

Μάλαξη Ι

11^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Δονήσεις

11^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΟΡΙΣΜΟΣ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΔΟΝΗΣΕΩΝ

Δονήσεις είναι οι χειρισμοί της μάλαξης κατά τους οποίους τα χέρια του θεραπευτή τοποθετούνται σε μία επιφάνεια του σώματος και με μικρές, γρήγορες και επαναλαμβανόμενες παλμικές κινήσεις ασκούν πίεση χωρίς να χάνουν την επαφή.

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που εξασκούν παλμική πίεση πάνω στο δέρμα η οποία μεταφέρεται στον υποδόριο και στους βαθύτερους ιστούς. Συνήθως εφαρμόζονται πάνω σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος και πάνω σε μεγάλους μυς. Χρησιμοποιούνται οι παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα δάκτυλα. Μπορούν όμως να εφαρμοστούν και σε μικρές επιφάνειες, εάν χρησιμοποιηθούν το ένα ή τα δύο δάκτυλα. Δεν αρχίζουμε συνήθως ένα πρόγραμμα μάλαξης με δονήσεις. Ωστόσο αυτές μπορούν να παρεμβάλλονται όταν κρίνεται αναγκαίο. Όταν είναι έντονες μπορούν να εναλλάσσονται με θωπείες για χαλάρωση της περιοχής και επομένως καλύτερη εφαρμογή τους. Οι κινήσεις των χεριών πρέπει να είναι μικρές, γρήγορες και ρυθμικές. Τα χέρια δεν πρέπει να χάνουν την επαφή με το δέρμα και ο ρυθμός πρέπει να είναι σταθερός. Με την παλμική κίνηση των χεριών εναλλάσσεται η πίεση με διαστήματα παύσης. Αυτή η εναλλαγή πρέπει να είναι σταθερή. Ορισμένες φορές οι δονήσεις ιδίως σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος μπορούν να εφαρμοστούν με ειδικά μηχανήματα για να διατηρείται σταθερός ο ρυθμός και η πίεση. Η πίεση που εξασκείται πρέπει να είναι ήπια ώστε να μη προκαλεί πόνο. Δονήσεις με έντονη πίεση εφαρμόζονται συνήθως στην επιφάνεια του θώρακα.

ΕΙΔΗ ΔΟΝΗΣΕΩΝ

Οι δονήσεις διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τους τρόπους εφαρμογής τους.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΔΟΝΗΣΕΩΝ

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

- Τι είναι οι δονήσεις.
- Ποια στοιχεία χαρακτηρίζουν αυτούς τους χειρισμούς σε σχέση με τους άλλους χειρισμούς της μάλαξης.
- Ποια είναι τα είδη δονήσεων. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κάθε είδους.
- Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι δονήσεις.
- Σε ποιες καταστάσεις δεν έχουν εφαρμογή.
- Ποιοι είναι οι θεραπευτικοί στόχοι αυτών των χειρισμών και ποια είναι τα αποτελέσματα της θεραπείας.
- Ποιοι είναι οι γενικοί τρόποι εφαρμογής των δονήσεων.
- Ποιες ιδιαιτερότητες έχει το κάθε είδος κατά την εκτέλεση και εφαρμογή του.

α) Ανάλογα με την ένταση της πίεσης διακρίνονται σε:

1. **Ήπιες**, με μικρή πίεση.
2. **Έντονες**, με μεγάλη πίεση.

β) Ανάλογα με το ρυθμό διακρίνονται σε:

1. **Συνεχείς**, κατά τις οποίες εκτελούνται έξι έως οκτώ (6-8) συνεχόμενες παλμικές κινήσεις και μετά ακολουθεί παύση.
2. **Διαλειμματικές**, στις οποίες ανά δύο παλμικές κινήσεις παρεμβάλλεται παύση ίδιου χρόνου με αυτές.

γ) Ανάλογα με την επιφάνεια του χεριού που εφαρμόζει το χειρισμό διακρίνονται σε:

1. **Παλαμικές**, οι οποίες εκτελούνται με την παλαμαία επιφάνεια του χεριού και τα δάκτυλα.
2. **Ραχιαίες**, οι οποίες εκτελούνται με τη ραχιαία επιφάνεια του χεριού και τα δάκτυλα.
3. **Δακτυλικές**, οι οποίες εκτελούνται με την άκρη των τριών ή των δύο δακτύλων.
4. **Σημειακές**, οι οποίες εκτελούνται με την άκρη του αντίχειρα.

Με βάση την επιφάνεια του χεριού που εφαρμόζει το χειρισμό, ακολουθεί η ανάλυση των συχνότερων στη καθημερινή πρακτική παραλλαγών των δονήσεων.

Παλαμικές δονήσεις



Εικόνα 11.1. Παλαμικές δονήσεις στη ράχη

Εκτελούνται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Τα δάκτυλα είναι σε προσαγωγή και σε ελαφρά κάμψη. Ο αντίχειρας είναι σε προσαγωγή και ενωμένος με τα υπόλοιπα δάκτυλα.



Εικόνα 11.2. Δονήσεις στην πρόσθια επιφάνεια του θώρακα

Οι καρποί βρίσκονται σε ελαφρά κάμψη. Εφαρμόζονται συνήθως σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος όπως η πρόσθια επιφάνεια του θώρακα, η ράχη κλπ. Οι κινήσεις των χεριών είναι παλμικές, γρήγορες και ρυθμικές. Χρησιμοποιούνται συνήθως και τα δύο χέρια είτε ανεξάρτητα είτε μαζί το ένα πάνω στο άλλο. Μπορούν να εφαρμοστούν πάνω σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος είτε για τοπική θεραπευτική δράση είτε για γενικά θεραπευτικά αποτελέσματα. Μια τέτοια επιφάνεια για παράδειγμα είναι η επιφάνεια της ράχης (εικόνα 11.1 και 11.2).

Ραχιαίες δονήσεις

Εκτελούνται με τη ραχιαία επιφάνεια της παλάμης. Τα δάκτυλα βρίσκονται σε κάμψη. Ο αντίχειρας σε απαγωγή. Οι καρποί βρίσκονται σε έκταση. Οι κινήσεις των χεριών είναι γρήγορες και παλμικές. Εφαρμόζονται σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος όπως για παράδειγμα ο μηρός (εικόνα 11.3).



Εικόνα 11.3. Ραχιαίες δονήσεις στο μηρό

Σημειακές δονήσεις

Εκτελούνται με την άκρη του αντίχειρα. Χρησιμοποιείται συνήθως το ένα χέρι. Ο αντίχειρας είναι σε έκταση και απαγωγή. Τα δάκτυλα είναι ενωμένα και σε έκταση. Ο καρπός είναι σε κάμψη και ωλένια απόκλιση. Οι κινήσεις του αντίχειρα είναι παλμικές και γρήγορες. Εφαρμόζονται σε μικρές οστικές επιφάνειες του σώματος (εικόνα 11.4).



Εικόνα 11.4. Σημειακές δονήσεις στον καρπό

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΟΝΗΣΕΩΝ

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που εκτελούνται με ρυθμικές – παλμικές κινήσεις. Με αυτές εξασκείται πίεση στον υποδόριο και στους βαθύτερους ιστούς. Η πίεση είναι συνήθως ήπια και μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι έντονη. Παρεμβάλλονται συνήθως σε άλλους χειρισμούς όπως ολισθήσεις και θωπιές. Ορισμένες φορές μπορεί να παρεμβάλλονται ολισθήσεις και θωπιές ανάμεσα στις δονήσεις. Υπάρχουν συγκεκριμένες καταστάσεις στις οποίες εφαρμόζονται. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες πρέπει να αποφεύγονται.

Περιπτώσεις εφαρμογής των δονήσεων

Οι δονήσεις χρησιμοποιούνται στις εξής περιπτώσεις:

- Για απορρόφηση τοπικού οιδήματος.
- Για λύση μυϊκού σπασμού (τοπικά).
- Για χαλάρωση.
- Για αναλγησία.

Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή

Αποφεύγουμε να κάνουμε δονήσεις:

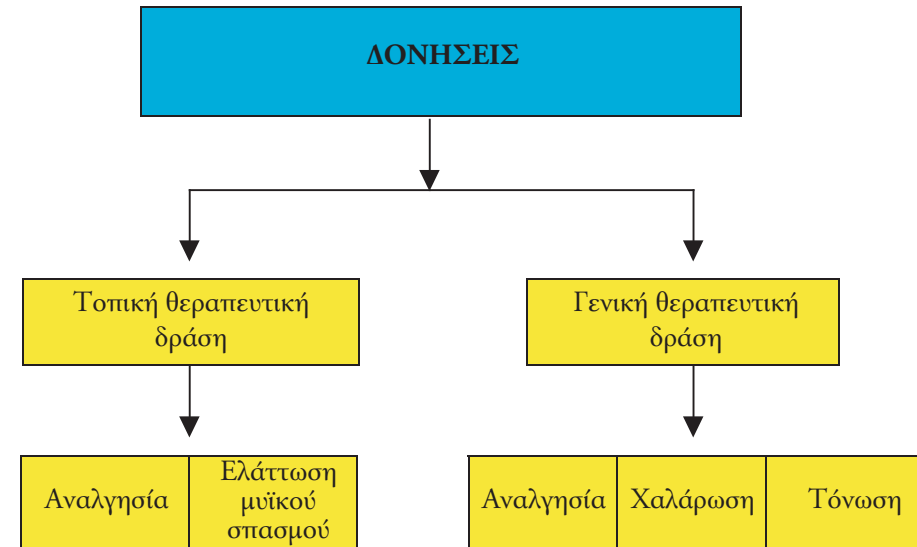
- Σε περιοχές με οξεία φλεγμονή.
- Σε ανοιχτά τραύματα ή σε πρόσφατα τραύματα.
- Σε εγκαύματα.
- Σε κίρσους.
- Σε θρομβοφλεβίτιδα.
- Σε πρόσφατα κατάγματα.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΔΟΝΗΣΕΩΝ

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που έχουν συγκεκριμένους θεραπευτικούς σκοπούς και εφαρμογές. Βασικό στοιχείο των χειρισμών πρέπει να είναι η συνεχής παλμική κίνηση με σταθερό ρυθμό. Ανεξάρτητα από τον τρόπο που εκτελούνται με τις παλάμες, τα δάκτυλα ή τον αντίχειρα, ο ρυθμός πρέπει να είναι σταθερός. Κατά το χειρισμό της δόνησης το χέρι του θεραπευτή διατηρεί σταθερή επαφή με τους ιστούς της περιοχής χωρίς να μετακινείται.

Η δόνηση δημιουργείται στους βραχίονες του θεραπευτή, περνά από τα αντιβράχια και τα χέρια και μεταδίδεται στους ιστούς του ασθενή. Μόνο έτσι η εξασκούμενη πίεση έχει τα σωστά αποτελέσματα στους «εν τω βάθει» ιστούς. Οι δονήσεις ορισμένες φορές εκτελούνται με ειδικά μηχανήματα όταν απαιτείται μεγάλος χρόνος εφαρμογής. Η πίεση που εξασκούν οι δονήσεις πρέπει να είναι ήπια ώστε να μην δημιουργείται αίσθηση πόνου. Έντονη πίεση χρειάζεται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις. Έντονες δονήσεις εφαρμόζονται στην επιφάνεια του θώρακα. Δονήσεις με ήπια πίεση εφαρμόζονται πάνω από μυς που βρίσκονται σε σύσπαση ώστε να βοηθήσουν στη χαλάρωσή τους. Επίσης για να ελαττώσουν τον πόνο ενεργώντας με τις παλμικές κινήσεις πάνω στους υποδοχείς και στις αισθητικές νευρικές απολήξεις. Οι συνεχείς αλλά και οι διαλειμματικές δονήσεις επιδρούν στους επιφανειακούς υποδοχείς αλλά βοηθούν και στη μείωση του πόνου στους βαθύτερους ιστούς. Σαν αποτέλεσμα έχουμε αναλγησία και χαλάρωση. Τα θεραπευτικά αποτελέσματα δεν είναι μόνο τοπικά αλλά ορισμένες φορές οι δονήσεις έχουν και επιδράσεις σε περιοχές που βρίσκονται περιφερικότερα από εκεί που εφαρμόζονται.

Σχεδιάγραμμα



Σχεδιάγραμμα 11.1. Παράσταση των θεραπευτικών δράσεων των δονήσεων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που εξασκούν παλμική πίεση στην επιφάνεια του σώματος η οποία μεταφέρεται στον υποδόριο και στους βαθύτερους ιστούς. Κατά την εφαρμογή τους η πίεση εναλλάσσεται με διαστήματα παύσης. Οι δονήσεις διακρίνονται σε διάφορα είδη ανάλογα με την ένταση, το ρυθμό πίεσης και την επιφάνεια του χεριού που εφαρμόζει τον χειρισμό. Οι πιο συχτές σε εφαρμογή είναι οι παλαμικές δονήσεις που εκτελούνται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Υπάρχουν επίσης οι ραχιαίες, οι δακτυλικές και οι σημειακές. Έντονες δονήσεις εφαρμόζονται για χαλάρωση μυών. Οι περιπτώσεις που εφαρμόζονται οι δονήσεις όπως και αυτές στις οποίες δεν έχουν εφαρμογή ποικίλουν. Οι δονήσεις εμφανίζουν τόσο τοπική θεραπευτική δράση, όσο και γενική. Και οι δύο αποσκοπούν κυρίως στη χαλάρωση και στην ελάττωση του πόνου.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι ονομάζουμε δονήσεις;
2. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις παλαμικές δονήσεις;
3. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις δακτυλικές δονήσεις;
4. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις διαλειμματικές δονήσεις;
5. Περιγράψτε πως εκτελούμε τις σημειακές δονήσεις;
6. Αναφέρετε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι δονήσεις;
7. Αναφέρετε σε ποιες περιπτώσεις δεν εφαρμόζονται οι δονήσεις;
8. Αναφέρετε τις θεραπευτικές δράσεις των δονήσεων;
9. Περιγράψτε πως δρουν οι δονήσεις στην επιφάνεια του θώρακα;
10. Περιγράψτε πως εκτελούνται οι ραχιαίες δονήσεις;
11. Περιγράψτε πως δρουν οι δονήσεις στην ελάττωση του πόνου;
12. Σε ποιες περιπτώσεις δεν εφαρμόζονται δονήσεις στα κάτω άκρα;
13. Αναφέρετε τον τρόπο που δρουν οι δονήσεις περιφερικότερα από την περιοχή εφαρμογής τους;
14. Ποιες κατηγορίες δονήσεων υπάρχουν ανάλογα με το ρυθμό πίεσης;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές θα συζητήσουν για τους χειρισμούς των δονήσεων, για τα διάφορα είδη τους και για τους τρόπους που εφαρμόζεται το καθένα από αυτά.
2. Θα συζητήσουν και θα σχολιάσουν τους σκοπούς και τα αποτελέσματα που έχει η χρήση των συγκεκριμένων χειρισμών.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο σημείο αυτό του κεφαλαίου, θα ακολουθήσει η τεχνική ανάλυση όλων των παραλλαγών των δονήσεων. Επίσης θα δοθούν παραδείγματα με εικόνες.

Δονήσεις - Τεχνική της εκτέλεσης

Για τη σωστή εκτέλεση των δονήσεων ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί τις πιο κάτω αρχές:

- Οι δονήσεις πρέπει να εκτελούνται με μικρές, γρήγορες και ρυθμικές κινήσεις.
- Η πίεση που εξασκείται πρέπει να είναι ήπια ώστε να μην δημιουργεί πόνο.
- Ο ρυθμός των κινήσεων πρέπει να είναι σταθερός χωρίς ενδιάμεσες διακοπές όταν δεν χρειάζεται.
- Πρέπει να διατηρείται μια συνεχής και σταθερή επαφή των χεριών του θεραπευτή με το δέρμα.
- Όταν απαιτείται μεγάλος χρόνος εφαρμογής τότε μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικά μηχανήματα ώστε να διατηρηθεί σταθερός ο ρυθμός.
- Όταν οι χειρισμοί εκτελούνται πάνω από περιφερειακά νεύρα, καλό είναι να ακολουθούν την πορεία των νεύρων αυτών.
- Συνήθως οι δονήσεις παρεμβάλλονται μεταξύ άλλων χειρισμών.
- Ένα πρόγραμμα μάλαξης δεν πρέπει να αρχίζει με δονήσεις ούτε να τελειώνει με αυτές.
- Οι εφαρμογές τους έχουν συνήθως τοπικά αλλά και γενικά αποτελέσματα λόγω αντανακλαστικής δράσης.
- Για την εκτέλεσή τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν η παλαμιαία και η ραχιαία επιφάνεια των χεριών, ο αντίχειρας και οι δύο ή τρεις μεσαίοι δάκτυλοι όπως επίσης και τα δύο χέρια μαζί το ένα πάνω στο άλλο.

Πρακτικά παραδείγματα

Στο σημείο αυτό θα αναφερθούν διάφορες τεχνικές των δονήσεων με τη χρήση και περιγραφή εικόνων.

Παράδειγμα 1ο: Εφαρμογή παλαμικών δονήσεων στη ράχη (εικόνα 11.5).

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή κατάκλιση με τα χέρια του να βρίσκονται στο πλάι του κορμού του. Έχει τοποθετηθεί μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά ώστε να διατηρείται χαλαρός.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση στο πλάι του ασθενή.



Εικόνα 11.5. Παλαμικές δονήσεις στη ράχη

Θέση χειρών

Τα χέρια τοποθετούνται στη ράχη του ασθενή με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Οι καρποί και τα δάκτυλα βρίσκονται σε έκταση. Ο αντίχειρας βρίσκεται σε απαγωγή.



Εικόνα 11.6. Δακτυλικές δονήσεις στον πρόσθιο κνημιαίο μυ

Παράδειγμα 2ο: Δακτυλικές δονήσεις στον πρόσθιο κνημιαίο μυ (εικόνα 11.6).

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή ύπτια με μαξιλάρι κάτω από το γόνατο.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση στην πλευρά του ποδιού του ασθενή που θα γίνει ο χειρισμός.

Θέση χειρών

Ο δείκτης και ο μέσος δάκτυλος ενωμένοι και σε έκταση τοποθετούνται πάνω στον πρόσθιο κνημιαίο μυ. Ο αντίχειρας είναι σε προσαγωγή ενώ τα υπόλοιπα δάκτυλα είναι σε κάμψη. Ο καρπός τέλος είναι σε μικρή κάμψη.

Παράδειγμα 3ο: Σημειακές δονήσεις στην ποδοκνημική άρθρωση (εικόνα 11.7).



Εικόνα 11.7. Σημειακές δονήσεις στην ποδοκνημική άρθρωση

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή ύπτια με μαξιλάρι κάτω από το γόνατο. Η ποδοκνημική άρθρωση είναι χαλαρή.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση απέναντι από την άκρη των ποδιών του ασθενή.

Θέση χειρών

Ο αντίχειρας είναι σε έκταση και απαγωγή. Τα δάκτυλα είναι ενωμένα και σε έκταση. Ο καρπός είναι σε ωλένια απόκλιση, ενώ οι κινήσεις του αντίχειρα είναι παλμικές και γρήγορες.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι παλαμικές δονήσεις.
2. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι ραχιαίες δονήσεις.
3. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι δακτυλικές δονήσεις.
4. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι σημειακές δονήσεις.
5. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι διαλεμματικές δονήσεις.
6. Δείξτε τον τρόπο που εκτελούνται οι συνεχείς δονήσεις.
7. Δείξτε τους τρόπους που εκτελούνται οι δονήσεις στη ράχη.
8. Δείξτε τους τρόπους που εκτελούνται οι δονήσεις στο μηρό.
9. Δείξτε τους τρόπους που εκτελούνται οι δονήσεις στην ποδοκνημική άρθρωση.
10. Τοποθετήστε τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή δονήσεων στο θώρακα και εκτελέστε τους χειρισμούς.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές σε ομάδες τριών έως τεσσάρων ατόμων εφαρμόζουν με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού:
 - α) Δακτυλικές δονήσεις στον αγκώνα.
 - β) Σημειακές δονήσεις στην ποδοκνημική άρθρωση.
 - γ) Παλαμικές δονήσεις στη ράχη.
2. Οι μαθητές σε ομάδες τριών έως τεσσάρων ατόμων με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού:
 - α) Τοποθετούν τον ασθενή σε σωστή θέση για παλαμικές δονήσεις στη ράχη.
 - β) Τοποθετούν τον ασθενή σε σωστή θέση για σημειακές δονήσεις στον αυχένα.
 - γ) Τοποθετούν τον ασθενή σε σωστή θέση για σημειακές δονήσεις στην ποδοκνημική άρθρωση.
3. Οι μαθητές μπορούν να κάνουν πρακτική εφαρμογή στους χειρισμούς των δονήσεων σε συγγενικά και φιλικά τους πρόσωπα. Θα πρέπει να κρατήσουν σημειώσεις για τη διαδικασία εφαρμογής των χειρισμών, για τις δυσκολίες που τυχόν θα εμφανιστούν, για τις παρατηρήσεις που τυχόν θα αναφέρει ο «ασθενής» και τέλος για τη διαδικασία τοποθέτησης τόσο του «ασθενή» όσο και τη δική τους, ώστε οι χειρισμοί να είναι σωστοί. Όλα αυτά να συζητηθούν, ώστε να γίνουν οι κατάλληλες διορθώσεις και να δοθούν οι απαραίτητες οδηγίες.

