

Μάλαξη Ι

3^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

*Προετοιμασία
και παρακολούθηση
του ασθενή*

3^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Ιδιαίτερη σημασία στη διαδικασία της θεραπείας με μάλαξη παρουσιάζουν τα μέρη που αφορούν τόσο στην προετοιμασία του ασθενή, όσο και στην παρακολούθησή του από το θεραπευτή.

Με στόχο πάντα τη μέγιστη απόδοση των χειρισμών και για λόγους σχετικών με την ανάπτυξη κλίματος οικειότητας και εμπιστοσύνης, αξίζει κατά την προετοιμασία του ασθενή, να αφιερωθεί κάποιος χρόνος για συζήτηση και προσαρμογή. Ο θεραπευτής οφείλει να “κατευθύνει” τον πιθανό ιδιαίτερο ή ιδιότροπο συνομιλητή του σε τέτοιο σημείο, ώστε να είναι εύκολη η εξέλιξη της διαδικασίας.

Επίσης είναι υποχρέωση του θεραπευτή να υποδειξει όλες εκείνες τις πρακτικές οδηγίες και λεπτομέρειες που θα βοηθήσουν στη διαδικασία αυτή και τις οποίες ο ασθενής ίσως να μην γνωρίζει (αφαίρεση ενδυμασίας, κανόνες υγιεινής κ.α.).

Σπουδαιότερη όμως αξία για την εξέλιξη του προγράμματος, εμφανίζει το μέρος της ειδικής παρακολούθησης του ασθενή από το θεραπευτή. Τυχόν σωματικές αντιδράσεις και εκδηλώσεις που θα παρατηρηθούν κατά την διάρκεια της θεραπείας, ίσως αποτελέσουν στοιχεία που πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη και ίσως επηρεάσουν τη συνέχιση του προγράμματος (τροποποίηση των χειρισμών, διακοπή του προγράμματος κ.α.).

Επιπλέον ο προσεκτικός έλεγχος του ασθενή ακριβώς πριν την έναρξη της μάλαξης αλλά και η παρακολούθησή του μετά από το τέλος της, αναδεικνύουν στο πρόσωπο του θεραπευτή στοιχεία υπευθυνότητας, επαγγελματισμού αλλά και πραγματικού ενδιαφέροντος για το συνάνθρωπο.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

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

- Τις λεπτομέρειες που αφορούν στην προετοιμασία του ασθενή προκειμένου να δεχθεί τους χειρισμούς της μάλαξης.
- Τι ακριβώς πρέπει να παρακολουθεί και να προσέχει στον ασθενή ο θεραπευτής στα διάφορα στάδια της θεραπείας με μάλαξη.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Για πρακτικούς λόγους η κατάλληλη προετοιμασία του ασθενή κρίνεται σκόπιμο να χωριστεί στα ακόλουθα δύο μέρη:

α) προετοιμασία του ασθενή στο σπίτι και **β)** προετοιμασία του ασθενή στο χώρο εφαρμογής της μάλαξης.

Προετοιμασία του ασθενή στο σπίτι

Κατά τη διαδικασία αυτή ο ασθενής πρέπει να προσέχει τα πιο κάτω σημεία:

- Είναι προτιμότερο τις ημέρες που έχει προγραμματιστεί θεραπεία με μάλαξη να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην ποιότητα αλλά και την ποσότητα της τροφής του. Ένα γεύμα “ελαφρύ”, σίγουρα βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του στομάχου αλλά και γενικότερα στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Επίσης η ποσότητα του γεύματος θα πρέπει να είναι τέτοια, ώστε να μη δημιουργεί αίσθηση “βάρους” και δυσφορίας.
- Από το τελευταίο γεύμα μέχρι την έναρξη της μάλαξης πρέπει να μεσολαβεί ένα διάστημα τουλάχιστον 2½ - 3 ωρών. Έτσι η λειτουργία της πέψης θα βρίσκεται προς το τέλος της και η μάλαξη θα έχει καλύτερα αποτελέσματα. Εξάλλου ένα γεμάτο στομάχι σίγουρα δεν βοηθά στη χαλάρωση περισσότερο μάλιστα, όταν οι χειρισμοί εφαρμόζονται στην περιοχή της κοιλιάς.
- Η μέριμνα για την κένωση του εντέρου και της ουροδόχου κύστεως είναι επιτακτική.
- Είναι απαραίτητο να τηρούνται οι κανόνες της υγιεινής και της καθαριότητας του σώματος. Η μάλαξη που εφαρμόζεται σε δέρμα που δεν πληρεί τις πιο πάνω προϋποθέσεις, είναι όχι μόνο αντιαισθητική αλλά και επικίνδυνη για την πρόκληση δερματικών μολύνσεων.
- Η κατάλληλη ένδυση περιλαμβάνει άνετα ρούχα που μπορούν εύκολα να αφαιρεθούν και να ελευθερώσουν την περιοχή θεραπείας.

Σημείωση: Σε σπάνιες περιπτώσεις προτιμάται το ξύρισμα της μαλασσόμενης επιφάνειας (πάντα με μεγάλη προσοχή). Αυτό μόνο αν η τριχοφυΐα είναι πολύ έντονη στη συγκεκριμένη περιοχή και ενοχλεί τον ασθενή κατά τη διάρκεια εφαρμογής των χειρισμών ή παρεμποδίζει το θεραπευτή στη σωστή εκτέλεσή τους.

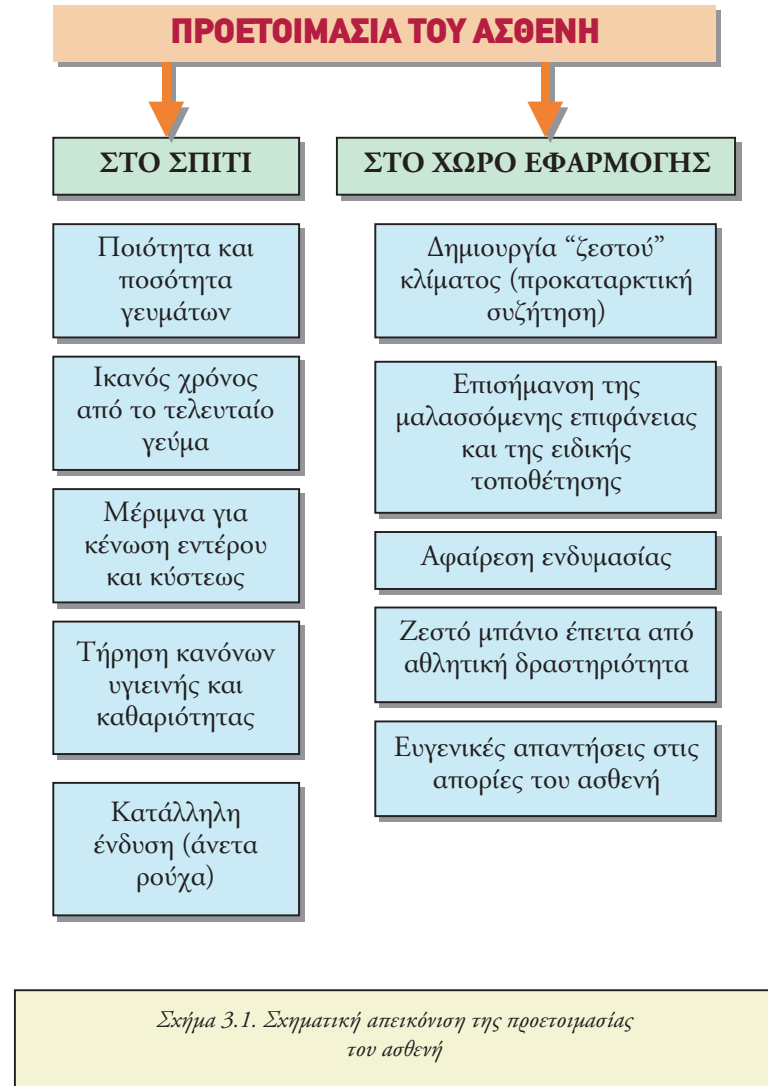
Προετοιμασία του ασθενή στον χώρο εφαρμογής

Η εκτίμηση και η αξιολόγηση της κατάστασης του ασθενή στο στάδιο αυτό γίνεται μόνο από το φυσικοθεραπευτή. Κατόπιν ο ίδιος προχωρά στην κατάρτιση του προγράμματος μάλαξης και ζητά από το θεραπευτή να το εφαρμόσει (συγκεκριμένες τοποθετήσεις, συγκεκριμένες περιοχές και συγκεκριμένους χειρισμούς). Βεβαίως ο θεραπευτής πρέπει να ενημερωθεί στο βαθμό που χρειάζεται για το πρόβλημα του ασθενή. Αυτό θα βοηθήσει κυρίως στην ανάπτυξη κλίματος οικειότητας κατά την προκαταρκτική συζήτηση που θα ακολουθήσει. Τα σημαντικότερα σημεία στα οποία πρέπει να δίνεται έμφαση αμέσως μετά την άφιξη του ασθενή στο χώρο εφαρμογής της μάλαξης είναι τα πιο κάτω:

- Πριν την έναρξη της πρώτης συνεδρίας είναι χρήσιμη μια προκαταρκτική συζήτηση μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή. Έτσι δίνεται η ευκαιρία κυρίως στο δεύτερο να νιώσει πιο “ζεστά” και φιλικά, τόσο απέναντι στο θεραπευτή όσο και στο άγνωστο ίσως περιβάλλον του χώρου που θα δεχθεί μάλαξη.
- Θα πρέπει να δίνονται επεξηγήσεις σχετικά με τις περιοχές του σώματος πάνω στις οποίες θα εφαρμοστούν οι χειρισμοί της μάλαξης καθώς και την τοποθέτηση του μέλους ή ολόκληρου του σώματος.
- Το λεπτό θέμα της αφαίρεσης της ενδυμασίας πρέπει ακόμη να τεθεί με ευ-

γενικό τρόπο και όχι με προστακτικό. Ο ασθενής πρέπει να πεισθεί ότι είναι απαραίτητο να γίνει για την καλύτερη απόδοση των χειρισμών. Ωστόσο, υπάρχει το ενδεχόμενο να επιβάλλεται η ύπαρξη ενός λεπτού υφάσματος, ιδιαίτερα σε άτομα με ευαίσθητο δέρμα που ενοχλούνται από την εφαρμογή κάποιων έντονων χειρισμών (π.χ. πελεκισμοί, πλήξεις κ.α.).

- Αν πρόκειται η μάλαξη να εφαρμοστεί σε αθλούμενο άτομο με σκοπό την αποθεραπεία και χαλάρωσή του, κρίνεται σκόπιμο πριν την τοποθέτησή του στο ειδικό κρεβάτι να προηγηθεί ένα καλό ζεστό μπάνιο. Το ζεστό μπάνιο στην περίπτωση αυτή βοηθά τόσο στην υγιεινή όσο και στη γενική χαλάρωση του σώματος.
- Οποιοσδήποτε απορίες προκύψουν αρμόζει να συζητηθούν με υπομονή και ευγενικό τρόπο, χωρίς σημάδια βιασύνης και κούρασης, τα οποία δημιουργούν κλίμα κλονισμένης εμπιστοσύνης και οικειότητας.



Σχήμα 3.1. Σχηματική απεικόνιση της προετοιμασίας του ασθενή

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Εκτός από την απλή εφαρμογή των χειρισμών της μάλαξης ο θεραπευτής χρειάζεται επιπλέον να παρακολουθεί και να ελέγχει τον ασθενή, με μεγάλη προσοχή και καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής του στο χώρο που δέχεται τη θεραπεία με μάλαξη.

Η παρακολούθηση αυτή αφορά στη συλλογή κάποιων χρήσιμων πληροφοριών σε όλα τα στάδια της θεραπείας. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού ο θεραπευτής χρησιμοποιεί ως μέσα την προσεκτική παρατήρηση και τη ψηλάφηση. Τα στάδια αυτά που απαιτούν παρακολούθηση είναι:

α) πριν την έναρξη της μάλαξης, β) κατά τη διάρκεια της μάλαξης και γ) μετά το τέλος της μάλαξης.

Παρακολούθηση πριν την έναρξη της μάλαξης

Στο στάδιο αυτό ο ασθενής βρίσκεται ήδη τοποθετημένος στο ειδικό κρεβάτι ή στο κάθισμα και είναι έτοιμος να δεχθεί τον πρώτο χειρισμό. Τα κυριότερα σημεία που πρέπει να παρακολουθούνται και να ελέγχονται εδώ είναι:

Κατάσταση δέρματος

- Το χρώμα του δέρματος. Αυτό εξαρτάται πιο πολύ από την εξάπλωση του αγγειακού δικτύου, την κυκλοφορία του αίματος μέσα σε αυτό και την ποσότητα της χρωστικής. Η ωχρότητά του παρατηρείται συνήθως σε διάφορες παθολογικές καταστάσεις (π.χ. έλλειψη αιμοσφαιρίνης, λοιμώξεις ήπατος κ.α.). Αντίθετα η ερυθρότητα που συνδυάζεται με αύξηση της θερμοκρασίας του ίσως είναι αποτέλεσμα κάποιας πάθησης ή υποδόριας φλεγμονής.
- Το υγρό ή ξηρό δέρμα. Η αυξημένη υγρασία συνήθως οφείλεται στην υπερλειτουργία των ιδρωτοποιών αδένων (π.χ. από παθήσεις του νευρικού συστήματος ή από τη λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων). Αντίθετα η ξηρότητα του δέρματος παρατηρείται έπειτα από την υπολειτουργία των πιο πάνω αδένων (π.χ. σε ηλικιωμένους, σε περιπτώσεις καταγμάτων έπειτα από αφαίρεση του γύψου κ.α.).
- Οι δερματικές βλάβες. Τέτοιες είναι οι αμυχές ή «γρατσουνιές» (δεν απαιτούν ιδιαίτερες προφυλάξεις), οι ανοιχτές πληγές ή τραυματισμοί (ανάλογα με το μέγεθος και το βάθος καλύπτονται με ειδικά υλικά και έπειτα εφαρμόζεται περιφερικά μάλαξη), οι ουλές (προέρχονται από εγχειρήσεις ή εγκαύματα ή βαθείς τραυματισμούς και η εφαρμογή της μάλαξης συστήνεται ή όχι, ανάλογα με τη γενικότερη κατάσταση του δέρματος στην περιοχή αυτή), τα δερματικά εξανθήματα (προέρχονται συνήθως από αλλεργικές αντιδράσεις του οργανισμού και η μάλαξη είναι καλό να αποφεύγεται μέχρι να υποχωρήσουν), οι δερματικές αιμορραγίες (οφείλονται σε τραυματισμούς ή ασθένειες όπως η αιμορροφιλία, ενώ η μάλαξη δεν συστήνεται).
- Ο βαθμός ελαστικότητας του δέρματος. Αυτός γίνεται αντιληπτός με την

ψηλάφηση (σε ηλικιωμένα άτομα αλλά και σε κάποιες ασθένειες η μετακίνηση και η ανύψωση του δέρματος είναι μειωμένη).

- Η ύπαρξη σπύλων στο δέρμα (ελιές). Είναι προτιμότερο οι χειρισμοί να μη τους “ενοχλούν”, ιδιαίτερα όταν δεν είναι επίπεδοι.
- Ο βαθμός της τριχοφυίας του δέρματος. Η έντονη τριχοφυία απαιτεί προσεκτικούς και επιδέξιους χειρισμούς, ενώ πρέπει να γίνει πρόβλεψη και για την ποσότητα του υλικού επαφής.

Ύπαρξη οιδήματος (πρήξιμο)

Οφείλεται στη συγκέντρωση ιστικού υγρού στο μεσοκυττάριο χώρο.

- Το γενικό οίδημα έχει άμεση σχέση με παθήσεις της καρδιάς ή των νεφρών και εμφανίζεται συμμετρικά κυρίως στα κάτω άκρα.
- Το τοπικό οίδημα συνδέεται με προβλήματα της κυκλοφορίας τόσο του αίματος όσο και της λέμφου (αγγειακές παθήσεις, τραυματισμοί κ.α.). Ο τύπος αυτός του οιδήματος δεν εκδηλώνεται συμμετρικά.

Και στις δύο περιπτώσεις η μάλαξη εφαρμόζεται από ανάρροπη θέση (ανύψωση του μέλους έτσι ώστε να βρίσκεται ψηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς).

Κατάσταση μυϊκού συστήματος

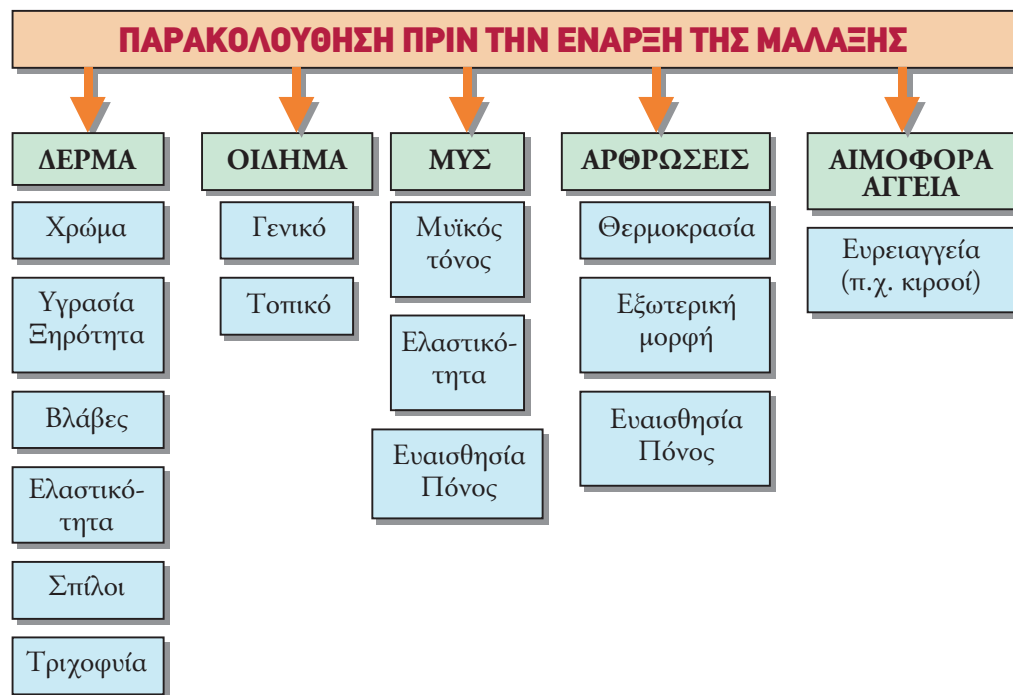
Ο μυϊκός τόνος (υπερτονία – υποτονία), η ελαστικότητα και η ευαισθησία – πόνος, μπορούν να αναγνωριστούν με την ψηλάφηση.

Κατάσταση αρθρώσεων

Η διαφορά θερμοκρασίας με άλλες περιοχές του σώματος, η αλλαγή στην εξωτερική μορφή (οίδημα ή εκφυλιστική κατάσταση), η ευαισθησία – πόνος τόσο της άρθρωσης όσο και των περιαρθρικών της στοιχείων, είναι τα σημεία που πρέπει να ελεγχθούν με την παρατήρηση και την ψηλάφηση μιας άρθρωσης. Η σύγκριση με την αντίστοιχη συμμετρική άρθρωση είναι απαραίτητη.

Κατάσταση αιμοφόρων αγγείων

Αν κατά τον προκαταρκτικό έλεγχο διαπιστωθεί η ύπαρξη ευρειαγγείας (παθολογικά ανεπτυγμένο επιφανειακό αγγειακό δίκτυο όπως π.χ. κίρσοι), κυρίως στα κάτω άκρα, τότε η εφαρμογή μάλαξης δεν επιτρέπεται στην περιοχή αυτή.



Σχήμα 3.2. Σχηματική απεικόνιση της παρακολούθησης του ασθενή πριν την έναρξη της μάλαξης

Παρακολούθηση κατά τη διάρκεια της μάλαξης

Κατά το στάδιο αυτό η εφαρμογή των χειρισμών βρίσκεται σε εξέλιξη. Είναι πολύ σημαντικό, ο θεραπευτής εκτός από την εφαρμογή των χειρισμών αυτών να παρακολουθεί με προσοχή και να εκτιμά ταυτόχρονα τις αντιδράσεις (θετικές ή αρνητικές) του οργανισμού του ασθενή. Πολύτιμη βοήθεια για την διαπίστωση αυτών των σωματικών αντιδράσεων, αποτελεί η συνεχής πρακτική εξάσκηση του και η εμπειρία του. Το μήνυμα που θα ληφθεί σε περίπτωση διαπίστωσης θετικών αντιδράσεων είναι ενθαρρυντικό και δηλώνει ότι η θεραπεία βρίσκεται σε σωστό δρόμο. Αντίθετα, η παρουσία αρνητικών αντιδράσεων δηλώνει την ανάγκη για λήψη κάποιων δραστικών και άμεσων μέτρων προκειμένου να μη διατρέξει κανέναν απολύτως κίνδυνο ο ασθενής.

Οι αρνητικές σωματικές αντιδράσεις χωρίζονται σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τη βαρύτητα και την επικινδυνότητά τους. Αυτές είναι οι *σοβαρές αρνητικές αντιδράσεις* (απαιτούν τη διακοπή της μάλαξης) και οι *επιπόλαιες αρνητικές αντιδράσεις* (αντιμετωπίζονται άμεσα από το θεραπευτή).

Σοβαρές αρνητικές αντιδράσεις

- Αλλαγή στο χρώμα του δέρματος. Αναφέρεται κυρίως στην αιφνίδια και μη φυσιολογική αλλαγή του χρώματος του προσώπου (κυανό, ερυθρό, κίτρινο), αλλά ίσως και κάποιου τμήματος από τα υπόλοιπα του σώματος.
- Αλλεργικές αντιδράσεις του δέρματος. Η χρήση των υλικών επαφής είναι δυνατό να προκαλέσει τέτοιου είδους αντίδραση (εξανθήματα, κνησμό κ.α.).
- Επιφανειακά αιματώματα. Αφορούν στη ρήξη ευαίσθητων τριχοειδών αγγείων του δέρματος με την εφαρμογή των χειρισμών της μάλαξης (ιδιαίτερα στα άκρα των ηλικιωμένων ατόμων).
- Υπερβολική εφίδρωση. Είναι δυνατό να οφείλεται σε νευρογενή αίτια ή σε μια διαταραχή του καρδιαγγειακού συστήματος.
- Μεταβολή της αρτηριακής πίεσης. Αναφέρεται στη μεγάλη απόκλιση της από τις φυσιολογικές τιμές. Η φυσιολογική τιμή εξαρτάται από την κατάσταση του αγγειακού συστήματος, από την ηλικία αλλά και από την τοποθέτηση του ασθενή. Σε γενικές γραμμές όμως δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 140mmHg η συστολική ή «μεγάλη» πίεση, ούτε να πέφτει κάτω από τα 70mmHg η διαστολική ή «μικρή» πίεση.
- Ξαφνική ταχυκαρδία. Η φυσιολογική συχνότητα των καρδιακών παλμών σε κατάσταση ηρεμίας κυμαίνεται από 60 – 80 παλμούς ανά λεπτό.
- Αύξηση του ρυθμού της αναπνοής (ταχύπνοια). Η φυσιολογική επανάληψη ενός κύκλου αναπνοής (εισπνοή – εκπνοή) σε κατάσταση ηρεμίας, είναι 15 – 20 φορές το λεπτό.

Επιπόλαιες αρνητικές αντιδράσεις

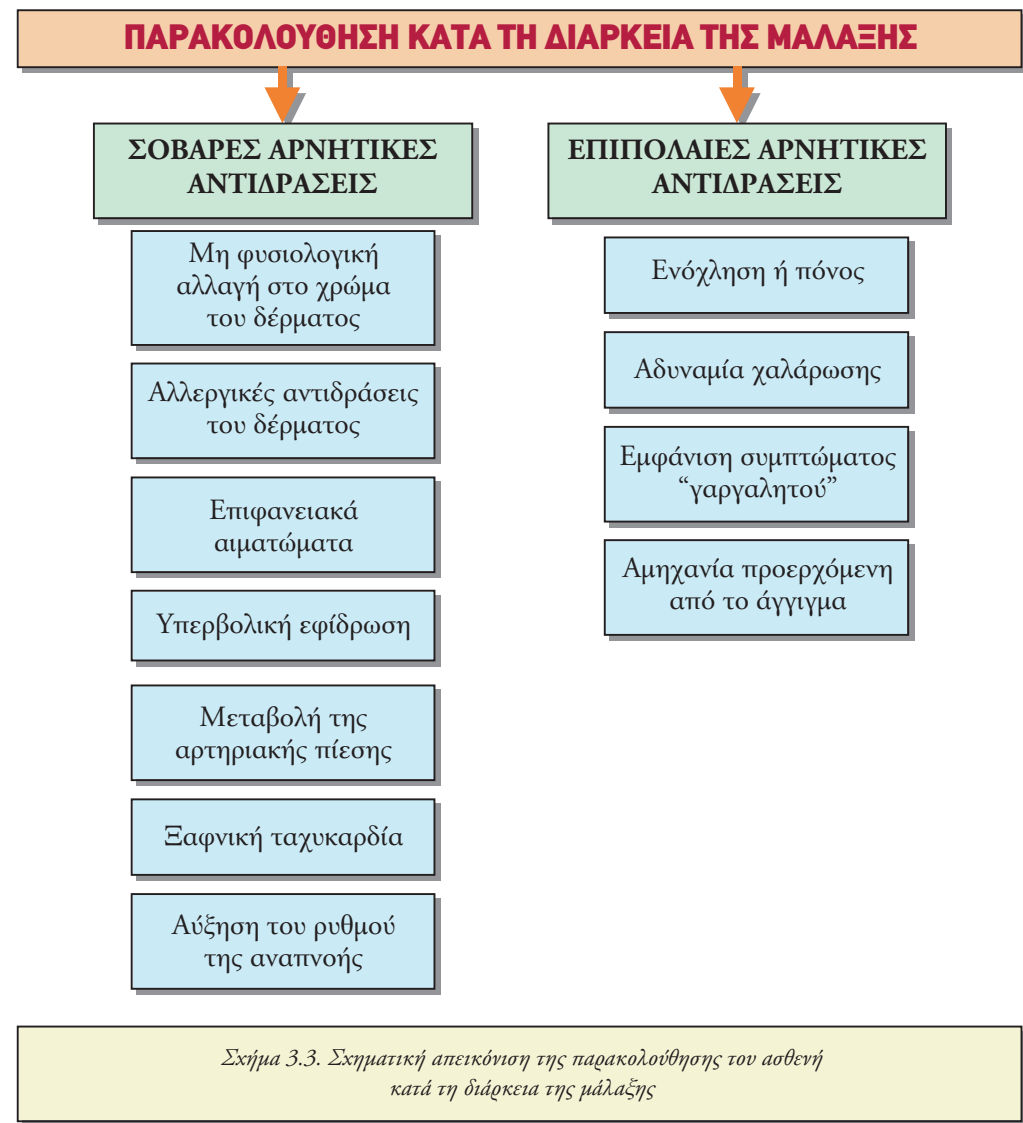
- Ενόχληση ή ακόμη και πόνος. Είναι δυνατόν ο θεραπευτής, με την εφαρμογή κάποιων έντονων χειρισμών να προκαλέσει στον ασθενή αισθήματα ενόχλησης ή ακόμη και πόνου. Στην περίπτωση αυτή οφείλει να μειώσει την ένταση των χειρισμών έτσι ώστε να επανέλθει ο ασθενής σε κατάσταση γενικευμένης σωματικής χαλάρωσης.
- Δυσκολία στη χαλάρωση ενός μέλους ή ολόκληρου του σώματος. Αν για κάποια αιτία μη παθολογική (π.χ. δυσκολία προσαρμογής και αυτοσυγκέντρωσης), ο ασθενής αδυνατεί να διατηρήσει χαλαρό το μέλος ή το σώμα του, τότε ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθήσει μια σειρά ενεργειών για να πετύχει τη ζητούμενη χαλάρωση. Αν πρόκειται για ολόκληρο το σώμα, τότε πρέπει να ζητηθεί από τον ασθενή να το «αφήσει βαρύ, νιώθοντας την πίεση που εξασκεί πάνω στο κρεβάτι». Αν πρόκειται για κάποιο μέλος ο θεραπευτής μπορεί να ζητήσει το ίδιο, δηλαδή να «αφήσει π.χ. το χέρι του βαρύ, νιώθοντας την πίεση που εξασκεί πάνω στο κρεβάτι ή στο ειδικό τραπέζι». Για να αντιληφθεί ο θεραπευτής το βαθμό χαλάρωσης ενός μέλους, μπορεί να το ανυψώσει ελαφρά με τα χέρια του παίρνοντας ο ίδιος όλο το βάρος του και σε δεύτερο χρόνο να το αφήσει ξαφνικά ελεύθερο. Το πραγματικά χαλαρωμένο μέλος θα προσγειωθεί αμέσως με ελεύθερη πτώση στο κρεβάτι ή στο τραπέζι, ενώ το σφιγμένο θα εμφανίσει μια τάση για διατήρηση της ανυψωμένης θέσης.
- Σύμπτωμα “γαργαλήματος”. Υπάρχουν κάποια άτομα τα οποία εμφανίζουν

αυξημένη ευαισθησία τέτοιου είδους σε διάφορες περιοχές του σώματός τους. Τέτοιες περιοχές για παράδειγμα μπορεί να είναι το πέλμα ή οι πλάγιες επιφάνειες του θώρακα. Ένας τρόπος για να αντιμετωπίσει ο θεραπευτής το σύμπτωμα αυτό είναι να εφαρμόζει τους χειρισμούς με σίγουρες και βαριές κινήσεις των χεριών του. Το αβέβαιο και ανάλαφρο πέρασμα των χεριών πάνω από τέτοιες περιοχές επιδεινώνει το σύμπτωμα, εμποδίζοντας την αυτοσυγκέντρωση και τη χαλάρωση του ασθενή.

- Αμηχανία και νευρικότητα από το άγγιγμα του ξένου χεριού. Η αντιμετώπιση τέτοιου είδους αντίδρασης πολλές φορές είναι δύσκολη, αφού προέρχεται από μια ιδιαίτερη και ευαίσθητη πτυχή της προσωπικότητας του ασθενή. Η εκδήλωση του συμπτώματος αυτού μπορεί να γίνει με μια έντονη σύσπαση των μυών ή ένα τράβηγμα του μέλους ή όλου του σώματος. Στην περίπτωση αυτή ο θεραπευτής είναι καλό να μην επιμείνει, αλλά να ασχοληθεί λίγο με την αναπνοή του ασθενή (αργή και ήρεμη εισπνοή από τη μύτη – αργή και ήρεμη εκπνοή από το στόμα). Ταυτόχρονα καλό είναι να υπενθυμίζει στον ασθενή την αίσθηση του βάρους και της απόλυτης “εγκατάλειψης” του μέλους ή του σώματός του πάνω στο κρεβάτι ή στο τραπέζι.

Προσοχή: Σε περίπτωση που ο ασθενής αισθανθεί κάποια αρνητική αντίδραση ή μεταβολή πριν την αντιληφθεί ο θεραπευτής, τότε πρέπει να την αναφέρει αμέσως. Επίσης πρέπει να αναφέρει από την αρχή και οτιδήποτε παθολογικό γνωρίζει πως έχει.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας με μάλαξη είναι δυνατό να εμφανιστεί και να εκδηλωθεί είτε μία από τις πιο πάνω αρνητικές αντιδράσεις, είτε δύο ή και περισσότερες σε συνδυασμό και των δύο κατηγοριών σοβαρών ή επιπόλαιων. Αυτό εξαρτάται πάντα από τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του ασθενή.

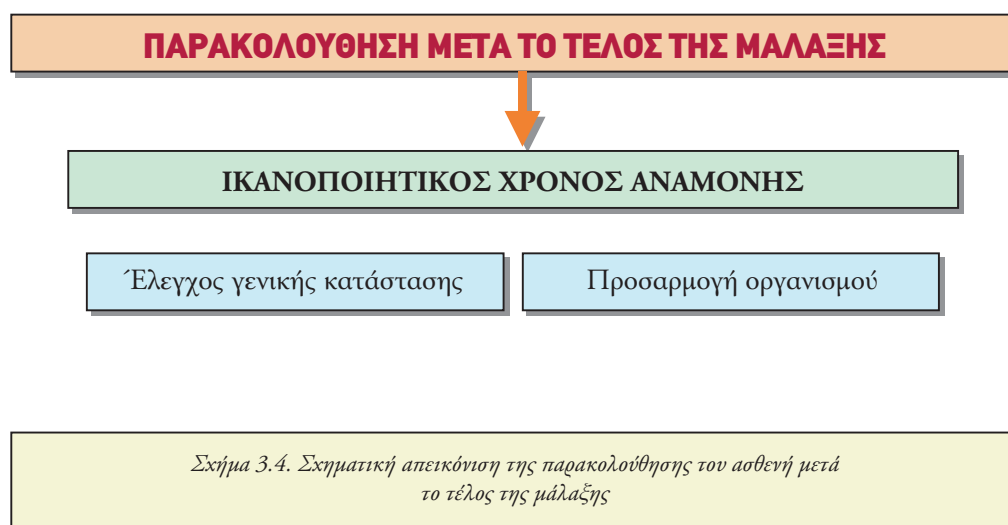


Παρακολούθηση μετά το τέλος της μάλαξης

Αυτό είναι το τελευταίο στάδιο σε μια συνεδρία μάλαξης. Στη φάση αυτή ο ασθενής παραμένει για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα στο ειδικό κρεβάτι ή στο ειδικό κάθισμα πάντα σε αναπαυτική θέση και καλυμμένος με ένα σεντόνι. Ο θεραπευτής ελέγχει τη γενική κατάσταση του ασθενή. Παρατηρεί αν βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας και χαλάρωσης ή εμφανίζει συμπτώματα ανησυχίας και νευρικότητας. Παρατηρεί επίσης το χρώμα του προσώπου του καθώς και το χρώμα της μαλασσομένης επιφάνειας. Ο ρυθμός της αναπνοής και των καρδιακών παλμών πρέπει να είναι φυσιολογικός, ενώ η γενικότερη διάθεσή του

να δηλώνει ικανοποίηση και αισιοδοξία όσον αφορά στο τελικό αποτέλεσμα της θεραπείας του.

Παράλληλα η αναμονή στο κρεβάτι ή στο κάθισμα για μερικά λεπτά επιτελεί και έναν άλλο σκοπό. Αυτός είναι η επαναπροσαρμογή και η ομαλή επαναφορά του οργανισμού. Ουσιαστικά δίνεται στον οργανισμό μια περίοδος ανάπαυσης, προκειμένου να αναλάβει και να αφομοιώσει όλες τις ωφέλιμες συνέπειες της θεραπείας. Η γρήγορη επαναδραστηριοποίηση και φόρτιση του σώματος ή του μέλους που δέχτηκε μάλαξη είναι πιθανό να αναιρέσει τις ωφέλιμες δράσεις της θεραπείας. Ο χρόνος της αναμονής καθορίζεται τόσο από τη φύση του προβλήματος όσο και από την περιοχή που πάνω της θα εφαρμοστούν οι χειρισμοί. Για παράδειγμα αν εφαρμοστεί μάλαξη σε οίδημα εντοπισμένο σε ένα από τα κάτω άκρα, τότε ο χρόνος αναμονής πρέπει να είναι ικανοποιητικός προκειμένου να εμφανιστούν τα αποσυμφορητικά αποτελέσματα της μάλαξης. Στην περίπτωση αυτή, η γρήγορη έγερση και η κινητοποίηση θα επιτρέψουν στις δυνάμεις της βαρύτητας να δράσουν και να επιβαρύνουν την περιοχή, πριν αυτή αφομοιώσει την ευεργετική επίδραση της μάλαξης. Αντίθετα, ο χρόνος αναμονής στο στάδιο της παρακολούθησης πρέπει να είναι αισθητά μικρότερος, όταν για παράδειγμα η θεραπεία αποσκοπεί στη βελτίωση του μεταβολισμού ενός ατροφικού μυ.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σημαντικό ρόλο στην τελική έκβαση της θεραπείας με μάλαξη, παίζουν και οι παράγοντες της κατάλληλης προετοιμασίας του ασθενή καθώς και η παρακολούθησή του από το θεραπευτή.

Η διαδικασία της προετοιμασίας χωρίζεται σε δυο διαφορετικές φάσεις. Η πρώτη αναφέρεται στην προετοιμασία που πραγματοποιείται στο σπίτι του ασθενή. Περιλαμβάνει οδηγίες για ελαφρύ γεύμα και για το διάστημα που πρέπει να μεσολαβήσει από το τελευταίο γεύμα έως την έναρξη της μάλαξης (2½ - 3 ώρες). Ακόμη μέτρα κένωσης του εντέρου και της κύστεως είναι καλό να έχουν ληφθεί πριν την έναρξη της θεραπείας. Οι κανόνες σωματικής υγιεινής και καθαριότητας πρέπει επίσης να εφαρμόζονται σχολαστικά.

Όσον αφορά στην προετοιμασία στο χώρο της εφαρμογής, περιλαμβάνει πρώτα μια προκαταρκτική συζήτηση ενώ ακολουθεί η αναγνώριση από τον ασθενή, της περιοχής του σώματος που θα εφαρμοστεί μάλαξη και της κατάλληλης τοποθέτησής του. Για την ολοκλήρωση της φάσης αυτής είναι απαραίτητη η αφαίρεση της ενδυμασίας στις περιοχές που θα εφαρμοστεί θεραπεία. Η λήψη ενός ζεστού λουτρού για λόγους υγιεινής αλλά και για χαλάρωση, είναι επιβεβλημένη, ειδικά όταν έχει προηγηθεί αθλητική δραστηριότητα. Οποιοσδήποτε απορίες του ασθενή είναι καλό να εξηγούνται με υπομονή και ευχάριστη διάθεση.

Από τη στιγμή λοιπόν που ο ασθενής ετοιμαστεί, ξεκινά η διαδικασία της ειδικής παρακολούθησής του από το θεραπευτή. Η διαδικασία αυτή χωρίζεται σε τρία στάδια. Το πρώτο αντιστοιχεί με την παρακολούθηση πριν την έναρξη της μάλαξης, το δεύτερο με την παρακολούθηση κατά τη διάρκειά της και το τρίτο με την παρακολούθηση μετά το τέλος της. Χρησιμοποιώντας την παρατήρηση και την ψηλάφηση στο πρώτο στάδιο ο θεραπευτής παρακολουθεί και ελέγχει την κατάσταση του δέρματος, του μυϊκού συστήματος, των αρθρώσεων, των επιφανειακών αιμοφόρων αγγείων καθώς και την ύπαρξη οίδημάτων. Στο δεύτερο στάδιο ο θεραπευτής παρακολουθεί τις αντιδράσεις του ασθενή. Οι αντιδράσεις αυτές μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές. Οι αρνητικές χωρίζονται σε σοβαρές, στις οποίες πρέπει να διακοπεί άμεσα η μάλαξη και να ενημερωθεί ο φυσικοθεραπευτής και στις επιπόλαιες που μπορούν να αντιμετωπιστούν επιτόπου από το θεραπευτή. Η μη φυσιολογική αλλαγή του χρώματος του προσώπου και του δέρματος, οι αλλεργικές αντιδράσεις, τα επιφανειακά αιματώματα, η ανεξήγητη εφίδρωση, η μεταβολή της αρτηριακής πίεσης, η ταχυκαρδία και η αύξηση του ρυθμού της αναπνοής είναι μερικές από τις πιο συχνές σοβαρές αρνητικές αντιδράσεις.

Από την άλλη η ενόχληση ή ο πόνος εξαιτίας της έντασης των χειρισμών, η αδυναμία χαλάρωσης ενός μέλους ή ολόκληρου του σώματος, η εμφάνιση συμπτώματος “γαργαλιτού” και η αμηχανία που συνοδεύεται με νευρικότητα από την αίσθηση του ξένου αγγίγματος, είναι μερικές από τις επιπόλαιες αρνητικές αντιδράσεις.

Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο της παρακολούθησης που είναι μετά το τέλος της μάλαξης, απαιτείται κάποιο ικανοποιητικό χρονικό διάστημα αναμο-

νής ανάλογα με το πρόβλημα και την περιοχή που δέχτηκε μάλαξη. Στο χρονικό αυτό διάστημα ο θεραπευτής ελέγχει και παρακολουθεί τη γενική κατάσταση του ασθενή, ενώ παράλληλα επιτυγχάνεται και η αφομοίωση από τον οργανισμό όλων των θετικών δράσεων της μάλαξης.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Σε ποια μέρη χωρίζεται η προετοιμασία του ασθενή;
2. Τί γνωρίζετε για τα γεύματα του ασθενή τις ημέρες που είναι προγραμματισμένη μια συνεδρία μάλαξης;
3. Γιατί πρέπει να προηγείται της μάλαξης πάντα η εφαρμογή των κανόνων υγιεινής;
4. Είναι απαραίτητη μια προκαταρκτική συζήτηση και γιατί;
5. Σε ποια στάδια χωρίζεται η παρακολούθηση του ασθενή;
6. Αναφέρετε τα σημεία αυτά που πρέπει να παρακολουθεί ο θεραπευτής στο δέρμα;
7. Ποια άλλα γενικά σημεία πρέπει να παρακολουθούνται στο στάδιο πριν την έναρξη της μάλαξης;
8. α) Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι αρνητικές σωματικές αντιδράσεις που ίσως παρουσιαστούν και β) τί πρέπει να ελέγχεται στις κατηγορίες αυτές;
9. Τί γνωρίζετε για το χρόνο αναμονής στο στάδιο της παρακολούθησης μετά το τέλος της μάλαξης;
10. Τί ελέγχεται και τί επιτυγχάνεται στο πιο πάνω στάδιο;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές να αναπαραστήσουν την προετοιμασία του ασθενή στο χώρο της μάλαξης δίνοντας έμφαση στην ενημέρωσή του για τη μαλασσομένη επιφάνεια και στην ανάλογη τοποθέτηση του ασθενή. Οι μαλασσομένες επιφάνειες μπορεί να είναι η οσφύ, το άκρο χέρι και η πρόσθια επιφάνεια του μηρού.
2. Οι μαθητές να ελέγξουν όλα τα απαραίτητα σημεία προκειμένου να εκτιμήσουν την κατάσταση του δέρματος, του μυϊκού συστήματος, των αρθρώσεων και των επιφανειακών αιμοφόρων αγγείων ενός “μαθητή – ασθενή”. Εξεταζόμενη περιοχή μπορεί να είναι η ραχιαία επιφάνεια του θώρακα.
3. Να γίνει επίδειξη λήψης της αρτηριακής πίεσης και των καρδιακών παλμών. Να ακολουθήσει εφαρμογή από τους μαθητές.
4. Να εφαρμοστούν παραδείγματα ελέγχου της χαλάρωσης των άνω και κάτω άκρων.