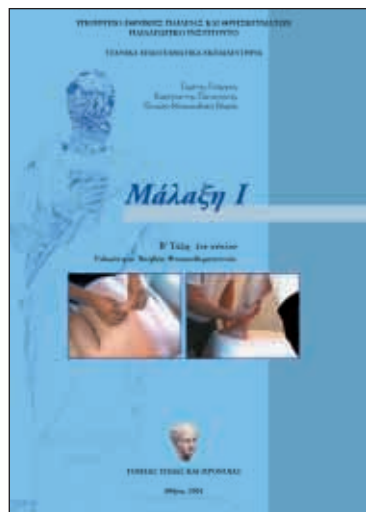


Μάλαξη Ι





Τις φωτογραφίες του βιβλίου επιμελήθηκαν οι:
Χρήστος Γαρίνης, Ανδρέας Σκόνδρας
Τα σκίτσα επιμελήθηκαν οι:
Παναγιώτης Καρύγιαννης, Στέλλα Μπασιαδάκη, Ελένη Σκούρτη

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ

Γαρίνης Γεώργιος Καρύγιαννης Παναγιώτης Πεταλά-Μπασιαδάκη Μαρία

Μάλαξη I

Β' Τάξη *1ου κύκλου*

Ειδικότητα: Βοηθών Φυσικοθεραπευτών



ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Αθήνα, 2001

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Γαρίνης Γεώργιος

Ορθοπαιδικός, Φυσικοθεραπευτής, Εργοθεραπευτής

Καρύγιαννης Παναγιώτης

Φυσικοθεραπευτής - Εκπαιδευτικός Δ/θμιας Εκπαίδευσης ΠΕ 18,
Καθηγητής φυσικής αγωγής

Πεταλά - Μπασιαδάκη Μαρία

Φυσικοθεραπεύτρια - Εκπαιδευτικός Δ/θμιας Εκπαίδευσης ΠΕ18,
Καθηγήτρια φυσικής αγωγής

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

Μακρυγιάννη Δωροθέα

Φυσικοθεραπεύτρια, Καθηγήτρια Εφαρμογών Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Παπαθανασίου Γεώργιος

Φυσικοθεραπευτής, Επίκουρος καθηγητής Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Σεφεριάδης Μιχαήλ

Φυσικοθεραπευτής Περ. Γεν. Νομ. Νοσοκομείου Πατησίων

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Σφετσιώρης Δημήτριος

Φυσικοθεραπευτής D.E.A. Εμβιομηχανικής και Φυσιολογίας
της κίνησης Πανεπιστημίου Paris XI.

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Γραμματικάκη Μαρία, Φιλολόγος, Εκπαιδευτικός Δ/θμιας εκπαίδευσης

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Μεργκούνη Καλλιόπη, Εκπαιδευτικός Δ/θμιας εκπαίδευσης

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Υπεύθυνη του τομέα

«Υγείας και Πρόνοιας»

Ματίνα Στάππα, Οδοντίατρος

Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....11

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΑΛΑΞΗ

Ιστορική αναδρομή.....	16
Μέχρι τα πρώιμα χρόνια της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας.....	16
Κατά την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας μέχρι το Μεσαίωνα	17
Από την Αναγέννηση μέχρι σήμερα	18
Θέση της μάλαξης στη σύγχρονη θεραπευτική	19
Επίδραση της μάλαξης στην ψυχοσύνθεση του ανθρώπου – ψυχική προσέγγιση	19
Σχέση της μάλαξης με το κύκλο της αποκατάστασης – σωματική προσέγγιση	20
Σκοπός της μάλαξης	21
Γενικός σκοπός της μάλαξης.....	22
Ειδικοί σκοποί της μάλαξης	22
Περίληψη	25
Ερωτήσεις	25
Δραστηριότητες	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΩΣΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Συμπεριφορά και εμφάνιση του θεραπευτή.....	29
Χώρος και εξοπλισμός	30
Θέση εργασίας του θεραπευτή.....	32
Θέση εργασίας με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι	33
Θέση εργασίας με τον ασθενή στο κάθισμα.....	33
Τοποθέτηση του ασθενή.....	34
Υλικά επαφής.....	40
Περίληψη	43
Ερωτήσεις	44
Δραστηριότητες	45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ**

Προετοιμασία του ασθενή	49
Προετοιμασία του ασθενή στο σπίτι.....	49
Προετοιμασία του ασθενή στο χώρο εφαρμογής	50
Παρακολούθηση του ασθενή από το θεραπευτή	52
Παρακολούθηση πριν την έναρξη της μάλαξης	52
Παρακολούθηση κατά την διάρκεια της μάλαξης	54
Παρακολούθηση μετά το τέλος της μάλαξης	57
Περίληψη	59
Ερωτήσεις	60
Δραστηριότητες	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Τεχνική της μάλαξης	63
Χρήση χεριών	63
Πίεση	64
Ένταση.....	65
Ρυθμός	66
Φορά	66
Αναπνοή	68
Σειρά	68
Συχνότητα και διάρκεια.....	69
Περίληψη	71
Ερωτήσεις	71
Δραστηριότητες	72

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ**

Χαρακτηριστικά στοιχεία βασικών χειρισμών	75
Βασικοί χειρισμοί	76
Είδη βασικών χειρισμών.....	76
Χρήση λιπαντικού	77
Κινήσεις χεριών	77
Κατεύθυνση κινήσεων.....	78
Ένταση χειρισμών	78

Προϋποθέσεις εφαρμογής.....	79
Τρόποι εκτέλεσης	80
Θεραπευτικοί σκοποί – Θεραπευτικά αποτελέσματα	80
Περίληψη	83
Ερωτήσεις	83
Δραστηριότητες	83

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**ΟΛΙΣΘΙΣΗ – ΘΩΠΕΙΕΣ**

Ορισμός – Χαρακτηριστικά στοιχεία ολίσθησης και θωπείας	87
Είδη θωπείας	88
«Επιπολής» θωπεία	88
«Εν τω βάθει» θωπεία.....	88
Προϋποθέσεις εφαρμογής ολίσθησης και θωπείας	89
Περιπτώσεις εφαρμογής της ολίσθησης και της θωπείας	89
Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή	89
Θεραπευτικοί σκοποί ολίσθησης και θωπείας	89
Περίληψη	91
Ερωτήσεις	91
Δραστηριότητες	91
Εργαστηριακό μέρος	93
Ολίσθηση – Τεχνική της Εκτέλεσης	93
Πρακτικά παραδείγματα.....	93
Θωπείες – Τεχνική της Εκτέλεσης	95
Πρακτικά παραδείγματα.....	95
Ασκήσεις.....	97
Δραστηριότητες	97

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7**ΖΥΜΩΜΑΤΑ**

Ορισμός – Χαρακτηριστικά στοιχεία των ζυμωμάτων	101
Είδη ζυμωμάτων	101
Ζυμώματα- συνθλίψεις.....	102
Κυκλικές τρίψεις.....	104
Ημικυκλικές τρίψεις.....	104
Ρολλάρισμα.....	104
Προϋποθέσεις εφαρμογής ζυμωμάτων	105
Περιπτώσεις εφαρμογής των ζυμωμάτων	105
Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή	106
Θεραπευτικοί σκοποί των ζυμωμάτων	106
Περίληψη	109

Ερωτήσεις	109
Δραστηριότητες	110
Εργαστηριακό μέρος	111
Ζυμώματα - συνθλίψεις –Τεχνική της εκτέλεσης	111
Πρακτικά παραδείγματα.....	113
Κυκλικές τρίψεις –Τεχνική της εκτέλεσης	116
Πρακτικά παραδείγματα.....	117
Ημικυκλικές τρίψεις –Τεχνική της εκτέλεσης.....	119
Πρακτικά παραδείγματα.....	119
Ρολλάρισμα –Τεχνική της εκτέλεσης	120
Πρακτικά παραδείγματα.....	120
Σημεία προσοχής κατά την εφαρμογή των ζυμωμάτων.....	122
Ασκήσεις – ερωτήσεις.....	125
Δραστηριότητες	125

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ

Ορισμός – Χαρακτηριστικά στοιχεία των ανατρίψεων	129
Είδη ανατρίψεων	130
Παλαμικές ανατρίψεις	130
Καρποπαλαμικές ανατρίψεις	130
Δακτυλικές ανατρίψεις.....	131
Ανατρίψεις με το θέναρ	131
Ανατρίψεις με τον αντίχειρα.....	131
Προϋποθέσεις εφαρμογής ανατρίψεων	131
Περιπτώσεις εφαρμογής των ανατρίψεων	132
Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή	132
Θεραπευτικοί σκοποί των ανατρίψεων	132
Μηχανική επίδραση.....	132
Λειτουργική επίδραση.....	132
Περίληψη	135
Ερωτήσεις	135
Δραστηριότητες	135
Εργαστηριακό μέρος	137
Ανατρίψεις – Τεχνική της Εκτέλεσης	137
Πρακτικά παραδείγματα.....	137
Ασκήσεις.....	139
Δραστηριότητες	139

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ

Ορισμός – Χαρακτηριστικά στοιχεία των πελεκισμών	143
---	-----

Είδη των πελεκισμών	144
Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη	144
Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη.....	144
Προϋποθέσεις εφαρμογής των πελεκισμών	145
Περιπτώσεις εφαρμογής των πελεκισμών.....	145
Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή	145
Θεραπευτικοί σκοποί των πελεκισμών	146
Περίληψη	147
Ερωτήσεις	147
Δραστηριότητες	147
Εργαστηριακό μέρος	149
Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη – Τεχνική της εκτέλεσης.....	149
Πρακτικά παραδείγματα.....	149
Πελεκισμοί με κλειστή παλάμη – Τεχνική της εκτέλεσης	150
Πρακτικά παραδείγματα.....	151
Σημεία προσοχής κατά την εφαρμογή των πελεκισμών	152
Ασκήσεις – ερωτήσεις.....	155
Δραστηριότητες	155

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΠΛΗΞΕΙΣ

Ορισμός – Χαρακτηριστικά στοιχεία των πλήξεων	159
Είδη των πλήξεων	159
Πλήξεις με κοίλη παλάμη (βεντούζες)	159
Πλήξεις με κλειστή παλάμη (κονδυλισμοί).....	160
Παραλλαγές πλήξεων	160
Προϋποθέσεις εφαρμογής των πλήξεων	160
Περιπτώσεις εφαρμογής των πλήξεων.....	161
Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή	161
Θεραπευτικοί σκοποί των πλήξεων	161
Περίληψη	163
Ερωτήσεις	163
Δραστηριότητες	163
Εργαστηριακό μέρος	165
Πλήξεις με κοίλη παλάμη – Τεχνική της εκτέλεσης.....	165
Πρακτικά παραδείγματα.....	165
Πλήξεις με κλειστή παλάμη – Τεχνική της εκτέλεσης	167
Πρακτικά παραδείγματα.....	167
Παραλλαγές πλήξεων	168
Πρακτικά παραδείγματα.....	169
Ασκήσεις – ερωτήσεις.....	171
Δραστηριότητες	171

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΔΟΝΗΣΕΙΣ	
Ορισμός – Χαρακτηριστικά στοιχεία των δονήσεων	175
Είδη δονήσεων	175
Παλαμικές δονήσεις	176
Ραχιαίες δονήσεις	177
Σημειακές δονήσεις	177
Προϋποθέσεις εφαρμογής δονήσεων	177
Περιπτώσεις εφαρμογής των δονήσεων	177
Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή	178
Θεραπευτικοί σκοποί των δονήσεων	178
Περίληψη	181
Ερωτήσεις	181
Δραστηριότητες	181
Εργαστηριακό μέρος	183
Δονήσεις – Τεχνική της εκτέλεσης	183
Πρακτικά παραδείγματα	183
Ασκήσεις	185
Δραστηριότητες	185
Γλωσσάρι	187
Βιβλιογραφία	191

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η μάλαξη είναι μία από τις μεθόδους που χρησιμοποιεί η επιστήμη της Φυσικοθεραπείας για θεραπεία, πρόληψη, συντήρηση και αναζωογόνηση. Η επαφή που δημιουργείται μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή κατά την εφαρμογή της, την καθιστά μοναδική και ιδιαίτερη σαν μέθοδο.

Το βιβλίο ΜΑΛΑΞΗ Ι προορίζεται για χρήση από τους μαθητές των Τ.Ε.Ε., της Β΄ τάξης του 1ου κύκλου οι οποίοι επέλεξαν την ειδικότητα «Βοηθοί Φυσικοθεραπευτών» του τομέα Υγείας και Πρόνοιας.

Σκοπός του βιβλίου δεν είναι να μάθουν οι μαθητές την ολοκληρωμένη εφαρμογή ενός προγράμματος μάλαξης στις διάφορες περιοχές του σώματος. Αντίθετα οι μαθητές με το τέλος της σχολικής χρονιάς θα είναι σε θέση να γνωρίζουν σημαντικά ιστορικά στοιχεία που αφορούν την εξέλιξη της μάλαξης καθώς και τις βασικές αρχές και κανόνες που τη διέπουν. Επίσης θα μπορούν να χρησιμοποιούν όλους τους βασικούς χειρισμούς και τις διάφορες παραλλαγές τους. Θεωρήθηκε σκόπιμο και έγινε προσπάθεια να αναφερθούν και να αναλυθούν όλοι οι χειρισμοί στη σύγχρονη μορφή τους.

Συγκεκριμένα, το βιβλίο περιλαμβάνει έντεκα κεφάλαια, τα οποία προσφέρουν τις απαραίτητες βάσεις στους μαθητές και τους εισάγουν σταδιακά στα «μυστικά» της μάλαξης.

Τα κεφάλαια που αναφέρονται στους βασικούς χειρισμούς αποτελούνται από δύο μέρη. Στο πρώτο παρουσιάζονται και αναλύονται οι βασικοί χειρισμοί στη θεωρητική βάση τους, ενώ στο δεύτερο μέρος που είναι εργαστηριακό, οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να τους εφαρμόσουν βήμα-βήμα γνωρίζοντάς τους στην πράξη. Η καλή τεχνική και η σωστή εκτέλεση των βασικών χειρισμών είναι ο σκοπός του εργαστηριακού μέρους των κεφαλαίων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το εργαστηριακό μέρος είναι ενδεικτικό και όχι περιοριστικό. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να το εμπλουτίζει με ποικιλία παραδειγμάτων, έτσι ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τη χρήση του κάθε βασικού χειρισμού όχι μόνο σε ένα ή δύο μέρη του σώματος αλλά σε περισσότερα.

Οι συγγραφείς θα ήθελαν να ευχαριστήσουν τον κ. Χρήστο Γαρίνη, τον κ. Ελευθέριο Μπουρνουσούζη, τον κ. Ανδρέα Σκόνδρα, τον κ. Στέφανο Νικολαΐδη, την κα Παρασκευή Κωνσταντούλη και τη διδα Στέλλα Μπασιαδάκη των οποίων η συνεισφορά στην ολοκλήρωση αυτού του βιβλίου υπήρξε πολύτιμη.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερος το συντονιστή της ομάδας μας, κ. Δημήτριο Σφετσιώρη, καθώς και την επιτροπή κρίσης για την ουσιαστική βοήθειά τους.

Οι συγγραφείς

