

*Μάλαξη Ι*

2<sup>ο</sup>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

*Προϋποθέσεις σωστής  
εφαρμογής των τεχνικών  
της μάλαξης*

# 2<sup>ο</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Για να είναι αποτελεσματική η εφαρμογή της μάλαξης είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη και να τηρούνται μια σειρά από προϋποθέσεις. Αυτές όχι μόνο κάνουν αποδοτικότερη την εφαρμογή των διαφόρων τεχνικών, αλλά διευκολύνουν τόσο το έργο του θεραπευτή, όσο και τον ασθενή, εξασφαλίζοντάς του άνεση, ηρεμία και αίσθημα εμπιστοσύνης.

### ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί πιστά ορισμένους κανόνες συμπεριφοράς και εμφάνισης, έτσι ώστε να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την καλύτερη συνεργασία του με τον ασθενή. Αυτοί οι κανόνες είναι:

- Να είναι ηθικός και να αντιμετωπίζει τον ασθενή με χαμόγελο, ευγένεια και σεβασμό.
- Να χρησιμοποιεί ήπιο τόνο στη φωνή του και να εξηγεί με υπομονή τις πιθανές απορίες του.
- Να είναι ήρεμος και συγκεντρωμένος σ' αυτό που κάνει. Έτσι θα μεταδώσει ηρεμία στον ασθενή και θα τον κάνει να νιώσει πιο άνετα. Δεν είναι καλό να τον απασχολούν ξένα με τη μάλαξη προβλήματα, κατά τη διάρκεια της εργασίας του.
- Να αποφεύγει την περιττή συνομιλία μαζί του, γιατί διακόπτεται η καλύτερη αφομοίωση της ευεργετικής επίδρασης των χειρισμών.
- Να είναι περιποιημένος και καλάίσθητος, χωρίς ακραίες εμφανισιακές τάσεις. Η προσεγμένη εξωτερική εμφάνιση μπορεί να προδιαθέσει και να επιδράσει θετικά στην αρχική εντύπωση.
- Να είναι καθαρός έτσι ώστε να μην ενοχλεί με δυσάρεστες οσμές τον ασθενή.
- Να πλένει καλά τα χέρια του με σαπούνι πριν και μετά τη συνεδρία για λόγους υγιεινής.
- Να μαζεύει τα μαλλιά του πίσω (αν είναι μακριά), έτσι ώστε να μην κρέμονται μπροστά και ενοχλούν τόσο τον ασθενή, όσο και τον ίδιο στη δουλειά του.

### ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

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

- Τη σωστή συμπεριφορά που πρέπει να έχει ο θεραπευτής κατά την εφαρμογή της μάλαξης.
- Ποιος είναι ο κατάλληλος ρουχισμός και ποια είναι η γενικότερη εμφάνιση του θεραπευτή.
- Ποιες αρχές διέπουν τη φροντίδα των χεριών του θεραπευτή.
- Ποιο είναι το κατάλληλο περιβάλλον για να εφαρμοστεί η μάλαξη και ποιος είναι ο απαραίτητος εξοπλισμός.
- Ποια θέση εργασίας επιλέγει ο θεραπευτής κατά περίπτωση, έτσι ώστε να μην υποβάλλει το σώμα του σε καταπόνηση αλλά και να είναι αποδοτικότερη η μάλαξη.
- Τη σωστή αρχική τοποθέτηση του σώματος του ασθενή, η οποία θα επιτρέψει την καλύτερη χαλάρωση και αφομοίωση των χειρισμών.
- Ποιες είναι οι κατάλληλες λιπαντικές ουσίες και για ποιο λόγο πρέπει να χρησιμοποιούνται.

- Να φορά καθαρά, λεπτά και άνετα ρούχα. Τα στενά ρούχα εμποδίζουν την ελεύθερη κίνησή του. Ιδανική θεωρείται η ιατρική μπλούζα με κοντά ή γυρισμένα μανίκια ή ακόμη και μια απλή λευκή κοντομάνικη μπλούζα. Τα λεπτά ρούχα θα βοηθήσουν να μην ιδρώνει, αφού πρέπει να δουλεύει σε σχετικά ζεστό περιβάλλον. Τα παπούτσια του πρέπει να είναι μαλακά και ελαφριά (αν είναι δυνατόν οι γυναίκες που εξασκούν μάλαξη να μη φοράνε παπούτσια με τακούνια).
- Να είναι απαλλαγμένος από ρολόι στο χέρι, δακτυλίδια, βραχιόλια ή άλλου είδους κοσμήματα γιατί ενοχλούν τον ασθενή και διακόπτουν τη χαλάρωση.

Ακόμη ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί σχολαστικά και κάποιες άλλες **οδηγίες** για να φθάνει εύκολα στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Τέτοιες οδηγίες είναι:

- Να περιποιείται και να φροντίζει τα χέρια του με μαλακτική και υδατική κρέμα σε καθημερινή βάση. Χέρια με σκασίματα, γρατσουνιές, αμυχές, ρόζους, παρανυχίδες και μακριά νύχια είναι ακατάλληλα. Σε περίπτωση μικροτραυματισμού ενός δακτύλου, πρέπει να καλύπτει την πληγή, έτσι ώστε να μην έρχεται σε επαφή με το δέρμα του ασθενή.
- Να έχει ζεστά χέρια για να μην προκαλεί μυϊκές συσπάσεις στον ασθενή αλλά και να μην επιδρά αρνητικά στη συνέχεια του προγράμματος. Η θερμοκρασία των χεριών, ειδικά τους χειμερινούς μήνες, μπορεί να αυξηθεί είτε πλησιάζοντάς τα σε μια συσκευή θέρμανσης, είτε τρίβοντάς τα μεταξύ τους, είτε πλένοντάς τα με ζεστό νερό.
- Να σκεπάζει με ένα σεντόνι τα μέρη εκείνα του σώματος που δεν μαλάσσει, έτσι ώστε να διατηρείται η σωστή θερμοκρασία του σώματος, αλλά και για να αισθάνεται πιο άνετα ο ασθενής.
- Να είναι χαλαρός και ήρεμος κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των χειρισμών. Αυτό θα βοηθήσει τόσο στον έλεγχο των υγρών και ιδρωμένων χεριών, όσο και στη χαλαρή και αβίαστη τοποθέτησή τους πάνω στο σώμα του ασθενή.
- Να έχει ανεπτυγμένο συντονισμό στα χέρια του καθώς και ανεπτυγμένη ικανότητα ψηλάφησης, για την εξακρίβωση της κατάστασης του δέρματος και των υποκείμενων μαλακών ιστών του ασθενή. Οι ικανότητες αυτές βέβαια προαπαιτούν, πολύωρη εξάσκηση και πρακτική εφαρμογή.
- Να διατηρεί συνεχή επαφή με τον ασθενή σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Να προτιμά να συνεχίζει ο ίδιος τις θεραπείες έως την ολοκλήρωσή τους. Η συνεχής εναλλαγή των θεραπειών δρα ανασταλτικά στην επίτευξη του σκοπού και δημιουργεί σύγχυση τόσο στους ίδιους όσο και στους ασθενείς.

## ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δυο από τους σημαντικότερους παράγοντες που βοηθούν στη σωστή άσκηση της θεραπείας με μάλαξη είναι, ο χώρος που πραγματοποιείται η συνεδρία

καθώς και ο κατάλληλος εξοπλισμός που θα βοηθήσει στην ολοκλήρωσή της (εικόνα 2.1).

Ο χώρος εφαρμογής της μάλαξης είναι ένα ιδιαίτερο δωμάτιο του εργαστηρίου φυσικοθεραπείας. Το ειδικά εξοπλισμένο αυτό δωμάτιο πρέπει να πληρεί ορισμένες προδιαγραφές. Τέτοιες προδιαγραφές είναι οι ακόλουθες:

- Πρέπει να είναι ευρύχωρο έτσι ώστε να χωρά άνετα τον απαραίτητο εξοπλισμό και να επιτρέπει την εύκολη μετακίνηση μέσα σ' αυτό των εμπλεκόμενων ατόμων.
- Πρέπει να είναι ήσυχος και απομονωμένο από θορύβους (τηλέφωνα κ.α.).
- Ο φωτισμός πρέπει να είναι απαλός και διάχυτος. Τα δυνατά φώτα δεν επιτρέπουν στον ασθενή να χαλαρώσει ακόμη και αν τα μάτια του είναι κλειστά.
- Ο αερισμός του δωματίου πρέπει να είναι επαρκής. Πριν και μετά από κάθε συνεδρία, ο χώρος πρέπει να αερίζεται για να ανανεώνεται η ατμόσφαιρά του.
- Να είναι πάντα καθαρό και βαμμένο με απαλό χρώμα που βοηθά στη χαλάρωση του ασθενή.
- Η θερμοκρασία του κατά τη διάρκεια της συνεδρίας πρέπει να διατηρείται σταθερή και να κυμαίνεται περίπου στους 23°C.
- Γύρω από το κρεβάτι, να μην υπάρχουν αντικείμενα έτσι ώστε να μπορεί ο θεραπευτής να κινείται ελεύθερα γύρω από αυτό.
- Να υπάρχει δυνατότητα αναπαραγωγής απαλής μουσικής όταν το επιθυμεί ο ασθενής. Η μουσική τέτοιου είδους μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία και χαλάρωσή του.



Εικόνα 2.1. Ο χώρος της εφαρμογής

**Σημείωση:** Στον ευρύτερο χώρο του φυσικοθεραπευτηρίου είναι απαραίτητο να υπάρχει νιπτήρας με παροχή κρύου και ζεστού νερού, πετσέτα, σαπούνι καθώς επίσης και χώρος αποδυτηρίων με ντους και τουαλέτα.

Ο κατάλληλος **εξοπλισμός** του δωματίου και οι προδιαγραφές του περιλαμβάνουν:

- Πρώτα απ' όλα το ειδικό κρεβάτι. Αυτό πρέπει να έχει δυνατότητα ανύψωσης των ακραίων τμημάτων του, που αντιστοιχούν στο κεφάλι και τα πόδια, αλλά και αυξομείωσης του ύψους του. Το ύψος θεωρείται ιδανικό, όταν αντιστοιχεί με το ύψος των ισχίων του θεραπευτή. Το μήκος του πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.90m και το πλάτος του 60 - 70cm. Το ειδικό άνοιγμα για το πρόσωπο, όταν ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση είναι απαραίτητο. Πρέπει να είναι ελαφρώς μαλακό χωρίς όμως να βουλιάζει και επενδυμένο με δέρμα. Ένα καθαρό άσπρο σεντόνι ή πετσέτα καλύπτουν το κρεβάτι και αλλάζουν πάντα για κάθε άτομο.

- Ειδικά καθίσματα και τραπέζια. Αυτά είναι χρήσιμα όταν πρέπει να εφαρμοστεί θεραπεία με μάλαξη στην καθιστή θέση (π.χ. στην περιοχή του αυχένα, στον ώμο, στο άκρο χέρι). Αν δεν υπάρχει ο συγκεκριμένος εξοπλισμός, οι χειρισμοί μπορούν να εφαρμοστούν ακόμη και σ' ένα απλό κάθισμα ή ένα απλό τραπέζι ή ακόμη και στο κρεβάτι.
- Τροχήλατο ράφι δύο θέσεων, που βρίσκεται κοντά στο θεραπευτή κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Στην πάνω θέση θα βρίσκονται διάφορα υλικά επαφής (π.χ. ειδικά έλαια), ενώ στην κάτω θέση θα βρίσκονται καθαρά και διπλωμένα άσπρα σεντόνια και πετσέτες.
- Μαξιλάρια διαφόρων μεγεθών και τύπων. Τα μαξιλάρια συγκαταλέγονται στον άκρως απαραίτητο εξοπλισμό. Η τοποθέτηση των μαξιλαριών κάτω από συγκεκριμένα σημεία, βοηθά στην καλύτερη χαλάρωση ενός μέλους ή ολόκληρου του σώματος του ασθενή. Στα υφασμάτινα μαξιλάρια η μαξιλαροθήκη πρέπει να αλλάζει σε κάθε ασθενή.
- Ένα τουλάχιστον τροχήλατο και πτυσόμενο παραβάν. Πολλές φορές διευκολύνει τη διαδικασία της αφαίρεσης των ρούχων ή της ένδυσης μετά το τέλος της μάλαξης.
- Ένα αθόρυβο ρολόι τοίχου για τον χρονικό καθορισμό της συνεδρίας.

## ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Ένας ακόμη παράγοντας που αφορά την επιτυχία ή όχι ενός προγράμματος μάλαξης είναι και η **θέση** του σώματος του θεραπευτή κατά τη διάρκεια της εργασίας του. Αν και είναι εύκολο να σκεφτεί κάποιος ότι ο παράγοντας αυτός δεν είναι και τόσο σημαντικός, αφού τα χέρια είναι εκείνα που μαλάσσουν, η πραγματικότητα ωστόσο είναι τελείως διαφορετική.

Η σωστή θέση του σώματος είναι το ίδιο σημαντική με τη σωστή τοποθέτηση του βατήρα της εκκίνησης στην κούρσα των 100m. Τα χέρια θα βρουν “γερη” βάση πάνω στον κορμό και το υπόλοιπο σώμα, για να εφαρμόσουν και να αναδείξουν την ευεργετική επίδραση των χειρισμών. Θα τοποθετηθούν αβίαστα και χαλαρά πάνω στο σώμα του ασθενή, ενώ θα τους δοθεί η δυνατότητα να εργαστούν για μεγαλύτερη διάρκεια χωρίς να παρουσιάσουν συμπτώματα κόπωσης.

Η γρήγορη μυϊκή κόπωση τόσο των χεριών (κυρίως μύες αντιβραχίων και καμπτήρων των δακτύλων), όσο και του κορμού (μυϊκά συστήματα της ραχιαίας επιφάνειας και πιο πολύ της οσφύος), θεωρείται σίγουρη όταν η μάλαξη πραγματοποιείται από λάθος θέση.

Επιπλέον όταν ο θεραπευτής συχνά παραβλέπει να λάβει τη σωστή θέση και αδιαφορεί γι' αυτήν, οδηγείται αργά ή γρήγορα σε μια τουλάχιστον από τις ονομαζόμενες επαγγελματικές ασθένειες (οσφυαλγία, τενοντίτιδα, αρθρίτιδα κ.α.).

Γι' αυτό η σωστή επιλογή της θέσης του θεραπευτή εκτός από τη δική του

άνεση, δίνει την ευχέρεια στον ασθενή να δέχεται ευχάριστα τους χειρισμούς οι οποίοι θα εκτελούνται με μεγαλύτερη ακρίβεια και ποιότητα. Σε αντίθετη περίπτωση, το αποτέλεσμα θα είναι η απότομη αυξομείωση του ρυθμού, της πίεσης και της έντασης των χειρισμών, με τον ασθενή να μετατρέπεται σε δέκτη μόνο δυσάρεστων μηνυμάτων όπως η ενόχληση, ο πόνος κ.α.

Βέβαια ο όρος «θέση εργασίας», δεν δηλώνει ένα σώμα άκαμπτο, στατικό και βαρύ με τα χέρια να είναι τα μόνα που κινούνται. Αντίθετα δηλώνει μια πλαστική και ρευστή κίνηση του σώματος που προσφέρει συνεχώς την κατάλληλη βάση στα χέρια, προκειμένου αυτά να εργαστούν σωστά, ακόμη κι αν χρειαστεί να το κάνουν σε απομακρυσμένα σημεία. Τονίζοντας τη σημασία των πιο πάνω θα λέγαμε ότι οι χειρισμοί εφαρμόζονται με όλο το σώμα και ότι η κίνηση των χεριών που είναι η τελική έκφραση της μάλαξης, συμπληρώνει απλά τη θέση και την κίνηση του υπόλοιπου σώματος.

Όμως η θέση εργασίας διαφοροποιείται αφού προσαρμόζεται κάθε φορά στην ειδική τοποθέτηση του ασθενή και στο πρόβλημα για το οποίο κατέφυγε στη μάλαξη. Σε γενικές γραμμές οι θέσεις εργασίας του θεραπευτή είναι δυο:

**α) με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι και β) με τον ασθενή στο κάθισμα.**

### Θέση εργασίας με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι

Όταν ο ασθενής επιβάλλεται να βρίσκεται στο κρεβάτι, τότε ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί ορισμένους κανόνες που αναφέρονται στη λήψη της κατάλληλης θέσης εργασίας του. Ανεξάρτητα με το ποια ακριβώς είναι η τοποθέτηση του ασθενή πάνω στο κρεβάτι, ο θεραπευτής στέκεται δίπλα του με τα πόδια σε θέση **βηματισμού** (το ένα εμπρός και το άλλο πίσω) και σε λοξή κατεύθυνση κοιτώντας πάντα προς το πρόσωπο του ασθενή. Το πόδι που θα βρίσκεται εμπρός θα είναι πάντα το εξωτερικό (εικόνα 2.2).

Αν για παράδειγμα ο θεραπευτής βρίσκεται στο δεξιό πλευρό του ασθενή, με το δεύτερο να βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση, τότε το πόδι που θα βρίσκεται μπροστά θα είναι το αριστερό.

Το άνοιγμα των ποδιών του πρέπει να είναι τέτοιο ώστε, με τη μεταφορά του βάρους του από το ένα πόδι στο άλλο καθώς επίσης και με τη συγχρονισμένη μικρή κάμψη των γονάτων του, να προσεγγίζει με ευκολία όση μεγαλύτερη γίνεται από την επιφάνεια του σώματος του ασθενή. Επιπλέον πρέπει να έχει την δυνατότητα να χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια με την ίδια άνεση, καθώς επίσης να ασκεί τον ίδιο βαθμό πίεσης κατά την εφαρμογή των διαφόρων χειρισμών.

### Θέση εργασίας με τον ασθενή στο κάθισμα

Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση έτσι και σ' αυτήν ο θεραπευτής επιβάλλεται να πάρει τέτοια θέση που θα του εξασφαλίσει ευκολία και ποιότητα



Εικόνα 2.2. Η θέση του βηματισμού



Εικόνα 2.3. Η θέση της απαγωγής των κάτω άκρων

στην εφαρμογή των χειρισμών.

Έτσι στη συγκεκριμένη περίπτωση η θέση του θεραπευτή επιβάλλεται να είναι με τα πόδια σε **απαγωγή** και ακριβώς πίσω από τον καθημένο ασθενή, ενώ οι μικρές καμπτικές κινήσεις των γονάτων, όταν χρειάζονται, διευκολύνουν την εφαρμογή των χειρισμών (εικόνα 2.3).

Παραλλαγή της πιο πάνω θέσης εργασίας είναι, όταν ο θεραπευτής βρίσκεται στη μια ή στην άλλη πλευρά του ασθενή και πάντα από πίσω του.

Σε άλλη περίπτωση **κάθεται** και αυτός αναπαυτικά, απέναντι από τον ασθενή και σχεδόν παράλληλά του. Συνήθως από τη θέση αυτή γίνεται θεραπεία στο άκρο χέρι ή στο αντιβράχιο το οποίο αναπαύεται πάνω στο θεραπευτικό κρεβάτι ή σ' ένα μικρό τραπέζακι που παρεμβάλλεται ανάμεσά τους (εικόνα 2.4).



Εικόνα 2.4. Η καθιστή θέση του θεραπευτή

**Προσοχή:** Πρέπει να αναφερθεί ότι ανάλογα με το είδος του χειρισμού, ο θεραπευτής μπορεί να εναλλάσσει τις δυο αρχικές θέσεις εργασίας που αναλύθηκαν πιο πάνω. Δηλαδή μπορεί να χρησιμοποιεί τόσο τη θέση του βηματισμού, όσο και αυτήν της απαγωγής των ποδιών ή ακόμη μπορεί και να τις αναμειγνύει, ανεξάρτητα με το αν ο ασθενής βρίσκεται στο ειδικό κρεβάτι ή στο κάθισμα.

**Υπενθύμιση:** Ο θεραπευτής δεν πρέπει να ξεχνά τη σημασία και αξία της κατάλληλης θέσης εργασίας του, όχι μόνο για τον ίδιο αλλά και για τον ασθενή.

## ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Στην προηγούμενη ενότητα έγινε λόγος για το πόσο σημαντικός είναι ο συνδυασμός της σωστής αρχικής θέσης που θα πάρει ο θεραπευτής καθώς και της συντονισμένης κίνησης του σώματος και των χεριών του.

Το ίδιο μπορούμε να πούμε ότι ισχύει και για τον ασθενή. Η σωστή αρχική τοποθέτησή του προδικάζει ένα καλό αποτέλεσμα. Σωστή τοποθέτηση σημαίνει αναπαυτική και βολική θέση τέτοια που να προκαλεί χαλάρωση σε όλο το σώμα και ιδιαίτερα στο τμήμα ή μέλος που θα υποβληθεί σε μάλαξη.

Ανάλογα με το μέρος του σώματος που θα μαλαχθεί, ο ασθενής ξαπλώνει στο ειδικό κρεβάτι ή κάθεται στο ειδικό κάθισμα της μάλαξης. Είναι υποχρέωση του θεραπευτή να εξασφαλίσει σ' αυτόν την πιο βολική και άνετη θέση, ώστε να δημιουργηθεί ολοκληρωτική χαλάρωση των μυών και πιο πολύ σ' εκείνους τους μύς της περιοχής που πάνω της θα εφαρμοστούν οι χειρισμοί.

Για τη δημιουργία συνθηκών σωματικής χαλάρωσης ο θεραπευτής μπορεί να καταφύγει σε διάφορες παρεμβάσεις (π.χ. προσθήκη μαξιλαριών μεταξύ σώματος και κρεβατιού) και ρυθμίσεις (π.χ. ανύψωση του κινητού μέρους του κρεβατιού που αντιστοιχεί στο κεφάλι).

Οι γενικές αρχές που διέπουν τη δημιουργία συνθηκών σωματικής χαλάρωσης είναι συγκεκριμένες για όλους τους ασθενείς. Κάποιες μικροδιαφορές είναι δυνατόν να προκύψουν κατά τη δημιουργία αυτών των συνθηκών, καθώς κανένας ασθενής δεν έχει τον ίδιο ακριβώς σωματότυπο με τον άλλο (ύψος, βάρος, σωματική διάπλαση) ή την ίδια ακριβώς ασθένεια. Ο θεραπευτής λοιπόν, καλείται να ακολουθήσει τις γενικές αρχές της σωστής τοποθέτησης του ασθενή, προσαρμοσμένες όμως στην ιδιαιτερότητα και το πρόβλημα του καθενός χωριστά. Οι σημαντικότερες από αυτές τις αρχές είναι:

1. Ο τρόπος που θα **υποστηριχθεί** το μέλος που θα δεχθεί μάλαξη. Αυτό μπορεί να γίνει είτε από τον ίδιο το θεραπευτή (π.χ. με το ένα του χέρι να κρατάει το μέλος, αφαιρώντας όλο το βάρος του και με το άλλο χέρι να εφαρμόζει τους χειρισμούς), είτε βάζοντας κάτω από το μέλος και σε όλη του την έκταση υλικά που βοηθούν στην άνεση και στη χαλάρωση (π.χ. μαξιλάρια).
2. Η **σταθερή** και **μεγάλη βάση** πάνω στην οποία το μέλος ή ολόκληρο το σώμα θα δεχθεί μάλαξη. Αν η βάση δεν πληρεί αυτές τις προϋποθέσεις τότε δεν μπορεί να εξασφαλιστεί και η αναπαυτική τοποθέτηση του ασθενή. Για παράδειγμα σε ένα στρώμα που βυθίζεται ή σε μια στενή επιφάνεια δεν μπορεί να επιτευχθεί χαλάρωση των μυών καθώς το άτομο βρίσκεται διαρκώς σε ένταση, στην προσπάθειά του να ισορροπήσει και να συγκρατήσει το μέλος του.
3. Η **θέση** στην οποία βρίσκονται οι αρθρώσεις του. Έχει αποδειχθεί ότι η υποστηριζόμενη κάμψη των αρθρώσεων (π.χ. με την προσθήκη μαξιλαριών), συμβάλλει τόσο στη μυϊκή χαλάρωση όσο και στη χαλάρωση των περιαρθρικών στοιχείων (σύνδεσμοι, θύλακας κ.α.).

Η κατάλληλη τοποθέτηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με το πρόβλημα και τις ανάγκες που προκύπτουν απ' αυτό, ενώ η επιλογή της είναι αρμοδιότητα μόνο του φυσικοθεραπευτή. Αυτός θα κρίνει και θα εκτιμήσει τόσο το συγκεκριμένο πρόβλημα όσο και τις δυνατότητες του ασθενή. Κατόπιν θα δώσει σχετικές οδηγίες στο θεραπευτή ο οποίος θα προχωρήσει στην τοποθέτηση. Για παράδειγμα αν ο ασθενής χρειάζεται μάλαξη στην περιοχή της οσφύς, η πιο κατάλληλη τοποθέτηση είναι η πρηγής κατάκλιση ή αλλιώς «μπρούμυτα». Όμως, αν ο ασθενής είναι γυναίκα σε προχωρημένη εγκυμοσύνη, τότε στην πράξη αυτό δεν θα μπορεί να συμβεί γιατί απλά, όχι μόνο θα της είναι αδύνατο να χαλαρώσει, αλλά ίσως είναι επικίνδυνο και για το ίδιο το έμβρυο. Εδώ λοιπόν επεμ-

βαίνει ο θεραπευτής, ο οποίος αφού λάβει τις σχετικές οδηγίες, την τοποθετεί σε μια άλλη θέση (π.χ. πλάγια κατάκλιση) όπου και η ίδια θα νιώθει πιο άνετα αλλά και οι χειρισμοί δεν θα χάσουν πολύ από το ευεργετικό τους αποτέλεσμα. Ποιες είναι όμως οι πιο συνηθισμένες και αναπαικτικές τοποθετήσεις για έναν ασθενή, προκειμένου να δεχθεί μάλαξη και ποια είναι τα βήματα για την “κατάκτησή” τους;

- **Πρηγής κατάκλιση** ή αλλιώς «μπρούμυτα» (εικόνα 2.5).

*1ο βήμα:* Στη θέση αυτή το πρόσωπο ακουμπά στο ειδικό άνοιγμα του κρεβατιού. Αν το κρεβάτι δεν έχει το άνοιγμα αυτό, τότε το κεφάλι στρέφεται προς την μια ή την άλλη πλευρά με ταυτόχρονη μικρή κάμψη ή έκταση στον αυχένα (ανάλογα με το πώς εξυπηρετείται ο ασθενής).



Εικόνα 2.5. Η πρηγής τοποθέτηση

*2ο βήμα:* Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από την περιοχή της κοιλιάς για να μειωθεί η οσφυϊκή λόρδωση.

*3ο βήμα:* Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από την πρόσθια επιφάνεια των κνημών έτσι ώστε τα γόνατα να έρθουν σε μικρή κάμψη.

*4ο βήμα:* Προκειμένου να αποφευχθεί η πίεση των δακτύλων πάνω στο κρεβάτι και εφόσον το προηγούμενο μαξιλάρι στις κνήμες δεν είναι αρκετό, τοποθετείται ένα ακόμη μαξιλάρι στο ύψος των ταρσών.

*5ο βήμα:* Τα χέρια βρίσκονται σε έκταση πάνω στο κρεβάτι και παράλληλα με τον κορμό.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στον αυχένα, στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα, στην οσφυ, στην οπίσθια επιφάνεια της λεκάνης και στην οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.

- **Ύπτια κατάκλιση** ή αλλιώς «ανάσκελα» (εικόνα 2.6).

*1ο βήμα:* Τοποθέτηση ενός μαλακού μαξιλαριού κάτω από το κεφάλι ή μιας τυλιγμένης πετσέτας (ρολό) κάτω από τον αυχένα.



Εικόνα 2.6. Η ύπτια τοποθέτηση

*2ο βήμα:* Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τα γόνατα έτσι ώστε να προκληθεί κάμψη τόσο σ' αυτά όσο και στα ισχία.

*3ο βήμα:* Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τα αντιβράχια έτσι ώστε οι αγκώνες να έρθουν σε μικρή κάμψη.

Η θέση αυτή προσφέρεται, για μάλαξη στο πρόσωπο, στα άνω άκρα, στους πρόσθιους μύς του θώρακα, στην κοιλιά, και στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.

- **Πλάγια κατάκλιση** (εικόνα 2.7).

*1ο βήμα:* Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από το κεφάλι ώστε ο αυχένος να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη (Σ.Σ.).

*2ο βήμα:* Σταθεροποίηση και στήριξη με μαξιλάρι του ώμου και ολόκληρου του άνω άκρου που δεν στηρίζεται. Ο αγκώνας και ο ώμος να βρίσκονται σε κάμψη. Σε κάμψη ώμου και αγκώνα να βρίσκεται και το χέρι που εφάπτεται στο κρεβάτι.

*3ο βήμα:* Σταθεροποίηση της λεκάνης από την πίσω πλευρά με την τοποθέτηση μαξιλαριού σε σχήμα σφήνας.

*4ο βήμα:* Το πόδι που δεν εφάπτεται στο κρεβάτι να βρίσκεται σε κάμψη γόνατος και ισχίου και να υποστηρίζεται από κατάλληλο μαξιλάρι. Το πόδι που εφάπτεται να βρίσκεται σε χαλαρή έκταση.



Εικόνα 2.7. Η πλάγια τοποθέτηση

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στην ωμική ζώνη και σε όλη την εξωτερική επιφάνεια του ελεύθερου άνω άκρου καθώς επίσης και στην εξωτερική επιφάνεια του κάτω άκρου.

- **Ημικαθιστή τοποθέτηση** (εικόνα 2.8).



Εικόνα 2.8. Η ημικαθιστή τοποθέτηση

Η τοποθέτηση αυτή μοιάζει πολύ με την ύπτια. Η μόνη τους διαφορά είναι

ότι στην ημικαθιστή, ο κορμός και το κεφάλι σηκώνονται αρκετά ψηλότερα με την προσθήκη μαξιλαριών ή ανασηκώνοντας το κινητό μέρος του κρεβατιού που αντιστοιχεί στο πάνω μέρος του σώματος.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη κυρίως στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.

- **Καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός** (εικόνα 2.9).

*1ο βήμα:* Ο ασθενής τοποθετείται σε κάθισμα χωρίς στήριγμα ράχης (σκαμπό), κάθετα προς το ειδικό κρεβάτι.

*2ο βήμα:* Τοποθέτηση δυο ή τριών μαξιλαριών (ανάλογα με το ύψος του ασθενή) πάνω στο κρεβάτι.

*3ο βήμα:* Τοποθέτηση των χεριών πάνω στα μαξιλάρια με τους αγκώνες σε κάμψη και ταυτόχρονη κλίση του κορμού προς τα εμπρός.

*4ο βήμα:* Τοποθέτηση της κεφαλής πάνω στα χέρια, τα οποία παίρνουν το βάρος της και σταθεροποίηση του κορμού στην θέση αυτή.

Μια παραλλαγή της τοποθέτησης αυτής είναι, όταν ο ασθενής κάθετα ανάποδα στο κάθισμα (θέση ιππασίας) και στηρίζεται με τον ίδιο τρόπο σε μαξιλάρια που έχουν προηγουμένως τοποθετηθεί εμπρός του, στην κορυφή της πλάτης του καθίσματος.

Αν υπάρχει η δυνατότητα είναι προτιμότερο να χρησιμοποιηθεί το ειδικό κάθισμα μάλαξης για την προηγούμενη τοποθέτηση (σκίτσο 2.1).

Οι θέσεις αυτές προσφέρονται για μάλαξη στον αυχένα.

- **Καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι** (εικόνα 2.10).

*1ο βήμα:* Ο ασθενής κάθετα αναπαυτικά σε ένα κάθισμα που βρίσκεται δίπλα σε ένα κρεβάτι ή τραπέζι.

*2ο βήμα:* Τοποθέτηση του αντιβραχίου πάνω στο κρεβάτι. Ανάμεσά τους παρεμβάλλεται μαλακό μαξιλάρι που παίρνει όλο το βάρος του άνω άκρου.



Εικόνα 2.9. Η καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός



Σκίτσο 2.1. Ειδικό κάθισμα μάλαξης



Εικόνα 2.10. Η καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στο άνω άκρο και στην ωμική ζώνη. Συγκεκριμένα οι ειδικές τοποθετήσεις και οι περιοχές που επιτρέπουν να εφαρμοστεί μάλαξη, συνοψίζονται στον πίνακα 2.1.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.1**

**Οι ειδικές τοποθετήσεις και οι περιοχές που επιτρέπουν να εφαρμοστεί μάλαξη**

ΠΡΗΝΗΣ ΤΟΠΟΘ/ΣΗ	ΥΠΤΙΑ ΤΟΠΟΘ/ΣΗ	ΠΛΑΓΙΑ ΤΟΠΟΘ/ΣΗ	ΗΜΙΚΑΘΙΣΤΗ ΤΟΠΟΘ/ΣΗ	ΚΑΘΙΣΤΗ ΤΟΠΟΘ/ΣΗ ΚΛΙΣΗ ΚΟΡΜΟΥ ΕΜΠΡΟΣ	ΚΑΘΙΣΤΗ ΤΟΠΟΘ/ΣΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΑΝΩ ΑΚΡΟΥ
<p><b>Από τη θέση αυτή προσφέρεται μάλαξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στον αυχένα</li> <li>• Στην ραχιαία επιφάνεια του θώρακα</li> <li>• Στην οσφύ</li> <li>• Στην οπίσθια επιφάνεια της λεκάνης</li> <li>• Στην οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων</li> </ul>	<p><b>Από τη θέση αυτή προσφέρεται μάλαξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στο πρόσωπο</li> <li>• Στα άνω άκρα</li> <li>• Στην πρόσθια επιφάνεια του θώρακα</li> <li>• Στην κοιλιά</li> <li>• Στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων</li> </ul>	<p><b>Από τη θέση αυτή προσφέρεται μάλαξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στο ελεύθερο άνω άκρο (ωμική ζώνη και σε όλη την εξωτερική επιφάνεια)</li> <li>• Στην εξωτερική επιφάνεια του ελεύθερου κάτω άκρου</li> </ul>	<p><b>Από τη θέση αυτή προσφέρεται μάλαξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στην πρόσθια επιφάνεια του κάτω άκρου</li> </ul>	<p><b>Από τη θέση αυτή προσφέρεται μάλαξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στον αυχένα</li> </ul>	<p><b>Από τη θέση αυτή προσφέρεται μάλαξη:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στο άνω άκρο (σε όλη του την έκταση)</li> <li>• Στην ωμική ζώνη</li> </ul>

**Παρατήρηση:** Εκτός από τις πιο πάνω τοποθετήσεις του ασθενή που όπως αναφέρθηκε είναι οι πιο συνηθισμένες στην καθημερινή πρακτική, υπάρχει η δυνατότητα επιλογής και άλλων το ίδιο αναπνευστικών και άνετων. Η απόφαση για την τελική επιλογή της τοποθέτησης έχει να κάνει με την ασθένεια ή τον τραυματισμό του συγκεκριμένου ασθενή και οπωσδήποτε με τις δικές του προσωπικές ιδιαιτερότητες.

**ΥΛΙΚΑ ΕΠΑΦΗΣ**

Η χρήση των υλικών επαφής είναι απαραίτητη κυρίως για τη διευκόλυνση του θεραπευτή προκειμένου να γλιστρούν τα χέρια του πάνω στο σώμα, αλλά και για την αποφυγή της ανεπιθύμητης τριβής του δέρματος καθώς και των ανεπιθύμητων συνοδευτικών συμπτωμάτων της (ερεθισμός δέρματος, τράβηγμα τριχών κ.α.).

Άλλωστε είναι δύσκολο αν όχι ακατόρθωτο να χαλαρώσει ο ασθενής τη στιγμή που δέχεται έναν δυνατό και βαθύ χειρισμό χωρίς την παρουσία λιπαντικού υλικού. Η ποσότητα που θα χρησιμοποιηθεί παίζει σημαντικό ρόλο στο τελικό αποτέλεσμα της θεραπείας. Μια μεγάλη ποσότητα είναι ικανή να επηρεάσει την ίδια την τεχνική της εκτέλεσης και να αλλοιώσει τόσο τους χειρι-

σμούς όσο και τον τελικό σκοπό. Στην περίπτωση αυτή τα χέρια του θεραπευτή χάνουν όχι μόνο τον έλεγχο αλλά και τη σταθερή επαφή με το δέρμα του ασθενή. Ειδικά αν το δέρμα είναι λιπαρό τότε η χρήση του λιπαντικού πρέπει να είναι πολύ περιορισμένη. Αντίθετα σ' ένα ξηρό και τριχωτό δέρμα που η απορρόφηση του λιπαντικού είναι πιο έντονη, ίσως χρειαστεί και δεύτερη επάλειψη.

Στο εμπόριο σήμερα κυκλοφορούν πολλά προϊόντα που εξυπηρετούν αυτόν τον σκοπό. Τέτοια είναι διάφοροι τύποι λαδιών, αλοιφές, βαζελίνη, παιδικές κρέμες, κρέμες λανολίνης, λουσίων, πούδρα (ταλκ) κ.α. (εικόνα 2.11).



Εικόνα 2.11. Τα υλικά επαφής

Το καθένα από αυτά παρουσιάζει μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα κατά την εκτέλεση των χειρισμών. Πιο εύχρηστο θεωρείται το λάδι, αφού τα δάκτυλα γλιστρούν εύκολα πάνω στο σώμα του ασθενή και επιπλέον δεν απορροφάται γρήγορα. Ένα μειονέκτημα που παρουσιάζει είναι ότι δεν επιτρέπει το εύκολο “πιάσιμο” των μυών. Τα διάφορα λάδια που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι το παραφινέλαιο, τα μεταλλικά έλαια, τα αιθέρια έλαια και τα φυτικά έλαια (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καρυδέλαιο, σουσαμέλαιο, φυσικέλαιο, αμυγδαλέλαιο). Εκείνο όμως που χρησιμοποιείται πιο συχνά στην καθημερινή πρακτική είναι το φαρμακευτικό παραφινέλαιο.

Κάποιος μπορεί να αγοράσει έτοιμο λάδι για μάλαξη ή ακόμη καλύτερα να φτιάξει τη δική του “συνταγή” αναμειγνύοντας διάφορους τύπους λαδιών. Πολλοί θεραπευτές εκμεταλλεζόμενοι τις θεραπευτικές ιδιότητες κάποιων αιθέρων ελαίων όπως ο ευκάλυπτος, η μέντα, το γαρύφαλλο κ.α. τα αναμειγνύουν με παραφινέλαιο ή άλλο τύπο λαδιού προκειμένου να αυξηθεί η θερμοκρασία στους μυς και να περιοριστεί ο πόνος. Άλλοι πάλι, προσθέτουν στο λάδι μερικές σταγόνες από εκχύλισμα πεύκου, βανίλιας, αμύγδαλου, λεμονιού ή κάποιου άλλου αρώματος για να αισθανθεί ο ασθενής πιο ευχάριστα και να χαλαρώσει καλύτερα.



Διαδεδομένη είναι και η χρήση του ταλκ. Το υλικό αυτό επιτρέπει στο θεραπευτή τον καλό έλεγχο του δέρματος και των μυών. Μπορεί και απορροφά γρήγορα τον ιδρώτα δίνοντας μια λεία όψη στο δέρμα χωρίς να το κοκκινίζει και να προκαλεί ερεθισμούς. Η χρήση του όμως πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις δερματικών παθήσεων ή τραυματισμών. Αντίθετα πρέπει ο θεραπευτής να το προτιμά, όταν ο ασθενής ιδρώνει εύκολα και έχει λιπαρό δέρμα. Η προσοχή που οφείλει να δείχνει ο θεραπευτής κατά τη χρήση του πρέπει να είναι μεγάλη, αφού μπορεί να του προκαλέσει δυσάρεστες επιπλοκές στο αναπνευστικό σύστημα. Έχει διαπιστωθεί ότι η εισπνοή της σκόνης αυτής δημιουργεί ερεθισμό στο βλεννογόνο του βρογχικού δέντρου (πνευμονοκονίαση).

Ακόμη ορισμένες αλοιφές με φαρμακευτικές ιδιότητες χρησιμοποιούνται σαν λιπαντικά μέσα, κυρίως στον χώρο του αθλητισμού. Όμως η χρήση τους πρέπει να είναι πολύ περιορισμένη και προσεκτική, γιατί ο συνδυασμός των θερμαντικών ή άλλων φαρμακευτικών ιδιοτήτων τους με την μάλαξη μπορεί να προκαλέσει βαριές δερματικές βλάβες.

Κάποιες ουδέτερες και αδρανείς κρέμες ή αλοιφές με ευχάριστο άρωμα είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν χωρίς καμία επιφύλαξη, αφού δεν προκαλούν κανέναν ερεθισμό. Η χρήση τους ενδείκνυται κυρίως σε ξηρό και ευαίσθητο δέρμα. Τέτοιες είναι και οι κρέμες λανολίνης.

Καλό είναι, πριν την έναρξη της θεραπείας να ερωτηθεί ο ασθενής, αν παρουσιάζει αλλεργικά συμπτώματα έπειτα από την επαφή του με κάποια από αυτά τα υλικά. Αν η απάντησή του είναι θετική, τότε ο θεραπευτής καλό είναι να μην χρησιμοποιήσει λιπαντικό μέσο.

Σε πολλούς ασθενείς δεν αρέσει η αίσθηση της επαφής με τέτοιες ουσίες. Σε αυτές τις περιπτώσεις η μάλαξη εφαρμόζεται χωρίς την παρουσία τους και είναι γνωστή σαν στεγνή ή ξηρή μάλαξη. Το μεγάλο πλεονέκτημά της είναι ότι δίνει τη δυνατότητα στο θεραπευτή της τέλει σύλληψης του δέρματος και των υποκείμενων μυών. Ακόμη προκαλεί άνοιγμα των πόρων του δέρματος και μεγάλη συγκέντρωση του αίματος στο σημείο που εφαρμόζονται οι χειρισμοί. Όμως παρουσιάζει και σημαντικά μειονεκτήματα όπως είναι ο έντονος ερεθισμός του δέρματος, ο πόνος από το τράβηγμα των τριχών (ειδικά σε ασθενείς με έντονη τριχοφυία) και η σύντομη εφαρμογή της για την πρόληψη του δερματικού ερεθισμού.

Πολλοί προτιμούν τη λύση του ξυρίσματος της μαλασσόμενης περιοχής, προκειμένου να είναι αποδοτικότεροι οι χειρισμοί. Όμως κάτι τέτοιο θεωρείται υπερβολικό και είναι προτιμότερο να αποφεύγεται αφού περιλαμβάνει και τον κίνδυνο των μικροτραυματισμών.

**Υπενθύμιση:** Είναι σημαντικό να θυμάται ο θεραπευτής ότι η ορθολογική χρήση των υλικών επαφής έχει μεγάλη σημασία στην επίτευξη του σκοπού της θεραπείας με μάλαξη. Η μεγάλη ποσότητα προκαλεί τροποποίηση της τεχνικής, αλλοίωση του τελικού αποτελέσματος και κουράζει το θεραπευτή. Είναι πάντα καλύτερα να υπάρχει λιγότερη παρά περισσότερη λιπαντική ουσία, στην μαλασσόμενη επιφάνεια.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Για να παρουσιάσει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα η εφαρμογή ενός προγράμματος μάλαξης χρειάζεται ο θεραπευτής να ακολουθήσει πιστά μια σειρά από προϋποθέσεις και κανόνες. Και τα δυο αφορούν τόσο τη συμπεριφορά του απέναντι στον ασθενή όσο και τη διαδικασία που επιβάλλεται να ακολουθήσει προκειμένου να τηρήσει τους κανόνες υγιεινής και εμφάνισης. Μέσα απ' αυτήν τη διαδικασία θα αναπτυχθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης, άνεσης και ασφάλειας ανάμεσα στα δύο πρόσωπα που είναι πολύ χρήσιμο για τη συνέχιση και ολοκλήρωση της θεραπείας.

Επιπλέον η σωστά ολοκληρωμένη θεραπεία με μάλαξη απαιτεί τόσο τον κατάλληλο χώρο όσο και τον εξοπλισμό. Ένα ήσυχο και άνετο δωμάτιο με σωστά ρυθμισμένες περιβαλλοντικές συνθήκες είναι ότι χρειάζεται για αυτήν την περίπτωση. Αν μάλιστα το δωμάτιο αυτό συμπληρώνεται από ένα κατάλληλο κρεβάτι και από κάποια άλλα απαραίτητα υλικά (ειδικό κάθισμα και τραπέζι, μαξιλάρια, τροχήλατο ράφι, λιπαντικές ουσίες, καθαρά σεντόνια και πετσέτες), τότε η μάλαξη μπορεί να εφαρμοστεί κάτω από τέλειες ίσως συνθήκες.

Εστιάζοντας κάποιος την προσοχή του στον τρόπο δουλειάς του θεραπευτή, θα μπορούσε να αποκομίσει χρήσιμα συμπεράσματα όχι μόνο για το πώς “στήνει” το σώμα του απέναντι από τον ασθενή, αλλά και για το πώς κινείται. Η οργανωμένη και συντονισμένη κίνηση των χεριών και του υπόλοιπου σώματος δίνει τη δυνατότητα στο θεραπευτή να εργάζεται με την ίδια ποιότητα τόσο σε απομακρυσμένες περιοχές του σώματος του ασθενή όσο και σε πλησιέστερες.

Η θέση εργασίας του σχετίζεται με την τοποθέτηση του ασθενή. Αν αυτός βρίσκεται στο κρεβάτι, τότε ο θεραπευτής στέκεται δίπλα του με τα πόδια στη θέση του **βηματισμού**. Αν πάλι βρίσκεται στο κάθισμα, τότε η θέση του θεραπευτή θα είναι από πίσω του με τα πόδια σε **απαγωγή**. Και στις δυο περιπτώσεις μπορεί να κάμπτε τα γόνατα όταν χρειάζεται για να μην καταπονεί την οσφύ του. Ακόμη μπορεί να συνδυάζει τη θέση του βηματισμού με τη θέση της απαγωγής έτσι ώστε να προκύψει μια ενδιάμεση που να θυμίζει τις δύο αρχικές.

Στην περίπτωση που ο ασθενής βρίσκεται στο κάθισμα για να δεχθεί μάλαξη στο άνω άκρο, ο θεραπευτής είναι προτιμότερο να είναι καθισμένος απέναντι και σχεδόν παράλληλα με αυτόν.

Σημαντική όμως είναι και η τοποθέτηση του ασθενή στην επιτυχή έκβαση της θεραπείας. Η άνεση και η πλήρης σωματική χαλάρωση είναι ο στόχος της κάθε διαφορετικής τοποθέτησης. Κατά τη διαδικασία αυτή πρέπει να υποστηρίζεται και να υποβοηθάται ικανοποιητικά το μέλος που θα δεχθεί μάλαξη. Επίσης πρέπει να αναπαύεται πάνω σε σταθερή και μεγάλη βάση για μεγαλύτερη χαλάρωση, ενώ η θέση των αρθρώσεων του μέλους είναι καλύτερα να βρίσκεται σε υποστηριζόμενη κάμψη. Σε όλες τις τοποθετήσεις είναι απαραίτητη η χρήση διαφόρων τύπων μαξιλαριών τα οποία βοηθούν στη μεγαλύτερη άνεση και χαλάρωση.

Οι πιο συχνές ειδικές τοποθετήσεις στην καθημερινή πρακτική είναι: 1) η

πρηγής κατάκλιση, 2) η ύπτια κατάκλιση, 3) η πλάγια κατάκλιση, 4) η ημικαθιστή τοποθέτηση, 5) η καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός και 6) η καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι.

Η λήψη της απόφασης για το ποια τοποθέτηση είναι ιδανική, είναι αρμοδιότητα του φυσικοθεραπευτή και εξαρτάται από την ασθένεια αλλά και από τις ιδιαιτερότητες του συγκεκριμένου ασθενή.

Στις προϋποθέσεις της σωστής εφαρμογής της μάλαξης ανήκει και η κατάλληλη λιπαντική ουσία την οποία θα προτιμήσει ο θεραπευτής. Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα που εξυπηρετούν τη μείωση της τριβής των χεριών και του δέρματος. Τέτοια είναι αρκετοί τύποι λαδιών, αλοιφές, παιδικές κρέμες, βαζελίνη, κρέμες λανολίνης, διάφορες λοσιόν, ταλκ κ.α. Το φαρμακευτικό παραφινέλαιο και το ταλκ είναι τα πιο συνηθισμένα στη καθημερινή πρακτική. Προσοχή χρειάζεται στην πιθανή εκδήλωση αλλεργικών αντιδράσεων μετά από την επαφή με τις ουσίες αυτές.

Ένας κανόνας που ισχύει στη χρήση του υλικού επαφής είναι ότι δεν χρειάζεται σε μεγάλη ποσότητα, γιατί όχι μόνο θα προκαλέσει τροποποίηση των χειρισμών με άγνωστο τελικό αποτέλεσμα, αλλά και θα κουράσει το θεραπευτή περισσότερο. Με λιγότερη ποσότητα λιπαντικής ουσίας γίνεται **καλύτερη** μάλαξη.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιους κανόνες συμπεριφοράς πρέπει να ακολουθεί ο θεραπευτής;
2. Τί πρέπει να προσέχει ο θεραπευτής στην εμφάνισή του;
3. Τί περιλαμβάνει η φροντίδα και η προετοιμασία των χεριών του θεραπευτή;
4. Ποιες είναι οι προδιαγραφές του χώρου που ασκείται θεραπεία με μάλαξη;
5. Τί υλικά βοηθήματα περιλαμβάνει ο εξοπλισμός του χώρου αυτού;
6. Ποιες είναι οι προδιαγραφές του ειδικού κρεβατιού μάλαξης;
7. Τί γνωρίζετε για τη χρήση των μαξιλαριών στη μάλαξη;
8. Ποια είναι η σχέση της θέσης του θεραπευτή α) με τη σωματική κόπωση και β) με την απόδοση των χειρισμών. Να αναφέρετε παραδείγματα.
9. Πώς διαφοροποιούνται οι θέσεις εργασίας του θεραπευτή σε σχέση με την τοποθέτηση του ασθενή;
10. Ποιες είναι οι κυριότερες θέσεις εργασίας του θεραπευτή;
11. Τί προσφέρει στον ασθενή η σωστή αρχική του τοποθέτηση;
12. Ποιες σημαντικές αρχές πρέπει να ακολουθεί ο θεραπευτής κατά την τοποθέτηση του ασθενή;
13. Αναφέρετε κάποιους λόγους ή κάποιες ιδιαίτερες καταστάσεις οι οποίες είναι δυνατόν να αλλάξουν την αρχική επιλογή της τοποθέτησης του ασθενή;
14. Ποια είναι τα βήματα που ακολουθεί ο θεραπευτής στην πρηγή και στην ύπτια κατάκλιση του ασθενή;
15. Ποια είναι τα βήματα που ακολουθεί ο θεραπευτής στην πλάγια κατάκλιση και στην ημικαθιστή τοποθέτηση του ασθενή;

16. Ποια είναι τα βήματα που ακολουθεί ο θεραπευτής στην καθιστή τοποθέτηση του ασθενή α) με κλίση του κορμού προς τα εμπρός και β) με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι;
17. Γιατί είναι απαραίτητη η χρήση των υλικών επαφής;
18. Πώς επηρεάζει η μεγάλη ποσότητα του υλικού επαφής το τελικό αποτέλεσμα της θεραπείας με μάλαξη;
19. Ποια προϊόντα λιπαντικών ουσιών γνωρίζετε;
20. Ποιο λάδι χρησιμοποιείται συχνότερα στην καθημερινή πρακτική;
21. Τί γνωρίζεται για τη χρήση του ταλκ;
22. Τί γνωρίζετε για τη στεγνή ή ξηρή μάλαξη;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές να συσχετίσουν το ύψος του ειδικού κρεβατιού, που υπάρχει στο εργαστήριο, με το δικό τους ύψος και να προχωρήσουν αν χρειαστεί στην απαραίτητη ρύθμιση.
2. Να γίνει αναπαράσταση της θέσης εργασίας, καθώς και της συντονισμένης κίνησης χεριών και σώματος του θεραπευτή σε όλες τις διαφορετικές περιπτώσεις.
3. Να γίνει αναπαράσταση από τους μαθητές των πιο συνηθισμένων ειδικών τοποθετήσεων που μπορεί να πάρει ένας ασθενής για να δεχθεί θεραπεία με μάλαξη. Να δοθεί προσοχή έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η άνεση και η χαλάρωση των “μαθητών – ασθενών”.
4. Ακολουθώντας τις αρχές που διέπουν τη σωστή τοποθέτηση ενός μέλους ή ολόκληρου του σώματος, να προτείνουν και να εφαρμόσουν οι μαθητές άλλες τοποθετήσεις βασισμένες πάνω στις αρχές αυτές.
5. Να δημιουργήσουν οι μαθητές ένα υλικό επαφής χρησιμοποιώντας προϊόντα του εμπορίου (π.χ. πρόσμιξη παραφινέλαιου με ένα αγαπημένο άρωμα).

