

*Μάλαξη Ι*

9<sup>ο</sup>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

*Πελεκισμοί*

# 9<sup>ο</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΟΡΙΣΜΟΣ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΛΕΚΙΣΜΩΝ

Οι πελεκισμοί είναι ερεθιστικοί χειρισμοί. Εκτελούνται με τις δύο παλάμες με μια σειρά κτυπημάτων με έντονο χαρακτήρα. Οι παλάμες βρίσκονται αντικριστά και πλήττουν εναλλάξ, κάθετα τη μαλασσομένη επιφάνεια. Σ' αυτό το είδος του χειρισμού οι παλάμες κτυπούν την επιφάνεια με το ωλένιο χείλος τους ενώ τα δάκτυλα είναι άλλοτε σε ουδέτερη θέση και άλλοτε σε μικρή κάμψη. Οι πελεκισμοί και οι πλήξεις περιλαμβάνονται σε μια μεγάλη κατηγορία βασικών χειρισμών μάλαξης που λέγονται **κρούσεις**, από τη γαλλική ορολογία *tarotement*, που σημαίνει εναλλασσόμενα κτυπήματα. Οι πλήξεις θ' αναλυθούν στο επόμενο κεφάλαιο.

Οι πελεκισμοί δημιουργούν ένα έντονο μηχανικό ερέθισμα στους μυς. Αλλάζει ο τόνος τους και προκαλείται σύσπασή τους, ενώ αντανakλαστικά δημιουργείται αυξημένη κυκλοφορία του αρτηριακού και του φλεβικού αίματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν και σαν κύριοι χειρισμοί μέσα σ' ένα πρόγραμμα μάλαξης, αν πρόκειται για αθλητική μάλαξη στην οποία θέλουμε να διεγείρουμε και να ερεθίσουμε τη περιοχή και μετά να κάνουμε διατάσεις. Οι χειρισμοί είναι γρήγοροι και ενεργούν σε βάθος γι' αυτό προκαλούν ευχαρίστηση. Ο ρυθμός εφαρμογής είναι περίπου 10-12 πελεκισμοί το δευτερόλεπτο.

Η θέση που κατέχουν στη μάλαξη είναι συνήθως μετά τα ζυμώματα. Είναι οι πιο έντονοι απ' όλους τους βασικούς χειρισμούς. Για να μπορέσει ο ασθενής να προσαρμοσθεί σταδιακά στους χειρισμούς αυτούς χρησιμοποιούνται πρώτα πιο ελαφροί και στη συνέχεια πιο έντονοι χειρισμοί. Η σειρά χρήσης είναι: ολίσθηση, θωπίες, ανατρίψεις, ζυμώματα και οι πελεκισμοί, οι οποίοι χρησιμοποιούνται προς το τέλος της θεραπείας. Η συνεδρία ολοκληρώνεται με θωπίες.

#### ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΠΕΛΕΚΙΣΜΩΝ

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

- Τα χαρακτηριστικά στοιχεία των πελεκισμών.
- Τα είδη αυτού του βασικού χειρισμού.
- Σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να εφαρμόζεται αυτός ο χειρισμός.
- Σε ποιες περιπτώσεις δεν πρέπει να εφαρμόζεται.
- Ποιοι είναι οι θεραπευτικοί στόχοι αυτών των χειρισμών και ποια τα αποτελέσματα της θεραπείας.
- Ποιοι είναι οι γενικοί τρόποι της εφαρμογής των πελεκισμών.
- Ποιες ιδιαιτερότητες παρουσιάζει το κάθε είδος κατά την εκτέλεση και εφαρμογή του.

## ΕΙΔΗ ΠΕΛΕΚΙΣΜΩΝ

Τα είδη των πελεκισμών είναι δύο:

- α) *Ανοικτή παλάμη (Hacking).*
- β) *Κλειστή παλάμη (Beating).*

### Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη

Οι πελεκισμοί αυτοί εκτελούνται με **ανοικτή** την παλάμη, με το **ωλένιο χεῖλος** και τη **ραχιαία επιφάνεια** του **5ου, 4ου και 3ου δακτύλου**. Οι παλάμες είναι χαλαρές, η μια απέναντι από την άλλη σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Τα δάκτυλα είναι χαλαρά σε ελαφριά απαγωγή (εικόνα 9.1). Οι καρποί βρίσκονται σε έκταση και κινούνται από την ωλένια στη κερκιδική κάμψη. Η θέση της επαφής με τη μαλασόμενη επιφάνεια εξαρτάται από τον πρηνισμό και τον υπτιασμό του αντιβραχίου. Οι αγκώνες βρίσκονται σε κάμψη, τα δε αντιβράχια έχουν παράλληλη θέση προς τη μαλασόμενη επιφάνεια και σχηματίζουν γωνία 90° με τους βραχίονες. Οι βραχίονες είναι σε μικρή απαγωγή. Τα δάκτυλα του ενός χεριού δεν πρέπει να κτυπούν τα δάκτυλα του άλλου όταν εκτελείται ο χειρισμός. Ο ρυθμός των κρούσεων είναι αρκετά ταχύς μπορεί να φτάσει 10-12 το δευτερόλεπτο, ενώ στην αρχή είναι πιο αργός.



Εικόνα 9.1. Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη

### Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη

Ο τύπος αυτός είναι παρόμοιος με τον προηγούμενο. Η διαφορά είναι ότι σ' αυτό το χειρισμό η παλάμη είναι **κλειστή**. Κατά την εφαρμογή η παλάμη εφάπτεται με τη μαλασόμενη επιφάνεια με το **ωλένιο χεῖλος** (εικόνα 9.2). Τα δάκτυλα δεν εφάπτονται στη μαλασόμενη επιφάνεια με τη ραχιαία επιφάνειά τους, γιατί διατηρούνται σε μικρή κάμψη στις μετακαρπιοφαλαγγικές αρθρώσεις αλλά και στις αρθρώσεις μεταξύ των άλλων φαλαγγών (μεσοφαλαγγικές). Η επαφή με τη μαλασόμενη επιφάνεια γίνεται είτε με το αντιβράχιο σε υπτιασμό είτε με το αντιβράχιο σε πρηνισμό. Οι δε αρθρώσεις των καρπών είναι σε έκταση και κινούνται από την προσαγωγή στην απαγωγή (ωλένια κάμψη, κερκιδική κάμψη).



Εικόνα 9.2. Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη

Αυτό το είδος χειρισμού έχει περισσότερο διεισδυτικό χαρακτήρα γιατί τα δάκτυλα είναι σφικτά κρατημένα σε θέση μικρής κάμψης και έτσι το κτύπημα εντοπίζεται σ' ένα σημείο κατά την επαφή, ενώ στον προηγούμενο χειρισμό

είναι χαλαρά και κάθε κρούση με την επιφάνεια έχει πολλά σημεία εφαρμογής.

## ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΕΚΙΣΜΩΝ

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

### Περιπτώσεις εφαρμογής των πελεκισμών

Οι χειρισμοί αυτοί πρέπει να χρησιμοποιούνται σε:

- Γενική αδυναμία, όταν θέλουμε να τονώσουμε τον οργανισμό.
- Βελτίωση κυκλοφορίας
- Ορισμένες περιπτώσεις περιφερικών νευρικών προβλημάτων για διέγερση και τόνωση των μυών.
- Τόνωση και διέγερση κάποιων υγιών μυϊκών ομάδων, όταν πρόκειται για αθλητική μάλαξη, ώστε να προετοιμαστούν για διατατικές και δυναμικές ασκήσεις.

### Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή

Δεν πρέπει να τους εφαρμόζουμε σε:

1. **Παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος** όπως α) οι χαλαρές παραλύσεις. Σε αυτές οι μυς δεν έχουν τη φυσιολογική τονικότητα με αποτέλεσμα να κακοποιούνται και να δημιουργούνται αιματώματα. Η αισθητικότητα σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι μειωμένη με τον ασθενή να μην μπορεί να αντιληφθεί κάποιο δυσάρεστο αίσθημα όπως είναι ο πόνος και β) οι σπαστικές παραλύσεις. Η επίδραση των πιο πάνω χειρισμών δρα ερεθιστικά και διεγερτικά με αποτέλεσμα την επιπλέον σύσπαση στους ήδη υπερτονικούς μυς.
2. **Μυϊκό σπασμό**
3. **Οστικές προεξοχές, στην περιοχή της κοιλιάς και στους νεφρούς.** Επειδή είναι ερεθιστικοί χειρισμοί, πρέπει να εκτελούνται σε περιοχές που υπάρχουν μόνο μεγάλες μυϊκές μάζες.
4. **Οξύ στάδιο φλεγμονών.**
5. **Πρόσφατα τραύματα ή χειρουργικές επεμβάσεις,** λόγω του ότι είναι έντονοι και διεγερτικοί χειρισμοί.
6. **Νευραλγίες και αϋπνίες,** γιατί το αποτέλεσμα αυτών των χειρισμών είναι διεγερτικό. Στις περιπτώσεις αυτές, πρέπει να εφαρμόζονται χειρισμοί που έχουν καταπραυντική δράση.

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΠΕΛΕΚΙΣΜΩΝ

Είναι χειρισμοί που ερεθίζουν τους υποδοχείς και έχουν τονωτική και διεγερτική δράση στις μυϊκές μάζες. Επίσης μπορεί να εφαρμοσθούν σαν κύριοι χειρισμοί σ' ένα αθλητικό πρόγραμμα μάλαξης για να τονώσουν και να διεγείρουν τους μυς.

Ο σκοπός τους είναι:

### 1. Ερεθιστικός - διεγερτικός

Με τους ελαφρούς πελεκισμούς ερεθίζονται οι επιφανειακές νευρικές απολήξεις και οι υποδοχείς της περιοχής, ενώ με τις εντονότερες πλήξεις ερεθίζονται οι «εν τω βάθει» υποδοχείς και κατασκευές. Στα αιμοφόρα αγγεία και στην κυκλοφορία ερεθίζονται τα νεύρα που προκαλούν αγγειοσύσπαση και αγγειοδιαστολή

### 2. Κατευναστικός

Όταν εφαρμόζονται για μεγαλύτερη διάρκεια, με μεγαλύτερη ένταση και ρυθμό, τότε επιδρούν στα αισθητικά νεύρα, προκαλώντας κόπωση στις νευρικές απολήξεις τους λόγω έντονου ερεθισμού.

### 3. Αγγειοδιασταλτικός

Στην κυκλοφορία δημιουργείται αγγειοδιαστολή και αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Στην περίπτωση αυτή οι χειρισμοί πρέπει να είναι ήπιοι.

**Υπενθύμιση:** Οι παράμετροι της διάρκειας, της έντασης και του ρυθμού των πελεκισμών καθορίζονται από τον αρχικά προσδιορισζόμενο σκοπό.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι πελεκισμοί είναι ερεθιστικοί χειρισμοί, που παρουσιάζονται με μια σειρά από εναλλασσόμενες απότομες κινήσεις προς την επιφάνεια του σώματος. Εκτελούνται με το ωλένιο χείλος της παλάμης, με διάφορες παραλλαγές στο σχηματισμό των δακτύλων. Αυτές οι παραλλαγές είναι οι πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη και οι πελεκισμοί με κλειστή παλάμη. Στους πελεκισμούς με ανοικτή παλάμη η επαφή με τη μαλασόμενη επιφάνεια γίνεται με το ωλένιο χείλος και τη ραχιαία επιφάνεια των τριών τελευταίων δακτύλων, ενώ στην άλλη παραλλαγή γίνεται με το ωλένιο χείλος και τα τέσσερα δάκτυλα σε μικρή κάμψη. Οι χειρισμοί πλήττουν κάθετα τις μυϊκές ίνες και προκαλούν μικροσυσπάσεις που μοιάζουν με αυτές που δημιουργεί το ηλεκτρικό ρεύμα μικρής έντασης.

Ο σκοπός των πελεκισμών είναι διεγερτικός και τονωτικός. Οι πελεκισμοί χρησιμοποιούνται σε υγιείς μυς και όχι σε συσπασμένους και πρόσφατα τραυματισμένους. Δεν τους εφαρμόζουμε επίσης σε περιοχές που υπάρχουν οξείες φλεγμονές και πρόσφατα χειρουργεία. Οι πελεκισμοί μπορεί να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα, για τη λειτουργική αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων, αφού περάσει το οξύ στάδιο και θεραπευτούν τα μαλακά μόρια και οι τραυματισμένοι μύες. Σκοπός είναι να τονωθούν τοπικά οι μύες της περιοχής για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στο βεβαρημένο πρόγραμμα της αθλητικής δραστηριότητας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε χρόνια προβλήματα μέσα σε ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης. Αλλά και στην περίπτωση αυτή οι χειρισμοί πρέπει να εφαρμοσθούν με προσοχή και να είναι ήπιοι, αφού σε άτομα ευαίσθητα και αδύναμα που εμφανίζουν πολύ πόνο δεν είναι ποτέ ανεκτοί και δεν λειτουργούν θεραπευτικά.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιοι χειρισμοί χαρακτηρίζονται σαν πελεκισμοί;
2. Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζουμε αυτούς τους χειρισμούς;
3. Σε ποιες περιπτώσεις δεν εφαρμόζουμε τους χειρισμούς;
4. Ποιος είναι ο σκοπός αυτών των χειρισμών;
5. Πότε έχουν διεγερτικό και πότε κατευναστικό χαρακτήρα;
6. Ποια είναι τα είδη τους;
7. Ποιος είναι ο τρόπος εφαρμογής του κάθε είδους;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι σκόπιμο οι μαθητές:

1. Να παρακολουθήσουν διαφάνειες με τους τύπους των χειρισμών που περιλαμβάνονται στους πελεκισμούς σε διάφορα μέρη του σώματος με ανάλογη τοποθέτηση ασθενή και θεραπευτή.
2. Να συζητήσουν και να αναλύσουν με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού τους μηχανισμούς αντίδρασης του οργανισμού που δημιουργούνται κατά την επιβολή των χειρισμών ανάλογα με το ρυθμό, την ένταση και το χρόνο διάρκειας.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ακολουθεί η τεχνική ανάλυση όλων των ειδών των πλήξεων και δίδονται παραδείγματα με φωτογραφίες.

### Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη - Τεχνική της εκτέλεσης

Τα χέρια εφάπτονται με την επιφάνεια εναλλάξ:

- Με το **ωλένιο χείλος** της παλάμης.
- Με τη **ραχιαία** επιφάνεια των **τριών τελευταίων δακτύλων** (3ου, 4ου, 5ου) (εικόνα 9.3).
- Με την τεχνική της κρούσης κατά την εφαρμογή να γίνεται πότε με το αντιβράχιο σε υπτιασμό και πότε σε πρηνισμό, σε συνδυασμό με την ωλένια και την κερκιδική απόκλιση των καρπών.
- Με τους καρπούς να διατηρούνται σε έκταση.
- Με τα δάκτυλα να διατηρούνται χαλαρά σε μικρή απαγωγή καθ' όλη τη διάρκεια των χειρισμών.
- Με τους αγκώνες να είναι σε κάμψη. Το αντιβράχιο να σχηματίζει γωνία 90° με το βραχίονα.
- Με τους αγκώνες να διατηρούνται σ' αυτή τη θέση και τα αντιβράχια παράλληλα με την επιφάνεια μάλαξης.
- Με τις παλάμες να βρίσκονται αντικριστά σε μικρή απόσταση
- Με την ένταση να καθορίζεται από το σκοπό των χειρισμών. Συνήθως οι χειρισμοί πρέπει να είναι ήπιοι. Αυτό οφείλεται στη χαλαρότητα των φαλαγγικών αρθρώσεων που προσκρούουν με την επιφάνεια σε διαφορετικά σημεία με αποτέλεσμα η κρούση να διαχέεται. Επίσης ρόλο στην ένταση των χειρισμών παίζει το ύψος από το οποίο πλήττουν τα χέρια την επιφάνεια.
- Με τη διάρκεια εκτέλεσης να είναι μικρή και να εναλλάσσεται με όλες τις βασικές μορφές χειρισμών. Η σειρά αυτών των χειρισμών σ' ένα γενικό πρόγραμμα μάλαξης είναι προς το τέλος της συνεδρίας γιατί είναι έντονοι χειρισμοί και πρέπει να προηγηθούν ηπιότεροι. Η συνεδρία τελειώνει με θωπιές.



Εικόνα 9.3. Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού - η παλάμη εφάπτεται με το ωλένιο χείλος και τη ραχιαία επιφάνεια των τριών τελευταίων δακτύλων

### Πρακτικά παραδείγματα

**Παράδειγμα 1ο:** Εφαρμογή πελεκισμών με ανοικτή παλάμη στην περιοχή της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα.

Σκοπός: Μυϊκή τόνωση, προπαρασκευή για αθλητική δραστηριότητα.

#### Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής είναι σε πρηνή χαλαρωτική θέση με τα χέρια του σε έκταση παράλληλα με το σώμα. Κάτω από τη κοιλιά του πρέπει να υπάρχει μαξιλάρι, για να εξαλειφθεί η λόρδωση στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Μαξι-





Εικόνα 9.4. Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη στην περιοχή της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα

#### Θέση χεριών

Τα χέρια πλήττουν εναλλάξ στο μέσο και άνω μέρος της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα, στην περιοχή των ώμων (μέσος και κάτω τραπεζοειδής), όπου υπάρχουν μεγαλύτερες μυϊκές μάζες (εικόνα 9.4).

**Προσοχή:** Δεν εφαρμόζουμε πελεκισμούς πάνω στη Σ.Σ. και στη περιοχή των νεφρών.

**Παράδειγμα 2ο:** Εφαρμογή πελεκισμών με ανοικτή παλάμη στη περιοχή του μηρού (πρόσθια επιφάνεια).



Εικόνα 9.5. Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού

#### Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από το γόνατο. Το μέλος που θα υποβληθεί σε μάλαξη είναι σε ελαφρά απαγωγή.

#### Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται όρθιος προς την πλευρά της μαλασσόμενης επιφάνειας.

#### θέση χεριών

Τα χέρια πλήττουν την επιφάνεια με γρήγορους χειρισμούς όχι πολύ έντονους, με χαλαρούς τους καρπούς και τα δάκτυλα. Οι χειρισμοί επικεντρώνονται στην πρόσθια και έξω επιφάνεια του μηρού, όπου ο μυϊκός όγκος είναι μεγαλύτερος (εικόνα 9.5). Στην έσω επιφάνεια αποφεύγονται οι έντονοι χειρισμοί, γιατί υπάρχουν πολλά αγγεία και νεύρα.

### Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη – Τεχνική της εκτέλεσης

Τα χέρια χτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια με:

- Το **ωλένιο χέιλος** και τον **5ο δάκτυλο**.

λάρι πρέπει να υπάρχει και κάτω από τις ποδοκνημικές αρθρώσεις.

#### Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται σε όρθια θέση, εγκάρσια στο κρεβάτι, έχοντας τα πόδια σε μικρή απαγωγή παράλληλα μεταξύ τους. Η στάση του σώματος του θεραπευτή αλλάζει, ανάλογα με το σημείο που εκτελούνται οι πελεκισμοί και πολλές φορές υιοθετείται η στάση με το ένα πόδι εμπρός σε θέση βαδίσματος για να μπορεί να ελέγχεται το βάρος του σώματος.

- Τα τέσσερα δάκτυλα σε προσαγωγή με μικρή κάμψη στις μετακαρπιοφαλαγγικές και μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις (εικόνα 9.6).
- Τον αγκώνα σε κάμψη και τα αντιβράχια παράλληλα με την μαλασσόμενη επιφάνεια.
- Τον καρπό σε έκταση.
- Την κίνηση να εκτελείται από τη κερκιδική στην ωλένια απόκλιση ενώ το αντιβράχιο βρίσκεται σε πρηνισμό ή υπτιασμό.
- Τον αντίχειρα σε προσαγωγή να εφάπτεται στο δείκτη.
- Το ρυθμό να είναι γρήγορο.
- Την ένταση να είναι έντονη. Οι χειρισμοί είναι πιο σκληροί από το προηγούμενο γιατί τα δάκτυλα παραμένουν καθ' όλη τη διάρκεια των χειρισμών ενωμένα και έτσι επικεντρώνεται όλη η δύναμη της κρούσης σ' ένα σημείο της επιφάνειας.
- Τη διάρκεια να είναι ολιγόλεπτη όταν εκτελούνται σ' ένα γενικό πρόγραμμα μάλαξης.



Εικόνα 9.6. Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα - η παλάμη εφάπτεται με το ωλένιο χέιλος με τα δάκτυλα σε ελαφρά κάμψη

### Πρακτικά παραδείγματα

**Παράδειγμα 1ο:** Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη στην οπίσθια πλευρά του μηρού. Σκοπός είναι η διέγερση και η τόνωση των μυών πριν από αθλητική δραστηριότητα.

#### Τοποθέτηση αθλητή

Τοποθετούμε τον αθλητή σε πρηνή χαλαρωτική θέση με μαξιλάρι κάτω από τις ποδοκνημικές αρθρώσεις και την κοιλιά.

#### Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια στο κρεβάτι με τα πόδια σε μικρή απαγωγή. Η θέση του αλλάζει και βρίσκεται σε θέση βηματισμού, όταν εκτελεί πελεκισμούς στη πάνω και έξω πλευρά του μηρού.

#### Θέση χεριών

Ο θεραπευτής εκτελεί πελεκισμούς με κλειστή παλάμη στην ομάδα των μυών της οπίσθιας και έξω πλευράς του μηρού, από το μεσαίο τμήμα και πάνω, έως τους γλουτούς (εικόνα 9.7). Η περιοχή του άνω οπίσθιου και έξω τμήματος του μηρού χαρακτηρίζεται από πλούσιο μυϊκό υπόστρωμα. Δεν εφαρμόζουμε ποτέ πελεκισμούς στο οπίσθιο μέρος του γόνατος (ιγνυακή περιοχή) γιατί περνούν αγγεία και νεύρα.



Εικόνα 9.7 Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη στην οπίσθια πλευρά του μηρού

**Παράδειγμα 2ο:** Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα. Έχουν σκοπό τη χαλάρωση του αθλητή μετά από αθλητική δραστηριότητα.



Εικόνα 9.8 . Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα

**Τοποθέτηση αθλητή**

Τοποθετείται ο αθλητής σε πρηνή κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά και τις ποδοκνημικές αρθρώσεις.

**Θέση θεραπευτή**

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια προς τον αθλητή.

**Θέση χεριών**

Εφαρμόζουμε πλήξεις με κλειστή παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια όπου υπάρχει πλούσιο μυϊκό υπόστρωμα. Επιμένουμε στην περιοχή των ώμων για χαλάρωση του αθλητή μετά τον αγώνα (εικόνα 9.8).

**Σημεία προσοχής κατά την εφαρμογή των πελεκισμών**

Εκτός από τη συνεχή εξάσκηση χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή για τη σωστή εκτέλεση και την κατάλληλη χρήση των χειρισμών. Τα σημεία στα οποία πρέπει να δίνεται προσοχή είναι τα πιο κάτω:

- Οι παλάμες να βρίσκονται αντικριστά σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Τα δάκτυλα του ενός χεριού δεν πρέπει να κτυπούν τα δάκτυλα του άλλου χεριού.
- Δεν εφαρμόζονται σε οστικές προεξοχές, στην κοιλιά και στους νεφρούς.
- Η ένταση των χειρισμών εξαρτάται από το ύψος της κρούσης με την επιφάνεια.
- Το ύψος πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να μην προκαλείται πόνος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 9.1**

**Περιοχές σώματος που εφαρμόζουμε πελεκισμούς, με αντίστοιχες τοποθετήσεις ασθενή ή αθλητή και θεραπευτή**

ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΥΣ	ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΣΘΕΝΗ Ή ΑΘΛΗΤΗ	ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ	ΤΕΧΝΙΚΕΣ
<b>Οπίσθια πλευρά του κορμού</b>			
<b>Μάλαξη στην περιοχή του αυχένα</b>	Σε καθιστή θέση μπροστά από το κρεβάτι ακουμπά το κεφάλι του πάνω σε μαξιλάρι ενώ οι παλάμες των χεριών του τοποθετούνται κάτω από το μέτωπο	Ο θεραπευτής στέκεται πίσω από τον ασθενή	Πελεκισμοί στην περιοχή του τραπέζοειδή
<b>Μάλαξη στην ραχιαία επιφάνεια του θώρακα</b>	Σε πρηνή κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά ενώ τα χέρια είναι παράλληλα με τον κορμό σε έκταση	Ο θεραπευτής στέκεται πλάι από τον ασθενή σε θέση βαδίσματος	Πελεκισμοί
<b>Μέση και γλουτοί</b>	Η ίδια με την παραπάνω	Η ίδια με την παραπάνω	Η ίδια με την παραπάνω
<b>Άνω άκρα</b>			
<b>Βραχίονας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθιστός, στηρίζει το άνω άκρο σε μαξιλάρι που βρίσκεται πάνω στο κρεβάτι και το αντιβράχιο σε πρηνισμό</li> <li>• Σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από το χέρι, ο αγκώνας σε μικρή κάμψη και το αντιβράχιο σε πρηνισμό</li> </ul>	<p>Στέκεται πλάι και πίσω από τον ασθενή</p> <p>Στέκεται στα πλάγια του μαλασσομένου μέλους</p>	Πελεκισμοί στην πρόσθια και έξω πλευρά του βραχίονα
<b>Κάτω άκρα</b>			
<b>Πρόσθια ομάδα μμών του μηρού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε ύπτια κατάκλιση, μαξιλάρι κάτω από το γόνατο και το κεφάλι</li> <li>• Ημικαθιστός με μικρή απαγωγή του ποδιού</li> </ul>	Στέκεται προς την πλευρά του μέρους που μαλάσσεται	Πελεκισμοί στην πρόσθια και έξω πλευρά
<b>Οπίσθιο μέρος κνήμης</b>	Σε πρηνή κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω απ την ποδοκνημική άρθρωση και την κοιλιά	Άλλοτε εγκάρσια στο κρεβάτι με τα πόδια σε απαγωγή και άλλοτε δίπλα στο σημείο που μαλάσσεται σε θέση βηματισμού	Πελεκισμοί
<b>Πρόσθια ομάδα μμών κνήμης</b>	Σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από το γόνατο και το κεφάλι	Στέκεται στο πλάι του μέλους	Πελεκισμοί στην πρόσθια και έξω πλευρά της κνήμης
<b>Οπίσθια ομάδα μμών του μηρού</b>	Σε πρηνή κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω απ την ποδοκνημική άρθρωση και την κοιλιά	Στο πλάι προς τη μεριά του μέλους	Πελεκισμοί στην οπίσθια και έξω πλευρά

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ - ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

1. Εφαρμόστε την τεχνική των πελεκισμών με ανοιχτή παλάμη.
2. Εφαρμόστε την τεχνική των πελεκισμών με κλειστή παλάμη.
3. Σε ποια σημεία του σώματος εφαρμόζουμε τους πελεκισμούς;
4. Σε ποια σημεία του σώματος δεν εφαρμόζουμε πελεκισμούς;
5. Ποιος είναι ο σκοπός εφαρμογής των πελεκισμών σε αθλητές;
6. Μπορούμε να εφαρμόσουμε πελεκισμούς σε επώδυνες περιοχές όπου υπάρχει σύσπαση; Αιτιολογείστε την απάντησή σας.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

1. Μαθητές σε ομάδες τεσσάρων ατόμων εφαρμόζουν με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού όλες τις τεχνικές των πελεκισμών. Αφού παρατηρήσουν τις εικόνες και σύμφωνα με όσα έχουν διδαχθεί να εφαρμόσουν:
  - α) Τις σωστές τοποθετήσεις του ασθενή.
  - β) Τις σωστές θέσεις του θεραπευτή.
  - γ) Την τεχνική (αναλυτικά) όλων των παραλλαγών των πελεκισμών.
2. Οι μαθητές πειραματίζονται και ανταλλάσσουν απόψεις συγκρίνοντας την αίσθηση που προκαλεί ο χειρισμός των πελεκισμών, κατά την εφαρμογή στους ίδιους, σε σχέση με άλλους χειρισμούς που ήδη έχουν διδαχθεί.
3. Οι μαθητές πειραματίζονται και εφαρμόζουν όλες τις τεχνικές των πελεκισμών σε διάφορα τμήματα του σώματος, στα σημεία όπου επιτρέπεται η χρήση των χειρισμών.
4. Οι μαθητές κάνουν πρακτική εξάσκηση σε συγγενικά και φιλικά τους πρόσωπα και συζητούν τις εμπειρίες τους στο σχολείο.



