22. ***Να αναφέρετε τέσσερις (4)χειρισμούς μάλαξης***.

Αυτοί είναι: α) θωπείες β) ζυμώματα γ ) ανατρίψεις δ) πλήξεις

23. ***Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται θωπείες***. Θωπεία είναι ο χειρισμός της μάλαξης που μοιάζει με χάδι και γίνεται περισσότερο με την επιφάνεια των δακτύλων και λιγότερο με την επιφάνεια της παλάμης του θεραπευτή πάντα όμως με την εφαρμογή πίεσης στο δέρμα.

24. ***Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται πελεκισμοί.*** Οι πελεκισμοί είναι ερεθιστικοί χειρισμοί και εκτελούνται από τις 2 παλάμες με μια σειρά κτυπημάτων με έντονο χαρακτήρα. Οι παλάμες βρίσκονται αντικριστά και πλήττουν εναλλάξ κάθετα τη μαλασσόμενη επιφάνεια. Σε αυτό το είδος του χειρισμού οι παλάμες χτυπούν την επιφάνεια με το ωλένιο χείλος ενώ τα δάκτυλα είναι άλλοτε σε ουδέτερη θέση (ανοικτή παλάμη) και άλλοτε σε μικρή κάμψη (κλειστή παλάμη).

25. ***Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται ραπίσματα***. Τα ραπίσματα είναι παραλλαγή των πλήξεων και εκτελούνται με τη ραχιαία επιφάνεια της παλάμης οι οποίες κτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια που δέχεται τις πλήξεις.

26. ***Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται πλήξεις.*** Πλήξεις είναι οι χειρισμοί της μάλαξης που εκτελούνται με μια σειρά από μαλακά κτυπήματα που άλλοτε γίνονται με μεγαλύτερη ένταση και άλλοτε με μικρότερη. Στους χειρισμούς αυτούς οι παλάμες και των δύο χεριών κτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια σε διάφορους σχηματισμούς με τα δάκτυλα κλειστά ή ανοικτά. Τα χέρια πλήττουν την μαλασσόμενη επιφάνεια κάθετη προς τη φορά των μυϊκών ινών. Για να εκτελεσθούν οι χειρισμοί αυτοί οι αρθρώσεις του θεραπευτή πρέπει να είναι χαλαρές από τον ώμο έως τον καρπό αλλιώς μπορεί να προκαλέσουν πόνο.

27***. Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται δακτυλισμοί.*** Οι δακτυλισμοί είναι ένας χειρισμός της μάλαξης ο οποίος γίνεται με τις ονυχοφόρες φάλαγγες των 4 δαχτύλων κτυπώντας ελαφρά την επιφάνεια σαν κίνηση πιανίστα.

28***. Να αναφέρετε τέσσερεις (4) παράγοντες εφαρμογής που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψιν σε οποιαδήποτε τεχνική μάλαξης που πραγματοποιούμε***. Οι παράγοντες αυτοί είναι: α) πίεση (πρέπει να είναι τέτοιου βαθμού ώστε να μην προκαλεί πόνο β) ένταση (ήπια ένταση στην αρχή της συνεδρίας με βαθμιαία αύξηση στο μέσο της συνεδρίας και ήπια ένταση στο τέλος της συνεδρίας) γ)ρυθμός (ποικίλει ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα δ) φορά (κεντρομόλος)

86. ***Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται ανατρίψεις***. Σε ποιες περιοχές του σώματος εφαρμόζονται και τι σκοπό έχουν; Οι ανατρίψεις είναι χειρισμοί της μάλαξης που εκτελούνται με μικρές κυκλικές ή γραμμικές κινήσεις και εξασκούν πίεση η οποία δεν επιδρά μόνο στο δέρμα αλλά και στους επιφανειακούς και στους βαθύτερος ιστούς. Εφαρμόζονται σε μεγάλες επιφάνειες αλλά και σε μικρές αρθρώσεις και μύες. Ο σκοπός τους είναι να διατείνουν τους συνδέσμους και τους τένοντες, να ελαστικοποιήσουν τις συμφύσεις μέσω της πίεσης και της τριβής , να αυξήσουν την τοπική κυκλοφορία, τη ροή του αίματος και τη λέμφο, να απομακρύνουν το οίδημα, να συμβάλλουν στη λύση του μυϊκού σπασμού και στην ελάττωση του πόνου, να απομακρύνουν προϊόντα μεταβολισμού και καμματογόνων ουσιών, να αυξήσουν την οξυγόνωση των μυϊκών ιστών και να δράσουν κατευναστικά στις αισθητηριακές νευρικές απολήξεις.

87. ***Να περιγράψετε τους χειρισμούς της μάλαξης που καλούνται δονήσεις.*** Δονήσεις είναι οι χειρισμοί της μάλαξης κατά τους οποίους τα χέρια του θεραπευτή τοποθετούνται σε μια επιφάνεια σώματος και με μικρές γρήγορες και επαναλαμβανόμενες παλμικές κινήσεις ασκούν πίεση χωρίς να χάνουν επαφή.