσερα δάχτυλα της άλλης παλάμης. Αυτή η κίνηση γίνεται εναλλάξ. Ο αντίχειρας και η παλάμη του ενός χεριού κινούνται διαγώνια και αντίθετα με τη παλάμη και τον αντίχειρα του άλλου χεριού. Τα χέρια τοποθετούνται παράλληλα με τις μυϊκές ίνες της επιφάνειας, ενώ τα δάκτυλα έχουν λοξή κατεύθυνση. Οι ιστοί **πιέζονται προς** τα υποκείμενα στρώματα με διακεκομμένη πίεση. Η εκτέλεση των ζυμωμάτων πραγματοποιείται πάνω σε νοητούς κύκλους, μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνεια. Η κίνηση περιγράφεται σαν το στύψιμο ενός σφουγγαριού (σκίτσο 7.1). Όταν οι χειρισμοί εκτελούνται προς το κέντρο ασκείται πίεση στους ιστούς. Όταν εκτελούνται οι χειρισμοί σε αντίθετη κατεύθυνση, η πίεση χαλαρώνει. Επανέρχεται όταν και πάλι οι χειρισμοί έχουν φορά προς το κέντρο.

β) Με την παλαμιαία επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων και του αντίχειρα και των δύο χεριών που κινούνται αντίθετα, όταν οι επιφάνειες είναι



Εικόνα 7.1. Ζύμωμα με παλάμες και αντίχειρες στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού



Σκίτσο 7.1.



Εικόνα 7.2. Ζύμωμα με τον αντίχειρα και τα δάκτυλα των δύο χεριών στον αυχένα (παλαμιαία επιφάνεια των τελευταίων φάλαγγων)



Εικόνα 7.3. Ζύμωμα ενίσχυσης ή επίπεδο ζύμωμα στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα

και των δύο χεριών. Σ' αυτή τη περίπτωση οι αντίχειρες εφάπτονται στην επιφάνεια με τα δάκτυλα τεντωμένα και τον αντίχειρα σε απαγωγή. Οι αντίχειρες με κίνηση προνιοσμού μετακινούν μικρές μυϊκές μάζες καθώς **πιέζουν** τους ιστούς (εικόνα 7.4).

ε) Με τα **τέσσερα δάκτυλα** σε μικρές μυϊκές μάζες. Για τη χρησιμοποίηση του χειρισμού στη σπονδυλική στήλη, το



Εικόνα 7.6. Ζύμωμα με το ένα χέρι στη περιική του βραχίονα, ενώ το άλλο χέρι το σταθεροποιεί

μικρές. Ο χειρισμός είναι ίδιος με τον προηγούμενο με τη διαφορά ότι εδώ η **παλάμη δεν εφάπτεται** με την επιφάνεια, αλλά μόνο **τα δάκτυλα** (εικόνα 7.2). Τα χέρια μπορεί να μεταφέρονται επάνω στην επιφάνεια ή να μένουν σ' ένα σημείο ενώ **συνθλίβουν** τους ιστούς, όπως περιγράφηκε πιο πάνω.

γ) Με την παλάμη του ενός χεριού και τα δάκτυλα ανοικτά, ενώ η άλλη παλάμη πιέζει την πρώτη. Ο χειρισμός εκτελείται με κυκλική κίνηση. Η **πίεση** εφαρμόζεται με όλη την παλάμη. Αυτός ο τύπος ζυμώματος γίνεται σε μεγάλες και επίπεδες επιφάνειες, επίπεδο ζύμωμα ή **ζύμωμα ενίσχυσης** (εικόνα 7.3).

δ) Με την **παλαμιαία επιφάνεια του αντίχειρα**

και των δύο χεριών. Σ' αυτή τη περίπτωση οι αντίχειρες εφάπτονται στην επιφάνεια με τα δάκτυλα τεντωμένα και τον αντίχειρα σε απαγωγή. Οι αντίχειρες με κίνηση προνιοσμού μετακινούν μικρές μυϊκές μάζες καθώς **πιέζουν** τους ιστούς (εικόνα 7.4).

ε) Με τα **τέσσερα δάκτυλα** σε μικρές μυϊκές μάζες. Για τη χρησιμοποίηση του χειρισμού στη σπονδυλική στήλη, το

ένα χέρι τοποθετείται πάνω στη δεξιά πλευρά της

και τ' άλλο στην αριστερή. Το ζύμωμα αυτό εκτελείται με την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων που πιέζουν τους υποκείμενους ιστούς με κυκλικές κινήσεις (εικόνα 7.5).

στ) Με τα **δάκτυλα** και τον **αντίχειρα** του ενός χεριού όταν εφαρμόζεται σε μικρές επιφάνειες π.χ. στους μικρούς μυς της Σ.Σ.



Εικόνα 7.4. Ζύμωμα με τους αντίχειρες και των δύο χεριών στη Σ.Σ. (μικροί μύες ραχιαίας επιφάνειας θώρακα)



Εικόνα 7.5. Ζύμωμα με τα τέσσερα δάκτυλα στους μικρούς μυς της Σ.Σ. (αυχένιας)

Εκτελείται επίσης με το **ένα χέρι**, όταν εφαρμόζεται στα άκρα. Η παλάμη κυρτωμένη τοποθετείται γύρω από το μέλος του οποίου ανασηκώνει και **συνθλίβει** τις μυϊκές μάζες χωρίς κυκλικές κινήσεις (εικόνα 7.6).

Προσοχή: Τα χέρια του θεραπευτή δεν πρέπει να κάνουν την επαφή με την επιφάνεια του δέρματος και οι χειρισμοί πρέπει να εκτελούνται σε συνέχεια.

Κυκλικές τρίψεις

Ο χειρισμός ανάλογα με την επιφάνεια που εφαρμόζεται, εκτελείται με το ένα ή με τα δύο χέρια. Η παλάμη ανοιχτή, με τον αντίχειρα σε απαγωγή και τα



Εικόνα 7.7. Κυκλική τρίψη με τα δύο χέρια στο μηρό

τέσσερα δάκτυλα ενωμένα εφάπτεται στη μαλασόμενη επιφάνεια. Τα δύο χέρια **ανασηκώνουν συγχρόνως** τη μαλασόμενη επιφάνεια **από τους** υποκείμενους ιστούς και την **πιέζουν** (εικόνα 7.7).

Όταν ο χειρισμός γίνεται με το ένα χέρι συμμετέχει περισσότερο το τμήμα της παλάμης μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη. Οι ιστοί στην αρχή **ανασηκώνονται** αποσπώμενοι από τους βαθύτερους ιστούς και πιέζονται προς τα μέσα ενώ στη συνέχεια ελευθερώνονται. Το σώμα όταν εκτελούνται οι χειρισμοί κινείται ρυθμικά και συντονίζεται με το ρυθ-

μό των χειρισμών (όταν πηγαίνουμε μπροστά, πιέζουμε και ανασηκώνουμε τη μάζα και όταν πηγαίνουμε πίσω, ελευθερώνουμε τη μάζα και μετακινούμε τα χέρια σε άλλη περιοχή για να επαναληφθεί ο ίδιος χειρισμός).

Είναι κυρίως διεγερτικοί χειρισμοί. Η φορά που ακολουθεί ο χειρισμός είναι η ίδια με τη φορά των μυϊκών ινών. Οι χειρισμοί αυτοί έχουν περισσότερο εφαρμογή στα άνω και κάτω άκρα.

Ημικυκλικές τρίψεις

Στις ημικυκλικές τρίψεις ο χειρισμός εκτελείται και με τα δύο χέρια. Η παλάμη ανοιχτή με τον αντίχειρα σε απαγωγή και τα τέσσερα δάκτυλα ενωμένα **ανασηκώνει** τους ιστούς και τους **στρίβει αντίθετα** τον ένα σε σχέση με τον άλλο, έτσι ώστε να δημιουργείται ένα τελικό σίγμα στη μαλασόμενη επιφάνεια. Η πίεση δίνεται με την παλάμη του κάθε χεριού. Η κίνηση της στροφής των ιστών επαναλαμβάνεται διαδοχικά μια με το ένα χέρι και μια με το άλλο, ενώ παρεμβάλλεται στο ενδιάμεσο η χαλάρωση των ιστών. Κατόπιν τα χέρια μεταφέρονται σε παρακείμενη επιφάνεια, μέχρι να την καλύψουν όλη. Είναι χειρισμοί που εκτελούνται συνήθως στα άνω και κάτω άκρα. Η κίνηση μοιάζει σαν το στύψιμο ενός ρούχου.

Ρολλάρισμα

Τα ρολλαρίσματα γίνονται με τον αντίχειρα και τα τέσσερα δάκτυλα. Οι δύο αντίχειρες **ανασηκώνουν** και **κυλούν** τους ιστούς συγχρόνως. Τα τέσσερα δάκτυλα των χεριών βοηθούν να μετακινηθεί η μάζα, με τη διαδοχική κίνηση

της παλαμιαίας επιφάνειας των τελευταίων τους φαλαγγών από τη μια μεριά ως την άλλη, χωρίς οι αντίχειρες να εγκαταλείπουν τους ιστούς. Οι χειρισμοί αυτοί κινητοποιούν το δέρμα πάνω στους μυς (εικόνα 7.8).

Είναι έντονοι διεγερτικοί χειρισμοί, γι αυτό χρησιμοποιούνται συνήθως στον κορμό και στην κοιλιά. Αποφεύγουμε να κάνουμε ρολλαρίσματα στα άκρα γιατί υπάρχουν πολλά τριχοειδή αγγεία και μπορούν να γίνουν εύκολα αιματώματα.



Εικόνα 7.8. Ρολλάρισμα στη Σ.Σ. (ραχιαία επιφάνεια του θώρακα)

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΖΥΜΩΜΑΤΩΝ

Ο βασικός χειρισμός των ζυμωμάτων πρέπει να εντάσσεται στο γενικό πρόγραμμα μάλαξης έτσι ώστε να εξυπηρετούνται οι θεραπευτικοί σκοποί και να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Εκτός από τις περιπτώσεις εφαρμογής υπάρχουν και άλλες που δεν πρέπει να εφαρμόζονται, γιατί τα αποτελέσματα της χρήσης τους μπορεί να είναι βλαπτικά.

Περιπτώσεις εφαρμογής των ζυμωμάτων

Τα ζυμώματα χρησιμοποιούνται στις εξής περιπτώσεις:

- Σε χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις για απομάκρυνση των φλεγμονωδών απεκκριμάτων.
- Σε κακώσεις διαφόρων ιστών (κακώσεις μυών, τενόντων, συνδέσμων, νεύρων, οστών). Με τα ζυμώματα απομακρύνονται τα φλεγμονώδη προϊόντα όπως το οίδημα και το αιμάτωμα. Βελτιώνεται η θρέψη των ιστών και διατείνονται οι μυϊκές ίνες.
- Σε πιθανές συμφύσεις των υποδορίων ιστών (ελαστικοποίηση).
- Σε κυκλοφορικά προβλήματα, με τα ζυμώματα αυξάνεται η λεμφική κυκλοφορία. Η λέμφος απομακρύνει τα προϊόντα της ανταλλαγής της ύλης αλλά και τα φλεγμονώδη απεκκρίματα. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε να βοηθήσουμε στην αντιμετώπιση ενός οιδήματος.
- Σε νευρομυϊκά προβλήματα για βελτίωση της αιμάτωσης των μυϊκών ιστών και χαλάρωση του μυϊκού σπασμού.
- Στη βελτίωση της θρέψης των μυών που βρίσκονται σε αδυναμία. Στις χαλαρές παραλύσεις εφαρμόζονται τα ζυμώματα ελαφρά, επειδή η αισθητικότητα είναι μειωμένη όπως και η αντίληψη του πόνου. Σ' αντίθετη περίπτωση μπορεί να προκληθούν αιματώματα.

Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή

Αποφεύγουμε να κάνουμε ζυμώματα:

- Σε οξείες φλεγμονώδεις καταστάσεις γιατί γίνεται υπεραιμία και εξαπλώνεται η φλεγμονή.
- Σε κάποια κυκλοφορικά προβλήματα όπως **α)** θρόμβωση γιατί μπορεί να μετακινήσουν το θρόμβο και **β)** κίρσους γιατί μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στα τοιχώματα των αγγείων.
- Σε φλεγμονώδεις καταστάσεις της κοιλιάς γιατί τα ζυμώματα είναι έντονοι χειρισμοί και μπορεί να προκαλέσουν επιδείνωση της κατάστασης.
- Σε περιοχή που υπάρχουν ανοιχτές πληγές και πρόσφατα εγκαύματα, γιατί **α)** με τους χειρισμούς μετακινούνται οι ιστοί και δυσκολεύεται η επούλωση του σημείου και **β)** δεν είναι καθόλου ανεκτοί από τον ασθενή.
- Σε ουλές που πρόσφατα έχουν επουλωθεί γιατί μπορεί να προκαλέσουν επανατραυματισμό της περιοχής.
- Σε οστικές προεξοχές.
- Σε ευαίσθητες περιοχές και σε περιοχές που περνούν αγγεία και νεύρα (πρόσθια επιφάνεια λαιμού περιοχή θυρεοειδή, μαστικός αδένας, μασχάλη, έσω επιφάνεια αγκώνα, βουβωνική περιοχή, ιγνυακή περιοχή).

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΖΥΜΩΜΑΤΩΝ

Τα ζυμώματα επιδρούν στη γενική κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού μέσα από τοπικούς και γενικούς μηχανισμούς.

Σκοπός των ζυμωμάτων είναι να πετύχουμε:

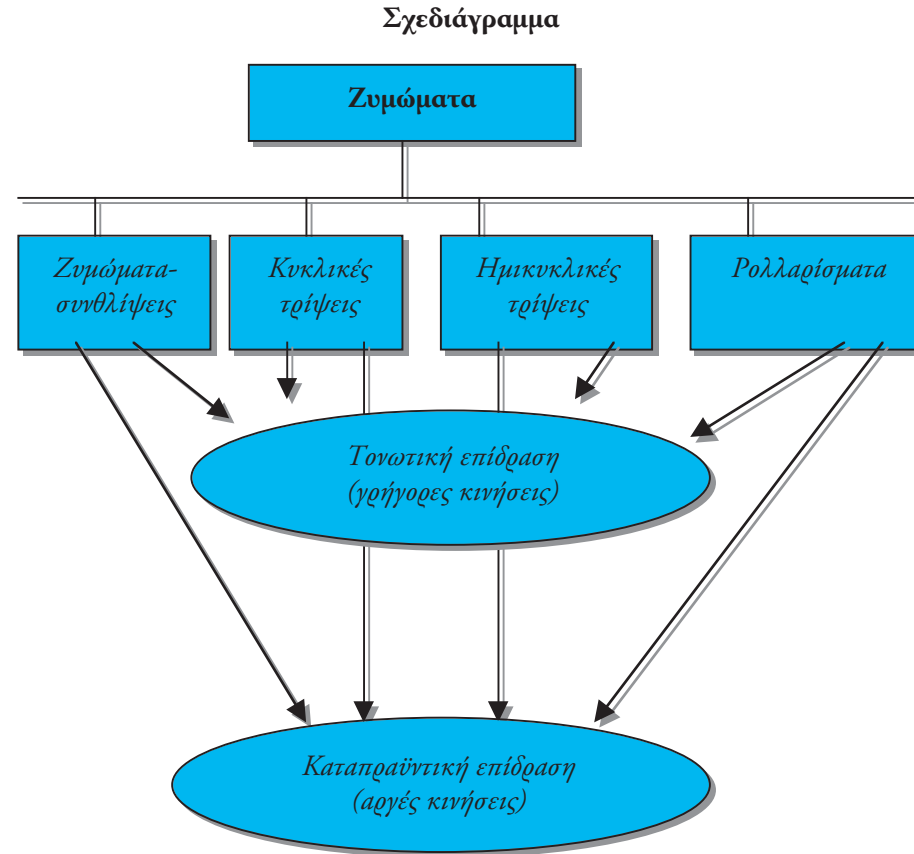
1. Αύξηση της κυκλοφορίας και υπεραιμία της περιοχής (γρήγορα ζυμώματα).
2. Ερεθισμό και διάταση των μυϊκών μαζών.
3. Υποχώρηση του οιδήματος.
4. Βελτίωση της ελαστικότητας των ιστών.
5. Παραγωγή κάποιων ουσιών όπως της ισταμίνης και της χολίνης οι οποίες δημιουργούν γενική υπεραιμία διεγείροντας το αυτόνομο νευρικό σύστημα.
6. Βελτίωση του μεταβολισμού και της θρέψης των μυών.
7. Ερεθισμό των νευρικών απολήξεων και άλλων υποδοχέων.

Ανάλογα με τη περίπτωση τα ζυμώματα μπορεί να εκτελεστούν αργά με σκοπό να διατείνουν τους μύς ή γρήγορα με σκοπό να διεγείρουν τη κυκλοφορία. Ανάλογα με την ταχύτητα και την ένταση εφαρμογής έχουμε και διαφορετικό αποτέλεσμα.

Όταν θέλουμε το αποτέλεσμά μας να είναι **καταπραϊντικό** τότε οι χειρισμοί πρέπει να εκτελούνται **βαθιά και αργά**, ενώ όταν το αποτέλεσμα θέλουμε να είναι **διεγερτικό-τονωτικό** τότε οι χειρισμοί πρέπει να είναι **γρήγοροι και επιφανειακοί**.

Ο σκοπός της εφαρμογής των ζυμωμάτων λοιπόν, σε συνάρτηση με την ταχύτητα που εκτελούνται είναι:

- **Καταπραϊντικός**, όταν οι κινήσεις εκτελούνται αργά.
- **Τονωτικός**, όταν οι κινήσεις εκτελούνται γρήγορα.



Σχεδιάγραμμα 7.1. Παράσταση των τύπων των ζυμωμάτων σε σχέση με την ταχύτητα εφαρμογής.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα ζυμώματα είναι χειρισμοί που ενεργούν βαθιά και γίνονται αισθητοί στις μυϊκές μάζες. Με τους χειρισμούς αυτούς επιτυγχάνεται η διατήρηση της ελαστικότητας των μυών.

Έχουν καταπραϊντική και τονωτική δράση. Αντανακλαστικά λύνουν τους μυϊκούς σπασμούς σε απομακρυσμένα σημεία. Ανάλογα με την ταχύτητα που εκτελούνται, έχουν καταπραϊντικό χαρακτήρα όταν γίνονται αργά, και τονωτικό όταν γίνονται γρήγορα.

Δεν πρέπει να εφαρμόζονται σε οξείες φλεγμονές και σε πρόσφατα τραύματα, γιατί είναι έντονοι χειρισμοί.

Επειδή είναι έντονοι πρέπει να προηγούνται πιο ήπιοι χειρισμοί όπως θωπιές και ολισθήσεις. Μετά τα ζυμώματα ακολουθούν χειρισμοί που βοηθούν στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών μέσω της αποστράγγισης και της συμπίεσης των μυών. Οι χειρισμοί αυτοί είναι οι ανατρίψεις και οι θωπιές που εκτελούνται από την περιφέρεια προς το κέντρο με σκοπό να απομακρύνουν αυτές τις ουσίες. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι μεταξύ των ζυμωμάτων παρεμβάλλονται πάντοτε ανατρίψεις. Όλοι οι τύποι των ζυμωμάτων προκαλούν συμπίεση και σύνθλιψη των ιστών αφού αυτοί συλληφθούν και ανασηκωθούν.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές όπως τα ζυμώματα - συνθλίψεις, οι κυκλικές τρίψεις, οι ημικυκλικές τρίψεις και τα ρολλαρίσματα.

Τα ζυμώματα - συνθλίψεις εκτελούνται και αυτά με διάφορες παραλλαγές, με τα δύο χέρια για μεγάλες επιφάνειες ή με το ένα για μικρές.

Οι κυκλικές τρίψεις εκτελούνται με τα δύο χέρια ή με το ένα και εφαρμόζονται συνήθως στα άκρα. Με τους χειρισμούς αυτούς οι ιστοί ανασηκώνονται.

Στις ημικυκλικές χρησιμοποιούνται συγχρόνως τα δύο χέρια ενώ οι ιστοί σηκώνονται και στρίβουν.

Στα ρολλαρίσματα οι ιστοί ανασηκώνονται και μεταφέρονται με τους αντίχειρες των δύο χεριών.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

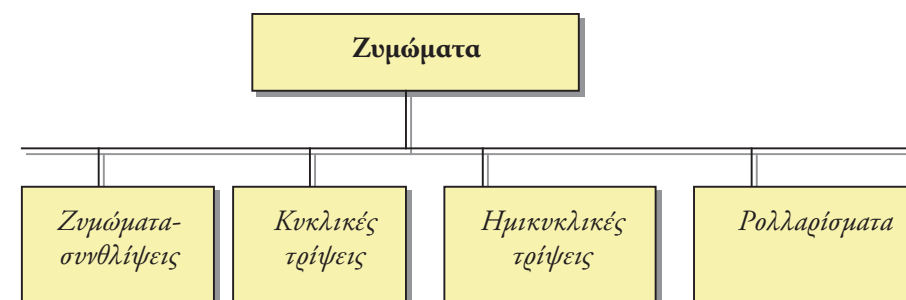
1. Πόσες παραλλαγές χειρισμών υπάρχουν στο βασικό χειρισμό των ζυμωμάτων και ποιες είναι;
2. Ποιες παραλλαγές χαρακτηρίζονται σαν κυκλικές τρίψεις;
3. Ποιες παραλλαγές χαρακτηρίζονται σαν ζυμώσεις- συνθλίψεις;
4. Ποιες παραλλαγές χαρακτηρίζονται σαν ημικυκλικές τρίψεις;
5. Ποιες παραλλαγές χαρακτηρίζονται σαν ρολλαρίσματα;
6. Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται τα ζυμώματα;
7. Ποιες είναι οι παραλλαγές των ζυμωμάτων- συνθλίψεων;
8. Ποιος είναι ο θεραπευτικός σκοπός των ζυμωμάτων;
9. Ποια είναι η κύρια λειτουργία των ζυμωμάτων ανάλογα με την ταχύτητα που εκτελούνται;
10. Σε ποιες περιπτώσεις δεν πρέπει να κάνουμε ζυμώματα;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές θα συζητήσουν για τις διάφορες παραλλαγές που υπάρχουν στο βασικό χειρισμό των ζυμωμάτων. Σε ποιες περιοχές εφαρμόζεται η κάθε παραλλαγή και τους λόγους που εφαρμόζονται μ' αυτό τον τρόπο.
2. Οι μαθητές θα δουν σε διαφάνειες και θα σχολιάσουν διάφορες περιπτώσεις στις οποίες επιτρέπεται να εφαρμοστούν αυτοί οι χειρισμοί.
3. Οι μαθητές θα συζητήσουν και θα σχολιάσουν τους σκοπούς και τα αποτελέσματα που έχει η χρήση των ζυμωμάτων.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο σημείο αυτό του κεφαλαίου, θα ακολουθήσει η τεχνική ανάλυση όλων των παραλλαγών των ζυμωμάτων και θα δοθούν παραδείγματα με εικόνες.



Σχεδιάγραμμα 7.2. Είδη (παραλλαγές) ζυμωμάτων

Ζυμώματα - συνθλίψεις - Τεχνική της εκτέλεσης



Εικόνα 7.9. Θέση χεριών πριν την επαφή με την επιφάνεια για την εφαρμογή ζυμώματος με τον αντίχειρα και την παλάμη



Εικόνα 7.11. Έναρξη της φάσης του χειρισμού του ζυμώματος με τον αντίχειρα και την παλάμη

Όταν τα ζυμώματα - συνθλίψεις γίνονται σε μεγάλες μυϊκές μάζες (επίπεδες ή κυρτές επιφάνειες) εκτελούνται:

α) Με την παλαμιαία επιφάνεια των δύο χεριών.

- Οι παλάμες είναι ανοικτές (ζύμωμα σε μεγάλες επίπεδες επιφάνειες) (εικόνα 7.9).
- Οι παλάμες εφάπτονται στην επιφάνεια (εικόνα 7.10).
- Οι **αντίχειρες** είναι σε απαγωγή και τα τέσσερα δάκτυλα ενωμένα.



Εικόνα 7.10. Θέση χεριών τη στιγμή της επαφής για την εφαρμογή του ζυμώματος με τον αντίχειρα και την παλάμη



Εικόνα 7.12. Ολοκλήρωση της φάσης του ζυμώματος με τον αντίχειρα και την παλάμη

- Ο αντίχειρας του ενός χεριού πιέζει σε αντίθετη κατεύθυνση την επιφάνεια που πιέζουν τα δάκτυλα του άλλου χεριού (εικόνες 7.11 και 7.12).



Εικόνα 7.13. Θέση των χεριών στο ζύμωμα με τους αντίχειρες πριν την τοποθέτηση στην επιφάνεια



Εικόνα 7.14. Έναρξη της φάσης στο ζύμωμα με τους αντίχειρες



Εικόνα 7.15. Ολοκλήρωση της φάσης στο ζύμωμα με τους αντίχειρες (κατά την εξέλιξη του χειρισμού οι παλάμες των χεριών είναι δυνατόν να μην εφάπτονται με την επιφάνεια)

Όταν εκτελούνται σε μικρές επιφάνειες με το **ένα χέρι**:

- α)** Στους μικρούς μύς της Σ.Σ.
 • Το χέρι έχει σχήμα C.

- Τα χέρια μεταφέρονται κυκλικά πάνω στην επιφάνεια.
- β)** Με την παλαμιαία επιφάνεια του **ενός χεριού**:
- Η πίεση εφαρμόζεται με όλη την παλάμη.
 - Η παλάμη του χεριού πιέζει την επιφάνεια που μαλάσσεται με τη βοήθεια του άλλου χεριού το οποίο τοποθετείται από πάνω (**ζύμωμα ενίσχυσης ή επίπεδο**).

Όταν γίνονται σε **μικρές** επίπεδες ή μικρές κυρτές επιφάνειες εκτελούνται με τα **δύο χέρια**:

- α)** Με την παλαμιαία επιφάνεια του **αντίχειρα** των δύο χεριών σε διάφορους συνδυασμούς (π.χ. κίνηση προιονισμού)
- Τα χέρια τοποθετούνται παράλληλα με τις μυϊκές ίνες με τεντωμένα τα δάκτυλα και τους αντίχειρες σε απαγωγή (εικόνα 7.13).
 - Ο χειρισμός αυτός εκτελείται σε **μικρή ομάδα** μυών και συγκεκριμένα δεξιά ή αριστερά από τη σπονδυλική στήλη (εικόνα 7.14 και 7.15).

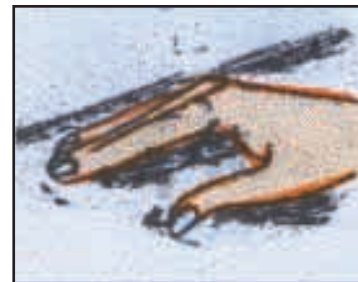
β) Με όλη την επιφάνεια των **τελευταίων φαλαγγών των δακτύλων** (παλαμιαία επιφάνεια)

- Τα δάκτυλα εφάπτονται με την παλαμιαία επιφάνεια, χωρίς να εφάπτεται η παλάμη.
- Ο **αντίχειρας** ασκεί πίεση με την παλαμιαία επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας (εικόνα 7.16).
- Ο αντίχειρας του ενός χεριού ανασηκώνει τη μυϊκή μάζα γλιστρώντας ελαφρά και κατευθύνεται για να συναντήσει τα τέσσερα δάκτυλα του άλλου χεριού. Η ίδια κίνηση επαναλαμβάνεται σε συνέχεια και με το άλλο χέρι.

Το ζύμωμα με τη παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων γίνεται σε **μικρές** μυϊκές ομάδες **επίπεδες** ή **κυρτές** π.χ αυχένιας, μικροί μύες κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.



Εικόνα 7.16. Στο ζύμωμα με δάκτυλα και αντίχειρες, ο αντίχειρας του δεξιού χεριού πιέζει διαγώνια και αντίθετα προς την κατεύθυνση που πιέζουν τα τέσσερα δάκτυλα του άλλου χεριού, ενώ η παλάμη δεν εφάπτεται



Σκίτσο 7.2. Ζύμωμα με το ένα χέρι

- Ο **δείκτης** και ο **αντίχειρας** συλλαμβάνουν μικρό τμήμα μάζας και την πιέζουν. Η κίνηση είναι περιορισμένη (σκίτσο 7.2)

β) Στα άνω και κάτω άκρα



Εικόνα 7.17. Ζύμωμα με το ένα χέρι στο βραχίονα

- Το χέρι τοποθετείται γύρω από το μέλος, αγκαλιάζοντας όλη τη μυϊκή ομάδα.
- Ο αντίχειρας είναι σε απαγωγή και τα τέσσερα δάκτυλα ενωμένα.
- Η παλάμη κυρτωμένη πιέζει την επιφάνεια κλείνοντας σαν τανάλια (εικόνα 7.17) χωρίς τα δάκτυλα να διαγράφουν κυκλική κίνηση.
- Η πίεση ασκείται με όλη την παλάμη με τη βοήθεια του αντίχειρα και του μικρού δακτύλου. Η παλάμη πρέπει να βρίσκεται σε επαφή με την ανυψωμένη επιφάνεια.

Προσοχή: Όταν το ζύμωμα - σύνθλιψη εφαρμόζεται σε μεγάλη επιφάνεια η πίεση ασκείται με τη παλάμη, ενώ όταν εφαρμόζεται σε μικρές η πίεση ασκείται με την παλαμική επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων (ρόγες δακτύλων). Η παλάμη δεν εφάπτεται με την επιφάνεια που μαλάσσεται.

Πρακτικά παραδείγματα

Στο σημείο αυτό θα αναφερθούν διάφορες τεχνικές των ζυμωμάτων, των οποίων η περιγραφή είναι μέσα από εικόνες.

Παράδειγμα 1ο: Εφαρμογή ζυμωμάτων- σύνθλιψεων στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα.

Αυτό το είδος των ζυμωμάτων εφαρμόζεται σε όλες τις επιφάνειες και έχει πολλές παραλλαγές. Σε κυρτές και σε επίπεδες μεγάλες ή μικρές επιφάνειες. Η τεχνική εφαρμογής του χειρισμού διαφέρει ανάλογα με την επιφάνεια που εφαρμόζεται. Στην περιοχή της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα εφαρμόζονται όλα τα είδη των **ζυμωμάτων-σύνθλιψεων**.

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή χαλαρωτική θέση και κάτω από την κοιλιά του ένα μαξιλάρι. Ο ασθενής τοποθετεί τα χέρια του παράλληλα με το σώμα του σε έκταση. Στη συνέχεια ο θεραπευτής πρέπει να κάνει ένα τελευταίο έλεγχο της περιοχής, έτσι ώστε το δέρμα στο οποίο θα εφαρμοστούν οι χειρισμοί να είναι στεγνό, καθαρό και υγιές.



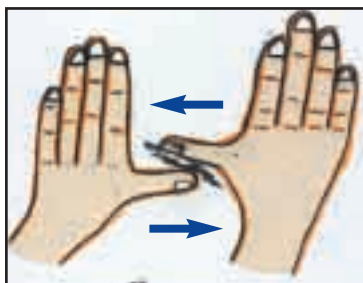
Εικόνα 7.18. Ζύμωμα με παλάμες και αντίχειρες στην περιοχή της οσφύς



Εικόνα 7.19. Ζύμωμα στους μικρούς μυς της Σ.Σ. με θέση χειριού σε σχήμα C



Εικόνα 7.20. Ζύμωμα με τα τέσσερα δάκτυλα ενώ αυτά διαγράφουν κυκλική κίνηση - τα χέρια ενεργούν συγχρόνως



Σκίτσο 7.3

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια προς τον ασθενή και αλλάζει θέση ανάλογα με την κατεύθυνση που ακολουθούν τα ζυμώματα. Αν οι χειρισμοί εκτελούνται εγκάρσια, τοποθετείται εγκάρσια με τα πόδια σε απαγωγή. Αν εκτελούνται κατά μήκος, τότε το σώμα του θεραπευτή στρίβει προς τη κατεύθυνση των χειρισμών. Τα πόδια του θεραπευτή είναι σε θέση βαδίσματος με το ένα πόδι μπροστά για να μπορεί να μετακινεί το βάρος του.

Θέση χειρών και κατεύθυνση χειρισμών

Εφαρμόζουμε ζυμώματα με τον **αντίχειρα** και την **παλάμη ανοικτή** ασκώντας πίεση με όλη την παλάμη. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ. Οι χειρισμοί αυτοί εκτελούνται στις μεγάλες μυϊκές μάζες της περιοχής. Από την περιοχή της μέσης και της ράχης πάνω από τις πλευρές ως τους ώμους, δεξιά ή αριστερά της σπονδυλικής στήλης (εικόνα 7.18).

Ιδιαίτερα στην περιοχή της ράχης η φορά που εκτελούνται οι χειρισμοί μπορεί να είναι προς όλες τις κατευθύνσεις, αρκεί να καλυφθεί όλη η περιοχή της ράχης. Οι κινήσεις των χειρισμών είναι ρυθμικές. Τα χέρια μεταφέρονται διαγράφοντας μικρές κυκλικές κινήσεις καθώς εκτελούν το χειρισμό.

Κατά μήκος, δεξιά ή αριστερά της σπονδυλικής στήλης εκτελούμε ζυμώματα με τα **δάκτυλα** και τον **αντίχειρα** χωρίς να εφάπτεται η παλάμη. Η παλάμη με τα δάκτυλα σχηματίζουν το γράμμα **C**. Σ' αυτή την περίπτωση συλλαμβάνουμε με το ένα χέρι μικρό τμήμα ιστού σε κάθε μέρος της σπονδυλικής στήλης, ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα (εικόνα 7.19).

Κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, δεξιά ή αριστερά, εκτελούνται επίσης ζυμώματα με τους **αντίχειρες** και των δύο χειρών (σκίτσο 3), όπως και το **ζύμωμα με τα δάκτυλα** με ένα χέρι σε κάθε πλευρά της σπονδυλικής στήλης. Το ζύμωμα αυτό εκτελείται με την παλαμιαία επιφάνεια των τεσσάρων δακτύλων που πιέζουν τους υποκείμενους ιστούς κάνοντας κυκλική κίνηση (εικόνα 7.20).

Ένα άλλο ιδιαίτερο ζύμωμα το οποίο εκτελείται στην περιοχή της ράχης είναι αυτό που εκτελείται με ανοικτές τις παλάμες και τα δάκτυλα. Το ένα χέρι πάνω στο άλλο πιέζει με την παλάμη που βρίσκε-

ται από κάτω, διαγράφοντας κυκλικές κινήσεις. Το ζύμωμα αυτό λέγεται **ζύμωμα ενίσχυσης ή επίπεδο ζύμωμα** (εικόνα 7.21). Εφαρμόζεται στους μεγάλους μυς δεξιά ή αριστερά της σπονδυλικής στήλης από τους γλουτούς έως και τους ώμους.

Παράδειγμα 2ο: Εφαρμογή ζυμωμάτων-συνθλίψεων στην περιοχή του αυχένα.

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής είναι σε καθιστή, αναπαιτική θέση, τοποθετεί τα χέρια με λυγισμένους τους αγκώνες επάνω σε μαξιλάρι που είναι τοποθετημένο στο κρεβάτι. Το μέτωπο του ακουμπά χαλαρά πάνω στη ραχιαία επιφάνεια των χειρών του τα οποία βρίσκονται πάνω στο μαξιλάρι.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται πίσω από τον ασθενή. Ανάλογα με τους χειρισμούς και με το σημείο που μαλάσσει, αλλάζει θέση και στέκεται στο πλάι.

Θέση χειρών και κατεύθυνση χειρισμών

Στην περιοχή του αυχένα μπορούμε να εφαρμόσουμε ζύμωμα με τα δύο χέρια με τον **αντίχειρα και τα δάκτυλα** (παλαμιαία επιφάνεια των τελευταίων φαλαγγών) ή με το ένα χέρι. Στην περίπτωση που εκτελείται με το ένα χέρι, αυτό έχει το σχήμα **C**. Στην περιοχή των ώμων συμμετέχει μαζί με τα δάκτυλα και όλη η παλάμη με τον αντίχειρα (εικόνα 7.22). Σ' αυτήν την περίπτωση τα ζυμώματα γίνονται ήπια, γιατί η περιοχή έχει μεγάλα αγγεία και νεύρα. Οι χειρισμοί εκτελούνται προς τη φορά των μυϊκών ινών. Οι μυϊκές ίνες της κάτω μοίρας του τραπεζοειδή πορεύονται προς τα πάνω, στη μεσαία μοίρα έχουν οριζόντια διεύθυνση, ενώ στην πάνω μοίρα έχουν διεύθυνση προς τα κάτω.

Παράδειγμα 3ο: Ζυμώματα στην περιοχή του ώμου και στο βραχίονα (τραπεζοειδής, δελτοειδής, δικέφαλος, τρικέφαλος).

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής σε καθιστή, αναπαιτική θέση, τοποθετεί το βραχίονα επάνω σε μαξιλάρι που είναι τοποθετημένο στο κρεβάτι. Ο ώμος σε απαγωγή, ο αγκώνας λυγισμένος ελαφρά και το αντιβράχιο σε πρηνισμό.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται στο πίσω μέρος του ασθενή. Αλλάζει θέση ανάλογα με το είδος του χειρισμού που εκτελείται, από εγκάρσια στάση με τα πόδια σε απαγωγή σε στάση βαδίσματος. Με το ένα χέρι σταθεροποιεί το μέλος ενώ με



Εικόνα 7.21. Ζύμωμα ενίσχυσης στους μεγάλους μυς της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα



Εικόνα 7.22. Ζύμωμα με παλάμες και αντίχειρες στην ευρύτερη περιοχή του ώμου (μέση μοίρα του τραπεζοειδή)



Εικόνα 7.23. Ζύμωμα με παλάμες και αντίχειρες στον ώμο (από άλλη θέση)



Εικόνα 7.24. Ζύμωμα με παλάμες και αντίχειρες στο βραχίονα

το άλλο εκτελεί ζυμώματα στους μυς του βραχίονα (δελτοειδής, δικέφαλος, τρικέφαλος). Σ' αυτήν την περίπτωση έχει θέση βαδίσματος.

Θέση χειρών και κατεύθυνση χειρισμών

Εφαρμόζουμε ζυμώματα στη φορά των μυϊκών ινών από την περιφέρεια προς το κέντρο. Μπορούμε να εφαρμόσουμε ζυμώματα στην περιοχή του ώμου με τα δύο χέρια με τον **αντίχειρα** και την **παλάμη**, όπου η φορά των χειρισμών είναι από τη βάση του αυχένα προς τον ώμο (εικόνα 7.23).

Μια άλλη παραλλαγή που μπορεί να εφαρμοστεί, είναι το ζύμωμα με το **ένα χέρι** στην πρόσθια και οπίσθια επιφάνεια του βραχίονα. Το άλλο χέρι σταθεροποιεί το μέλος. Το χέρι πιέζει τους ιστούς με τον **αντίχειρα** και τα **δάκτυλα**. Το μικρό δάκτυλο εξασκεί ιδιαίτερη πίεση, ενώ η παλάμη βρίσκεται σε επαφή με την ανυψωμένη επιφάνεια. Μπορούμε επίσης να εφαρμόσουμε στην ίδια περιοχή ζυμώματα με τα δύο χέρια με τον **αντίχειρα** και την **παλάμη** (εικόνα 7.24).

Παράδειγμα 4ο: Ζύμωμα στο θέναρ και στο οπισθέναρ της άκρας χείρας. Σκοπός του ζυμώματος αυτού είναι η ελάττωση του πόνου και η χαλάρωση.



Εικόνα 7.25 Ζύμωμα με τα δάκτυλα και τους αντίχειρες στο θέναρ του άκρου χεριού

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής σε καθιστή θέση ακουμπά το αντιβράχιο σε θέση υπτιασμού επάνω σε μαξιλάρι που είναι τοποθετημένο στο κρεβάτι.

Θέση θεραπευτή

Στέκεται πλάι στο μαλασώμενο μέλος.

Θέση χειρών και κατεύθυνση χειρισμών

Ο θεραπευτής εφαρμόζει με τα δάκτυλα και τους αντίχειρες των δύο χειρών ζύμωμα στο θέναρ και στο οπισθέναρ της παλαμιαίας επιφάνειας του

άκρου χεριού. Η πίεση ασκείται με την παλαμιαία επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων χωρίς να εφάπτεται η παλάμη (εικόνα 7.25).

Κυκλικές τρίψεις - Τεχνική της εκτέλεσης

Η τεχνική εκτέλεση των κυκλικών τρίψεων εκτελείται σε δύο φάσεις είτε με τα δύο είτε με το ένα χέρι, ανάλογα με την επιφάνεια που μαλάσσεται. Στην πρώτη φάση η μάζα ανασηκώνεται ενώ στη δεύτερη χαλαρώνει.



Εικόνα 7.26. Ανασήκωμα των ιστών με τα δύο χέρια στην πρώτη φάση της κυκλικής τρίψης στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού



Εικόνα 7.27. Χαλάρωση της λαβής στη δεύτερη φάση της κυκλικής τρίψης

Όταν εκτελείται με τα δύο χέρια:

- Τα δύο χέρια ενεργούν συγχρόνως καθώς **ανασηκώνουν** τη μάζα (εικόνα 7.26).

- Η πίεση ασκείται με τον αντίχειρα και την παλαμιαία επιφάνεια των τριών μεσαίων δακτύλων.

- Τα δύο χέρια χαλαρώνουν συγχρόνως καθώς την αφήνουν (εικόνα 7.27).

- Τα δύο χέρια μετακινούνται σε παρακείμενη περιοχή για να επαναλάβουν τον ίδιο χειρισμό.



Εικόνα 7.28. Κυκλική τρίψη με το ένα χέρι στην πρόσθια επιφάνεια του βραχίονα

Όταν εκτελείται με το ένα χέρι:

- Η παλάμη κυρτή ανασηκώνει τη μάζα (εικόνα 7.28).

- Η πίεση ασκείται περισσότερο με τον αντίχειρα και το δείκτη, ενώ εφάπτεται όλη η παλάμη.

- Το χέρι κινείται σε κυκλική τροχιά διαγράφοντας ο αντίχειρας και τα τέσσερα δάκτυλα μικρούς κύκλους.

- Η παλάμη χαλαρώνει καθώς αφήνει τη μάζα.

Το σώμα στην προκείμενη περίπτωση, συμμετέχει στη μάλαξη. Την ώρα που τα χέρια ανασηκώνουν και πιέζουν τη μάζα έρχεται προς τα εμπρός, ενώ όταν χαλαρώνουν έρχεται προς τα πίσω.

Προσοχή: Τα χέρια δεν πρέπει να τσιμπούν τους ιστούς αλλά να τους ανασηκώνουν, αλλιώς είναι πολύ εύκολο να γίνουν αιματώματα.

Πρακτικά παραδείγματα

Σ' αυτό το σημείο θα αναφερθούν οι τεχνικές και οι επιφάνειες στις οποίες εφαρμόζονται οι κυκλικές τρίψεις. Είναι χειρισμοί που πραγματοποιούνται με το **ένα** ή και τα **δύο** χέρια σε κυρτές επιφάνειες (μικρές ή μεγάλες). Οι χειρισμοί αυτοί αφορούν περισσότερο στα **άκρα**. Στα άνω άκρα εφαρμόζονται στην πρόσθια, οπίσθια και έξω επιφάνεια του βραχίονα (δελτοειδής, δικέφαλος, τρικέφαλος), ενώ στα κάτω άκρα στην πρόσθια και οπίσθια επιφάνεια του μηρού καθώς και στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης (γαστροκνήμιος). Επίσης κυκλι-



Εικόνα 7.29. Κυκλική τρίψη με τα δύο χέρια στις περιοχές του ανώτερου και των ώμων

κές τρίψεις εφαρμόζουμε στην ευρύτερη περιοχή των **ώμων** (τραπεζοειδείς), όπου τα χέρια εργάζονται είτε μαζί (εικόνα 7.29) είτε καθένα μόνο του. Στην περίπτωση αυτή κάθε χέρι τοποθετείται

στους τραπεζοειδείς και ο χειρισμός εκτελείται με τη συμμετοχή του αντίχειρα και του δείκτη (εικόνα 7.30).

Παράδειγμα 1ο: κυκλικές τρίψεις στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού και στην οπίσθια της κνήμης.

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα και το κεφάλι.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια, με τα πόδια σε απαγωγή προς την πλευρά που θα ασκηθεί η μάλαξη.



Εικόνα 7.31. Κυκλική τρίψη με ένα χέρι στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης

Θέση χειρών

Τα δύο χέρια τοποθετούνται παράλληλα προς την κατεύθυνση του μυός ανασηκώνοντας τους ιστούς, ενώ χαλαρώνουν για να επανέλθουν. Ο χειρισμός εκτελείται από την περιφέρεια προς το κέντρο. Για να μαλαχθεί η περιοχή της οπίσθιας πλευράς της κνήμης, λυγίζει το γόνατο και το πέλμα πατάει στο κρεβάτι. Οι κυκλικές τρίψεις γίνονται με το ένα χέρι, ενώ το άλλο σταθεροποιεί το μέλος. Οι χειρισμοί ξεκινούν από το κάτω μέρος και φθάνουν ως το τελείωμα του μυός (φωτο7.31).

Προσοχή: Το πέλμα πρέπει να παραμένει σταθερό πάνω στο κρεβάτι.



Εικόνα 7.30. Κυκλική τρίψη στις περιοχές του ανώτερου και των ώμων με ένα χέρι σε κάθε πλευρά

Ημικυκλικές τρίψεις- Τεχνική της εκτέλεσης

Εκτελούνται σε μεγάλες ή μικρές μυϊκές μάζες που έχουν κυρτό σχήμα. Συμμετέχουν και τα **δύο χέρια**. Σ' αυτήν την περίπτωση εκτελούνται με την εξής σειρά:

- Ο αντίχειρας βρίσκεται σε απαγωγή και τα τέσσερα δάκτυλα είναι ενωμένα.



Εικόνα 7.32. Πρώτη φάση της ημικυκλικής τρίψης - τα χέρια ανασηκώνουν τους ιστούς συγχρόνως

- Οι παλάμες εφαπτόνται στο σώμα και **ανασηκώνουν** τους ιστούς (εικόνα 7.32).

- Οι παλάμες **στρίβουν** αντίθετα σχηματίζοντας ένα τελικό σίγμα στη μαλασόμενη επιφάνεια (εικόνα 7.33).



Εικόνα 7.33. Τα χέρια στρίβουν τους ιστούς

- Η πίεση χαλαρώνει (εικόνα 7.34).

- Η κίνηση επαναλαμβάνεται με τις παλάμες να πιέζουν σε αντίθετη κατεύθυνση από την προηγούμενη κίνηση (εικόνα 7.35).



Εικόνα 7.34. Τα χέρια χαλαρώνουν

- Η πίεση ασκείται με την παλάμη κάθε χεριού.



Εικόνα 7.35. Τα χέρια επαναλαμβάνουν το χειρισμό αντίθετα

Πρακτικά παραδείγματα

Παράδειγμα: Ημικυκλικές τρίψεις στην περιοχή του βραχίονα (δελτοειδής, τρικέφαλος, δικέφαλος).

Θέση χειρών

Τα χέρια ανασηκώνουν τους μυς και τους στρίβουν αντίθετα. Αφού χαλαρώσουν, τους ανασηκώνουν και πάλι και τους στρίβουν προς την άλλη πλευρά. Οι χειρισμοί αυτοί έχουν κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο και εφαρμόζονται στα άκρα όπως και οι κυκλικές τρίψεις. Σκοπό έχουν να αποστραγγίσουν τους μυς από τις άχρηστες καματογόνες ουσίες.

Ρολλάρισμα - Τεχνική της εκτέλεσης

Ο χειρισμός εκτελείται με τα **δύο χέρια**.

- Η παλάμη είναι ανοιχτή με τον αντίχειρα σε απαγωγή.
- Τα δύο χέρια ανασηκώνουν τους ιστούς συγχρόνως.
- Τα δύο χέρια **ανασηκώνουν και κυλούν** τη μυϊκή μάζα με τη βοήθεια των αντιχειρών χωρίς να την εγκαταλείπουν.

Οι παλαμιαίες επιφάνειες των τεσσάρων δακτύλων κινούνται μπροστά σ' όλη τη διαδρομή του χειρισμού, ενώ ακολουθεί ο αντίχειρας.

Πρακτικά παραδείγματα

Παράδειγμα: Ρολλάρισμα στην περιοχή της κοιλιάς.



Εικόνα 7.36. Ρολλαρίσματα στην περιοχή της κοιλιάς

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση. Τοποθετείται ένα μαξιλάρι στο κεφάλι του και δεύτερο κάτω από τα γόνατά του.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται δεξιά ή αριστερά του ασθενή ανάλογα με την κατεύθυνση του χειρισμού.

Θέση χεριών

Τα χέρια εφάπτονται στην επιφάνεια της κοιλιάς με τους αντίχειρες σε απαγωγή. Τα δάκτυλα συλλαμβάνουν το δέρμα, το ανασηκώνουν και το κυλούν προς τα πλάγια από την πλευρά που βρίσκεται ο θεραπευτής μέχρι την απέναντι (εικόνα 7.36).



Εικόνα 7.37. Ρολλαρίσματα στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα

Ρολλαρίσματα επίσης χρησιμοποιούνται στην περιοχή της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα, δεξιά ή αριστερά της σπονδυλικής στήλης. Τα δάκτυλα ανασηκώνουν και κυλούν τους μύς από την περιοχή της οσφυϊκής μοίρας ως την περιοχή της αυχενικής, η ίδια κίνηση επαναλαμβάνεται (εικόνα 7.37).

ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1

Περιοχές σώματος που εφαρμόζονται ζυμώματα με αντίστοιχες τοποθετήσεις ασθενή και θεραπευτή

ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΣΘΕΝΗ	ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ	ΤΕΧΝΙΚΕΣ
Μάλαξη των άνω άκρων και της ωμικής ζώνης			
Βραχίονας	<ul style="list-style-type: none"> • Καθιστός, στηρίζει το άνω άκρο σε μαξιλάρι που βρίσκεται πάνω στο κρεβάτι, το αντιβράχιο είναι σε πρηνισμό • Σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από το χέρι, ο αγκώνας είναι σε μικρή κάμψη και το αντιβράχιο σε πρηνισμό 	<p>Στέκεται πλάι και πίσω από τον ασθενή</p> <p>Στέκεται στα πλάγια του μαλασσομένου μέλους</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ζύμωμα με τα δύο χέρια • Ζύμωμα με το ένα χέρι • Κυκλικές τρίψιμες • Ημικυκλικές τρίψιμες
Περιοχή αντιβραχίου	Η ίδια με την παραπάνω	Η ίδια με την παραπάνω	Οι ίδιες με τις παραπάνω
Παλαμιαία επιφάνεια της άκρας χείρας στο θέναρ και οπισθέναρ	Σε καθιστή θέση με το αντιβράχιο σε υπτιασμό πάνω σε μαξιλάρι	Στέκεται στο πλάι του μαλασσομένου μέλους	Ζύμωμα με την παλαμιαία επιφάνεια των τελευταίων φαλαγγών των δακτύλων και του αντίχειρα
Μάλαξη στην περιοχή του κορμού			
Μάλαξη στην περιοχή του αυχένα	Σε καθιστή θέση μπροστά από το κρεβάτι να ακουμπά το κεφάλι του πάνω σε μαξιλάρι. Οι παλάμες των χεριών του τοποθετούνται κάτω από το μέτωπο	Ο θεραπευτής στέκεται πίσω από τον ασθενή	Όλες οι τεχνικές των ζυμωμάτων
Μάλαξη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα	Σε πρηνή κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά. Τα χέρια είναι παράλληλα με το κορμό σε έκταση	Ο θεραπευτής στέκεται πλάι από τον ασθενή σε θέση βαδίσματος	Όλες οι τεχνικές των ζυμωμάτων
Μέση και γλουτοί	Η ίδια με την παραπάνω	Η ίδια με την παραπάνω	Όλες οι τεχνικές των ζυμωμάτων
Κοιλιά	Ο ασθενής σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα και το κεφάλι	Πλάι από το κρεβάτι εγκάρσια με τα πόδια σε απαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Ζυμώματα με τα δύο χέρια και όλη την παλάμη • Ζύμωμα ενίσχυσης • Ρολλαρίσματα

ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΣΘΕΝΗ	ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ	ΤΕΧΝΙΚΕΣ
Μάλαξη των κάτω άκρων			
Πρόσθια ομάδα μιών του μηρού	<ul style="list-style-type: none"> Σε ύπτια κατάκλιση, μαξιλάρι κάτω από το γόνατο και το κεφάλι Ημικαθιστός με μικρή απαγωγή του ποδιού 	Στέκεται προς την πλευρά του μέρους που μαλάσσεται	<ul style="list-style-type: none"> Ζυμώματα με τα δύο χέρια Ζύμωμα με το ένα χέρι Κυκλικές τρίψεις Ημικυκλικές τρίψεις
Οπίσθιο μέρος κνήμης	<ul style="list-style-type: none"> Ημικαθιστή θέση με το πέλμα να πατάει στο κρεβάτι έχοντας λυγισμένο το γόνατο Πρηνής κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από τη κοιλιά και την ποδοκνημική άρθρωση 	Άλλοτε εγκάρσια στο κρεβάτι με τα πόδια σε απαγωγή και άλλοτε δίπλα στο σημείο που μαλάσσεται σε θέση βηματισμού	<ul style="list-style-type: none"> Ζύμωμα με το ένα χέρι, το άλλο ακινητοποιεί το μέλος, Κυκλικές τρίψεις με το ένα χέρι Ημικυκλικές τρίψεις με τα δύο χέρια Ζυμώματα με δύο, στη περίπτωση αυτή το μέλος ακινητοποιείται στο στήθος του βοηθού
Πρόσθια ομάδα μιών κνήμης	Σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από το γόνατο και το κεφάλι	Στέκεται στο πλάι του μέλους	<ul style="list-style-type: none"> Ζυμώματα με τα δύο χέρια Ζύμωμα με το ένα χέρι Κυκλικές τρίψεις με το ένα χέρι ή τα δύο
Πίσω ομάδα μιών του μηρού	Σε πρηνή κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω απ την ποδοκνημική άρθρωση και την κοιλιά	Στο πλάι προς τη μεριά του μέλους	Όλοι οι χειρισμοί εκτός από τα ρολλαρίσματα

Σημεία προσοχής κατά την εφαρμογή των ζυμωμάτων

- Δεν πρέπει να υπάρχει ολίσθηση σ' αυτόν το χειρισμό. Τα χέρια επιβάλλεται να έχουν καλή επαφή με την επιφάνεια, έτσι ώστε να μπορούν να ζυμώσουν και να συμπέσουν τους ιστούς. Γι αυτό το λόγο πρέπει να χρησιμοποιεί το λιπαντικό μέσο με προσοχή.
- Τα ζυμώματα απαιτούν από το θεραπευτή πείρα γι' αυτό είναι απαραίτητη η συνεχής εξάσκηση.
- Πρέπει να υπάρχει σωστή τοποθέτηση των χεριών. Ο βαθμός και η ένταση επίδρασης των ζυμωμάτων στον οργανισμό εξαρτάται από την τοποθέτηση των δακτύλων και της παλάμης επάνω στην επιφάνεια αλλά και από την πίεση που ασκούν τα χέρια σ' αυτήν.
- Είναι αναγκαίο να συνδυάζονται και με άλλους βασικούς χειρισμούς. Μεταξύ των ζυμωμάτων παρεμβάλλονται ανατρίψεις. Ο χρόνος διάρκειας τους είναι λίγα λεπτά.
- Πρέπει να εκτελούνται με τη σωστή ταχύτητα και ένταση, ανάλογα με το α-

ποτελεσμα που θέλουμε να πετύχουμε. Τα ζυμώματα όταν γίνονται αργά έχουν καταπραϊντική δράση, ενώ όταν γίνονται γρήγορα τονωτική. Όταν οι χειρισμοί είναι αργοί η πίεση πρέπει να είναι βαθιά, ενώ όταν είναι γρήγοροι η πίεση πρέπει να είναι επιφανειακή. Όλα αυτά βέβαια εξαρτώνται από την ανεκτικότητα του ασθενή.

- Η εκτέλεση των ζυμωμάτων να μην προκαλεί καμία αίσθηση πόνου στον ασθενή.
- Οι χειρισμοί είναι αναγκαίο να είναι συνεχόμενοι, ώστε να μη χάνεται η επαφή με την επιφάνεια που μαλάσσεται.
- Η φορά να είναι κεντρομόλος παράλληλη με τη διεύθυνση των μυϊκών ινών.
- Κατά τη διάρκεια των χειρισμών τα χέρια καθώς ζυμώνουν την επιφάνεια να εκτελούν μικρές κυκλικές κινήσεις με πίεση προς την άνω κατεύθυνση και χαλάρωμα προς την κάτω.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ - ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Εφαρμόστε την τεχνική ανάλυση κάθε παραλλαγής των ζυμωμάτων - συνθλίψεων.
2. Εφαρμόστε την τεχνική ανάλυση των κυκλικών τρίψεων.
3. Εφαρμόστε την τεχνική ανάλυση των ημικυκλικών τρίψεων.
4. Εφαρμόστε την τεχνική ανάλυση του ρολλαρίσματος.
5. Σε ποιες περιοχές σώματος εφαρμόζουμε ζυμώματα-συνθλίψεις; (αναφέρετε παραδείγματα).
6. Σε ποιες περιοχές σώματος εφαρμόζουμε κυκλικές τρίψεις; (αναφέρετε παραδείγματα).
7. Σε ποιες περιοχές σώματος εφαρμόζουμε ημικυκλικές τρίψεις; (αναφέρετε παραδείγματα).
8. Σε ποιες περιοχές σώματος εφαρμόζουμε ρολλαρίσματα; (αναφέρετε παραδείγματα).
9. Ποια είναι η κατεύθυνση των χειρισμών των ζυμωμάτων-συνθλίψεων στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα;
10. Ποιες είναι οι παραλλαγές των ζυμωμάτων-συνθλίψεων που εφαρμόζονται στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα και σε ποια συγκεκριμένα σημεία εφαρμόζονται;
11. Ποιες τεχνικές ζυμωμάτων χρησιμοποιούμε στα άκρα συνήθως;
12. Σε ποια μέρη του σώματος εφαρμόζονται τα ρολλαρίσματα συνήθως και σε ποια όχι;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Μαθητές σε ομάδες τεσσάρων ατόμων εφαρμόζουν με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού όλες τις τεχνικές των ζυμωμάτων-συνθλίψεων. Αφού οι μαθητές παρατηρήσουν τις εικόνες, να εφαρμόσουν σύμφωνα με όσα έχουν διδαχθεί:
 - α) Τις σωστές τοποθετήσεις του ασθενή, έτσι ώστε να δημιουργούνται συνθήκες χαλάρωσης.
 - β) Τις σωστές θέσεις του θεραπευτή, ώστε να μπορούν οι μαθητές να εφαρμόσουν την τεχνική του χειρισμού όπως έχει περιγραφεί, χωρίς να καταπονούνται από την κακή στάση, καθώς επίσης και ο ασθενής από την εφαρμογή κακών χειρισμών.
 - γ) Την τεχνική (αναλυτικά) όλων των παραλλαγών (τύπων) των ζυμωμάτων-συνθλίψεων.
2. Μαθητές σε ομάδες τεσσάρων ατόμων εφαρμόζουν με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού όλες τις τεχνικές των κυκλικών τρίψεων, των ημικυκλικών τρίψεων και των ρολλαρισμάτων.
3. Οι μαθητές πειραματίζονται και ανταλλάσσουν απόψεις συγκρίνοντας την αίσθηση που τους προκαλεί ο βασικός χειρισμός των ζυμωμάτων, κατά την εφαρμογή στους ίδιους, σε σχέση με άλλους χειρισμούς που ήδη έχουν διδαχθεί.

4. Οι μαθητές συζητούν με τον εκπαιδευτικό σε ποια άλλα σημεία του σώματος μπορούν να εφαρμοσθούν τα ζυμώματα εκτός από αυτά που έχουν αναφερθεί. Πειραματίζονται κατόπιν σε διάφορα μέρη του σώματος εκτελώντας όλες τις παραλλαγές που αφορούν τα ζυμώματα.
5. Οι μαθητές κάνουν πρακτική εξάσκηση σε συγγενικά και φιλικά τους πρόσωπα και συζητούν τις εμπειρίες μεταξύ τους στο σχολείο.