

Μάλαξη Ι

10^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Πλήξεις

10°

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΟΡΙΣΜΟΣ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΠΛΗΞΕΩΝ

Πλήξεις είναι οι χειρισμοί 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 τη μαλασσομένη επιφάνεια κάθετα προς τη φορά των μυϊκών ινών. Για να εκτελεσθούν σωστά οι χειρισμοί αυτοί πρέπει οι αρθρώσεις του θεραπευτή να είναι χαλαρές από τον ώμο ως το καρπό, αλλιώς μπορεί να προκαλέσουν πόνο. Όπως αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι πλήξεις μαζί με τους πελεκισμούς ανήκουν στη μεγάλη κατηγορία των βασικών χειρισμών που λέγονται **κρούσεις** ή εναλλασσόμενα κτυπήματα (*tapotement*).

ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΠΛΗΞΕΩΝ

Έχουμε πλήξεις **α)** με κοίλη παλάμη και **β)** με κλειστή παλάμη. Στην αγγλική ορολογία το πρώτο είδος ονομάζεται *clapping*, ενώ το δεύτερο *rounding*.

Πλήξεις με κοίλη παλάμη (βεντούζες)

Ο χειρισμός αυτός εκτελείται με **ολόκληρη την παλάμη** ενώ η **παλαμαία επιφάνεια των δακτύλων** βρίσκεται σε ελαφρά κάμψη. Η παλάμη δεν είναι τελείως επίπεδη. Αντίθετα δημιουργεί στο μέσον της μια κοιλότητα η οποία δεν εφάπτεται με το σώμα. Τα δάκτυλα είναι κολλημένα σφικτά και η επαφή με την επιφάνεια γίνεται με την περιφέρεια της παλάμης (εικόνα 10.1). Ο αντίχειρας βρίσκεται σε προσαγωγή με τη διαφορά ότι αφήνει μια μικρή σχισμή μεταξύ αυτού και του δείκτη. Οι πλήξεις γίνονται εναλλάξ με τους καρπούς και τους βραχίονες χαλαρούς. Η εκτέλεση της κίνησης γίνεται από τη διαδοχική κάμψη και έκταση των αγκώνων. Αυτή η πλήξη είναι δυνατόν να χαρακτηρι-

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΠΛΗΞΕΩΝ

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

- Τι είδος χειρισμού είναι οι πλήξεις και πον ανήκουν.
- Την ιδιαίτερη χρήση αυτών των χειρισμών.
- Σε ποιες περιπτώσεις δεν τις χρησιμοποιούμε.
- Τον τρόπο εφαρμογής αυτού του χειρισμού.
- Τα είδη που περιλαμβάνονται σ' αυτόν το χειρισμό.
- Την τεχνική τους ανάλυση με παραδείγματα.
- Τη θέση του χειρισμού στη γενική μάλαξη.



Εικόνα 10.1. Πλήξεις με κοίλη παλάμη

στεί σαν **ελαφρός** χειρισμός. Οι πλήξεις με κοίλη παλάμη εφαρμόζονται σε περιοχές που έχουν μεγάλες και μεσαίες μυϊκές μάζες. Ο ερεθισμός που δημιουργείται είναι επιφανειακός γι' αυτό και προκαλεί διαστολή στα επιφανειακά τριχοειδή αγγεία και το δέρμα κοκκινίζει.

Πλήξεις με κλειστή παλάμη (κονδυλισμοί)

Ο χειρισμός αυτός μοιάζει με τον προηγούμενο, με τη διαφορά ότι η εφαρμογή γίνεται **με ενωμένα τα δάκτυλα** ενώ όλες οι φαλαγγικές αρθρώσεις βρίσκονται σε **κάμψη**, σε σχήμα γροθιάς (εικόνα 10.2). Η επαφή με την επιφάνεια γίνεται με τη ραχιαία επιφάνεια της δεύτερης και τρίτης φάλαγγας σε περιοχές που υπάρχουν μεγάλες μυϊκές μάζες. Η πλήξη γίνεται ενώ ο καρπός μπορεί να βρίσκεται σε κάμψη ή έκταση. Ο αντίχειρας βρίσκεται σε επαφή με το δείκτη ο οποίος είναι σε κάμψη. Τα χέρια κτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια κάθετα προς τις μυϊκές ίνες με μαλακά και ερεθιστικά κτυπήματα. Τα κτυπήματα αυτού του χειρισμού είναι πιο **έντονα** από εκείνα του προηγούμενου.



Εικόνα 10.2. Πλήξεις με κλειστή παλάμη

Παραλλαγές πλήξεων

Οι παραλλαγές των πλήξεων γίνονται:

1. Με τη ραχιαία επιφάνεια της παλάμης οι οποίες κτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια που δέχεται τις πλήξεις (**ραπίσματα**).
2. Με τον αντίχειρα και τα τέσσερα δάκτυλα που συλλαμβάνουν κάποια ποσότητα μυϊκής μάζας και την ανασηκώνουν με γρήγορο ρυθμό (**τσιμπήματα**).
3. Με τις ονυχοφόρες φάλαγγες των τεσσάρων δακτύλων οι οποίες κτυπούν ελαφρά την επιφάνεια, σαν την κίνηση του πιανίστα ο οποίος παίζει πιάνο (**δακτυλικές επικρούσεις**).

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΛΗΞΕΩΝ

Οι ελαφρές πλήξεις είναι δυνατόν να εντάσσονται στο γενικό πρόγραμμα μάλαξης έτσι ώστε να εξυπηρετούνται οι θεραπευτικοί σκοποί και να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Εκτός όμως από τις περιπτώσεις εφαρμογής υπάρ-

χουν και περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν πρέπει να εφαρμόζονται, γιατί τα αποτελέσματα μπορεί να είναι αντίθετα.

Περιπτώσεις εφαρμογής των πλήξεων

Οι περισσότεροι βασικοί χειρισμοί περιλαμβάνονται σ' ένα γενικό πρόγραμμα μάλαξης. Δε συμβαίνει όμως το ίδιο και με τις έντονες πλήξεις. Αυτές επειδή είναι έντονες και ερεθιστικές δεν περιλαμβάνονται σ' ένα συνηθισμένο πρόγραμμα μάλαξης. Αντίθετα οι ελαφρές πλήξεις εφαρμόζονται σε μια συνηθισμένη θεραπευτική συνεδρία, με την προϋπόθεση το πρόβλημα να είναι χρόνιο χωρίς παρουσία πόνου και σπασμού. Η μεγαλύτερή τους αποτελεσματικότητα εμφανίζεται στην αντιμετώπιση:

- **Αθλητικών κακώσεων.** Ιδιαίτερα στη φάση της λειτουργικής αποκατάστασης εφαρμόζονται ακόμη και έντονοι χειρισμοί. Στη φάση αυτή η επούλωση των κακώσεων έχει ολοκληρωθεί και το επιθυμητό αποτέλεσμα είναι ο τοπικός ερεθισμός, η διέγερση, η σύσπαση και η τόνωση των μυών που θα επιβραδύνουν αργότερα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Αλλά και μετά τον αγώνα εφαρμόζουμε πλήξεις με κλειστή παλάμη για να προκαλέσουμε υπεραίμια και χαλάρωση των συσπασμένων μυών.
- **Ορισμένων χρόνιων προβλημάτων.** Στις περιπτώσεις αυτές εφαρμόζονται μόνο οι ελαφρές πλήξεις.
- **Ορισμένων αναπνευστικών προβλημάτων.** Οι πλήξεις με κοίλη παλάμη προκαλούν αποσυμφορήση του αναπνευστικού συστήματος.

Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή

Οι πλήξεις δεν πρέπει να εφαρμόζονται σε:

- Μυϊκό σπασμό.
- Φλεγμονώδη προβλήματα.
- Πρόσφατες κακώσεις.
- Πρόσφατα χειρουργημένα τραύματα.
- Περιοχές όπως της κοιλιάς, της οσφύος, των νεφρών και οστικών περιοχών.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ

Οι πλήξεις χωρίζονται σε **ελαφρές** και **έντονες**. Με τις ελαφρές πλήξεις δημιουργείται επιφανειακός ερεθισμός στις τελικές νευρικές απολήξεις και προκαλείται αύξηση της κυκλοφορίας της περιοχής. Σκοπός είναι η χαλάρωση. Με τις έντονες πλήξεις δημιουργείται μεγαλύτερος και πιο έντονος ερεθισμός στις βαθύτερες κατασκευές με σκοπό την τόνωση και τη σύσπαση των μυών.

Οι μεταβολές που προκαλούν οι χειρισμοί των πλήξεων στους ιστούς και στα όργανα προκειμένου να πραγματοποιηθούν οι πιο πάνω σκοποί είναι:

1. **Ερεθισμός και τόνωση των μυών**, όπως στις αθλητικές κακώσεις κατά τη φάση της λειτουργικής αποκατάστασης.

2. **Αύξηση της αιματικής παροχής** τόσο με τις ελαφρές όσο και με τις έντονες πλήξεις.
3. **Ερεθισμός των επιφανειακών νευρικών απολήξεων** με ελαφρές πλήξεις (σκοπός η χαλάρωση).
4. **Ερεθισμός των βαθύτερων κατασκευών** με έντονες πλήξεις (σκοπός η τόνωση).
5. **Αποσυμφόρηση του αναπνευστικού συστήματος** από εκκρίσεις.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο χειρισμός των πλήξεων περιλαμβάνει μια σειρά μαλακών κτυπημάτων με διεύθυνση κάθετη στη φορά των μυϊκών ινών. Στους χειρισμούς αυτούς τα χέρια εργάζονται εναλλάξ με τους καρπούς χαλαρούς. Οι πλήξεις μαζί με τους πελεκισμούς που αναλύσαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο ανήκουν σε μια γενικότερη κατηγορία η οποία ονομάζεται εναλλασσόμενα κτυπήματα ή κρούσεις από τη γαλλική ορολογία (tapotement). Η διαφορά σε κάθε είδος των πλήξεων βρίσκεται στο διαφορετικό τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται.

Στις πλήξεις έχουμε δύο βασικούς τύπους χειρισμών. Τις πλήξεις με κοίλη παλάμη (βεντούζες) και τις πλήξεις με κλειστά δάκτυλα (κονδυλισμοί). Οι πρώτοι χειρισμοί είναι ελαφρύτεροι και επιφανειακοί, ενώ οι δεύτεροι είναι περισσότερο ισχυροί και διεισδυτικοί. Οι πλήξεις με κοίλη παλάμη εφαρμόζονται με την παλάμη κυρτωμένη και τα δάκτυλα σε ελαφρά κάμψη στις μετακαρπιοφαλαγγικές αρθρώσεις. Αντίθετα οι πλήξεις με κλειστή παλάμη εφαρμόζονται με κλειστά τα δάκτυλα σε σχήμα γροθιάς.

Σ' αυτόν τον βασικό χειρισμό υπάρχουν και άλλες παραλλαγές, όπως τα ραπίσματα, τα τοιμπήματα και οι δακτυλικές επικρούσεις.

Οι πλήξεις με κοίλη παλάμη έχουν περισσότερο χαλαρωτικό χαρακτήρα με την προϋπόθεση να μη χρησιμοποιούνται σε οξείες καταστάσεις, σε συσπασμένους μυς, σε φλεγμονές και σε τραύματα. Επίσης χρησιμοποιούνται σε αναπνευστικά νοσήματα για αποσυμφόρηση.

Αντίθετα οι πλήξεις με κλειστή παλάμη έχουν τονωτικό χαρακτήρα και εφαρμόζονται σε υγιείς μυς. Έχουν εφαρμογή στη λειτουργική αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιοι χειρισμοί χαρακτηρίζονται σαν πλήξεις;
2. Σε ποια μεγάλη κατηγορία βασικών χειρισμών ανήκουν οι πλήξεις;
3. Ποιες προϋποθέσεις πρέπει να εξυπηρετούν;
4. Ποιος είναι ο σκοπός τους;
5. Ποια είναι τα κυριότερα είδη των πλήξεων;
6. Ποιες οι διαφορές της πλήξης με ανοικτή παλάμη από την πλήξη με κλειστή;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι σκόπιμο οι μαθητές:

1. Να δουν διαφάνειες και να συζητήσουν για τον τρόπο εφαρμογής κάθε χειρισμού των πλήξεων.
2. Να γράψουν εργασία σχετικά με το σκοπό και τη θέση που κατέχουν οι ελαφρές πλήξεις σ' ένα γενικό πρόγραμμα μάλαξης.
3. Να γράψουν εργασία σχετική για τις πλήξεις με κλειστή παλάμη (κονδυλισμοί) που χρησιμοποιούνται σε μία αθλητική μάλαξη και να τονίσουν το σκοπό και τη χρησιμότητα των συγκεκριμένων χειρισμών στην προετοιμασία των αθλητών για αγώνα.
4. Να δουν διαφάνειες και να συζητήσουν σχετικά με την εφαρμογή των πλήξεων με κοίλη παλάμη στο θώρακα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο σημείο αυτό του κεφαλαίου, θ' ακολουθήσει η τεχνική ανάλυση όλων των ειδών των πλήξεων και θα δοθούν παραδείγματα με εικόνες.

Πλήξεις με κοίλη παλάμη – Τεχνική της εκτέλεσης

Οι πλήξεις με κοίλη παλάμη εκτελούνται με:

- Τις παλάμες να πλήττουν την επιφάνεια εναλλάξ.
- Τις παλάμες σε σχήμα «κούπας». Το εσωτερικό μέρος της παλαμιαίας επιφάνειας δεν εφάπτεται, ενώ η επαφή γίνεται με την περιφέρεια της παλάμης.
- Τα δάκτυλα ενωμένα, ελαφρά σε κάμψη στις μετακαρπιοφαλαγγικές αρθρώσεις.
- Τον αντίχειρα σε προσαγωγή να εφάπτεται με το δείκτη. Τους καρπούς να κινούνται από κάμψη σε έκταση κατά τη διάρκεια του χειρισμού.
- Την κερκιδωλενική άρθρωση σε πρηγισμό.
- Τους βραχίονες χαλαρούς σε μικρή απαγωγή.
- Τη χρονική διάρκεια να είναι ολιγόλεπτη, αν εφαρμόζονται σε ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης.
- Την ένταση να είναι μικρή ή μεγάλη ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτή καθορίζεται από το εύρος κίνησης του αγκώνα (από την κάμψη προς την έκταση).

Πρακτικά παραδείγματα

Παράδειγμα 1ο: Πλήξεις με κοίλη παλάμη στο οπίσθιο μέρος της κνήμης.

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής βρίσκεται σε πρηγή κατάκλιση. Ο μηρός είναι σε μικρή απαγωγή προς το μέρος του θεραπευτή.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται προς την πλευρά του μαλασσομένου μέλους και εγκάρσια προς τον ασθενή. Τα πόδια του είναι σε μικρή απαγωγή.

Θέση χειρών

Ο θεραπευτής πλήττει την οπίσθια επιφάνεια της κνήμης (γαστροκνήμιο). Η παλάμη με τα δάκτυλα σχηματίζουν μια κοίλη επιφάνεια σε μορφή «κούπας» (εικόνα 10.3). Ο χειρισμός εκτελείται με τα δυο χέρια συγχρόνως με χτυπήματα εναλλάξ. Το ύψος από το οποίο, τα χέρια πλήττουν την επιφάνεια πρέπει να είναι μικρό, έτσι ώστε οι χειρισμοί να είναι μαλακοί. Σκοπός στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η χαλάρωση καθώς με την επιφανειακή διέγερση των



Εικόνα 10.3. Πλήξεις με κοίλη παλάμη στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης

μυών δημιουργείται αύξηση της κυκλοφορίας στην περιοχή.

Παράδειγμα 2ο: Πλήξεις με κοίλη παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα. Προϋποθέτει το πρόβλημα να είναι χρόνιο χωρίς να υπάρχει μυϊκός σπασμός και πόνος. Οι πλήξεις είναι μέρος του γενικού προγράμματος μάλαξης. Σκοπός είναι η καλή αιμάτωση της περιοχής με αποτέλεσμα την χαλάρωση.



Εικόνα 10.4. Πλήξεις με κοίλη παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή χαλαρωτική τοποθέτηση με μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά και τις ποδοκνημικές αρθρώσεις. Τα χέρια είναι παράλληλα με τον κορμό, οι βραχίονες και οι αγκώνες σε έκταση.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια, με τα πόδια παράλληλα και σε μικρή απαγωγή.

Θέση χεριών

Εφαρμόζονται πλήξεις με κοίλη παλάμη και με μικρή ένταση προς το τέλος της θεραπείας. Ολοκληρώνουμε τη μάλαξη με θωπείες. Τα χέρια κτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια δεξιά ή αριστερά της σπονδυλικής στήλης από την περιοχή της ωμοπλάτης έως τον ώμο (εικόνα 10.4).

Προσοχή: Δεν πρέπει να εφαρμόζουμε τους χειρισμούς αυτούς πάνω στη σπονδυλική στήλη και στην περιοχή των νεφρών.



Εικόνα 10.5. Ο ασθενής σε πλάγια κατάκλιση με το χέρι του να βρίσκεται μπροστά από το κεφάλι, πάνω σε μαξιλάρι

Παράδειγμα 3ο: Πλήξεις με κοίλη παλάμη στη θωρακική περιοχή. Σκοπός είναι η αποσυμφορήση του αναπνευστικού συστήματος.

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής είναι σε πλάγια κατάκλιση. Το χέρι που βρίσκεται στη πάνω πλευρά είναι σε απαγωγή 180° και ο αγκώνας βρίσκεται σε κάμψη πίσω από το κεφάλι του. Μια άλλη θέση στην οποία μπορεί να τοποθετηθεί το χέρι του ασθενή είναι η κάμψη ώμου 90° με τον αγκώνα να βρίσκεται σε κάμψη και να υποστηρίζεται από μαξιλάρι (εικόνα 10.5). Το γόνατο και το ισχίο του επάνω ποδιού είναι σε ελαφρά κάμψη και υποστηρίζεται και αυτό από μαξιλάρι.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται στο πλάι του ασθενή και εγκάρσια μ' αυτόν.

Θέση χεριών

Το ένα χέρι του θεραπευτή τοποθετείται στην πάνω και πλάγια θωρακική επιφάνεια, ενώ το άλλο παράλληλα σε μικρή απόσταση από το σώμα του ασθενή. Αρχίζουμε τις πλήξεις με κοίλη παλάμη με εναλλαγή των χεριών.

Πλήξεις με κλειστή παλάμη - Τεχνική της εκτέλεσης

Οι πλήξεις με κλειστή παλάμη εκτελούνται με:

- Τους καρπούς να πλήττουν εναλλάξ τη μαλασόμενη επιφάνεια.
- Τα δάκτυλα να είναι σε κάμψη σ' όλες τις φαλαγγικές αρθρώσεις.
- Τον καρπό να εφάπτεται με τη μαλασόμενη επιφάνεια με τη ραχιαία επιφάνεια της δεύτερης και τρίτης φάλαγγας των δακτύλων. Τα δάκτυλα διατηρούνται σε κάμψη σε σχήμα γροθιάς.
- Τον αντίχειρα σε προσαγωγή να εφάπτεται με το δείκτη (εικόνα 10.6).
- Τους καρπούς χαλαρούς να κινούνται από την κάμψη στην έκταση.
- Το αντιβράχιο να είναι σε πρηνισμό.
- Τους βραχίονες χαλαρούς σε μικρή απαγωγή.



Εικόνα 10.6. Πλήξεις με κλειστή παλάμη στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού

Πρακτικά παραδείγματα

Παράδειγμα 1ο: Πλήξεις με κλειστή παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα (περιοχή με μεγάλο μυϊκό υπόστρωμα). Σκοπός είναι η διέγερση των μυών της πιο πάνω περιοχής μετά από αθλητικές κακώσεις και κατά τη φάση της λειτουργικής αποκατάστασης.

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής είναι σε πρηνή κατάκλιση.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια προς τον ασθενή με μικρή απαγωγή των ποδιών. Ο θεραπευτής αλλάζει θέση, ανάλογα με τα σημεία της ραχιαίας επιφάνειας του θώρακα στα οποία εφαρμόζονται οι χειρισμοί. Καθώς τα χέρια πλήττουν το μεσαίο τμήμα της επιφάνειας αυτής, πάνω από τις πλευρές, η θέση του θεραπευτή αρχίζει ν' αλλάζει καταλήγοντας σε θέση βηματισμού μέχρι τα χέρια να φθάσουν στο επάνω μέρος των τραπεζοειδών.

Θέση χεριών

Τα χέρια κτυπούν κάθετα στη φορά των μυϊκών ινών την επιφάνεια με γρήγορους και μαλακούς χειρισμούς, δεξιά ή αριστερά της σπονδυλικής στήλης



Εικόνα 10.7. Πλήξεις με κλειστή παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα



Εικόνα 10.8. Πλήξεις με κλειστή παλάμη στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού

(εικόνα 10.7). Μετά τη διέγερση των μυών με τις πλήξεις, μπορούν να ακολουθήσουν διατακτικές και δυναμικές ασκήσεις για προθέρμανση, πριν από τη συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα.

Παράδειγμα 2ο: Πλήξεις με κλειστή παλάμη, στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού, σε αθλητές μετά από αγώνα δρόμου. Είναι έντονοι χειρισμοί γι' αυτό εφαρμόζονται σε υγιείς μύς.

Τοποθέτηση αθλητή

Ο αθλητής τοποθετείται σε πρηνή κατάκλιση.

Θέση θεραπευτή

Στέκεται εγκάρσια προς το κρεβάτι, ενώ αλλάζει σε θέση βηματισμού όσο προχωρούν οι χειρισμοί προς τα πάνω.

Θέση χειρών

Εφαρμόζουμε πλήξεις με κλειστή παλάμη. Είναι ο πιο έντονος χειρισμός απ' όλες τις πλήξεις. Τα χέρια κτυπούν με γρήγορες εναλλαγές στο οπίσθιο μέρος του μηρού και κατόπιν στους γλουτούς (εικόνα

10.8). Οι έντονες πλήξεις ενδείκνυνται σε αθλητές πριν από αθλητική δραστηριότητα προκειμένου να διεγείρουν και να τονώσουν τους μύς των περιοχών που καταπονούνται περισσότερο.

Προσοχή: Δεν εφαρμόζουμε πλήξεις στο πίσω μέρος του γόνατος (ιγννακή περιοχή) αλλά ούτε και στο πρόσθιο μέρος της κνήμης, γιατί δεν είναι πλούσιο σε μυϊκές μάζες.

Κατά τον ίδιο τρόπο εφαρμόζουμε πλήξεις στο πρόσθιο μέρος του μηρού (τετρακέφαλος) όπου η περιοχή είναι πλούσια σε μυϊκό υπόστρωμα.

Παραλλαγές πλήξεων

Εκτελούνται παραλλαγές πλήξεων:

1. Με τη ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να πλήττει εναλλάξ την επιφάνεια (**ραπίσματα**). Σ' αυτή την περίπτωση τα δάκτυλα είναι χαλαρά.
2. Με τον αντίχειρα και τα τέσσερα δάκτυλα συλλαμβάνεται κάποια ποσότητα μυϊκής μάζας και ανασηκώνεται με γρήγορο ρυθμό (**τσιμπήματα**).
3. Με τις ονυχοφόρες φάλαγγες των τεσσάρων δακτύλων να κτυπούν ελαφρά την επιφάνεια σαν την κίνηση του πιανίστα που παίζει πιάνο (**δακτυλικές επικρούσεις**). Η τελευταία παραλλαγή χρησιμοποιείται σε μικρούς μύς και ευαίσθητους όπως στο πρόσωπο.

Πρακτικά παραδείγματα

Παράδειγμα: Παραλλαγές πλήξεων στην περιοχή της πρόσθιας επιφάνειας του μηρού. Προϋποθέτει το πρόβλημα να είναι χρόνιο χωρίς να υπάρχει μυϊκός σπασμός και πόνος. Σκοπός είναι η καλή αιμάτωση της περιοχής με αποτέλεσμα την χαλάρωση.

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρι κάτω από το γόνατο.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια με τα πόδια παράλληλα και σε μικρή απαγωγή.

Θέση χειρών

Εφαρμόζονται πλήξεις με τις υπόλοιπες παραλλαγές και με μικρή ένταση προς το τέλος του προγράμματος. Τα χέρια κτυπούν εναλλάξ την προθιοπλάγια επιφάνεια του μηρού **α)** με τη *ραχιαία επιφάνεια της παλάμης* ενώ τα δάκτυλα είναι χαλαρά (**ραπίσματα**) (εικόνα 10.9) και **β)** με τον *αντίχειρα* και τα *τέσσερα δάκτυλα* τα οποία ταυτόχρονα συλλαμβάνουν και ανασηκώνουν με γρήγορο ρυθμό κάποια ποσότητα μυϊκής μάζας (**τσιμπήματα**) (εικόνα 10.10).



Εικόνα 10.9. Ραπίσματα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού



Εικόνα 10.10. Τσιμπήματα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού

ΑΣΚΗΣΕΙΣ - ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Εφαρμόστε και περιγράψτε την τεχνική των πλήξεων με κοίλη παλάμη.
2. Εφαρμόστε και περιγράψτε την τεχνική των πλήξεων με κλειστή παλάμη.
3. Εφαρμόστε την τεχνική των πλήξεων με κοίλη παλάμη στη ραχιαία επιφάνεια της θωρακικής μοίρας, σε αναπνευστικό νόσημα.
4. Πάρτε εσείς και τοποθετήστε και τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για να εκτελέσετε τη τεχνική των πλήξεων με κοίλη παλάμη στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης (γαστροκνήμιος).
5. Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι πλήξεις με κλειστή παλάμη; Δώστε ένα παράδειγμα και εφαρμόστε το.
6. Εφαρμόστε τις υπόλοιπες παραλλαγές. Ονομάστε τις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Μαθητές σε ομάδες τεσσάρων ατόμων εφαρμόζουν με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, όλες τις τεχνικές των πλήξεων. Αφού παρατηρήσουν τις εικόνες και σύμφωνα με αυτά που έχουν διδαχθεί να εκτελέσουν:
 - α) Τη σωστή τοποθέτηση του ασθενή.
 - β) Τη σωστή θέση του θεραπευτή.
 - γ) Την τεχνική (αναλυτικά) αυτών των παραλλαγών.
2. Οι μαθητές πειραματίζονται και ανταλλάσσουν απόψεις συγκρίνοντας την αίσθηση που τους προκαλεί αυτός ο χειρισμός κατά την εφαρμογή στους ίδιους σε σχέση με άλλους χειρισμούς που ήδη έχουν διδαχθεί.
3. Οι μαθητές εφαρμόζουν διάφορους χειρισμούς των πλήξεων σε γνωστά άτομα, στο οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον. Καταγράφουν εμπειρίες και τις συζητούν στη τάξη.
4. Οι μαθητές αναλαμβάνουν τη μάλαξη συμμαθητών τους πριν ή και μετά από έναν σχολικό αγώνα και καταγράφουν τις εμπειρίες τους.

