

*Μάλαξη Ι*

8<sup>ο</sup>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

*Ανατροίψεις*

# 8<sup>ο</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΟΡΙΣΜΟΣ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΤΡΙΨΕΩΝ

Ανατρίψεις είναι οι χειρισμοί της μάλαξης που εκτελούνται με μικρές κυκλικές ή γραμμικές κινήσεις και εξασκούν πίεση η οποία επιδρά όχι μόνο στο δέρμα και τους επιφανειακούς ιστούς αλλά και στους ιστούς που βρίσκονται βαθύτερα.

Οι ανατρίψεις είναι βασικά χειρισμοί τριβής. Για το λόγο αυτό αναφέρονται και σαν εντρίψεις. Ένα πρόγραμμα μάλαξης δεν αρχίζει ποτέ με αυτούς τους χειρισμούς. Συνήθως ακολουθούν μετά την ολίσθηση και τις θωπείες. Εκτελούνται με κινήσεις αργές που εξασκούν πίεση συνεχή και σταθερή. Η εφαρμογή τους έχει κυρίως τοπική δράση. Μπορούν να εφαρμοστούν τόσο σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος όσο και σε μικρές αρθρώσεις και μυς. Η δράση τους έχει σαν στόχο κυρίως τους βαθύτερους ιστούς και είναι:

**α) Μηχανική:** Οι συνεχόμενες σταθερές και πιεστικές κινήσεις επηρεάζουν τους υποδόριους ιστούς και κυρίως τον συνδετικό ιστό. Επηρεάζουν επίσης τον ινώδη ή ουλώδη ιστό.

**β) Λειτουργική:** Επιδρούν στα αιμοφόρα και στα λεμφοφόρα αγγεία όπως επίσης στους υποδόριους υποδοχείς και στις αισθητικές νευρικές απολήξεις.

Η φορά των κινήσεων στις ανατρίψεις είναι κεντρομόλος δηλαδή από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο. Ο ασθενής πρέπει να είναι χαλαρός κατά την εφαρμογή τους. Η εκτέλεσή τους μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους. Ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει το ένα ή και τα δύο χέρια, ανάλογα με την επιφάνεια του σώματος του ασθενή. Μπορεί να χρησιμοποιήσει επίσης τις άκρες των τριών μέσων δακτύλων, τη ραχιαία επιφάνεια των χεριών, το μεγάλο δάκτυλο, το μικρό δάκτυλο, την επιφάνεια του θέναρως, τους καρπούς όπως και την ωλένια επιφάνεια της παλάμης. Χρειάζεται προσοχή κατά την εκτέλεση και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται λιπαντικό.

#### ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΤΡΙΨΕΩΝ

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

- Τι είναι οι ανατρίψεις.
- Τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν αυτούς τους χειρισμούς σε σχέση με τους άλλους χειρισμούς της μάλαξης.
- Ποια είναι τα είδη ανατρίψεων. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κάθε είδους και ποιους σκοπούς εξυπηρετούν.
- Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι ανατρίψεις.
- Σε ποιες καταστάσεις δεν έχουν εφαρμογή.
- Ποιοι είναι οι θεραπευτικοί στόχοι αυτών των χειρισμών και ποια είναι τα αποτελέσματα της θεραπείας.
- Ποιοι είναι οι γενικοί τρόποι εφαρμογής των ανατρίψεων.
- Ποιες ιδιαιτερότητες έχει το κάθε είδος κατά την εκτέλεση και εφαρμογή του.

## ΕΙΔΗ ΑΝΑΤΡΙΨΕΩΝ

Οι ανατρίψεις διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τους τρόπους εφαρμογής τους.

**α)** Ανάλογα με το είδος των κινήσεων διακρίνονται σε:

1. **Επίπεδες**, κατά τις οποίες η κίνηση των χεριών είναι παράλληλη.
2. **Κυκλικές**, κατά τις οποίες η κίνηση των χεριών γίνεται κυκλικά.
3. **Γραμμικές**, που εκτελούνται με τα δάκτυλα τα οποία κινούνται σε ευθεία γραμμή.

**β)** Ανάλογα με την επιφάνεια του χεριού που εφαρμόζει τον χειρισμό (προκειμένου να εξασφαλιστεί η σωστή πίεση) σε μια συγκεκριμένη περιοχή που θέλουμε να επιδράσουμε διακρίνονται σε:

1. **Παλαμικές**, με όλη την παλάμη.
2. **Καρποπαλαμικές**, με το πίσω μέρος της παλάμης και τον καρπό.
3. **Δακτυλικές**, με την άκρη των τριών μεσαίων δακτύλων.
4. **Ανατρίψεις με το θέναρ**, με την επιφάνεια του θέναρος και την κερκιδική επιφάνεια του μεγάλου δακτύλου.
5. **Ανατρίψεις με τον αντίχειρα**, με την άκρη του μεγάλου δακτύλου.

### Παλαμικές ανατρίψεις



Εικόνα 8.1. Παλαμικές ανατρίψεις στο μηρό

Εκτελούνται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Τα δάκτυλα ακολουθούν χαλαρά την κίνηση της παλάμης. Ο αντίχειρας είναι σε απαγωγή. Εφαρμόζονται συνήθως σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος όπως μηρός, ράχη κλπ (εικόνα 8.1). Χρησιμοποιούνται συνήθως και τα δύο χέρια. Οι κινήσεις των χεριών είναι κυκλικές, αργές και ρυθμικές. Η φορά των κινήσεων πρέπει να είναι κεντρομόλος δηλαδή από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο.

### Καρποπαλαμικές ανατρίψεις

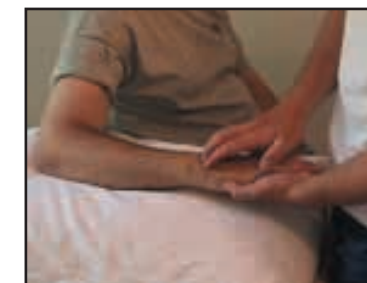


Εικόνα 8.2. Καρποπαλαμικές ανατρίψεις στη ράχη

Εκτελούνται με το πάνω μέρος της παλάμης και του καρπού. Τα δάκτυλα είναι χαλαρά. Ο αντίχειρας είναι σε απαγωγή. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση. Οι κινήσεις των χεριών είναι κυκλικές, γρήγορες και αρκετά πιεστικές. Η φορά των κινήσεων είναι κεντρομόλος. Εφαρμόζονται σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος όπως οσφύ, ράχη, γλουτοί κλπ (εικόνα 8.2).

### Δακτυλικές ανατρίψεις

Εκτελούνται με την άκρη των τριών μεσαίων δακτύλων που είναι ενωμένα και βρίσκονται σε έκταση. Ο αντίχειρας είναι σε απαγωγή. Τα μετακάρπια και οι καρποί βρίσκονται σε κάμψη. Οι κινήσεις των χεριών είναι κυκλικές και αργές. Εφαρμόζονται σε μικρούς μύς και μικρές αρθρώσεις όπως για παράδειγμα στον καρπό (εικόνα 8.3).



Εικόνα 8.3. Δακτυλικές ανατρίψεις στον καρπό

### Ανατρίψεις με το θέναρ

Εκτελούνται με την επιφάνεια του θέναρος. Τα δάκτυλα είναι χαλαρά ενώ η θέση του αντίχειρα διασφαλίζει μεγαλύτερη επιφάνεια επαφής. Οι καρποί είναι σε ραχιαία κάμψη. Οι κινήσεις είναι αργές και κυκλικές. Εφαρμόζονται σε μικρότερες επιφάνειες του σώματος όπως για παράδειγμα κνήμη, αντιβράχιο κλπ (εικόνα 8.4).



Εικόνα 8.4. Ανατρίψεις με το θέναρ από το αντιβράχιο έως και τον αγκώνα

### Ανατρίψεις με τον αντίχειρα

Εκτελούνται με την άκρη του αντίχειρα. Τα δάκτυλα είναι ενωμένα και σε κάμψη. Ο αντίχειρας είναι σε έκταση και απαγωγή. Οι καρποί βρίσκονται σε ωλένια απόκλιση. Οι κινήσεις των χεριών είναι κυκλικές ή γραμμικές. Εφαρμόζονται σε μικρές επιφάνειες του σώματος (εικόνα 8.5).



Εικόνα 8.5. Ανατρίψεις με τον αντίχειρα στο έσω σφυρό

## ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΝΑΤΡΙΨΕΩΝ

Οι ανατρίψεις είναι χειρισμοί που εκτελούνται με συνεχείς βαθιές και πιεστικές κινήσεις. Συνήθως προηγούνται των ανατρίψεων, οι ολισθήσεις και οι θωπιές. Υπάρχουν συγκεκριμένες καταστάσεις στις οποίες πρέπει να εφαρμόζονται οποσδήποτε. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες πρέπει να αποφεύγονται.

**Περιπτώσεις εφαρμογής των ανατρίψεων**

Οι ανατρίψεις χρησιμοποιούνται στις εξής περιπτώσεις:

- Σε προβλήματα συνδέσμων και τενόντων.
- Για διάταση μυϊκών ινών.
- Για λύση μυϊκού σπασμού τοπικά.
- Για πρόκληση έντονης τοπικής υπεραιμίας.
- Για πρόκληση έντονου τονωτικού αποτελέσματος μέσω ερεθισμού των υποδόριων υποδοχέων και των αισθητικών νευρικών απολήξεων.

**Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή**

Αποφεύγουμε να κάνουμε ανατρίψεις:

- Σε περιοχές με οξεία φλεγμονή.
- Σε ανοιχτά ή πρόσφατα τραύματα.
- Σε πρόσφατα εγκαύματα.
- Σε καταστάσεις χρόνιων φλεγμονών.

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΤΡΙΨΕΩΝ**

Όπως αναφέρθηκε οι ανατρίψεις είναι χειρισμοί αργοί και «βαθείς» που στοχεύουν στην άσκηση πίεσης σε βαθύτερους ιστούς. Η διάρκεια εφαρμογής ποικίλλει ανάλογα με το είδος και το βαθμό του προβλήματος. Τα αποτελέσματά τους είναι κυρίως τοπικά. Η συνεχής αργή, βαθιά και πιεστική κίνηση προκαλεί τόσο μηχανική όσο και λειτουργική επίδραση στους θαθύτερους ιστούς.

**Μηχανική επίδραση**

Η ενέργεια των ανατρίψεων μέσω των χειρισμών του θεραπευτή επιδρά όχι μόνο στο δέρμα και τους επιφανειακούς ιστούς αλλά και στους ιστούς που βρίσκονται βαθύτερα.

Με τη συνεχή κίνηση και πίεση επηρεάζουν παθολογικούς ιστούς και βελτιώνουν τη λειτουργία φυσιολογικών ιστών. Δηλαδή μπορούν να διατείνουν συνδέσμους, τένοντες και να ελαστικοποιήσουν συμφύσεις μέσω της πίεσης και της τριβής. Με τον ίδιο τρόπο μπορούν να επηρεάσουν τον ουλώδη ιστό. Οι ανατρίψεις διατείνοντας και χαλαρώνοντας τους παθολογικούς ιστούς δημιουργούν καλύτερες προϋποθέσεις για τη δράση άλλων μέσων φυσικοθεραπείας. Όλα τα είδη των ανατρίψεων έχουν μηχανικές επιδράσεις πάνω στους ιστούς.

**Λειτουργική επίδραση**

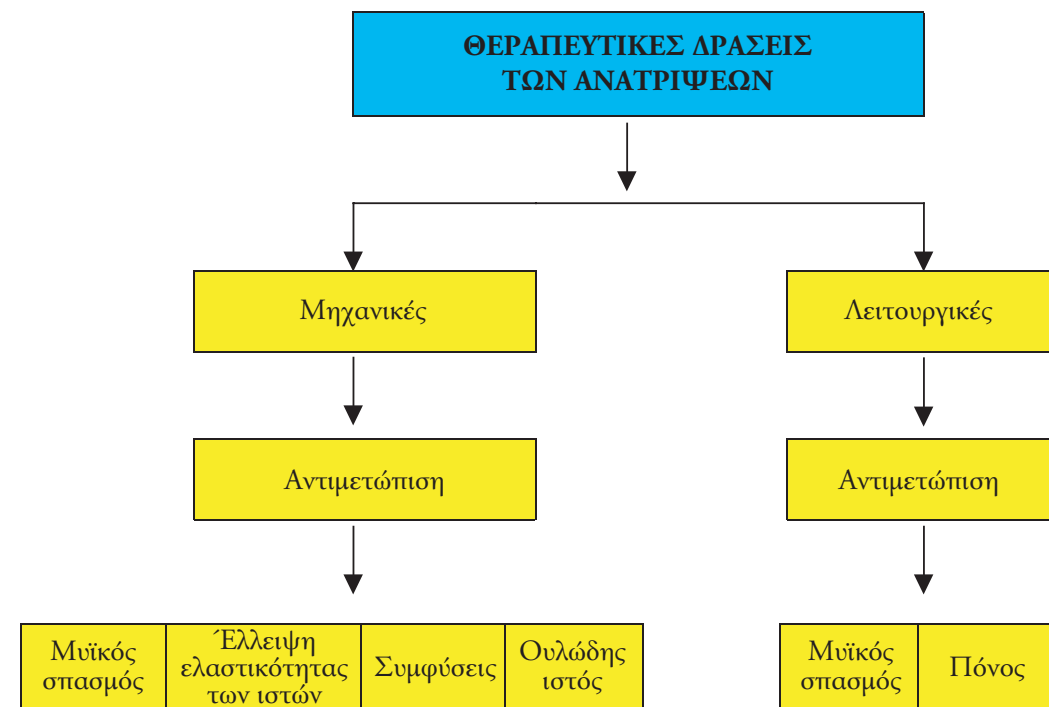
Οι ανατρίψεις επιδρούν:

- α) Πάνω στα αιμοφόρα και λεμφοφόρα αγγεία. Με τη συνεχή κίνηση και πίεση αυξάνουν την τοπική κυκλοφορία καθώς και τη ροή του αίματος και της λέμφου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απομάκρυνση υγρών από τους εν-

διάμεσους ιστούς και επομένως την απορρόφηση ενός πιθανού τοπικού οιδήματος. Επίσης η αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας δημιουργεί τοπική υπεραιμία. Η υπεραιμία αυτή αφορά τόσο το δέρμα όσο και τους βαθύτερους ιστούς και προκαλεί ένα έντονο τοπικό κοκκίνισμα. Το αποτέλεσμα της υπεραιμίας είναι ευεργετικό στη λύση του μυϊκού σπασμού και μέσω αυτού στην ελάττωση του μυϊκού πόνου. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με την απομάκρυνση των προϊόντων του μεταβολισμού και των καματογόνων ουσιών μέσω της κυκλοφορίας, αλλά και με την αύξηση της οξυγόνωσης του μυϊκού ιστού.

- β) Πάνω στους υποδόριους υποδοχείς και στις αισθητικές νευρικές απολήξεις. Η επίδραση πάνω στους υποδοχείς και στις απολήξεις έχει δράση κατευναστική. Βοηθά στην ελάττωση των ερεθισμάτων του πόνου και σαν τελικό αποτέλεσμα έχει εκτός από τη μείωση του μυϊκού πόνου και τη μείωση του μυϊκού σπασμού.

Σχεδιάγραμμα



Σχεδιάγραμμα 8.1. Παράσταση των θεραπευτικών δράσεων των ανατρίψεων

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι ανατρίψεις είναι χειρισμοί που σκοπό έχουν να ασκήσουν πίεση όχι μόνο στην επιφάνεια αλλά και στους βαθύτερους ιστούς. Ακολουθούν συνήθως μετά την ολίσθηση και τις θωπίες. Εκτελούνται με αργές κινήσεις. Διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες, ανάλογα με τον τρόπο εφαρμογής. Η καθεμιά απ' αυτές έχει ειδικό τρόπο εκτέλεσης καθώς και ειδικά θεραπευτικά αποτελέσματα. Οι γενικές θεραπευτικές επιδράσεις των ανατρίψεων διακρίνονται σε μηχανικές που με τη συνεχή κίνηση και πίεση διατείνουν συνδέσμους, τένοντες και χαλαρώνουν τις συμφύσεις και σε λειτουργικές που με την αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας βοηθούν στην απορρόφηση τοπικών οιδημάτων. Επίσης βοηθούν στην ελάττωση του πόνου και του μυϊκού σπασμού μέσω της επίδρασης στους υποδοχείς και στις αισθητικές νευρικές απολήξεις. Οι προϋποθέσεις εφαρμογής των ανατρίψεων διέπονται από συγκεκριμένους κανόνες και ακολουθούνται από ανάλογα θεραπευτικά αποτελέσματα.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι ονομάζουμε ανατρίψεις;
2. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις δακτυλικές ανατρίψεις;
3. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις ωλένιες ανατρίψεις;
4. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις ανατρίψεις με τον αντίχειρα;
5. Αναφέρετε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι ανατρίψεις;
6. Αναφέρετε σε ποιες περιπτώσεις δεν εφαρμόζονται οι ανατρίψεις;
7. Αναφέρετε τις θεραπευτικές δράσεις των ανατρίψεων;
8. Περιγράψτε πως δρουν οι ανατρίψεις στην απορρόφηση ενός τοπικού οιδήματος;
9. Περιγράψτε πως δρουν οι ανατρίψεις στη λύση του μυϊκού σπασμού;
10. Περιγράψτε πως δρουν οι ανατρίψεις στις συμφύσεις και στις ουλές;
11. Σε ποιες περιπτώσεις δεν εφαρμόζονται ανατρίψεις πάνω από αρθρώσεις;
12. Αναφέρετε τη δράση των ανατρίψεων στους υποδοχείς και στις αισθητικές νευρικές απολήξεις.
13. Ποιες κατηγορίες ανατρίψεων υπάρχουν ανάλογα με το είδος των κινήσεων;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές θα συζητήσουν για τους χειρισμούς των ανατρίψεων, για τα διάφορα είδη τους και για τους τρόπους που εφαρμόζεται το καθένα από αυτά.
2. Θα συζητήσουν και θα σχολιάσουν τους σκοπούς και τα αποτελέσματα που έχει η χρήση των συγκεκριμένων χειρισμών.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο σημείο αυτό του κεφαλαίου θα ακολουθήσει η τεχνική ανάλυση όλων των παραλλαγών των ανατρίψεων. Επίσης θα δοθούν παραδείγματα με εικόνες.

### Ανατρίψεις - Τεχνική της εκτέλεσης

Για τη σωστή εκτέλεση των ανατρίψεων ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί τις πιο κάτω αρχές:

- Οι ανατρίψεις πρέπει να εκτελούνται με αργές κινήσεις ενώ τα χέρια του θεραπευτή εξασκούν πίεση σε βάθος.
- Η κατεύθυνση των κινήσεων πρέπει να είναι σταθερή.
- Η πίεση που εξασκείται πρέπει να είναι σταθερή.
- Η φορά των κινήσεων πρέπει να είναι κεντρομόλος δηλαδή από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο.
- Δεν πρέπει να γίνονται κινήσεις ολίσθησης αλλά τριβής και πίεσης.
- Δεν πρέπει να προκαλείται πόνος κατά τους χειρισμούς.
- Καλό είναι να μην χρησιμοποιείται λιπαντικό κατά τους χειρισμούς.
- Συνήθως οι ανατρίψεις ακολουθούν μετά τους χειρισμούς της ολίσθησης και της θωπείας.
- Ένα πρόγραμμα μάλαξης δεν πρέπει να αρχίζει με ανατρίψεις ούτε να τελειώνει με αυτές.
- Οι εφαρμογές τους έχουν συνήθως τοπικά αποτελέσματα και όχι γενικά.
- Για την εκτέλεσή τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν, η παλαμιαία και η ραχιαία επιφάνεια του χεριού, η αντίχειρας, το ωλένιο χέλος της παλάμης, η επιφάνεια του θέναρος και οι τρεις μεσαίοι δάκτυλοι.

### Πρακτικά παραδείγματα

Στο σημείο αυτό θα αναφερθούν διάφορες τεχνικές των ανατρίψεων με τη χρήση και περιγραφή εικόνων.

**Παράδειγμα 1ο:** Εφαρμογή παλαμιαίων ανατρίψεων στη ράχη (εικόνα 8.6).

#### Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή κατάκλιση. Τα χέρια του βρίσκονται στο πλάι του κορμού του. Τοποθετείται μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά ώστε να διατηρείται χαλαρός. Μπορεί να τοποθετηθεί μαξιλάρι και κάτω από τις ποδοκνημικές αρθρώσεις.

#### Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση στο πλάι της ράχης του ασθενή.



Εικόνα 8.6. Παλαμιαίες ανατρίψεις στη ράχη



Εικόνα 8.7. Καρποπαλαμικές ανατρίψεις στο μηρό



Εικόνα 8.8. Δακτυλικές ανατρίψεις έσω - έξω σφυρού

#### Θέση χειρών

Τα χέρια τοποθετούνται στη ράχη του ασθενή με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Δεν πρέπει να είναι τεντωμένα αλλά χαλαρά. Το ίδιο και οι καρποί.

**Παράδειγμα 2ο:** Εφαρμογή καρποπαλαμικών ανατρίψεων στο μηρό (εικόνα 8.7).

#### Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής τοποθετείται ύπτια και έχει μαξιλάρι κάτω από το γόνατο.

#### Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση στην πλευρά του μηρού του ασθενή που θα εκτελεστεί ο χειρισμός.

#### Θέση χειρών

Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στο μηρό του ασθενή. Το ένα από την έσω και το άλλο από την έξω πλευρά. Μεγαλύτερη επαφή έχει το επάνω μέρος της παλάμης και οι καρποί.

**Παράδειγμα 3ο:** Εφαρμογή δακτυλικών ανατρίψεων στα σφυρά (εικόνα 8.8).

#### Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής τοποθετείται ύπτια και έχει μαξιλάρι κάτω από την κνήμη. Η ποδοκνημική άρθρωση είναι χαλαρή.

#### Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση απέναντι από την άκρη των ποδιών του ασθενή.

#### Θέση χειρών

Το ένα χέρι του θεραπευτή τοποθετείται στο έσω και το άλλο στο έξω σφυρό. Τα τρία μεσαία δάκτυλα είναι ενωμένα και σε έκταση. Οι κινήσεις των δακτύλων είναι κυκλικές.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι παλαμικές ανατρίψεις.
2. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι καρποπαλαμικές ανατρίψεις.
3. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι δακτυλικές ανατρίψεις.
4. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι ωλένιες ανατρίψεις.
5. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι ανατρίψεις με το θέναρ.
6. Δείξτε τους τρόπους που εκτελούνται οι ανατρίψεις στην επιφάνεια της ράχης.
7. Δείξτε τους τρόπους που εκτελούνται οι ανατρίψεις στην επιφάνεια του μηρού.
8. Δείξτε τους τρόπους που εκτελούνται οι ανατρίψεις στην επιφάνεια της ποδοκνημικής.
9. Τοποθετήστε τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή ανατρίψεων στην επιφάνεια του αυχένα και εκτελέστε τους χειρισμούς.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές σε ομάδες τριών έως τεσσάρων ατόμων εξασκούνται με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού στις ακόλουθες τεχνικές των ανατρίψεων:
  - α) Σε ανατρίψεις με τον αντίχειρα.
  - β) Σε ανατρίψεις με το θέναρ.
  - γ) Σε δακτυλικές ανατρίψεις.
2. Οι μαθητές είναι σκόπιμο να κάνουν πρακτική εφαρμογή με παλαμικές ανατρίψεις στις ακόλουθες περιοχές του σώματος:
  - α) Στο μηρό.
  - β) Στη ράχη.
  - γ) Στην οσφύ.
3. Οι μαθητές πρέπει να περιγράψουν τις θέσεις που θα τοποθετηθεί ο ασθενής για να εκτελεστούν οι ακόλουθοι χειρισμοί των ανατρίψεων:
  - α) Ανατρίψεις με το θέναρ στον πήχη.
  - β) Δακτυλικές ανατρίψεις στα σφυρά.
  - γ) Ανατρίψεις με τον αντίχειρα στην περιοχή του αυχένα.

