



**ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (Θ-Ε)**

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΗΣ ΜΑΚΙΓΙΑΣ



**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΖΩΗ**  
*φυσικοθεραπεύτρια*

## Ενδείξεις και Αντενδείξεις για την εφαρμογή της μάλαξης

Ενδείξεις δεν είναι οι καταστάσεις όπου απλώς επιτρέπεται η μάλαξη, αλλά αυτές που θα ωφεληθούν από την εφαρμογή της. Αντίστοιχα, αντενδείξεις δεν είναι οι περιπτώσεις όπου δε θα ωφεληθεί κάποιος από τη μάλαξη, αλλά αυτές που απαγορεύεται ρητά η εφαρμογή της.

### Ενδείξεις

Η γενική μάλαξη ενδείκνυται σε:

- Διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, για να επιφέρει αποσυμφόρηση και να ενισχύσει την λειτουργία της καρδιάς.
- Καταστάσεις σωματικής και μυϊκής αδυναμίας για τόνωση του οργανισμού.
- Διαταραχές του μεταβολισμού.
- Καταστάσεις που βρίσκονται στο στάδιο της ανάρρωσης.
- Περιπτώσεις νευρασθένειας, αϋπνίας, στρες προκειμένου να επιτευχθεί ένα χαλαρωτικό αποτέλεσμα.

Η τοπική μάλαξη ενδείκνυται σε:

- Μετατραυματικές καταστάσεις, αιματώματα, ορώδεις εκχυμώσεις, καταστάσεις κατόπιν καταγμάτων, εξάρθρων, διαστρεμμάτων.
- Τοπικές παραλύσεις, παρέσεις μυών ως και ατροφίες.
- Συσπασμένους μύες.
- Νευραλγίες, μυαλγίες.
- Ρευματικές παθήσεις αρθρώσεων, συνδέσμων και μυών.
- Παθήσεις της σπονδυλικής στήλης.
- Πονοκεφάλους, ημικρανίες.
- Καταστάσεις ατονίας του εντέρου (δυσκοιλιότητα, μετεωρισμός).
- Χρόνια αποφρακτικά νοσήματα των πνευμόνων (βρογχίτιδα, άσθμα, εμφύσημα, βρογχεκτασία, κυστική ίνωση).
- Περιοριστικά νοσήματα των πνευμόνων αμέσως μετά το οξύ στάδιο (πλευρίτιδα, πνευμονοθώρακας, πνευμονοκονιάσεις).
- Στο χρόνιο στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων (αρθρίτιδες, νευρίτιδες, θυλακίτιδες).
- Στην ενίσχυση χαλάρωσης, πριν την εφαρμογή ενός κινησιοθεραπευτικού προγράμματος.

## Αντενδείξεις

### 1. Γενική μαλαζοθεραπεία

- Σε ορισμένα λοιμώδη νοσήματα, όπως π.χ. οστρακιά, ιλαρά, κλπ. Σ' αυτό περιλαμβάνεται και η πολυομυελίτιδα, όταν βρίσκεται στο οξύ στάδιο.
- Σε ορισμένες δερματικές νόσους, όπως ερυσίπελας, συφιλιτικές ρήξεις του δέρματος κλπ.
- Όταν η θερμοκρασία του σώματος υπερβαίνει τους 38°C.
- Σε σοβαρή ασθένεια όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση.
- Σε προχωρημένη αρτηριοσκλήρυνση, όπου η έντονη γενική μάλαξη μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα τοιχώματα των αγγείων.
- Σε περιπτώσεις αιμοφιλίας, δεδομένου ότι δημιουργούνται αιματώματα εξαιτίας της τάσης του οργανισμού να αιμορραγεί από ασήμαντες αιτίες.

### 2. Τοπική μαλαζοθεραπεία

- Σε ορισμένες δερματικές παθήσεις πχ έρπης ζωστήρα, έκζεμα κλπ, γιατί είναι φλεγμονώδεις καταστάσεις και ορισμένες πολύ επώδυνες.
- Σε μολυσματικές δερματικές νόσους πχ τριχοφυΐα, μολυσματικό κηρίο.
- Σε σηπτικές περιοχές πχ δοθιήνες, σηπτικά τραύματα, ψευδάνθρακες, γιατί υπάρχει κίνδυνος επέκτασης της μόλυνσης.
- Σε φλεγμονώδη περιοχή που βρίσκεται σε οξύ στάδιο και ειδικότερα σε βακτηριακή μόλυνση πχ ενεργός φυματίωση, οξεία μολυσματική αρθρίτιδα, άλλες φλεγμονώδεις καταστάσεις που βρίσκονται σε οξύ στάδιο, οστεομυελίτιδα.
- Σε ανοικτά ή πρόσφατα επουλωμένα τραύματα και εγκαύματα, γιατί διακόπτει τη διαδικασία επούλωσης.
- Σε ορισμένες αγγειακές παθήσεις πχ πρόσφατη θρόμβωση και οξεία φλεβίτιδα, γιατί υπάρχει κίνδυνος ν' αποσπαστεί έμβολο. Επίσης σε κισσούς, γιατί μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα τοιχώματα των αγγείων.
- Σε περιπτώσεις όγκων ή ξένων σωμάτων.

- Στην περιοχή της κοιλιάς:
  - ❖ σε εγκεφαλική αιμορραγία καθώς και σε καρδιακά νοσήματα, γιατί επιφέρει αύξηση της πίεσης του αίματος.
  - ❖ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
  - ❖ σε όλες τις φλεγμονώδεις καταστάσεις της κοιλιάς.
  - ❖ σε περιπτώσεις κήλης.
  - ❖ στη διάρκεια της έμμηνου ρύσης.
  - ❖ σε διάρροια.

## **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

### **Μηχανικά αποτελέσματα**

Αυτά προκύπτουν από την απλή εφαρμογή δυνάμεων πάνω στο σώμα του δέκτη και είναι τα εξής:

- Αύξηση λεμφικής και φλεβικής παροχέτευσης.
- Μετακίνηση πνευμονικών εκκρίσεων.
- Κινητοποίηση περιεχομένου του παχέος εντέρου.
- Διάλυση αιματωμάτων και οιδημάτων.
- Λύση συμφύσεων.
- Κινητοποίηση τενόντων, μυϊκών ινών, υποδόριων ιστών και ουλώδη ιστού.

### **Φυσιολογικά αποτελέσματα**

Τα αποτελέσματα αυτά προκύπτουν ως επακόλουθο των μηχανικών αποτελεσμάτων και είναι:

- Αύξηση ροής αίματος, λέμφου και θρεπτικών ουσιών.
- Απομάκρυνση προϊόντων μεταβολισμού και αποβλήτων.
- Μείωση οιδημάτων και αιματωμάτων.
- Μείωση πίεσης αίματος.
- Αύξηση αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων και συστολικού όγκου παλμού.
- Αύξηση μεταβολισμού.
- Μείωση μυϊκού τόνου και μυϊκού κάματος.
- Αύξηση της ελαστικότητας.
- Μείωση των συμφύσεων.
- Μείωση της ατροφίας.

- Αύξηση ελαστικότητας ουλών.
- Αύξηση κινητικότητας των αρθρώσεων.
- Μείωση τάσης για ίνωση.
- Διευκόλυνση μυϊκής δραστηριότητας.
- Ανακούφιση από τον πόνο.
- Διέγερση αυτόνομων λειτουργιών.
- Μετακίνηση πνευμονικών εκκρίσεων.
- Μετακίνηση περιεχομένου παχέος εντέρου.
- Τοπική και γενική χαλάρωση.

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στο δέρμα**

Η μάλαξη επιδρώντας πάνω στο δέρμα:

- ✓ απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος.
- ✓ ενεργοποιεί τους ιδρωτοποιούς και σμηγματογόνους αδένες απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού.
- ✓ διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος και των αδένων του.
- ✓ αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας μία ευχάριστη αίσθηση.
- ✓ και τέλος αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας το βαθμό οξυγόνωσης των ιστών.

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στα οστά**

Η μάλαξη ως μέσο αποκατάστασης βρίσκει ευρεία εφαρμογή και στη θεραπεία των καταγμάτων. Στα πρώτα στάδια μετά από ένα κάταγμα και μετά από τη δημιουργία του πρώτου πώρου στην περιοχή των δύο άκρων του οστού, σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση έχει η αυξημένη αιμάτωση της τραυματισμένης περιοχής. Αυτό πρέπει να επιτευχθεί χωρίς κινητοποίηση της περιοχής του κατάγματος, που θα μπορούσε να αναστείλει την αναγεννητική διαδικασία. Η μάλαξη συμβάλλοντας στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος κατά μήκος των νέων αγγείων που σχηματίζονται στην περιοχή του οστού που έχει ρηχθεί, επιταχύνει την αποκατάσταση.

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα**

- ✓ Αύξηση ροής του αίματος και της λέμφου.
- ✓ Βελτίωση του μεταβολισμού.

Η μάλαξη με τις ρυθμικές κινήσεις και την εφαρμογή της πίεσης στην περιφέρεια, προκαλεί αύξηση της ροής του φλεβικού αίματος προς την καρδιά.

Η αύξηση της ροής του αίματος είναι επίσης αποτέλεσμα της διαστολής των τριχοειδών αγγείων, που επιτυγχάνεται με την εφαρμογή της μάλαξης. Αποτέλεσμα της γενικότερης αύξησης της ροής του αίματος στους ιστούς είναι ο καλύτερος μεταβολισμός τους, η βελτίωση της θρεπτικότητάς τους και η ευκολότερη αποβολή των προϊόντων καύσης.

Με παρόμοιο τρόπο επιδρά η μάλαξη και στη λέμφο με αποτέλεσμα να συμβάλει στη απορρόφηση της λέμφου και γενικά στη παροχέτευσή της σε περιπτώσεις παθολογικής συγκέντρωσής της, όπως είναι τα οιδήματα και οι τοπικές εκχύσεις, μετά από κακώσεις μαλακών μορίων.

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα**

- ✓ Αύξηση του όγκου των μυών.
- ✓ Αύξηση της ισχύς και της αντοχής τους.
- ✓ Απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών από αυτούς.
- ✓ Αύξηση της ελαστικότητάς τους.
- ✓ Λύση ινωδών συμφύσεων (μετά από τραυματισμούς, ακινησία).

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στο πεπτικό σύστημα**

- ✓ Αύξηση της περισταλτικότητας του εντέρου και αποβολή των περιττωμάτων από το παχύ έντερο.
- ✓ Βοηθά (διεγερτικά ή κατευναστικά) στη σωστή λειτουργία των οργάνων του πεπτικού συστήματος (χοληδόχου κύστης, ήπαρ, νεφρά, πάγκρεας).

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα**

- ✓ Βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας.
- ✓ Αποβολή των εκκρίσεων και της βλέννας από τους βρόγχους και την αεροφόρο οδό.
- ✓ Αύξηση της ζωτικής χωρητικότητας των πνευμόνων.

### **Αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό σύστημα**

- ✓ Δρα κατευναστικά προκαλώντας παραγωγή ενδογενών οπιούχων ουσιών, οι οποίες μειώνουν τον πόνο.
- ✓ Δρα ανασταλτικά ,μειώνοντας την αίσθηση ερεθισμάτων πόνου.
- ✓ Δρα διεγερτικά, προκαλώντας αύξηση ερεθισμάτων.

### **ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΟΥ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΜΑΛΑΞΗ**

Οι περιοχές του σώματος που δεν πρέπει να εφαρμόζεται η μάλαξη σε μία τυπική συνεδρία, είναι:

- Προσθιοπλάγια επιφάνεια τραχήλου
- Μαστικός αδένας
- Μασχαλιαία περιοχή
- Εσωτερικό των αγκώνων (πρόσθια περιοχή του αγκώνα)
- Κεντρική κοιλιακή χώρα
- Εσωτερικό των μηρών (μηροβουβωνική χώρα)
- Οπίσθια επιφάνεια γονάτων (ιγνυακή κοιλότητα)
- Ευμεγέθεις- μορφοποιημένοι-σπίλοι
- Οστικές προεξοχές

### **ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ**

Μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας μάλαξης πρέπει να δίνεται ικανοποιητικός χρόνος στον ασθενή, ώστε να παραμείνει σε θέση και κατάσταση χαλάρωσης για λίγα λεπτά της ώρας.

Πρέπει επίσης να γίνεται ένας επισκοπικός έλεγχος της γενικής του κατάστασης και να δίνονται συμβουλές και οδηγίες για την προσαρμογή του οργανισμού του στις επιδράσεις και τα αποτελέσματα της συνεδρίας.

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

### Παράμετροι για την εφαρμογή της μάλαξης

Ο Θεραπευτής πέρα από τη θεωρητική γνώση των χειρισμών της μάλαξης θα πρέπει αρχικά να είναι γνώστης σημαντικών παραμέτρων που έχουν σχέση με τον τρόπο εκτέλεσης των χειρισμών.

Οι παράμετροι αυτοί αφορούν την πίεση, την ένταση, την ταχύτητα, τον ρυθμό, την κατεύθυνση, τη συχνότητα και την διάρκεια των χειρισμών.

### **Πίεση**

Η πίεση των χειρισμών πρέπει πάντα να είναι ανάλογη με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και τέτοιου βαθμού, ώστε να επιδρά σε όσο γίνεται μεγαλύτερο βάθος χωρίς να προκαλεί πόνο. Άλλωστε κανένας χειρισμός δεν πρέπει να οδηγεί σ' αυτό το αίσθημα. Όταν υπάρχει λόγος να εφαρμοστεί μεγαλύτερη πίεση, πρέπει ο θεραπευτής μέσω των χεριών του να μεταφέρει το βάρος του σώματός του στην περιοχή που μαλάσσει.

### **Ένταση**

Είναι από τις σημαντικότερες παραμέτρους που αφορούν στην τεχνική της μάλαξης. Η ήπια και ελαφριά ένταση των χειρισμών στο ξεκίνημα της συνεδρίας είναι κανόνας για όλες σχεδόν τις περιπτώσεις. Έτσι δίνεται η δυνατότητα στον ασθενή να προσαρμοστεί και να είναι σε θέση να δεχθεί πιο έντονους χειρισμούς στην πορεία του προγράμματος.

Παράλληλα με την σταδιακή αύξηση της έντασης επιβάλλεται η συνεχής παρακολούθηση του ασθενή για εξακρίβωση της θετικής ανταπόκρισής του.

Η ένταση των χειρισμών πρέπει απαραίτητα να μειωθεί πάλι σταδιακά, επιτρέποντας την ομαλή επαναφορά του οργανισμού. Η ένταση εξαρτάται από το σκοπό του θεραπευτή και από το είδος του χειρισμού και μεταβάλλεται ακόμα και κατά τη διάρκεια του ίδιου χειρισμού.

### **Ταχύτητα**

Δεν πρέπει να συγχέεται με το ρυθμό. Η ταχύτητα καθορίζει το χρόνο ολοκλήρωσης ενός χειρισμού. Η αυξημένη ταχύτητα συνδέεται παραδοσιακά με ερεθιστικές επιδράσεις, ενώ αντίθετα οι μικρές ταχύτητες με καθησυχαστικές και χαλαρωτικές επιδράσεις. Η ταχύτητα



επιλέγεται πάντα συναρτήσει του στόχου των χειρισμών και βεβαίως προσαρμόζεται στην κατάσταση και την εξέλιξή της.

### **Ρυθμός**

Ο ρυθμός εκτέλεσης των χειρισμών αφορά την εναλλαγή αργής και γρήγορης εκτέλεσής τους. Ο διαφορετικός ρυθμός συσχετίζεται κυρίως με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Έτσι το διεγερτικό αποτέλεσμα απαιτεί γρήγορο ρυθμό ενώ το κατευναστικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με αργό ρυθμό. Επιπλέον η εναλλαγή του ρυθμού σε μία συνεδρία μπορεί να εξυπηρετήσει και την αποφυγή της μονοτονίας και την διατήρηση του ενδιαφέροντος του ασθενή. Δεν πρέπει αυτό ωστόσο να γίνεται σε βάρος του τελικού αποτελέσματος και της σταθερότητας της εκτέλεσης των χειρισμών.

### **Κατεύθυνση**

Η σωστή κατεύθυνση του χειρισμού είναι εκείνη που δικαιολογείται από τους στόχους. Συνήθως σ' ένα πρόγραμμα μάλαξης η φορά των χειρισμών είναι από την περιφέρεια (άκρα) προς το κέντρο (καρδιά). Αν εφαρμόζεται θεραπεία στο κάτω άκρο, τότε οι χειρισμοί θα πρέπει να έχουν φορά προς το κέντρο δηλαδή την καρδιά. Μ' αυτή την κεντρομόλο φορά διευκολύνεται η προώθηση τόσο του φλεβικού αίματος προς κεντρικότερα και μεγαλύτερα αγγεία όσο και του λεμφικού υγρού των ιστών προς κεντρικότερα και μεγαλύτερα τμήματα του σώματος (αποσυμφόρηση).

Ένα σημείο που είναι άξιο προσοχής είναι ότι η φορά των χειρισμών δεν αρκεί να είναι απλά κεντρομόλος. Χρειάζεται η αποσυμφόρηση πρώτα του κεντρικότερου τμήματος ενός μέλους, έτσι ώστε κατόπιν να έχει «χώρο» για να δεχθεί τα υγρά στοιχεία που θα διοχετευτούν σε αυτό από την εφαρμογή των κεντρομόλων χειρισμών στο γειτονικό περιφερικό τμήμα. Αν δεν τηρηθεί η σειρά και η μάλαξη αρχίσει από το περιφερικό τμήμα, τότε το αποτέλεσμα θα είναι η δημιουργία μεγάλης συγκέντρωσης αίματος και λέμφου στο κεντρικότερο τμήμα που θα συνοδεύεται από όλες τις αρνητικές συνέπειες της συμφόρησης (αίσθηση βάρους του μέλους, κόπωση κλπ).

Τα πιο πάνω βρίσκουν άριστη εφαρμογή σε περιπτώσεις γενικής σωματικής κόπωσης (πχ έπειτα από αθλητικές δραστηριότητες), όπως και σε περιπτώσεις οιδημάτων. Επιπλέον, στα οιδήματα, η κεντρομόλος εκτέλεση των χειρισμών πρέπει να συνδυάζεται και με την τοποθέτηση

των τραυματισμένων μελών σε υψηλότερο επίπεδο απ' αυτό της καρδιάς (ανάρροπη τοποθέτηση). Αν για παράδειγμα υπάρχει ένα οίδημα στην περιοχή ποδοκνημικής άρθρωσης, τότε ο ασθενής πρέπει να τοποθετηθεί σε ύπτια κατάκλιση, ενώ το τραυματισμένο κάτω άκρο πρέπει να σταθεροποιηθεί με την βοήθεια μαξιλαριών σε υψηλότερο επίπεδο από το υπόλοιπο σώμα. Έτσι η κεντρομόλος φορά των χειρισμών και η επίδραση της βαρύτητας διευκολύνουν τη γρηγορότερη απομάκρυνση του συγκεντρωμένου ιστικού υγρού από την περιοχή του τραυματισμού.

### **Συχνότητα και διάρκεια**

Ούτε η συχνότητα ούτε και η διάρκεια αποτελούν παραμέτρους οι οποίες μπορούν να καθοριστούν τυχαία ή με βάση μια γενική οδηγία που να αφορά όλους τους ασθενείς και όλες τις ασθένειες. Και οι δύο αυτές παράμετροι πρέπει να προσαρμόζονται στον κάθε ασθενή χωριστά, στις ανάγκες που προκύπτουν από την ασθένειά του αλλά και στο σκοπό για τον οποίο επιβάλλεται η θεραπεία με μάλαξη.

Συνήθως ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης που σκοπό έχει την συντήρηση και διατήρηση της γενικής καλής κατάστασης του οργανισμού, επαναλαμβάνεται δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα. Η καθημερινή εφαρμογή μάλαξης στην περίπτωση αυτή προκαλεί τη συνήθεια, τον κορεσμό και την αδρανοποίηση των νευρικών υποδοχέων. Η συνολική διάρκεια της θεραπείας σε τέτοιου είδους πρόγραμμα δεν πρέπει να ξεπερνά τα 50 λεπτά της ώρας.

Αντίθετα ένα πρόγραμμα τοπικής μάλαξης (θεραπευτικού χαρακτήρα) είναι δυνατόν να επαναλαμβάνεται καθημερινά ακόμη και δύο φορές την ημέρα μέχρι να εξαλειφθεί η αιτία που προκαλεί την δυσλειτουργία του οργανισμού. Ο ενδεικτικός χρόνος θεραπείας στην περίπτωση αυτή είναι 20 λεπτά της ώρας.