

Μάλαξη I

5°

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Βασικοί Χειρισμοί

5^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η μάλαξη σαν θεραπευτική μέθοδος δεν είναι τίποτε άλλο παρά η εφαρμογή ενός συνόλου χειρισμών που σκοπό έχουν την ελάττωση του πόνου και τη χαλάρωση. Οι χειρισμοί αυτοί πρέπει να εκτελεστούν με τη σωστή σειρά και το σωστό τρόπο ώστε σε συνδυασμό με την κατάλληλη εκπαίδευση του θεραπευτή να επιφέρουν τα προσδοκώμενα θεραπευτικά αποτελέσματα στον ασθενή. Για τη σωστή εφαρμογή των χειρισμών χρειάζεται η καλή συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και ασθενή. Χρειάζεται επίσης επιμελής εξάσκηση από το θεραπευτή όπως και κατανόηση σε βάθος των τεχνικών εφαρμογής. Χωρίς τα προηγούμενα δεν μπορούμε να έχουμε ικανοποιητικά θεραπευτικά αποτελέσματα από ένα πρόγραμμα μάλαξης. Στη συνέχεια θα αναφερθούν στοιχεία, κανόνες και τρόποι εφαρμογής των βασικών χειρισμών της μάλαξης. Επίσης για την καλύτερη κατανόησή τους θα χρησιμοποιηθούν αναλυτικοί πίνακες.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ

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

- Ποιοι είναι οι βασικοί χειρισμοί της μάλαξης.
- Ποια στοιχεία χαρακτηρίζουν τον κάθε χειρισμό.
- Ποια είδη αποτελούν τον κάθε χειρισμό και ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κάθε είδους.
- Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται ο κάθε βασικός χειρισμός της μάλαξης.
- Σε ποιες καταστάσεις δεν έχουν εφαρμογή οι χειρισμοί της μάλαξης.
- Ποιοι είναι οι θεραπευτικοί στόχοι αυτών των χειρισμών και ποια είναι τα αποτελέσματα της θεραπείας.
- Ποιοι είναι οι γενικοί τρόποι εφαρμογής των βασικών χειρισμών.
- Ποιες ιδιαιτερότητες έχει καθένας βασικός χειρισμός κατά την εκτέλεση και εφαρμογή του.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ

Τα χαρακτηριστικά στοιχεία των βασικών χειρισμών είναι τα εξής:

- Σε ένα πρόγραμμα μάλαξης οι βασικοί χειρισμοί εφαρμόζονται με μια συγκεκριμένη σειρά.
- Το πρόγραμμα πρέπει να αρχίζει και να τελειώνει με ολίσθηση και θωπίες.
- Η ολίσθηση και οι θωπίες παρεμβάλλονται επίσης και ανάμεσα σε έντονους χειρισμούς για να διατηρείται η χαλάρωση του ασθενή.
- Ο ασθενής πρέπει να είναι τοποθετημένος σε χαλαρή και άνετη θέση. Πρέπει να διατηρείται χαλαρός σε όλη τη διάρκεια της μάλαξης.
- Ο θεραπευτής πρέπει να έχει σωστή θέση και η στάση του σώματός του πρέπει να είναι τέτοια που να του επιτρέπει άνετες και αποτελεσματικές κινήσεις.
- Οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή σε όλους τους χειρισμούς (εκτός από τις ιδιαιτερότητες του κάθε ενός από αυτούς) πρέπει να έχουν φορά από τη περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο.
- Τα χέρια του θεραπευτή πρέπει να κινούνται άνετα, χαλαρά και να τοποθετούνται σωστά πάνω στην επιφάνεια του σώματος.
- Η πίεση που εξασκείται σε κάθε χειρισμό εξαρτάται από το είδος και το βά-

- θος των ιστών στους οποίους θέλουμε να επιδράσει ο χειρισμός.
- Δεν πρέπει να προκαλείται πόνος σε κανένα χειρισμό.
 - Μια περιοχή με έντονο πόνο και ερεθισμό καλό είναι να αντιμετωπίζεται τελευταία στο πρόγραμμα μάλαξης με όσο γίνεται πιο ήπιους χειρισμούς.
 - Η χρήση του λιπαντικού πρέπει να γίνεται σωστά. Λιπαντικό τοποθετείται μόνο όπου χρειάζεται για όσο χρόνο πρέπει και στην κατάλληλη ποσότητα.
 - Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από την πάθηση, την επιφάνεια εφαρμογής, το ρυθμό και την ταχύτητα κίνησης των χεριών του θεραπευτή.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ

Η επιλογή των βασικών χειρισμών της μάλαξης γίνεται ανάλογα με τους θεραπευτικούς σκοπούς και τα ειδικά αποτελέσματα. Συνήθως ένα πρόγραμμα μάλαξης ξεκινά με ελαφρούς χειρισμούς όπως είναι η ολίσθηση και οι θωπείες. Οι χειρισμοί αυτοί βοηθούν στη χαλάρωση του ασθενή, στην καλύτερη συνεργασία του με το θεραπευτή και στην προετοιμασία του να δεχθεί άλλους πιο έντονους χειρισμούς. Ο γενικός τρόπος εφαρμογής αλλά και η εναλλαγή των ειδικών χειρισμών είναι εξατομικευμένος για κάθε ασθενή. Για παράδειγμα η ολίσθηση και οι θωπείες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν κύριοι χειρισμοί σε έναν αθλητή πριν από τον αγώνα ή μετά την προπόνηση γιατί είναι ήπιοι χειρισμοί και βοηθούν στην καλή ψυχική διάθεση και στη χαλάρωση του. Σε ένα πρόγραμμα μάλαξης πρέπει να εφαρμόζονται διάφοροι χειρισμοί και να δίνεται έμφαση σε αυτόν που είναι πιο κατάλληλος για το θεραπευτικό αποτέλεσμα που θέλουμε να επιτύχουμε. Επίσης πρέπει να επιλέγεται η κατάλληλη σειρά εφαρμογής των χειρισμών ανάλογα με τους σκοπούς και το προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

Είδη βασικών χειρισμών

Τα είδη των βασικών χειρισμών είναι:

1. **Ολίσθηση** (Effleurage)
2. **Θωπείες** (Stroking)
3. **Ζυμώματα** (Petrissage)
4. **Ανατρίψεις** (Friction)
5. **Πελεκτισμοί** (Hacking)
6. **Πλήξεις** (Claping)
7. **Δονήσεις** (Vibration)

Καθένας από τους πιο πάνω χειρισμούς έχει διάφορες παραλλαγές κατά τον τρόπο εφαρμογής και εκτέλεσής του. Η κάθε παραλλαγή δεν εφαρμόζεται τυχαία αλλά έχει συγκεκριμένες θεραπευτικές ενδείξεις όπως και συγκεκριμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Επομένως είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε όλες τις παραλλαγές των βασικών χειρισμών, τους τρόπους εφαρμογής όπως και τα αποτελέσματά τους.

Στον ακόλουθο πίνακα ταξινομούνται όλες οι παραλλαγές των βασικών χειρισμών της μάλαξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1

Παραλλαγές βασικών χειρισμών

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
	<ul style="list-style-type: none"> • «Επιπολής» • «Εν τω βάθει» 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνθλίψεις • Κυκλικές • Ημικυκλικές • Ρολλάρισμα 	<ul style="list-style-type: none"> • Παλαμικές • Καρπο-παλαμικές • Δακτυλικές • Με το θέναρ • Με τον αντίχειρα 	<ul style="list-style-type: none"> • Με ανοιχτή παλάμη • Με κλειστή παλάμη 	<ul style="list-style-type: none"> • Με κοίλη παλάμη • Με κλειστή παλάμη • Ραπίσματα • Τσιμπήματα • Δακτυλικές επικρούσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Ήπιες • Έντονες • Συνεχείς • Με ενδιάμεσες παύσεις (Διαλειμματικές) • Παλαμικές • Με τη ραχιαία επιφάνεια του χεριού (Ραχιαίες) • Με την άκρη των δακτύλων (Δακτυλικές) • Με την άκρη του αντίχειρα (Σημειακές)

Χρήση λιπαντικού

Καθένας από τους βασικούς χειρισμούς ανάλογα με τους σκοπούς για τους οποίους χρησιμοποιείται έχει συγκεκριμένο τρόπο εκτέλεσης. Υπάρχουν βασικά στοιχεία στις εφαρμογές που είναι κοινά για όλους τους χειρισμούς. Υπάρχουν όμως και στοιχεία τα οποία εξατομικεύονται σε καθέναν από αυτούς. Ένα τέτοιο στοιχείο είναι η χρήση λιπαντικού κατά την εκτέλεση ενός χειρισμού. Το λιπαντικό δεν χρησιμοποιείται σε όλους τους χειρισμούς της μάλαξης.

Στον ακόλουθο πίνακα ταξινομούνται οι εφαρμογές του λιπαντικού στους βασικούς χειρισμούς της μάλαξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2

Χρήση λιπαντικού

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
Απαραίτητο	Απαραίτητο	Απαραίτητο	Δεν χρειάζεται	Δεν χρειάζεται	Δεν χρειάζεται	Δεν χρειάζεται

Κινήσεις χεριών

Σε κάθε βασικό χειρισμό της μάλαξης οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή γίνονται με διαφορετικό τρόπο. Υπάρχουν ορισμένοι βασικοί κανόνες οι οποίοι ισχύουν για όλους τους χειρισμούς της μάλαξης, αλλά υπάρχουν επίσης

και πολλές εξειδικεύσεις που εφαρμόζονται σε κάθε χειρισμό χωριστά ανάλογα με το θεραπευτικό αποτέλεσμα και την επιφάνεια εφαρμογής. Οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή αποτελούν το πιο βασικό στοιχείο στην εκτέλεση ενός χειρισμού.

Στον ακόλουθο πίνακα ταξινομούνται οι βασικές κινήσεις των χεριών του θεραπευτή κατά την εκτέλεση κάθε χειρισμού μάλαξης καθώς και οι ιδιαιτερότητές τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3

Κινήσεις χεριών

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
Απαλό γλίστρημα πάνω στο δέρμα	Επιφανειακή κίνηση χωρίς μετακίνηση των βαθύτερων ιστών	Σύλληψη και κίνηση των υποκείμενων μυϊκών ομάδων	Τριβή με εξάσκηση πίεσης στους βαθύτερους ιστούς	Άλλοτε ελαφρά και άλλοτε έντονα κτυπήματα στην επιφάνεια του σώματος	Άλλοτε ελαφρά και άλλοτε έντονα κτυπήματα στην επιφάνεια του σώματος	Παλμικές κινήσεις στην επιφάνεια του σώματος

Κατεύθυνση κινήσεων

Εκτός από τις βασικές κινήσεις των χεριών κατά την εκτέλεση των χειρισμών, βασικό ρόλο παίζουν η φορά και η κατεύθυνση. Η φορά σε όλους τους βασικούς χειρισμούς της μάλαξης είναι κεντρομόλος, δηλαδή τα χέρια του θεραπευτή πρέπει να κινούνται από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος. Μεγάλη σημασία έχει και η κατεύθυνση που κινούνται τα χέρια πάνω στην επιφάνεια εφαρμογής. Υπάρχουν περιπτώσεις που η κατεύθυνση των κινήσεων είναι πολύ σημαντική για το επιθυμητό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Υπάρχουν χειρισμοί στους οποίους δεν έχει μεγάλη σημασία η κατεύθυνση των κινήσεων (π.χ. ολίσθηση). Υπάρχουν όμως και χειρισμοί στους οποίους έχει μεγάλη σημασία ιδίως όταν θέλουμε να πετύχουμε κάποιο συγκεκριμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα (π.χ. ανατρίψεις).

Στον ακόλουθο πίνακα ταξινομούνται οι κατευθύνσεις των κινήσεων των χεριών στους βασικούς χειρισμούς της μάλαξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.4

Κατεύθυνση κινήσεων

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
Κυκλική-Γραμμική	Κυκλική-Γραμμική	Παράλληλη προς τη μάζα του μυός	Εγκάρσια προς τη μάζα του μυός	Κάθετη προς τη μάζα του μυός	Κάθετη προς τη μάζα του μυός	Κάθετη προς τη μάζα του μυός

Ένταση χειρισμών

Ένα βασικό στοιχείο που παίζει σημαντικό ρόλο στο θεραπευτικό αποτέλεσμα είναι η ένταση με την οποία εκτελείται ο κάθε χειρισμός μάλαξης. Αυτό

δεν εξαρτάται μόνο από το είδος του χειρισμού αλλά και από την επιφάνεια εφαρμογής όπως και από το πρόβλημα που θέλουμε να αντιμετωπίσουμε. Πολλές φορές η ένταση μπορεί να είναι διαφορετική ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος και την επιφάνεια του σώματος στην οποία εκτελείται ο χειρισμός. Ο τύπος του χειρισμού χαρακτηρίζει και καθορίζει την ένταση της επίδρασης στους ιστούς. Η θωπεία για παράδειγμα είναι χειρισμός μικρής έντασης σε σχέση με τη δόνηση. Ορισμένες φορές κατά την εκτέλεση του ίδιου χειρισμού μπορεί να έχουμε διαβαθμίσεις στην ένταση. Για παράδειγμα οι πελεκισμοί εκτελούνται άλλοτε με μικρή και άλλοτε με μεγάλη ένταση ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα. Υπάρχουν όμως χειρισμοί στους οποίους η ένταση συνήθως δεν μεταβάλλεται στη διάρκεια εφαρμογής τους. Η ολίσθηση για παράδειγμα είναι ένας πολύ ήπιος χειρισμός. Αντιθέτως οι ανατρίψεις είναι χειρισμοί που εκτελούνται με μεγάλη ένταση για να έχουν επίδραση στους βαθύτερους ιστούς. Το πόσο έντονος πρέπει να είναι ένας χειρισμός το καθορίζει όχι τόσο το πρόβλημα όσο η εμπειρία του θεραπευτή και οι αντιδράσεις του ασθενή κατά την εφαρμογή του. Όλοι οι ασθενείς δεν έχουν την ίδια αντοχή στον πόνο ούτε την ίδια υπομονή. Γι' αυτό δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνάμε τα όρια του πόνου όταν εφαρμόζουμε χειρισμούς.

Προϋποθέσεις εφαρμογής

Οι χειρισμοί της μάλαξης έχουν πολλές εφαρμογές με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα. Υπάρχουν χειρισμοί που εφαρμόζονται σε όλα τα προγράμματα μάλαξης όπως για παράδειγμα η ολίσθηση και οι θωπείες. Από αυτούς τους χειρισμούς δεν περιμένουμε κάποιο ιδιαίτερο θεραπευτικό αποτέλεσμα αλλά η συμβολή τους είναι βασική στη χαλάρωση του ασθενή και στη συνεργασία με το θεραπευτή. Άλλοι χειρισμοί πάλι είναι πιο εξειδικευμένοι και απολύτως απαραίτητοι σε κάποια ειδικά προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν. Οι περιπτώσεις εφαρμογής για τον κάθε χειρισμό θα αναφερθούν αναλυτικά στα επιμέρους κεφάλαια που ακολουθούν. Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούν μόνο ορισμένες γενικές περιπτώσεις στις οποίες εφαρμόζεται καθένας από τους χειρισμούς.

Στον ακόλουθο πίνακα ταξινομούνται οι περιπτώσεις εφαρμογής των βασικών χειρισμών της μάλαξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.5

Εφαρμογές βασικών χειρισμών

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
• Μυϊκός σπασμός • Γενική χαλάρωση	• Μυϊκός σπασμός • Γενική χαλάρωση	• Μυϊκός σπασμός	• Συμφύσεις	• Τόνωση σε αθλητές	• Τόνωση σε αθλητές με κλειστή παλάμη • Αποσυμφόρηση του αναπνευστικού με κοίλη παλάμη	• Χαλάρωση σε πόνο από μυϊκό σπασμό

Εκτός από τις περιπτώσεις εφαρμογής που αναφέραμε για τον κάθε χειρισμό της μάλαξης, υπάρχουν και περιπτώσεις στις οποίες δεν έχουν εφαρμογή ένας ή περισσότεροι χειρισμοί. Στα κεφάλαια που ακολουθούν θα αναφερθούν αναλυτικά οι περιπτώσεις στις οποίες δεν πρέπει να εφαρμοστεί ένας χειρισμός.

Τρόποι εκτέλεσης

Ο τρόπος εκτέλεσης των χειρισμών εμφανίζει ιδιαιτερότητες. Αυτές καθορίζονται τόσο από τον τύπο του χειρισμού όσο και από το επιθυμητό αποτέλεσμα. Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης η σωστή προετοιμασία και τοποθέτηση του ασθενή και του θεραπευτή. Τα χέρια του θεραπευτή τοποθετούνται στο σώμα με διαφορετικό τρόπο σε κάθε χειρισμό. Στην ολίσθηση για παράδειγμα χρησιμοποιείται περισσότερο η παλάμη, ενώ στις θωπιές τα δάκτυλα. Πάντοτε όμως οι κινήσεις γίνονται προσεχτικά χωρίς να προκαλούν πόνο και ενόχληση. Στα κεφάλαια που ακολουθούν θα αναφερθούν με λεπτομέρειες και με πρακτικά παραδείγματα οι τρόποι εκτέλεσης του κάθε χειρισμού.

Στον ακόλουθο πίνακα ταξινομούνται οι βασικοί τρόποι εκτέλεσης των χειρισμών της μάλαξης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.6

Τρόποι εκτέλεσης

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΙΕΙΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
Χρησιμοποιούνται περισσότερο οι παλάμες και τα χέρια γλιστρούν πάνω στο δέρμα	Χρησιμοποιούνται περισσότερο τα δάκτυλα τα οποία κατά τις κινήσεις εφάπτονται πάνω στο δέρμα	Τα χέρια συλλαμβάνουν, ανασηκώνουν, πιέζουν και αφήνουν τη μυϊκή μάζα	Χρησιμοποιούνται όλες οι επιφάνειες του χεριού καθώς και τα δάκτυλα – γίνονται κινήσεις τριβής	Τα χέρια κτυπούν την επιφάνεια του σώματος με το ωλένιο χέιλος της παλάμης	Τα χέρια κτυπούν την επιφάνεια του σώματος με την παλάμη (κλειστή ή κοίλη)	Τα χέρια κάνουν παλμικές κινήσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος

Θεραπευτικοί σκοποί - Θεραπευτικά αποτελέσματα

Ο κάθε χειρισμός της μάλαξης έχει κάποιο θεραπευτικό σκοπό όπως και κάποιο προσδοκώμενο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Σε κάθε κεφάλαιο από αυτά που ακολουθούν περιγράφονται με αναλυτικά στοιχεία και παραδείγματα οι θεραπευτικοί σκοποί και τα θεραπευτικά αποτελέσματα του κάθε χειρισμού. Ορισμένα από αυτά είναι κοινά για όλους τους χειρισμούς ορισμένα όμως έχουν κάποιες ιδιαιτερότητες. Στη συνέχεια θα αναφερθούν ορισμένα γενικά στοιχεία για τους θεραπευτικούς σκοπούς και για τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Τα στοιχεία αυτά συνοψίζονται στους παρακάτω δύο πίνακες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.7

Θεραπευτικοί σκοποί

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΙΕΙΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
Ελάττωση του μυϊκού σπασμού	Ελάττωση του μυϊκού σπασμού	Ερεθισμός και διάταση μυϊκών μαζών	Ερεθισμός των υποδοχέων και των αισθητικών απολήξεων	Ερεθισμός των βαθύτερων υποδοχέων και των βαθύτερων ιστών	Ερεθισμός των βαθύτερων υποδοχέων και των βαθύτερων ιστών	Ερεθισμός των επιφανειακών υποδοχέων και των αισθητικών νεύρων

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.8

Θεραπευτικά αποτελέσματα

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΙΕΙΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
• Χαλάρωση	• Χαλάρωση • Αναλγησία	• Απορρόφηση οιδημάτων • Βελτίωση της ελαστικότητας των ιστών	• Ελαστικοποίηση συμφύσεων • Διάταση μυών	• Τόνωση	• Τόνωση	• Αναλγησία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μάλαξη είναι η εφαρμογή ενός συνόλου χειρισμών που σκοπό έχουν την ελάττωση του πόνου και τη χαλάρωση. Οι βασικοί χειρισμοί της μάλαξης είναι επτά (7). Συγκεκριμένα είναι η ολίσθηση, η θωπεία, τα ζυμώματα, οι ανατρίψεις, οι πελεκισμοί, οι πλήξεις και οι δονήσεις. Η επιλογή κάποιων χειρισμών σ' ένα πρόγραμμα μάλαξης γίνεται ανάλογα με τους θεραπευτικούς σκοπούς και τα ειδικά αποτελέσματα. Η σωστή σειρά στην εφαρμογή είναι πολύ σημαντική. Ο κάθε χειρισμός έχει διάφορες παραλλαγές στην εκτέλεσή του. Η χρήση λιπαντικού δεν είναι απαραίτητη σε όλους τους χειρισμούς. Οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή αποτελούν το πιο βασικό στοιχείο στην εκτέλεση ενός χειρισμού. Η φορά των κινήσεων πρέπει να είναι κεντρομόλος. Η ένταση στην εφαρμογή δεν εξαρτάται μόνο από το είδος του χειρισμού αλλά και από την επιφάνεια εφαρμογής, καθώς και από το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε. Τέλος το θεραπευτικό αποτέλεσμα δεν εξαρτάται μόνο από έναν χειρισμό, αλλά από το σύνολό τους που εφαρμόζονται σ' ένα πρόγραμμα μάλαξης.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιοι είναι οι βασικοί χειρισμοί της μάλαξης;
2. Ποιες είναι οι παραλλαγές των ζυμωμάτων;
3. Ποιες είναι οι παραλλαγές των ανατρίψεων;
4. Ποιες είναι οι παραλλαγές των δονήσεων;
5. Σε ποιους χειρισμούς χρειάζεται λιπαντικό;
6. Σε ποιους χειρισμούς εφαρμόζεται ήπια πίεση;
7. Με ποιους χειρισμούς επιτυγχάνεται χαλάρωση;
8. Με ποιους χειρισμούς επιτυγχάνεται αναλγησία;
9. Με ποιους χειρισμούς επιτυγχάνεται απορρόφηση οιδήματος;
10. Ποια είναι η διάρκεια της ολίσθησης;
11. Ποια είναι η διάρκεια των ανατρίψεων;
12. Αναφέρετε συνοπτικά τον τρόπο εκτέλεσης των ζυμωμάτων;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές θα συζητήσουν αναλυτικά ποιοι είναι οι βασικοί χειρισμοί, ποια είναι τα είδη τους, τι εφαρμογές έχουν και ποιες ιδιαιτερότητες υπάρχουν κατά την εφαρμογή καθενός από αυτούς.
2. Θα συζητήσουν τους σκοπούς εφαρμογής καθώς και τα θεραπευτικά αποτελέσματα των βασικών χειρισμών όπως και πως επηρεάζονται αυτά ανάλογα με τη διάρκεια εφαρμογής τους.

