

*Μάλαξη I*

1<sup>ο</sup>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

*Εισαγωγή στη μάλαξη*

# 1<sup>ο</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Πριν αρχίσει η μελέτη, η ανάλυση και ο τρόπος εφαρμογής των τεχνικών και χειρισμών της μάλαξης, θεωρείται σκόπιμη η αναφορά σε κάποια χρήσιμα γενικά στοιχεία, που θα βοηθήσουν το μαθητή να κατανοήσει σε βάθος την τεχνική της.

Η λέξη μάλαξη προέρχεται από το ελληνικό «μάσσω» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω) και περιλαμβάνει ένα σύνολο εξειδικευμένων και επιστημονικών χειρισμών και κινήσεων, που χρησιμοποιεί η επιστήμη της φυσικοθεραπείας για θεραπευτικούς ή προληπτικούς σκοπούς, αλλά και για αναζωογόνηση ή ευεξία.

Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και σε όλα τα κοινωνικοοικονομικά πληθυσμιακά στρώματα. Οι χειρισμοί της βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, της φυσιολογίας, της παθολογίας και εφαρμόζονται στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Είναι δύσκολο να καταμετρηθούν αφού διαφοροποιούνται τόσο προς τον τύπο, την ένταση, την επιδεξιότητα, όσο και από τον θεραπευτή. Βέβαια η ανάγκη για επιστημονική και αποτελεσματική εφαρμογή, οδήγησε στην συγκέντρωσή τους σε διάφορες κατηγορίες βασικών χειρισμών, οι οποίες θα αναλυθούν σε επόμενα κεφάλαια .



Σκίτσο 1.1. Η μοναδικότητα του ανθρώπινου χεριού

Τα μέσα που χρησιμοποιεί ο θεραπευτής είναι τα ίδια του τα χέρια. Κανένα άλλο μηχανικό μέσο δεν μπορεί να τα αντικαταστήσει. Το ανθρώπινο χέρι είναι ένα “εργαλείο” που παρουσιάζει πολλές και μοναδικές ιδιότητες. Σε αυτό συγκεντρώνεται πλήθος νευρικών απολήξεων που του εξασφαλίζουν καταπληκτική ικανότητα αντίληψης και αντίχενυσης (σκίτσο 1.1). Απαραίτητη προϋπόθεση βέβαια, είναι η ανεπτυγμένη κινητική ικανότητα και δεξιότητα των χεριών. Είναι αδύνατη η αποτελεσματική μάλαξη με μόνο εφόδιο την επιστημονική κατάρτιση. Χρειάζεται **συνεχόμενη πρακτική εξάσκηση**, χρειάζεται **άριστα εκπαιδευμένα χέρια**.

### ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΜΑΛΑΞΗ

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

- Τη σημασία του όρου της μάλαξης.
- Τη διαδρομή της μάλαξης μέσα από σημαντικές ιστορικές περιόδους της ανθρωπότητας.
- Τη θέση της μάλαξης στη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική.
- Τους σκοπούς που μπορούμε να εξυπηρετήσουμε εφαρμόζοντας τη μάλαξη.

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η χρονική αφετηρία της τεχνικής της μάλαξης είναι απροσδιόριστη και χάνεται μέσα στους αιώνες. Δίκαια μπορεί κάποιος να ισχυριστεί, ότι εμφανίστηκε στην πιο απλή της μορφή τότε ακριβώς που εμφανίστηκε και η ζωή πάνω στη γη. Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγουμε εύκολα, αρκεί να προσέξουμε τη συμπεριφορά των ζώων. Όλοι έχουμε δει κάποιον τετράποδο φίλο μας να ξύνει ή να γλύφει το σημείο που πονάει ή ενοχλείται. Ακόμη πιο εντυπωσιακός είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί τα χέρια του, ο πιο κοντινός συγγενής του ανθρώπου μέσα στο ζωικό βασίλειο, ο πίθηκος. Ένα μικρό παιδί θα το δούμε να τρίβει το σημείο που χτύπησε ή ακόμη θα δούμε το μωρό στα χέρια της μητέρας του να δέχεται το καταπραϋντικό χάδι και άγγιγμά της για να το καθησυχάσει (σκίτσο 1.2).



Σκίτσο 1.2. Το χάδι της μητέρας

Το συμπέρασμα που εύκολα βγαίνει από τα πιο πάνω είναι πως η μάλαξη ανήκει στις έμφυτες, αυθόρμητες και ενστικτώδεις αντιδράσεις του ανθρώπου, με τη φύση να διεκδικεί επάξια την πατρότητά της.

Για να γίνει καλύτερα αντιληπτή η εξέλιξη της τεχνικής της μάλαξης μέσα στους αιώνες, απαιτείται η μελέτη τριών μεγάλων ιστορικών περιόδων. Αυτές είναι:

α) μέχρι τα πρώιμα χρόνια της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, 100 π.Χ., β) κατά την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας μέχρι το Μεσαίωνα και γ) από την Αναγέννηση μέχρι σήμερα.

### Μέχρι τα πρώιμα χρόνια της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας

Σαν θεραπευτική μέθοδος η μάλαξη αναπτύχθηκε και καθιερώθηκε σταδιακά, συμβαδίζοντας με τη διανοητική και ψυχοσωματική εξέλιξη του ανθρώπου. Παράγοντες όπως ο τόπος, το κλίμα, η θρησκεία, οι κοινωνικές και οικονομικές δομές των λαών στάθηκαν καθοριστικοί στη διαμόρφωσή της.

Από το 3000 π.Χ. πρώτοι οι Κινέζοι έδωσαν πληροφορίες για τη θεραπευτική αξία της μάλαξης. Με το περίφημο βιβλίο «Cong - Fou», αναφέρθηκαν τόσο σε γυμναστικές ασκήσεις όσο και σε διάφορα είδη μάλαξης. Την εφάρμοσαν για τη θεραπεία των ρευματικών πόνων, των διαστρεμμάτων, των μυϊκών πόνων καθώς και για ξεκούραση. Έτριβαν όλο το σώμα με τα χέρια, κινώντας τα επιδέξια πάνω στις αρθρώσεις και στους μύς.

Επίσης οι Ινδοί με τα ιερά τους βιβλία τις «Βέδες», γύρω στο 1800 π.Χ. παρουσίασαν την άσκηση και τη μάλαξη σαν θείκη αποκάλυψη προς τους ιερείς. Την χρησιμοποίησαν για να ανακουφίσουν τους ανθρώπους από τους επίμονους ρευματικούς πόνους, αλλά και για να ξεμουδιάσουν ολόκληρο το σώμα. Εφάρμοσαν το συνδυασμό της μάλαξης με τα ατμόλουτρα και περιέγραψαν τα μέρη του σώματος που μάλασαν.

Αρχαίοι λαοί όπως οι Αιγύπτιοι, οι Ασσύριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Πέρσες γνώριζαν από πολύ νωρίς την ευεργετική επίδρασή της. Αυτό επιβεβαιώνεται από ανάγλυφες απεικονίσεις αγγείων αλλά και από πάπυρους της εποχής.

Όμως την πιο μεγάλη επιστημονική εξέλιξη η μάλαξη την γνώρισε στην αρχαία Ελλάδα. Οι Έλληνες κατάλαβαν πρώτοι ότι είναι πιο σημαντικό και πιο εύκολο να προλάβει κάποιος την εκδήλωση της αρρώστιας παρά να την θεραπεύσει. Για να το πετύχουν αυτό εφάρμοσαν τη μάλαξη σε συνδυασμό με τις γυμναστικές ασκήσεις. Ακόμη το συνδυασμό αυτό τον εφάρμοσαν και για αισθητικούς λόγους. Οι αθλητές επίσης δέχονταν μάλαξη για να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους, έπειτα από τις επίπονες και εξαντλητικές προπονήσεις, αλλά και τους αγώνες. Είναι χαρακτηριστική η αναφορά του Όμηρου (1200 π.Χ.) για το πως η Κίρκη έτριψε τον Οδυσσέα, αφού πρώτα τον άλειψε με λάδι. Ο Όμηρος πάλι κάνει λόγο για όμορφες γυναίκες που μάλασαν και περιποιούνταν τα καταπονημένα σώματα των πολεμιστών.

Αργότερα, αρκετοί γνωστοί Έλληνες ιατροί διέδωσαν και βοήθησαν στην πλατιά εξάπλωση της τεχνικής της μάλαξης. Ο Ιπποκράτης από την Κω (460 - 380 π.Χ.), ο σπουδαιότερος ιατρός της αρχαιότητας, έθεσε τις επιστημονικές βάσεις πάνω στις οποίες στηρίχτηκε η μάλαξη (εικόνα 1.1). Πολλές αρχές για την εφαρμογή των χειρισμών της είναι αποδεκτές ακόμη και σήμερα. Μελέτησε και ανέλυσε σε βάθος την επίδραση των χειρισμών πάνω στο ανθρώπινο σώμα. Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί η αναφορά του, στους διαφορετικούς τρόπους εφαρμογής των ανατρίψεων και στις διαφορετικές επιδράσεις που παρουσιάζουν, ανάλογα με τον επιθυμητό σκοπό (π.χ. ξεκούραση, σύσφιξη, χάσιμο βάρους, ευφορία).

### Κατά την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας μέχρι το Μεσαίωνα

Ο Έλληνας ιατρός Ασκληπιάδης (130 - 40 π.Χ.) από την Προύσα, ίδρυσε στη Ρώμη ειδική σχολή όπου δίδασκε μάλαξη. Σ' αυτόν φαίνεται να ανήκει το απόφθεγμα «γρήγορα - ακίνδυνα - ευχάριστα», σύμφωνα με το οποίο ο ιατρός οφείλει να θεραπεύει τον ασθενή. Ταξινόμησε τους χειρισμούς ως προς την ένταση (δυνατοί - χαλαροί), τη διάρκεια (σύντομοι - μακροί) και το υλικό (ξηροί - με λάδια).

Η εφαρμογή της μάλαξης γίνονταν στα περίφημα Ρωμαϊκά λουτρά, όπου οι δούλοι μάλασαν και κινητοποιούσαν τα σώματα των λουόμενων πετυχαίνοντας ενεργητική και παθητική αποθεραπεία.

Επίσης στα χρόνια της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας θερμός υποστηρικτής της μάλαξης ήταν και μια από τις μεγαλύτερες ηγετικές φυσιογνωμίες της εποχής, ο Ιούλιος Καίσαρας (100 - 44 π.Χ.). Λέγεται ότι το καθημερινό του πρόγραμ-



Εικόνα 1.1. Ο Ιπποκράτης



Εικόνα 1.2. Ο Ιούλιος Καίσαρας

μα, περιελάμβανε μάλαξη για την ανακούφισή του από μια επώδυνη νευραλγία που τον ταλαιπωρούσε (εικόνα 1.2).

Τις τεχνικές της μάλαξης τις εφάρμοζαν συστηματικά επίσης και οι Ρωμαίοι στρατιώτες. Συγκεκριμένα οι μονομάχοι τρίβονταν έντονα μέχρι να κοκκινίσει το δέρμα τους και στη συνέχεια αλείφονταν με λάδι. Την τακτική αυτή την ακολουθούσαν κατά το στάδιο της προθέρμανσης, τόσο πριν τους αγώνες όσο και πριν την εκπαίδευση.

Ο ιατρός και χειρουργός των μονομάχων, ο περίφημος Γαληνός (129 - 201 μ.Χ.), Έλληνας από την Πέργαμο, που έζησε πολλά χρόνια στη Ρώμη, κατόρθωσε με το επιστημονικό του έργο να διαδώσει ταχύτατα τις απόψεις του για τη μάλαξη αλλά και την ιατρική. Θεωρείται ο δεύτερος πιο σημαντικός ιατρός

της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη.

Ακόμη ο Παύλος ο Αιγινήτης, ο περίφημος Έλληνας ιατρός που έζησε τον 7ο μ.Χ. αιώνα, χρησιμοποίησε τη μάλαξη και τη γυμναστική στη θεραπεία των καταγμάτων και εξάρθρημάτων. Το έργο του εκτιμήθηκε αργότερα πολύ από τους Άραβες ιατρούς καθώς και από τις ιατρικές σχολές της Αναγέννησης.

Η σταθερή συνέχεια στην εξέλιξη της μάλαξης στην Ευρώπη, διακόπηκε μόνο κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα. Με την κατάργηση της ιατρικής και των εφαρμογών της, τις θεραπείες των ασθενειών τις ανέλαβαν οι ιερείς έχοντας ως κύριο μέσο τους τις προσευχές.

Αντίθετα με την Ευρώπη, στην ίδια περίοδο η μάλαξη και η ιατρική γενικότερα, σημείωναν μεγάλη άνθιση στις Αραβικές χώρες. Η μελέτη νέων μεθόδων θεραπείας, η σημασία της πρόληψης διαφόρων παθήσεων αλλά και η λεπτομερής παρουσίαση νέων τεχνικών ήταν ζητήματα που απασχόλησαν την Αραβική σχολή. Η εφαρμογή της μάλαξης γίνονταν συνήθως μέσα σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους (ειδικά λουτρά και δωμάτια). Κυριότερος εκπρόσωπος αυτής της σχολής ήταν ο Αβικένα. Από την Αραβική ιατρική επηρεάστηκαν επίσης λαοί, όπως οι Τούρκοι και οι Πέρσες.

### Από την Αναγέννηση μέχρι σήμερα

Νέα ώθηση όμως δέχτηκαν οι τεχνικές της μάλαξης στην Ευρώπη κατά το 16ο αιώνα (Αναγέννηση), που η ιατρική επιστήμη γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Σ' αυτό βοήθησε η σημαντική αύξηση των γνώσεων της ανατομίας και των λειτουργιών των διαφόρων οργάνων.

Στους αιώνες που ακολούθησαν και άλλοι σπουδαίοι επιστήμονες, ανέδειξαν τη μάλαξη ως ισχυρό θεραπευτικό μέσο, που πολλές φορές η θεραπευτική του αξία ήταν πολυτιμότερη και από τα φάρμακα (Harven 1628, Klison από Αγγλία 1660, Tissot από Ελβετία 1780, Zabudovsky από Ρωσία 1851 - 1906, Lucas Championniere από Γαλλία 1889 κ.α.).

Ξεχωριστό σταθμό όμως στην εξέλιξή της αποτελεί ο 19ος αιώνας, κατά τον οποίο ο Peter Henrik Link (1776 - 1839) από τη Σουηδία, εμφύσησε νέα πνοή τόσο στη μάλαξη όσο και στη γυμναστική. Η ισχυρή προσωπικότητά του, η σκληρή δουλειά του, αλλά και η βοήθεια των μαθητών και φίλων του, στάθηκαν αρκετά για να διαδώσουν τις τεχνικές του σχεδόν σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η πατρίδα του Link δίκαια κατά πολλούς χάρισε το όνομά της, όχι μόνο σε ένα είδος δημοφιλούς γυμναστικής (Σουηδική γυμναστική), αλλά και στη μάλαξη (μάλαξη Σουηδικού τύπου).

Η πραγματική υιοθέτηση όμως της μάλαξης από τον ιατρικό κόσμο σαν μέσο θεραπείας, έγινε μόνο προς το κλείσιμο του 19ου αιώνα και χάρη στο σημαντικό Ολλανδό ιατρό Johann Mezger.

Στις αρχές του 20ου αιώνα πολλοί Αμερικάνοι ιατροί, κυρίως από την Καλιφόρνια, μετεξέλιξαν και βελτίωσαν τη μάλαξη Σουηδικού τύπου και γι' αυτό συνηθίζεται να ονομάζεται μέχρι και σήμερα, μάλαξη Σουηδικού και Καλιφορνέζικου τύπου ή μάλαξη Δυτικού τύπου ή απλά Κλασική μάλαξη. Ωστόσο παγκοσμίως συνηθίζεται η χρήση των όρων της μάλαξης, στη Γαλλική τους απόδοση (massage = μάλαξη, effleurage = ολίσθηση, petrissage = ζύμωμα κ.α.).

Στη νεότερη Ελλάδα η μάλαξη δεν γνώρισε ιδιαίτερα ευνοϊκές συνθήκες ανάπτυξης. Μέχρι το 1943 η εφαρμογή της γίνονταν μόνο από εμπειρικούς. Τότε ιδρύθηκε για πρώτη φορά σχολή φυσικοθεραπείας που εκτός των άλλων μαθημάτων συμπεριέλαβε στο πρόγραμμά της και τη μάλαξη. Αυτή ήταν και η αρχή για την επίσημη και οργανωμένη εκπαίδευσή της στη χώρα μας.

Μέσα λοιπόν από το πέρασμα των αιώνων και τις συνεχείς μετεξελίξεις της, η μάλαξη αναγνωρίζεται πλέον παγκοσμίως ως πολύτιμο θεραπευτικό και προληπτικό μέσο αλλά ακόμη και ως μέσο φροντίδας, αναζωογόνησης και ευεξίας.

## ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Πριν από οτιδήποτε άλλο, πρέπει να αναφερθεί ότι η μάλαξη **δεν ενδείκνυται**, για το σύνολο των ασθενειών ή τραυματισμών. Η προσφορά της όμως στη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική είναι ανεκτίμητη, για έναν μεγάλο πραγματικά αριθμό παθολογικών καταστάσεων. Με ποιους τρόπους όμως οι τεχνικές της μάλαξης επιδρούν και απευθύνονται γενικά στον άνθρωπο;

### Επίδραση της μάλαξης στην ψυχοσύνθεση του ανθρώπου – ψυχική προσέγγιση

Η χρήση της μάλαξης στη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική δεν αποσκοπεί απλά σε μια “σωματική” θεραπεία. Με την επαφή και τους χειρισμούς της μεταδίδει την αίσθηση της φροντίδας, της στοργής, της αγάπης αλλά και την αίσθηση ενός κύματος ευφορίας που διαπερνά απ' άκρη σ' άκρη το σώμα. Κυρίως όμως “φρεσκάρει” στη μνήμη του ανθρώπου, την **πολυδιάστατη** ύπαρξή του.

Δυστυχώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής, με τις τόσες ανέσεις, τον κατακλυσμό αγαθών, αλλά και με τους γρήγορους απαιτητικούς ρυθμούς, δεν προασπίζει την ψυχοσωματική ισορροπία, αλλά αντίθετα την εκθέτει. Η εξάρτηση από την τεχνολογία και η πληθώρα απρόσωπων μηχανημάτων που περικυκλώνουν τον άνθρωπο, προκαλούν την απομόνωσή του, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες να δεχθεί έστω, την πιο πρωτόγονη και αυθόρμητη μορφή μάλαξης που είναι ένα απλό άγγιγμα ή ένα χάδι ή ακόμη και μια “ζεστή” χειραψία (σκίτσο 1.3).



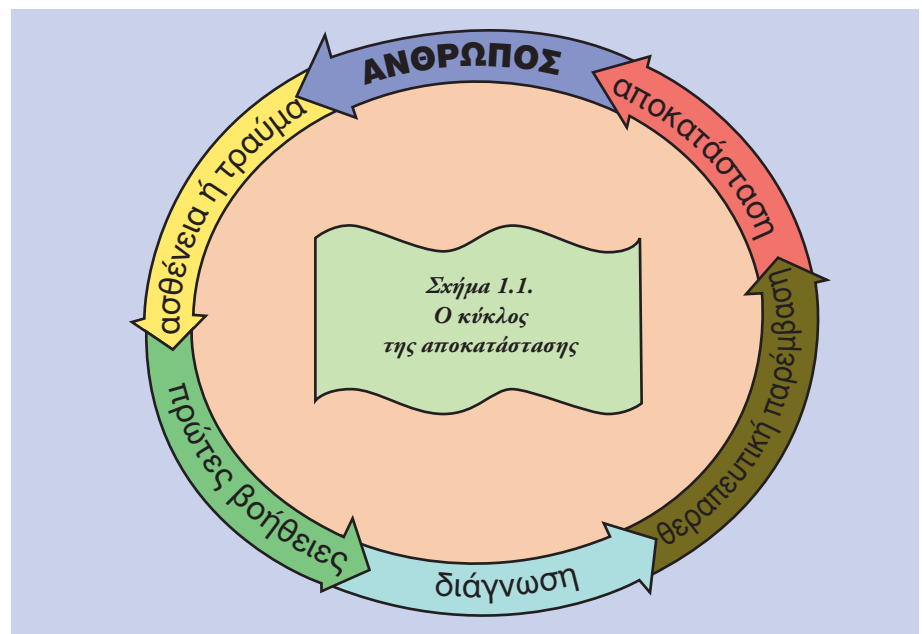
Σκίτσο 1.3. “Ζεστή χειραψία”

Έχει παρατηρηθεί και αποδειχθεί, τόσο από παλιότερες όσο και από σύγχρονες έρευνες, ότι άνθρωποι αλλά και ζώα που στερήθηκαν την ευεργετική επίδραση του χαδιού, παρουσίασαν όχι και τόσο φυσιολογική ψυχολογική συμπεριφορά και εξέλιξη. Εμφάνισαν συμπτώματα όπως αυξημένη φοβία, επιθετικότητα και μειωμένη ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον.

Ίσως η μάλαξη, με το άγγιγμα και την επαφή που δημιουργεί, να μπορεί να οδηγήσει τον σύγχρονο άνθρωπο έξω από το τούνελ της μοναξιάς και της απομόνωσης. Απομόνωσης τόσο από τους άλλους όσο και από τον ίδιο τον εαυτό.

**Σχέση της μάλαξης με τον κύκλο της αποκατάστασης – σωματική προσέγγιση**

Η σύγχρονη θεραπευτική πρακτική, προϋποθέτει την άψογη συνεργασία μιας ομάδας ειδικών, που όμως κάθε μέλος της έχει διαφορετική ειδικότητα. Στο κέντρο της ομάδας αυτής, δεν βρίσκεται μια απρόσωπη ασθένεια, αλλά έ-



νας συγκεκριμένος και ιδιαίτερος άνθρωπος, η υγεία του οποίου έχει διαταραχθεί. Στην σύγχρονη θεραπευτική αντίληψη, είναι πλέον αποδεκτό πως καμία επιστήμη υγείας δεν είναι ικανή να φθάσει, με τα δικά της μόνο μέσα στην ολοκληρωμένη αποκατάσταση, χωρίς τη βοήθεια και συμμετοχή άλλων συναφών επιστημών.

Έτσι και η φυσικοθεραπεία, λειτουργώντας μέσα σε αυτό το ομαδικό πλαίσιο και με το καθαρά ανθρωποκεντρικό της περιεχόμενο, δεν χρησιμοποιεί τη μάλαξη σαν μεμονωμένη πρακτική, αλλά σαν ένα λειτουργικό τμήμα της ευρύτερης θεραπευτικής παρέμβασης. Στην ουσία η θεραπευτική παρέμβαση αποτελεί ένα αναπόσπαστο και εξίσου σημαντικό τμήμα του **κύκλου της αποκατάστασης** (σχήμα 1.1).

Ο κύκλος αυτός ξεκινά από το πολυσύνθετο και αξιθαύμαστο σύνολο που ονομάζεται **άνθρωπος** και καταλήγει πάλι σε αυτό. Ακολουθώντας την πορεία του κύκλου, γίνεται κατανοητό ότι η αποκατάσταση του ανθρώπου απαιτεί μια σειρά προϋποθέσεων. Τέτοιες είναι αρχικά η ύπαρξη της **ασθένειας** ή του **τραύματος**. Ανεξάρτητα από τη σοβαρότητα των καταστάσεων αυτών η άμεση παροχή **πρώτων βοηθειών** κρίνεται απαραίτητη. Αφού δημιουργηθούν συνθήκες ασφάλειας για τον άνθρωπο, είναι σειρά για τη **διάγνωση** της ασθένειας ή του τραύματος. Η έγκυρη και ακριβής διάγνωση θα αποτελέσει τη βάση πάνω στην οποία θα στηριχθεί η **ευρύτερη θεραπευτική παρέμβαση** προκειμένου να πετύχει το σκοπό της που δεν είναι άλλος από την **αποκατάσταση**.

Η ευρύτερη θεραπευτική παρέμβαση περιλαμβάνει και την φυσικοθεραπεία μαζί με όλα τα θεραπευτικά “εργαλεία” της. Βέβαια ένα από αυτά είναι και η μάλαξη.

Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι η ακεραιότητα της συνέχειας του κύκλου αυτού, είναι απαραίτητη. Η αφαίρεση ή η παράλειψη μιας από τις πιο πάνω προϋποθέσεις της αποκατάστασης του ανθρώπου, είναι δυνατό να προκαλέσει επιπτώσεις στην ολοκλήρωση της θεραπείας ή ακόμη και να θέσει σε κίνδυνο την ίδια την ζωή του ασθενή.

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο λόγος που εφαρμόζεται η μάλαξη είναι η επίλυση ποικίλων προβλημάτων και διαταραχών της υγείας. Η επιστημονική εφαρμογή τόσο των χειρισμών της όσο και των υπόλοιπων φυσικών μέσων από τη φυσικοθεραπεία, δημιουργεί την ασπίδα προστασίας στις αρνητικές συνέπειες μιας παθολογικής ή τραυματικής κατάστασης.

Πριν ξεκινήσει όμως ένα πρόγραμμα μάλαξης, είναι καλό να γνωρίζει τόσο ο θεραπευτής όσο και ο ασθενής τους σκοπούς που κάνουν αναγκαία την εφαρμογή της. Δηλαδή είναι απαραίτητος ο **αρχικός προσδιορισμός** του τελικού αποτελέσματος. Αυτό επιτρέπει στον ειδικό να κρίνει, μετά το τέλος της συνεδρίας ή των συνεδριών, την επιτυχία του προγράμματος ή να αποφασίσει



την τροποποίησή του σε περίπτωση αποτυχίας.

Βέβαια ο σκοπός της μάλαξης εξαρτάται και διαφοροποιείται από το είδος της παθολογικής κατάστασης ή του τραυματισμού. Έτσι μπορεί να αλλάζει και να αφορά μεμονωμένο κάθε φορά σύστημα, όργανο ή ιστό. Ακόμη μπορεί να αφορά και ολόκληρο τον οργανισμό, εξετάζοντάς τον σαν ενιαίο σύνολο.

Με τα δεδομένα αυτά οι σκοποί της μάλαξης χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, που είναι:

**α) ο γενικός σκοπός της μάλαξης και β) οι ειδικοί σκοποί της μάλαξης.**

### Γενικός σκοπός της μάλαξης

Ο κύριος και γενικός σκοπός της μάλαξης αναφέρεται στο ενιαίο αυτό σύνολο που ονομάζεται ανθρώπινος οργανισμός. Η συμβολή στον περιορισμό του διάχυτου πόνου, στην καταπολέμηση του άγχους, στη γενική σωματική χαλάρωση και στην ευεξία, αντιπροσωπεύουν απόλυτα τον γενικό αυτό σκοπό της μάλαξης.

### Ειδικοί σκοποί της μάλαξης

Όπως ήδη έχει αναφερθεί ο σκοπός της εφαρμογής της μάλαξης είναι δυνατόν να αλλάζει ανάλογα με το σύστημα, το όργανο ή τον ιστό που νοσεί. Εξετάζοντας μεμονωμένα τα προηγούμενα, είναι δυνατόν να επισημανθούν οι επιμέρους ειδικοί σκοποί της μάλαξης. Όμως η λεπτομερής ανάλυση των σκοπών αυτών δεν ανήκει στους εκπαιδευτικούς στόχους του βιβλίου. Αυτό περιορίζεται απλά στην αναφορά των σπουδαιότερων συστημάτων, οργάνων και ιστών του οργανισμού, που η θετική επίδραση της μάλαξης προκαλεί ευνοϊκές αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας τους. Έτσι έχουμε ειδικούς σκοπούς που αναφέρονται:

- στο **δέρμα**. Το δέρμα με τις τρεις στοιβάδες του (επιδερμίδα, κυρίως δέρμα, υποδόριος λιπώδης ιστός) και με τα εκατομμύρια νευρικών υποδοχέων που βρίσκονται διάσπαρτοι σε όλη την επιφάνειά του, είναι το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα και εξίσου σημαντικό με τον εγκέφαλο, την καρδιά ή τους πνεύμονες. Αποτελεί την προστατευτική ασπίδα των υπόλοιπων οργάνων και το “σύνδεσμο” μεταξύ του εξωτερικού περιβάλλοντος και του εσωτερικού του οργανισμού. Είναι το μόνο από τα όργανα που έρχεται σε άμεση επαφή με τα χέρια του θεραπευτή.
- στο **μυϊκό σύστημα**. Το σύστημα αυτό μπορεί κάλλιστα να παρομοιαστεί με εργοστάσιο παραγωγής κινητήριας δύναμης. Η θέση των μυών πάνω στο σκελετό, αλλά και η λειτουργική τους αποστολή, τους μετατρέπουν σε όργανα δυναμικά, ανθεκτικά, ταυτόχρονα όμως και ευαίσθητα.
- στον **ουλώδη ιστό**. Ο ιστός αυτός εμφανίζεται συνήθως μετά από τραυματισμούς. Με τους κατάλληλους χειρισμούς επιτυγχάνεται διάταση και επαναφορά της ελαστικότητας των προσβεβλημένων ιστών, εμποδίζοντας έτσι την ανάπτυξη συμφύσεων.
- στο **κυκλοφορικό σύστημα** (αιμοφόρο και λεμφοφόρο). Η κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου μέσα στα εκατοντάδες μέτρα του αγγειακού δικτύου και η μεταφορά από αυτό, τόσο των θρεπτικών συστατικών όσο και των αποβλήτων του οργανισμού, αποτελούν σημαντικό πλεονέκτημα για την πραγμα-

τοποίηση των σκοπών αυτών. Ακόμη οι χειρισμοί της μάλαξης, που εφαρμόζονται με κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο, εμποδίζουν με τη μηχανική δράση τους, τη φλεβική στασιμότητα του αίματος (ιδιαίτερα στα κάτω άκρα). Με αυτόν τον τρόπο παρέχουν έμμεση διευκόλυνση στο έργο του φλεβικού δικτύου και κατ' επέκταση στο έργο της **καρδιάς**.

- στο **νευρικό σύστημα** ή αλλιώς στο συντονιστή ολόκληρου του οργανισμού. Από τη μια ρυθμίζει το κάθε σύστημα χωριστά και από την άλλη συντονίζει την ομαλή συνεργασία μεταξύ τους.
- στο **πεπτικό σύστημα**. Η εφαρμογή της μάλαξης είναι στενά συνδεδεμένη με την καλή λειτουργία τόσο του στομάχου όσο και του εντέρου.
- στο **αναπνευστικό σύστημα**. Ο συνδυασμός ειδικών χειρισμών με κατάλληλες τοποθετήσεις του ασθενή, προκαλεί άμεση θετική επίδραση στην αναπνοή.

***Σημείωση:** Στο σημείο αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό πως η εφαρμογή της μάλαξης δεν μπορεί να εξυπηρετεί μόνο ένα σύστημα, όργανο ή ιστό και ένα μόνο σκοπό. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκεια των χειρισμών, τα χέρια του θεραπευτή περνούν πάνω από πάρα πολλά διαφορετικά σημεία του σώματος, ενεργοποιώντας έτσι χιλιάδες νευρικούς υποδοχείς που βρίσκονται στο δέρμα. Αν για παράδειγμα το πεπτικό είναι το σύστημα που μας απασχολεί, τότε είναι αδύνατο να απομονωθούν μόνο οι σχετικοί υποδοχείς. Ταυτόχρονα θα δεχθούν ερεθίσματα και άλλοι, οι οποίοι θα στείλουν τα ενεργητικά τους μηνύματα και σε άλλα συστήματα, εξυπηρετώντας έτσι περισσότερους από έναν ειδικούς σκοπούς.*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με τον όρο «μάλαξη» εννοούμε ένα σύνολο εξειδικευμένων χειρισμών που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα. Τα χέρια με τις μοναδικές ικανότητές τους αποτελούν το μέσο εφαρμογής τους.

Πρόκειται για μια φυσική αντίδραση που συνδυάζει το ενδιαφέρον για το συνάνθρωπο και το αίσθημα της προσφοράς. Πέρα όμως από την απλοϊκή της εφαρμογή (π.χ. μέσα στην οικογένεια ή σε ένα στενό φιλικό πρόσωπο), η μάλαξη άρχισε να χρησιμοποιείται από πολύ νωρίς για καθαρά ιατρικούς και θεραπευτικούς λόγους.

Αρχαίοι λαοί όπως οι Κινέζοι, οι Ινδοί, οι Αιγύπτιοι, οι Άραβες, οι Έλληνες κ.α., μελέτησαν και έφτασαν την μάλαξη σε πολύ υψηλά επίπεδα. Σημαντικά ονόματα που ξεχώρισαν για την προσφορά τους στην τεχνική της μάλαξης, είναι του Ιπποκράτη και του Γαληνού.

Περνώντας μέσα από διάφορες σημαντικές ιστορικές περιόδους, η μάλαξη δέχτηκε επιρροές συμβαδίζοντας με τις γενικότερες κοινωνικοπολιτικές εξελίξεις. Έτσι γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη κατά την εποχή που μεσουρανούσε το άστρο του σημαντικότερου ιατρού της ελληνικής αρχαιότητας, του Ιπποκράτη. Η ακμή της συνεχίστηκε και στους χρόνους της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ενώ περιορίστηκε δραματικά με την είσοδο στο Μεσαίωνα. Η επιστροφή της, με την έξοδο από την περίοδο αυτή, ήταν σίγουρη. Η περίοδος που ακολούθησε (Αναγέννηση), βοήθησε στη διάδοσή της και δημιούργησε τη βάση της επιστημονικής εμβάθυνσης και εφαρμογής της. Ονόματα όπως του Link και του Mezger, σημάδεψαν το 19ο αιώνα με τις εργασίες και έρευνές τους πάνω στη μάλαξη. Αυτοί χάραξαν το δρόμο πάνω στον οποίο κινήθηκε η περαιτέρω μελέτη και ανάπτυξη, των χειρισμών και της τεχνικής της.

Η σχέση της με τη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική, εξετάζεται μέσα από την επιστήμη της φυσικοθεραπείας και την αλληλεξάρτησή της με την ευρύτερη θεραπευτική παρέμβαση. Σίγουρα η μάλαξη με την ψυχοσωματική της προσέγγιση, καλύπτει σε ένα ευρύ φάσμα τη διαταραγμένη υγεία του ανθρώπου.

Εκτός από τον γενικό σκοπό εφαρμογής της, που αναφέρεται στη μείωση του πόνου και του άγχους, στη γενική χαλάρωση και στην ευεξία, η μάλαξη παρουσιάζει και διαφορετικές σκοπιμότητες, ανάλογα με το σύστημα ή το όργανο στο οποίο απευθύνεται. Έτσι οι ειδικοί σκοποί της, είναι δυνατό να αφορούν στη βελτίωση των λειτουργιών του δέρματος, του μυϊκού συστήματος, του ουλώδη ιστού, του κυκλοφορικού συστήματος, του νευρικού συστήματος, του πεπτικού συστήματος καθώς και του αναπνευστικού συστήματος.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι εννοούμε με τον όρο μάλαξη;
2. Ποιες είναι οι ιδιαιτερότητες του ανθρώπινου χεριού;
3. Τι γνωρίζετε για την μάλαξη στην αρχαία Ελλάδα;
4. Ρωμαϊκή αυτοκρατορία – Μεσαίωνας – Αναγέννηση. Πώς επέδρασαν αυτές οι μεγάλες ιστορικές περίοδοι στη μάλαξη;

5. Γιατί το είδος της μάλαξης που μας απασχολεί ονομάζεται Δυτικού τύπου;
6. Πώς προσεγγίζει η μάλαξη τον άνθρωπο στη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική;
7. Με ποιο τρόπο η μάλαξη θυμίζει στον σύγχρονο άνθρωπο την πολυδιάστατη ύπαρξή του;
8. Τι γνωρίζετε για τον κύκλο της αποκατάστασης;
9. Ποιος είναι ο γενικός σκοπός της μάλαξης;
10. Ποια είναι τα σημαντικότερα συστήματα ή όργανα και ποιος ο σημαντικότερος ιστός, που η μάλαξη αλλάζει ευνοϊκά τη λειτουργία τους;
11. Γιατί η μάλαξη δεν μπορεί να εξυπηρετήσει μόνο έναν ειδικό σκοπό και ένα μόνο σύστημα ή όργανο;
12. Γιατί το δέρμα αποτελεί ένα ξεχωριστό όργανο για τη μάλαξη;

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

1. Οι μαθητές μπορούν να αναφερθούν σε δικές τους εμπειρίες, από το οικογενειακό ή φιλικό τους περιβάλλον, που να έχει εφαρμοστεί μάλαξη στην πιο απλή της μορφή, για παράδειγμα σε «πιάσιμο της μέσης», σε «νευροκαβαλίκεμα», σε «πονοκέφαλο», σε «ανήσυχο μωρό», όταν «πονάνε οι κλειδώσεις», σε «ψύξη» κ.α.
2. Να γίνει αναπαράσταση της σύγχρονης θεραπευτικής ομάδας από τους μαθητές. Να κατονομαστούν ειδικότητες που μπορούν να απαρτίζουν αυτήν την ομάδα. Πώς λειτουργεί αυτή η ομάδα στη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική και πως η μάλαξη μέσα στην ομάδα;
3. Να γίνει προβολή ταινίας με θεματικό περιεχόμενο την εφαρμογή μάλαξης.