

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Αισθητικές Απολήξεις: τα τελικά άκρα των αισθητικών νευρών τα οποία συλλέγουν αισθητικά ερεθίσματα (π.χ. αφή, πόνος κ.α.) και βοηθούν στη μεταφορά τους από την περιφέρεια προς το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Αισθητικότητα: είναι η λειτουργία με την οποία ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τις διάφορες μεταβολές που γίνονται τόσο μέσα στον οργανισμό του, όσο και στο περιβάλλον.

Ανάρροπη τοποθέτηση μέλους: τοποθέτηση ενός μέλους (π.χ. του ποδιού) σε τέτοιο επίπεδο, έτσι ώστε να βρίσκεται πιο ψηλά από το επίπεδο της καρδιάς.

Αποθεραπεία: η προοδευτική επαναφορά της κυκλοφορίας και γενικά όλων των λειτουργιών του οργανισμού στα φυσιολογικά επίπεδα με την εφαρμογή ήπιας κινητοποίησης. Πρέπει να ακολουθεί έπειτα από το τέλος έντονης δραστηριότητας (π.χ. συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα).

Αποκατάσταση: η ίαση (ή αλλιώς η απομάκρυνση του βλαπτικού παράγοντα).

Αποσυμφόρηση αναπνευστικού συστήματος: απομάκρυνση των εκκρίσεων από τους πνεύμονες.

Αποσυμφόρηση κυκλοφορικού συστήματος: προώθηση υγρών στοιχείων προς κεντρικότερα και μεγαλύτερα αγγεία του σώματος.

Ατροφικός μυς: είναι ο μυς του οποίου η μάζα έχει ελαττωθεί. Η ακινητοποίηση αλλά και διάφορες παθολογικές καταστάσεις οδηγούν στη μυϊκή ατροφία.

Αυτόνομο νευρικό σύστημα: ρυθμίζει τις ακούσιες λειτουργίες του οργανισμού (π.χ. λειτουργία καρδιάς).

Βαθύτερες κατασκευές: ιστοί που βρίσκονται σε βαθύτερα στρώματα.

Γραμμική κίνηση: κίνηση σε ευθεία γραμμή.

Εικόνα: εικόνα από φωτογραφία.

Ελαστικότητα: η δυνατότητα των ιστών ή οργάνων (π.χ. δέρμα, μύες κ.α.) να επανέρχονται στο αρχικό τους σχήμα μετά την αφαίρεση του φορτίου που προκάλεσε την παραμόρφωσή τους.

Ενεργητική αποθεραπεία: δηλώνει την ενεργό συμμετοχή του ατόμου στη διαδικασία της προοδευτικής επαναφοράς των λειτουργιών του οργανισμού στα φυσιολογικά επίπεδα.

«Εν τω βάθει»: βαθιά.

«Επιπολής»: επιφανειακά.

Θέναρ: είναι περιοχή της παλάμης που σχηματίζεται από μικρούς μύς που είναι υπεύθυνοι για την κίνηση του αντίχειρα. Η περιοχή αυτή βρίσκεται στη βάση του αντίχειρα και σχηματίζει χαρακτηριστικό όγκωμα.

Θεραπευτής: ο βοηθός φυσικοθεραπευτής.

Θρομβοφλεβίτιδα: είναι ο σχηματισμός θρόμβων μέσα στις φλέβες.

Θρόμβωση: η συγκέντρωση σ' ένα σημείο του αγγειακού δικτύου πηγμένου αίματος.

Ινώδης ιστός: σκληρός ιστός χωρίς ελαστικότητα που δημιουργείται μετά από τραυματισμό και βοηθά στην επούλωση του τραύματος.

Ισταμίνη: είναι ουσία που απελευθερώνεται από τους ιστούς όταν παθαίνουν κάποια βλάβη. Δημιουργεί έντονη διαστολή των αγγείων με αποτέλεσμα το οίδημα.

Ιστικό υγρό: το υγρό που καλύπτει τα κενά τα οποία δημιουργούνται μεταξύ των κυττάρων του ανθρώπινου οργανισμού.

Ιστός: σύνολο όμοιων κυττάρων που χαρακτηρίζονται για την κοινή λειτουργική τους αποστολή (π.χ. μυϊκός ιστός, λιπώδης ιστός, νευρικός ιστός κ.α.).

Καματογόνες ουσίες: είναι προϊόντα μεταβολισμού τα οποία δημιουργούνται μετά από έντονη μυϊκή δραστηριότητα και προκαλούν την αίσθηση της κόπωσης.

Καταπραϊντικό: ηρεμιστικό.

Κεντρομόλα κατεύθυνση: η φορά της κατεύθυνσης είναι προς το κέντρο (προς την καρδιά).

Κιρσοί: είναι διογκώσεις των επιφανειακών φλεβών των κάτω άκρων, που δημιουργούνται από ανεπαρκή λειτουργία των βαλβίδων τους.

Λειτουργική αποκατάσταση: είναι η επαναφορά του οργανισμού στη φυσιολογική λειτουργία του.

Λέμφος: το περίσσιο υγρό των ιστών που μεταφέρει τις άχρηστες ουσίες και χρησιμεύει για την άμυνα του οργανισμού.

Λεμφοφόρα αγγεία: είναι τα αγγεία που μεταφέρουν τη λέμφο (μεσοκυττάρια υγρό των ιστών).

Λοίμωξη: διαταραχή της υγείας η οποία ακολουθεί μετά από μια μόλυνση.

Μεταβολισμός: η πρόσληψη των θρεπτικών ουσιών και η αποβολή των άχρηστων σε κυτταρικό επίπεδο.

Μόλυνση: η επικάλυψη ή και ο πολλαπλασιασμός ενός παθογόνου μικροοργανισμού, μύκητα ή παράσιτου σε εξωτερικό ή εσωτερικό σημείο του οργανισμού του ανθρώπου.

Μυϊκές ίνες: τα κύτταρα των μυών.

Μυϊκή διάταση: ειδικός χειρισμός ο οποίος έχει σαν σκοπό την επιμήκυνση ενός βραχυσμένου (κοντού) μυός.

Μυϊκός σπασμός: παθολογική έντονη μυϊκή σύσπαση.

Μυϊκός τόνος: η συνεχής εφαρμογή δύναμης (τάσης) από τους μύς στις προσφύσεις τους. Ο μυϊκός τόνος καταργείται μόνο σε μυϊκή παράλυση και στο θάνατο.

Νευρικές απολήξεις: *το ίδιο με τις «αισθητικές απολήξεις».*

Νευρικοί υποδοχείς: είναι σύνολα εξειδικευμένων νευρικών κυττάρων που βρίσκονται στην επιφάνεια του δέρματος ή κάτω από αυτό και βοηθούν στη λειτουργία της αισθητικότητας.

Οίδημα: η παθολογική και υπέρμετρη αύξηση του μεσοκυττάρια ιστικού υγρού. Πιο απλά ονομάζεται και «πρήξιμο».

Οπισθέναρ: είναι η εσωτερική περιοχή της παλάμης η οποία σχηματίζεται από μικρούς μύς που είναι υπεύθυνοι για την κίνηση του μικρού δακτύλου. Οι μύες αυτοί δημιουργούν το όγκωμα του οπισθέναρος.

Ουλώδης ιστός: είναι δύσμορφος και σκληρός ιστός ο οποίος δημιουργείται από την ατελή επούλωση τραυμάτων.

Παθητική αποθεραπεία: το άτομο δέχεται παθητικά την ευεργετική επίδραση της αποθεραπείας χωρίς να καταβάλλει καμία προσπάθεια (π.χ. ήπια κινητοποίηση από το θεραπευτή, μάλιαξη, διατάσεις κ.α.).

Περιορθρικά στοιχεία: είναι οι κατασκευές οι οποίες βρίσκονται γύρω από μια άρθρωση. Τέτοιες είναι ο θύλακας, οι σύνδεσμοι, οι τένοντες κ.α.

Πρηνής κατάκλιση: τοποθέτηση του ασθενή στο κρεβάτι με το πρόσωπο προς τα κάτω (μπρούμυτα).

Σκίτσο: ζωγραφιά από σκιτσογράφο ή ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Σ.Σ.: σπονδυλική στήλη.

Σύμφυση: είναι κατάσταση η οποία ακολουθεί έπειτα από τραυματισμούς και κακώσεις. Χαρακτηριστικό γνώρισμά της είναι η παρουσία ουλώδη ιστού και η έλλειψη ελαστικότητας των προσβεβλημένων κατασκευών.

ουλώδης ιστός χωρίς ελαστικότητα, ο οποίος δημιουργείται μετά από τραυματισμούς και κακώσεις.

Σύνδεσμος: ιστική κατασκευή, που βοηθά αποτελεσματικά στη σταθεροποίηση μιας άρθρωσης.

Συνεδρία: περιλαμβάνει τις θεραπευτικές πράξεις οι οποίες πραγματοποιούνται σε μια μόνο συνάντηση μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή.

Ταχυκαρδία: αύξηση του καρδιακού ρυθμού πάνω από το φυσιολογικό επίπεδο (πάνω από 80 παλμούς το λεπτό).

Τριχοειδή αγγεία: είναι οι τελικές απολήξεις των αρτηριών και των φλεβών. Παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανταλλαγή αερίων και ουσιών μεταξύ του αίματος και των ιστών.

Υπεραιμία: είναι η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος λόγω της διαστολής των τριχοειδών αγγείων.

Υποδοχείς: *το ίδιο με τους «νευρικούς υποδοχείς».*

Ύπτια κατάκλιση: τοποθέτηση του ασθενή στο κρεβάτι με το πρόσωπο προς τα πάνω (ανάσκελα).

Φλεγμονή: η τοπική αντίδραση του οργανισμού έπειτα από την επίδραση ενός βλαπτικού παράγοντα με σκοπό την εξουδετέρωσή του.

Φλεγμονώδη απεκκρίματα: είναι τα προϊόντα που παράγονται από μια φλεγμονή όπως πύο, ορός, αιμάτωμα κ.α.

Χολίνη: είναι ουσία που εκκρίνεται στο νευρικό σύστημα και βοηθά στη μεταφορά νευρικών ερεθισμάτων.

Χρωστική δέρματος: τέτοια ουσία είναι η μελανίνη η οποία βρίσκεται στα μελανοφόρα κύτταρα του δέρματος και είναι υπεύθυνη για το χρώμα του (π.χ. ένα σκούρο δέρμα έχει περισσότερη μελανίνη).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΗ

- Dicke H., Schliack A.** Ειδική μάλαξη του υποδόριου συνδετικού ιστού.
- Dubrovsy V.J.,** 1991. Αθλητικό μασάζ - διατήρηση και αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Dvorak J.,** 1998. Κινησιοθεραπεία – Μαλαξοθεραπεία. Βασικές αρχές. Αθήνα: Εκδόσεις Λίτσας.
- Hatson M.,** 2000. Το βιβλίο του μασάζ. Αθήνα: Εκδόσεις Ψίχαλου.
- Kahle W., Leonhardt H., Platzer W.,** 1985. Εγχειρίδιο ανατομικής του ανθρώπου με έγχρωμο άτλαντα. Τόμος 3, νευρικό σύστημα και αισθητήρια όργανα. Αθήνα: Εκδόσεις Λίτσας.
- Lund I.,** 2000. “Massage as a pain relieving method”. *Physiotherapy*, Vol. 86, No 12, 638-639, 654.
- Pearson R., Dal Lago R.,** 1993. Μασάζ- 12 ολοκληρωμένες τεχνικές για σωματική και ψυχική ευεξία. Αθήνα: Εκδόσεις Αφοι Παπαδόπουλοι.
- Salvo G. S.,** 1999. *Massage therapy – principles and practice.*
- Scott B.,** 1989. Το μασάζ και η πρακτική του. Εκδόσεις Δίδυμοι.
- Ohashi W.,** 1992. Κάνετε μόνοι σας shiatsu. Εκδόσεις Δίδυμοι.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Αθανασόπουλος Σ.,** 1989. Κινησιοθεραπεία. Αθήνα: Εκδόσεις Παραμανίδης.
- Γαλανόπουλος Γ.Ν., Ντάντης Χ.Π.,** 1995. Φυσικοθεραπεία και βοηθητικά μέσα στις ρευματικές παθήσεις. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνος.
- Κουγιουμτζίδης Φ.Χ.,** 1988. Μαθήματα πρώτων βοηθειών τραυματιολογίας – ορθοπαιδικής. Πανεπιστήμιο Θράκης. Τμήμα φυσικής αγωγής και αθλητισμού.
- Λάζαρης Ν.Σ.,** 1991. Μασάζ για υγεία και ομορφιά. Μέρος Α. Αθήνα: ΠΙΝΟΗ.
- Μπάκας Η.Ε.,** 1999. Φυσική ιατρική και αποκατάσταση. Τόμος 3. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σιώκης.
- Μπάρλου - Πανοπούλου Ε.,** 1987. Εγχειρίδιο φυσικοθεραπείας. Αθήνα: ΖΗΤΑ.
- Ντούμας Α.,** 1989. Διδακτικές σημειώσεις Μάλαξης Ι. Τ.Ε.Ι. Αθήνας, Σ.Ε.Υ.Π., τμήμα φυσικοθεραπείας.
- Ρουμελιώτης Α.Δ.,** 1993. Ιατρική αποκατάσταση ατόμων με ειδικές ανάγκες. Αθήνα: ΖΗΤΑ.
- Στεργιούλας Α.,** 1989. Τραυματισμοί στα σπορ. Άμεση αντιμετώπιση – αποκατάσταση. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.
- Τσακωνιάτης Ι.,** 1979. Μαθήματα φυσικοθεραπευτικής. Αθήνα.
- Τσίγκανος Γ.,** 1986. Διδακτικές σημειώσεις Φυσικοθεραπείας. Πανεπιστήμιο Αθηνών. Τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Αθήνα.
- Χατζηκωνσταντίνου Σ.,** 1988. Σημειώσεις αθλητιατρικής. Πανεπιστήμιο Αθηνών. Τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού.
- Χατζημηνάς Σ.Ι.,** 1987. Επίτομος φυσιολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνος.
- Χριστάρα – Παπαδοπούλου Α.,** 1994. Διδακτικές σημειώσεις Μάλαξης Ι. Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Υ.Π., τμήμα φυσικοθεραπείας.

Ενέργεια 2.3.2: «Ανάπτυξη των Τ.Ε.Ε. και Σ.Ε.Κ.»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Σταμάτης Αλαχιώτης

Καθηγητής Γενετικής Πανεπιστημίου Πατρών

Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο:

«Βιβλία Τ.Ε.Ε.»

– Επιστημονικός Υπεύθυνος του Έργου

Γεώργιος Βούτσιος

Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

– Υπεύθυνη του Τομέα Υγείας και Πρόνοιας

Ματίνα Στάππα

Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου