

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Εκπαιδεύτρια: Πούλογλου Δήμητρα

• ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ II (ΕΡΓ)

Θέσεις τοποθέτησης ασθενή για γενική μάλαξη

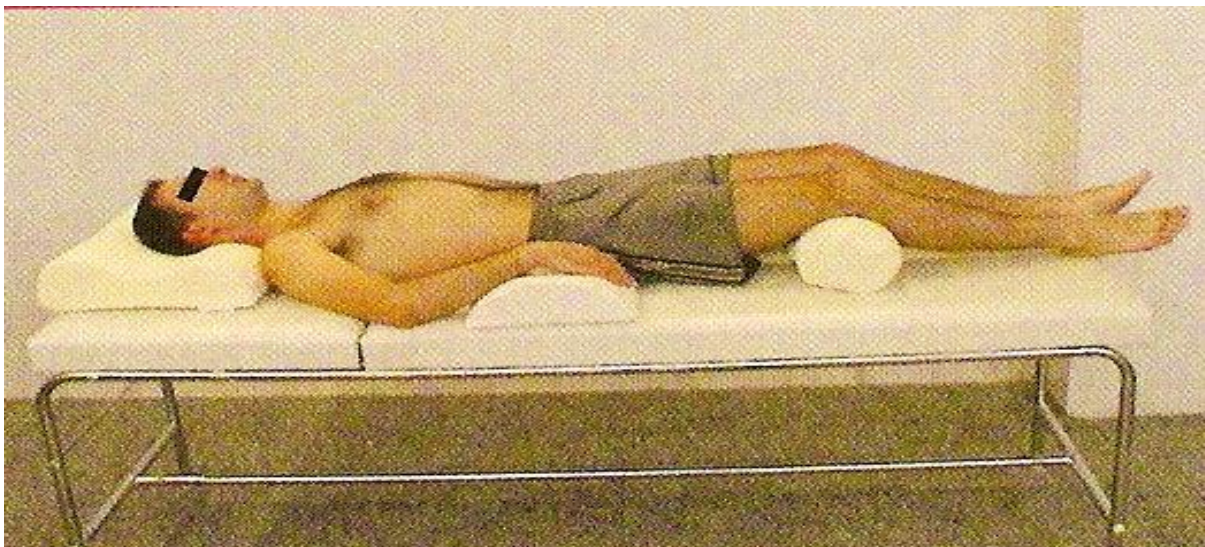
Η σωστή αρχική τοποθέτηση προδικάζει ένα καλό αποτέλεσμα. Ο ασθενής πρέπει να τοποθετείται αναπαυτικά, σε σταθερή και μεγάλη βάση με τις αρθρώσεις του σε υποστηριζόμενη κάμψη, και το μέλος που θα δεχτεί τη μάλαξη να υποστηρίζεται σε όλη τη διάρκεια αυτής, ώστε να προκαλείται ολοκληρωτική χαλάρωση σε όλο το σώμα και κυρίως στο τμήμα που θα μαλαχθεί. Για να δημιουργηθεί χαλάρωση ο θεραπευτής χρησιμοποιεί επίσης μαξιλάρια και ρυθμίζει ανάλογα το ύψος του κρεβατιού.

Οι γενικές αρχές που ρυθμίζουν τη δημιουργία συνθηκών σωματικής χαλάρωσης είναι ίδιες για όλους, με κάποιες μικροδιαφορές, αφού οι ασθενείς δεν έχουν ακριβώς τον ίδιο σωματότυπο ή και την ίδια ασθένεια. Οι αρχές αυτές είναι:

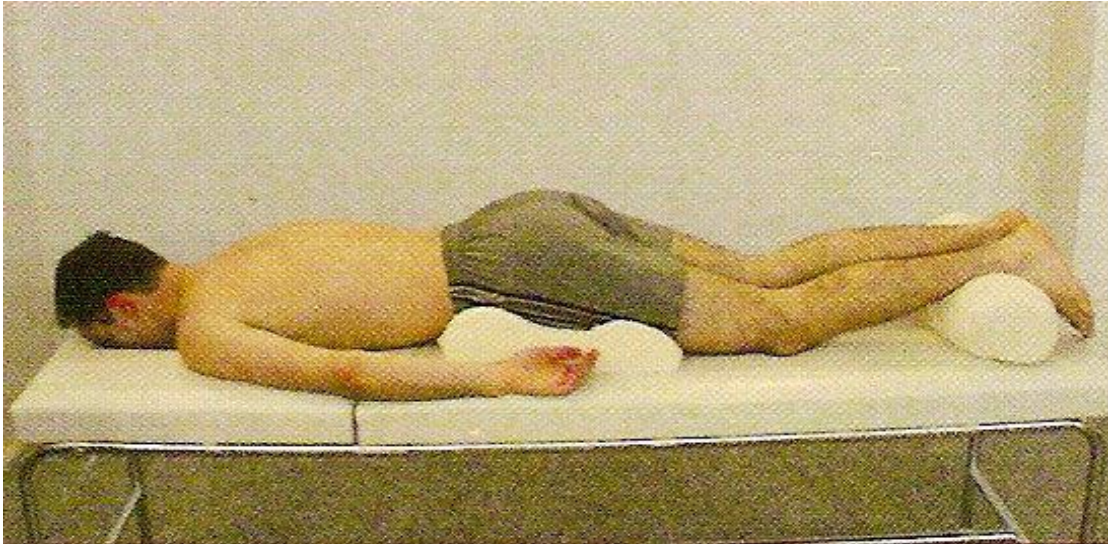
1. Η υποστήριξη του μέλους που μαλάσσεται είτε από τον θεραπευτή, είτε με τη χρήση μαξιλαριών
2. η σταθερή και μεγάλη βάση στήριξης, ώστε να εξασφαλιστεί η αναπαυτική τοποθέτηση του ασθενή. Για παράδειγμα, ένα στρώμα που βουλιάζει ή μια στενή επιφάνεια δεν εξασφαλίζουν τη χαλάρωση, γιατί ο ασθενής βρίσκεται διαρκώς σε ένταση στην προσπάθειά του να ισορροπήσει και να συγκρατήσει το μέλος του
3. Η τοποθέτηση των αρθρώσεων του σε κάμψη, αφού αποδεδειγμένα η θέση της κάμψης των αρθρώσεων συμβάλλει στη μυϊκή χαλάρωση, καθώς και στη χαλάρωση των περιαρθρικών στοιχείων

Θέσεις μάλαξης

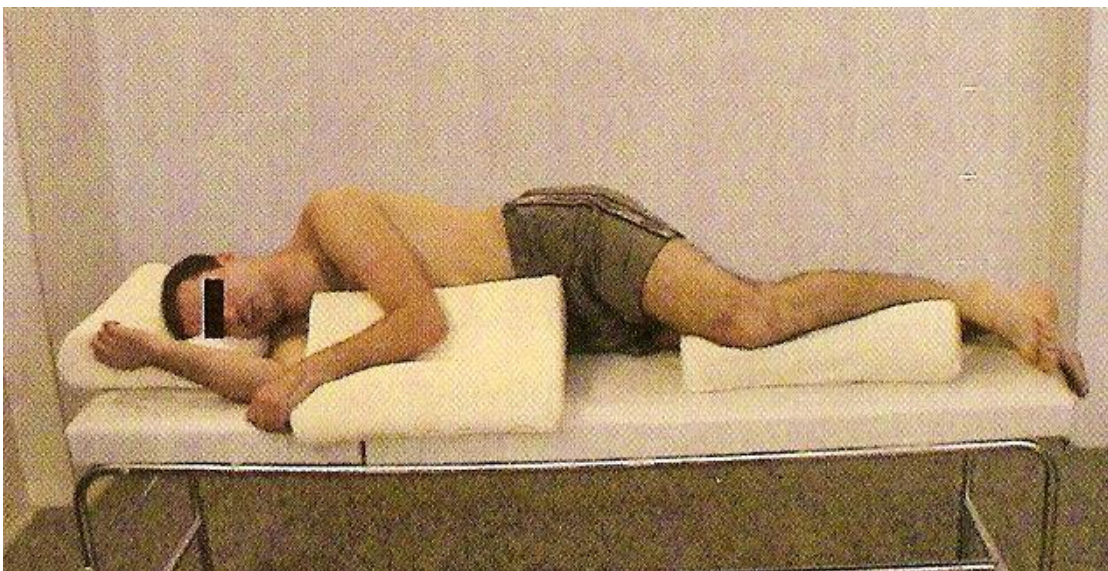
Στην ύπτια κατάκλιση τοποθετούμε μια πετσέτα ρολό ή ένα μαλακό μαξιλάρι κάτω από τον αυχένα και ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα, ώστε να κάμψουν αυτά και τα ισχία. Τοποθετούμε επίσης και μαξιλάρι κάτω από τα αντιβράχια ώστε να κάμψουν οι αγκώνες. Στην ύπτια κατάκλιση μαλάσσουμε το πρόσωπο, τα άνω άκρα, την πρόσθια επιφάνεια του θώρακα, την κοιλιά και την πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.



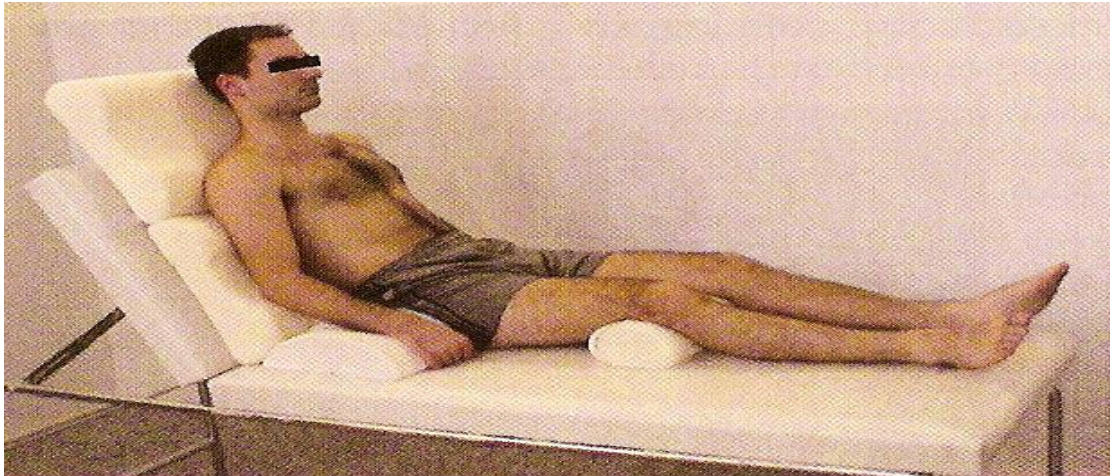
Στην πρηνή κατάκλιση το πρόσωπο ακουμπά στο ειδικό άνοιγμα του κεφαλιού, αλλιώς στρέφεται προς τη μία ή την άλλη πλευρά με ταυτόχρονη μικρή κάμψη ή έκταση στον αυχένα, ανάλογα με το πώς εξυπηρετείται ο ασθενής. Τοποθετούνται μαξιλάρια κάτω από την περιοχή της κοιλιάς, για να μειωθεί η οσφυϊκή λόρδωση και κάτω από την πρόσθια επιφάνεια των κνημών για να κάμψουν τα γόνατα. Τα χέρια βρίσκονται παράλληλα με τον κορμό. Σε πρηνή κατάκλιση μαλάσσουμε τον αυχένα, τη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα, την οσφύ και την οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.



Στην πλάγια κατάκλιση τοποθετούμε μαξιλάρι κάτω από τον αυχένα, ώστε να βρίσκεται αυτός στην ίδια ευθεία με την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη και μαξιλάρι σφήνας στην οσφύ. Σταθεροποιούμε και το άνω άκρο που δεν στηρίζεται με μαξιλάρια στον ώμο. Ο αγκώνας και ο ώμος βρίσκονται σε κάμψη, όπως επίσης οι αντίστοιχες αρθρώσεις του άνω άκρου που εφάπτεται στο κρεβάτι. Το κάτω άκρο που δεν εφάπτεται στο κρεβάτι βρίσκεται σε κάμψη ισχίου και γόνατος και υποστηρίζεται από μαξιλάρι. Αυτό που εφάπτεται βρίσκεται σε χαλαρή έκταση. Στη πλάγια θέση μαλάσσουμε την εξωτερική επιφάνεια του ελεύθερου άνω άκρου καθώς και την εξωτερική επιφάνεια του ελεύθερου κάτω άκρου

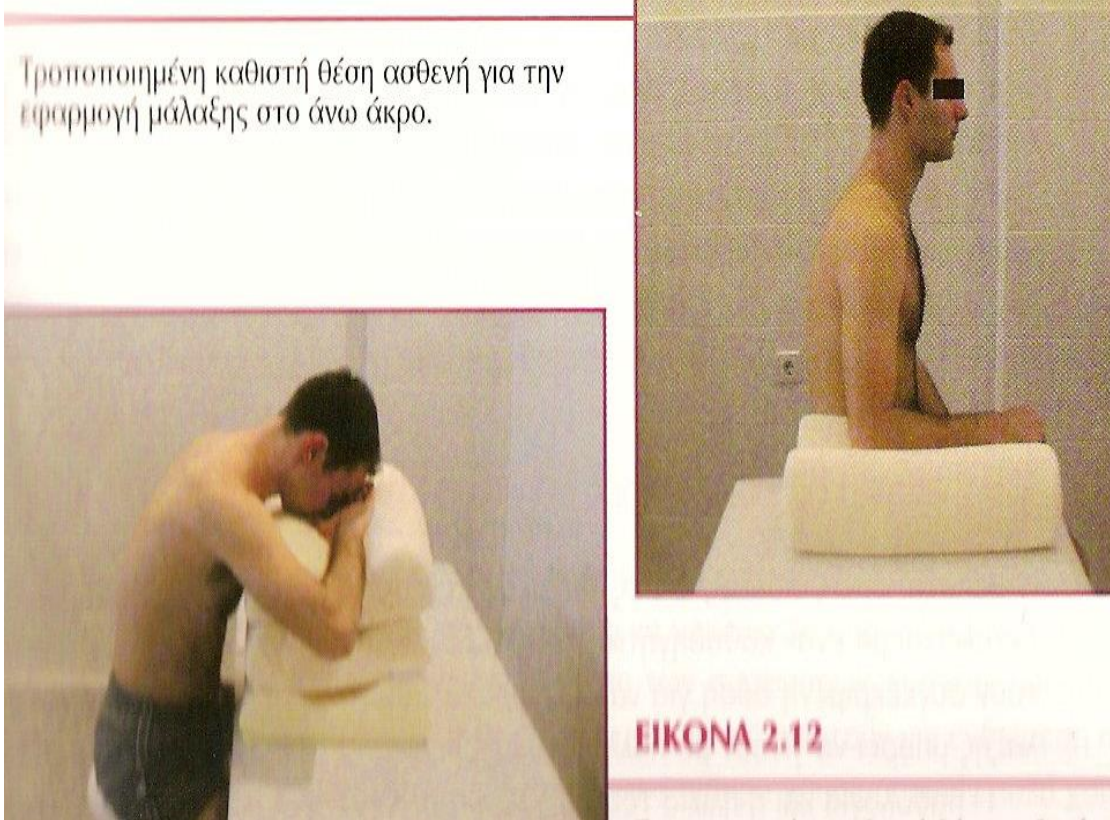


Στην ημικαθιστή τοποθέτηση ο κορμός και το κεφάλι σηκώνονται αρκετά ψηλότερα με την προσθήκη μαξιλαριών ή ανασηκώνοντας το κινητό πάνω μέρος του κρεβατιού. Στη θέση αυτή μαλάσσουμε κυρίως τη πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.



Στην καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού εμπρός, ο ασθενής τοποθετείται σε σκαμπό, κάθετα προς το ειδικό κρεβάτι, στο οποίο υπάρχουν δύο ή τρία μαξιλάρια ανάλογα με το ύψος του. Τοποθετεί τα χέρια πάνω στα μαξιλάρια, κάμπει τους αγκώνες και κλίνει προς τα εμπρός, θέτοντας το κεφάλι πάνω σε αυτά. Μια παραλλαγή της θέσης αυτής είναι η θέση ιππασίας, κατά την οποία ο ασθενής κάθεται ανάποδα σε κάθισμα. Αν υπάρχει ειδικό κάθισμα μάλαξης αυχένα, φυσικά και προτιμάται αυτό, αφού η παραπάνω θέση αφορά την μάλαξη στον αυχένα.

Στην καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι, ο ασθενής κάθετα αναπαυτικά σε κάθισμα δίπλα στο κρεβάτι ή τραπέζι και τοποθετεί το αντιβράχιό του σε μαλακό μαξιλάρι που υποστηρίζει όλο το βάρος του άκρου. Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στο άνω άκρο και στην ωμική ζώνη.



Θέσεις εργασίας του μαλάκτη για αποτελεσματική μάλαξη

Ένας ακόμη παράγοντας που αφορά την επιτυχία της μάλαξης είναι η θέση του σώματος του θεραπευτή κατά τη διάρκειά της. Και είναι σημαντικός, γιατί μόνο με τη σωστή θέση τα χέρια θα τοποθετηθούν χαλαρά και θα εφαρμόσουν και θα αναδείξουν την ευεργετική επίδραση των χειρισμών, αφού αυτοί θα εκτελούνται με ακρίβεια και ποιότητα και όχι με απότομες αυξομειώσεις του ρυθμού, της πίεσης και της έντασης. Επίσης, θα εργαστούν για μεγαλύτερη διάρκεια χωρίς να παρουσιάσουν συμπτώματα κόπωσης. Η γρήγορη μυϊκή κόπωση των μυών του χεριού, του αντιβραχίου και των δακτύλων κυρίως, αλλά και των μυών του κορμού, της ράχης και της οσφύς κυρίως, θεωρείται σίγουρη όταν η μάλαξη επιτελείται από λανθασμένη θέση του σώματος του θεραπευτή. Επιπρόσθετα, ο θεραπευτής οδηγείται σταδιακά στις επαγγελματικές ασθένειες, όπως οσφυαλγία, τενοντίτιδα, αρθρίτιδα. Φυσικά, η σωστή θέση εργασίας δεν δηλώνει ένα σώμα άκαμπτο, παρά ένα σώμα που κινείται ρυθμικά και ρευστά.

Οι θέσεις εργασίας είναι: του βηματισμού, με τα άκρα σε απαγωγή και η καθιστή. Στη θέση βηματισμού το πόδι που βρίσκεται προς τα εμπρός είναι το εξωτερικό άκρο σε σχέση με το κρεβάτι ενώ το άλλο, το εσωτερικό προς το κρεβάτι βρίσκεται πίσω. Το άνοιγμα των ποδιών πρέπει να είναι τέτοιο, ώστε με τη μεταφορά του βάρους από το ένα πόδι στο άλλο, καθώς επίσης και με τη συγχρονισμένη μικρή κάμψη των γονάτων του ο θεραπευτής να προσεγγίζει εύκολα όσο μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος του ασθενή γίνεται. Επιπλέον, πρέπει να έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιεί και τα δυο του χέρια με την ίδια άνεση, αλλά και να ασκεί τον ίδιο βαθμό πίεσης κατά την εφαρμογή των διαφόρων χειρισμών.

Στη θέση της απαγωγής ο θεραπευτής βρίσκεται είτε πίσω ακριβώς από τον καθήμενο ασθενή, είτε στη μία πλευρά του κρεβατιού και οι μικρές κάμψεις των γονάτων του όταν χρειάζεται τον διευκολύνουν στην εφαρμογή των χειρισμών.

Στην καθιστή θέση, από την οποία συνήθως μαλάσσεται το αντιβράχιο και το άκρο χέρι, ο θεραπευτής κάθεται αναπαυτικά απέναντι από τον ασθενή και σχεδόν παράλληλα του. Βέβαια ο θεραπευτής, ανάλογα με το είδος του χειρισμού, μπορεί να εναλλάσσει τις θέσεις του βηματισμού και της απαγωγής των κάτω άκρων.



Θέση βηματισμού



Θέση απαγωγής των κάτω άκρων

Βασικές αρχές εργονομίας κατά την προετοιμασία

Εργονομία είναι η εφαρμοσμένη επιστήμη που έχει ως αντικείμενο τη βελτίωση της ανθρώπινης απόδοσης, υγείας και ευεξίας μέσω της συμβολής στο σχεδιασμό εργαλείων, μηχανών, μεθόδων και περιβάλλοντος εργασίας. Έχει ως βασική αρχή να θέτει τις ανάγκες και τις δυνατότητες του ανθρώπου-χρήστη στο επίκεντρο του σχεδιασμού. Ως εφαρμογή μπορεί να αφορά έναν εργαζόμενο ή μια ομάδα ανθρώπων. Τα αποτελέσματα μιας εργονομικής παρέμβασης αφορούν, κατά περίπτωση, τη μορφολογία (π.χ. κάθισμα οδήγησης αυτοκινήτου), την [τεχνολογία](#) (π.χ. συναγερμοί, ενδεικτικά όργανα), τις φυσικές παραμέτρους (π.χ. φωτισμός, θόρυβος), και αποσκοπούν στο να βελτιώσουν την [αποδοτικότητα](#) και την αξιοπιστία του συνολικού συστήματος άνθρωπος/οι – μηχανή/ες.

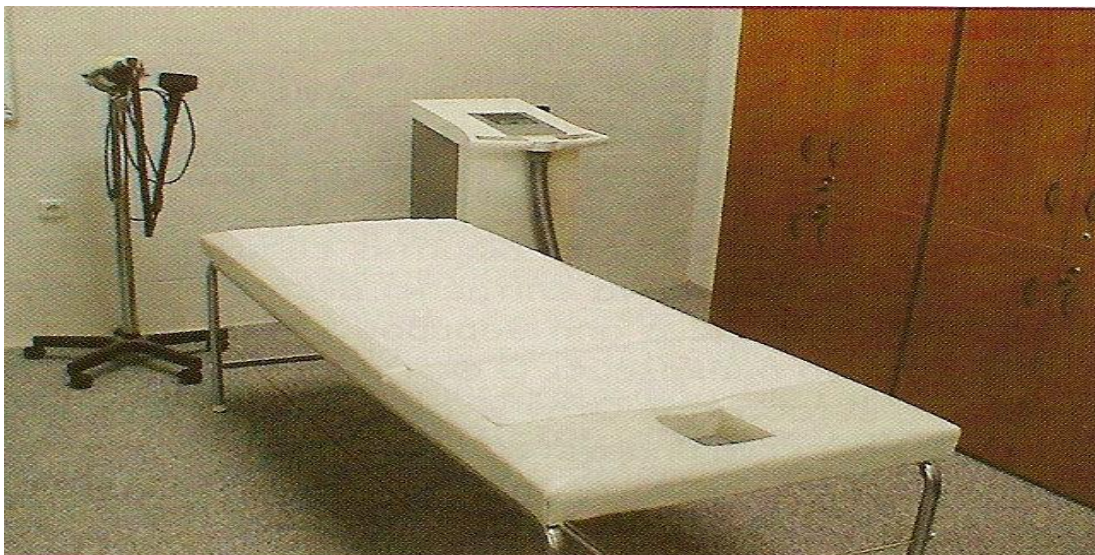
Ο χώρος που πραγματοποιείται η μάλαξη και ο κατάλληλος εξοπλισμός αυτού αποτελούν δύο παράγοντες που συμβάλλουν στη σωστή εφαρμογή της. Ο χώρος της μάλαξης πρέπει να είναι:

1. ευρύχωρος, ώστε να χωρά τον απαραίτητο εξοπλισμό και να επιτρέπει την άνετη μετακίνηση τόσο του θεραπευτή, όσο και του ασθενή
2. ήσυχος για να ενισχύεται επιπλέον η χαλάρωση
3. καλά αεριζόμενος και να ανανεώνεται η ατμόσφαιρά του πριν και μετά από κάθε συνεδρία
4. με θερμοκρασία 23°C, η οποία να διατηρείται σταθερή στη διάρκεια της μάλαξης
5. με απαλό φωτισμό, που βοηθά τον ασθενή να έχει τα μάτια κλειστά στη διάρκεια της μάλαξης
6. με δυνατότητα αναπαραγωγής μουσικής που μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία και χαλάρωση του ασθενή
7. να διαθέτει ειδικό κρεβάτι, τροχήλατα ράφια, μαξιλάρια, παραβάν και αθόρυβο ρολόι τοίχου

Ο κατάλληλος **εξοπλισμός** περιλαμβάνει:

1. Το ειδικό κρεβάτι με δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους του και δυνατότητα ανύψωσης των ακραίων τμημάτων του. Το ύψος είναι ιδανικό όταν αντιστοιχεί στο ύψος των ισχίων του θεραπευτή. Το μήκος του πρέπει να είναι τουλάχιστον 1,90 εκατοστά και το πλάτος του 60-70. Πρέπει να είναι μαλακό, χωρίς όμως να βουλιάζει. Ένα καθαρό άσπρο σεντόνι ή πετσέτα καλύπτουν το κρεβάτι και αλλάζουν για κάθε άτομο. Το άνοιγμα στο πρόσωπο, όταν ο ασθενής είναι σε πρηνή κατάκλιση, είναι αναγκαίο
2. Μαξιλάρια διαφόρων μεγεθών και τύπων. Αυτά βοηθούν τον ασθενή να αισθανθεί πιο άνετα και καθιστούν τους μύες πιο χαλαρούς για μια πιο αποτελεσματική μάλαξη. Για παράδειγμα όταν τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή θέση (πρόσωπο κάτω), έχοντας χρησιμοποιήσει μαξιλάρια κάτω από την ποδοκνημική άρθρωση, επιτυγχάνουμε χαλάρωση των κάτω ακρών και απομακρύνουμε τον κίνδυνο μυϊκής σύσπασης στους εμπλεκόμενους μύες. Σε ύπτια θέση (πρόσωπο πάνω), χρησιμοποιώντας μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα, καταφέρνουμε να διατηρήσουμε χαλαρούς τους μύες των ποδιών, όπως επίσης και τους μύες της κοιλιακής χώρας
3. Ειδικά καθίσματα και τραπέζια, χρήσιμα όταν πρόκειται να εφαρμόσουμε μάλαξη στην καθιστή θέση, όπως μάλαξη στον αυχένα και στο άνω άκρο
4. Τροχήλατο ράφι που βρίσκεται κοντά μας στη διάρκεια της μάλαξης. Εκεί τοποθετούνται τα υλικά επαφής και τα σεντόνια ή πετσέτες
5. Τροχήλατο και πτυσσόμενο παραβάν, για να διευκολύνει τη διαδικασία της αφαίρεσης των ρούχων και της ένδυσης στο τέλος της μάλαξης
6. Αθόρυβο ρολόι τοίχου για το χρονικό καθορισμό της συνεδρίας.





ΜΗΚΟΣ 2μ, ΠΛΑΤΟΣ 60 εκ, ΥΨΟΣ 70-90 εκ, ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΥΨΟΣ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΕΙΝΑΙ 8 ΕΚΑΤΟΣΤΑ ΑΠΌ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

- **Βασικοί χειρισμοί**

- Οι χειρισμοί μάλαξης είναι τεχνικές που εφαρμόζονται σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενή, του υγιή ανθρώπου ή του αθλητή, με επίδραση καταπραϋντική, διεγερτική ή αντανακλαστική, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό.

1. Ολισθήσεις

Είναι ο πρώτος χειρισμός με τον οποίο έρχεται σε επαφή ο θεραπευτής με τον ασθενή, καθώς τα χέρια του γλιστρούν πάνω στο δέρμα του ασθενή με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων, χωρίς να το πιέζουν. Βοηθούν στο άπλωμα του λιπαντικού υλικού, αφορούν γρήγορες και απαλές κινήσεις σαν χάδι χωρίς μετακίνηση του δέρματος. Προκαλούν κατευναστική επίδραση στις αισθητικές νευρικές απολήξεις του δέρματος, με αποτέλεσμα να επέρχεται η χαλάρωση. Έτσι, ελαττώνεται το άγχος και δημιουργείται ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης του ασθενή προς τον θεραπευτή. Σκοποί: Πρόκληση υπεραιμίας, Χαλάρωση, Ευεξία.

2. Θωπείες

Είναι χειρισμός που μοιάζει με χάδι και γίνεται με ολίσθηση των χεριών και πλήρη επαφή τους με το δέρμα του ασθενή, πάντα με εφαρμογή πίεσης. Είναι ο πιο συχνός και συγχρόνως ο πιο ευχάριστος χειρισμός. Μια συνεδρία μάλαξης αρχίζει και τελειώνει με θωπείες. Επίσης, θωπείες παρεμβάλλονται και ενδιάμεσα σε έντονους χειρισμούς. Διακρίνονται σε επιπολείς και εν τω βάθει θωπείες.

Επιπολείς θωπείες

Εκτέλεση: η πίεση πάνω στην επιφάνεια του δέρματος δίνεται μόνο από το βάρος των χεριών του θεραπευτή και ασκείται περισσότερο με την παλάμη,, ενώ τα δάκτυλα εφάπτονται στο δέρμα. Η μετακίνηση του δέρματος γίνεται πάντα με απαλές και μαλακές κινήσεις. Η επιπολής θωπεία συνήθως ακολουθεί την ολίσθηση, γίνεται πιο αργά από αυτήν και με κεντρομόλο φορά, αφού επηρεάζονται τα επιφανειακά τριχοειδή αγγεία. Σκοποί: ίδιοι με της ολίσθησης.

Εν τω βάθει θωπείες

Εκτέλεση: η πίεση πάνω στην επιφάνεια του δέρματος είναι τόση, ώστε τα δάκτυλα του θεραπευτή να σπρώχνουν το δέρμα προς τα μέσα απαλά και μαλακά. Οι εν τω βάθει θωπείες είναι πιο αργές από τις επιπολείς και η αίσθηση αφορά ένα δυνατό χάδι πάνω στους μύες. Σκοποί: ίδιοι με της ολίσθησης.

Βέβαια, αυξάνεται επιπλέον, η αιμάτωση των επιφανειακών μυών και υποβοηθείται με αυτόν τον τρόπο η λύση του μυϊκού σπασμού.

3. Ζυμώματα

Στα είδη των ζυμωμάτων ανήκουν οι **συνθλίψεις** (περιλαμβάνουν και το επίπεδο ζύμωμα ή ενίσχυσης), το **τράβηγμα** ή **κυκλικές τρίψεις**, το **στρίψιμο** ή **ημικυκλικές τρίψεις** και τα **ρολλαρίσματα**. Είναι η βασικότερη και περισσότερο περίπλοκη-από άποψη τεχνικής-μορφή μάλαξης, που εφαρμόζεται κυρίως στα άκρα και σε σαρκώδεις περιοχές όπου οι ιστοί σκόπιμα ανασηκώνονται. Με τις άκρες των δακτύλων μεταφέρουμε μυϊκές μάζες. Η ενέργεια της ζύμωσης είναι ανάλογη του αποτελέσματος. Έτσι, οι αργοί χειρισμοί ξεκουράζουν τον μυ και προκαλούν χάλαση της μυϊκής σύσπασης, ενώ οι έντονοι αποσκοπούν στην αύξηση του μυϊκού τόνου και τη διάλυση των συμφύσεων μεταξύ μυών και περιτονιών.

Επίπεδο ζύμωμα

Εκτελείται:

- Με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δυο μαζί
- Με την παλαμική επιφάνεια των δακτύλων
- Με την παλαμική επιφάνεια του ενός χεριού, ενώ το άλλο εφάπτεται πάνω σε αυτό
- Με τη βάση της παλάμης
- Με την παλαμιαία επιφάνεια του αντίχειρα.

Τα χέρια κινούνται χωριστά ή μαζί, εναλλάξ ή συγχρόνως, διαγράφοντας έναν νοητό κύκλο και ασκώντας μια πίεση που εφαρμόζεται στο άνω μέρος αυτού.

Σκοποί: Διάταση των μυϊκών ινών, Αποκόλληση των ιστών από συμφύσεις, βελτίωση της ελαστικότητας τους, Λύση σπασμών και συσπάσεων, Αύξηση της αιμάτωσης. Διάλυση αιματωμάτων και οιδημάτων, Αύξηση στην ανταλλαγή της ύλης των ιστών και αποσυμφόρηση της περιοχής, Αύξηση των αντανακλαστικών και αφύπνιση

Τράβηγμα ή κυκλικές τρίψεις

Εκτελείται: Με τα δυο χέρια και έχοντας τους αντίχειρες σε απαγωγή από τα τέσσερα δάκτυλα που είναι ενωμένα, τους καρπούς σε έκταση και τα χέρια να έχουν μικρή απόσταση μεταξύ τους. Η μεταφορά του σώματος προς τα εμπρός συγχρονίζεται α) με τη συμπίεση και β) με το ανασήκωμα των ιστών, ενώ η μεταφορά του σώματος προς τα πίσω συγχρονίζεται με α) την απελευθέρωση και β) τη μετακίνηση των χεριών σε άλλη περιοχή.

Σκοποί, Ενδείξεις, Αντενδείξεις: ίδιοι με του επίπεδου ζυμώματος.

Στρίψιμο ή ημικυκλικές τρίψεις

Εκτελείται: Οι ιστοί κρατιούνται κάθετα με τα δυο χέρια και αφού ανασηκωθούν, συμπιέζονται προς την αντίθετη κατεύθυνση με εναλλασσόμενη εφαρμογή πίεσης, έτσι ώστε να διαγράφεται ένα σίγμα τελικό.

Σκοποί: ίδιοι με του επίπεδου ζυμώματος.

Ρολλάρισμα

Εκτελείται: Τα χέρια τοποθετούνται παράλληλα με τη φορά των μυϊκών ινών και η επιδερμίδα ή και οι μύες μαζί ανασηκώνονται και κυλούν ανάμεσα στα δάκτυλα και τους αντίχειρες των δυο χεριών και ειδικότερα με την παλαμική επιφάνεια της τρίτης φάλαγγας των δακτύλων και της δεύτερης φάλαγγας των αντιχειρών. Για την επιτυχία αυτού του χειρισμού πρέπει οι αντίχειρες με τους δείκτες να σχηματίζουν ένα Υ και η βάση της παλάμης να βρίσκεται σε επαφή με τη μαλαζόμενη επιφάνεια.

Σκοποί: ίδιοι με του επίπεδου ζυμώματος.

4. Ανατρίψεις

Διακρίνονται σε **παλαμικές, καρποπαλαμικές** (με τη βάση της παλάμης), **δακτυλικές** (με την παλαμιαία επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας, την παλαμιαία επιφάνεια του μέσου δακτύλου ενισχυμένη από το δείκτη που τοποθετείται στη ραχιαία επιφάνεια της πρώτης φάλαγγας του μέσου δακτύλου, με την παλαμική επιφάνεια του δείκτη ενισχυμένη από το μέσο δάκτυλο), **με το θέναρ, με τον αντίχειρα** (την

παλαμιαία επιφάνεια), **με τον αγκώνα**. Είναι ελικοειδείς κινήσεις μικρού εύρους, βαθιές και γι' αυτό επιδρούν στους εν τω βάθει μύες, στους τένοντες και στους συνδέσμους. Είναι μορφή βαθύτερης θωπείας, κυρίως κυκλικές ή ημικυκλικές που χαρακτηρίζονται από πλήρη επαφή πίεσης σε μεγαλύτερη περιφέρεια σώματος και κεντρομόλα πάντα κατεύθυνση. Ανάλογα με τη σχηματική εφαρμογή τους ονομάζονται: **κυκλικές** (τα χέρια κινούνται κυκλικά), **επίπεδες** (τα χέρια κινούνται παράλληλα), **γραμμικές** (τα δάκτυλα κινούνται σε ευθεία γραμμή), **εναλλάξ**, (το ένα χέρι διαδέχεται το άλλο), **αντίθετης φοράς**. Η άσκηση πίεσης κατά την εφαρμογή του χειρισμού ποικίλλει ανάλογα με το βάθος και τον όγκο του υποκείμενου ιστού, αλλά σε ογκώδεις μύες είναι δυνατόν να είναι τόσο μεγάλη, όσο μπορεί να γίνει ανεκτή από τον ασθενή. Η περιοχή στην οποία εφαρμόζεται η ανάλυση είναι συνήθως ευαίσθητη, γι' αυτό η άσκηση πίεσης αυξάνει σταδιακά, ώστε να μετριάζεται το άλγος που προκαλεί. Όταν εφαρμόζονται ανατρίψεις στους μύες, αυτοί πρέπει να είναι χαλαροί. Αντίθετα, προκείμενου να χαλαρώσουν οι συμφύσεις μεταξύ τένοντα και θύλακα, ο τένοντας πρέπει να είναι τεντωμένος, έτσι ώστε να ασκείται τριβή του θύλακα. Σκοποί: Διάταση μυών και χαλάρωση συμφύσεων που δημιουργούνται από φλεγμονώδεις καταστάσεις, διευκόλυνση απορρόφησης των φλεγμονών, λύση μυϊκών σπασμών και συσπάσεων, Διατήρηση ελαστικότητας του συνδετικού ιστού μετά από τραυματισμό ή από ακινησία, Διάλυση αιματωμάτων και οίδημάτων, Διέγερση των νωτιαίων νεύρων, με επακόλουθο ένα γενικό τονωτικό αποτέλεσμα όταν εφαρμόζονται στην σπονδυλική στήλη

5. Πελεκισμοί

Τα είδη των πελεκισμών είναι οι πελεκισμοί με **ανοιχτή παλάμη** και οι πελεκισμοί με **κλειστή παλάμη**. Οι πελεκισμοί με ανοιχτή παλάμη εκτελούνται με το ωλένιο χείλος και με τη ραχιαία επιφάνεια του 5ου, 4ου, και 3ου δακτύλου. Η σωστή εκτέλεση εξαρτάται από την αρχική θέση των βραχιόνων και των χεριών του θεραπευτή και από το καλό εύρος ολοκλήρωσης του πρηνισμού και του υπτιασμού της πηχεοκαρπικής άρθρωσης. Έτσι, για τη σωστή εκτέλεση θα πρέπει οι αγκώνες να είναι σε κάμψη σχηματίζοντας ορθή γωνία με τους παράλληλους προς την μαλαζόμενη επιφάνεια πήχεις, τα χέρια να είναι σε κοντινή απόσταση το ένα από το άλλο, οι βραχίονες σε μικρή απαγωγή, τα δάκτυλα χαλαρά. Στην αρχή εκτελούμε τους πελεκισμούς με αργό ρυθμό (2 χτυπήματα /δευτερόλεπτο) με το κάθε χέρι κι έπειτα αυξάνουμε τον ρυθμό (4-5 χτυπήματα ανά δευτερόλεπτο). Οι πελεκισμοί με κλειστή παλάμη είναι παρόμοιος τύπος κρούσεων με αυτούς με ανοιχτή παλάμη, με τη μόνη διάφορα ότι εκτελούνται με την παλάμη κλειστή. Τα δάκτυλα είναι σε κάμψη στις μετακαρποφαλλαγγικές αρθρώσεις και σε έκταση στις μεσοφαλλαγγικές αρθρώσεις. Ο αντίχειρας είναι σε ευθεία. Σκοποί: Τοπική έντονη υπεραϊμία, Τόνωση ή χαλάρωση, ανάλογα με τον τρόπο εκτέλεσης, Ελάττωση πόνου σε περιπτώσεις χρόνιας νευραλγίας, Κινητοποίηση των βλεννών στους πνεύμονες .

6. Πλήξεις

Τα είδη των πλήξεων αφορούν τις πλήξεις με **κοίλη παλάμη**, με **κλειστή παλάμη** (κονδυλισμοί), με τη **ραχιαία επιφάνεια** του άκρου χεριού (ραπίσματα), με τα **δάκτυλα** (τσιμπήματα), με τις **ονυχοφόρες φάλαγγες των δακτύλων**(δακτυλικές επικρούσεις).

Πλήξεις με κοίλη και κλειστή παλάμη

Ο χειρισμός με κοίλη παλάμη (βεντούζες) **εκτελείται** με ολόκληρη την παλάμη, ενώ οι μετακαρποφαλλαγγικές αρθρώσεις των δακτύλων βρίσκονται σε ελαφριά κάμψη κι έτσι η παλάμη δημιουργεί στο μέσο της μια κοιλότητα. Τα δάκτυλα είναι κολλημένα σφικτά κι η επαφή με το δέρμα γίνεται με την περιφέρεια της παλάμης. Ο αντίχειρας βρίσκεται σε προσαγωγή, αφήνοντας μια μικρή σχισμή μεταξύ αυτού και του δείκτη. Οι πλήξεις γίνονται εναλλάξ με τους καρπούς και προκύπτουν από τη διαδοχική κάμψη και έκταση των αγκώνων. Εφαρμόζονται σε περιοχές με μεγάλες και μεσαίες μυϊκές μάζες

Ο χειρισμός με κλειστή παλάμη (κονδυλισμοί) εφαρμόζεται με ενωμένα τα δάκτυλα, ενώ οι φαλλαγγικές αρθρώσεις βρίσκονται σε σχήμα γροθιάς. Η επαφή με το δέρμα γίνεται με τη ραχιαία επιφάνεια της 2^{ης}

και 3^{ης} φάλαγγας σε περιοχές όπου υπάρχουν μεγάλες και μεσαίες μυϊκές μάζες. Η πλήξη προκύπτει με τον καρπό να κάμπτεται και να εκτείνεται. Ο αντίχειρας βρίσκεται σε επαφή με τον σε κάμψη δείκτη. Οι πλήξεις με κλειστή παλάμη αυτές είναι εντονότερες από αυτές με κοίλη παλάμη. Σκοποί: ίδιοι με των πελεκισμών.

Ελαφρά χτυπήματα

Εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια της 3ης φάλαγγας των δάκτυλων και εφαρμόζονται σε μικρές και ευαίσθητες επιφάνειες, όπως πρόσωπο και κοιλιά. Σκοποί: ίδιοι με των πελεκισμών.

Τσιμπήματα

Εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια της 3ης φάλαγγας των δάκτυλων και της 2ης του αντίχειρα. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ και όταν έρχονται σε επαφή με το δέρμα κλείνουν πιάνοντας, σηκώνοντας το και αφήνοντας το με γρήγορο ρυθμό. Σκοποί: ίδιοι με των πελεκισμών.

7. Δονήσεις

Τα είδη αφορούν τις **συνεχείς**, τις **διαλλειμματικές**, τις **παλαμικές**, τις **ραχιαίες**, τις **δακτυλικές** και τις **σημειακές**.

Εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια της 3ης φάλαγγας των δάκτυλων ή μόνο του μέσου και του παράμεσου, με την παλάμη του ενός ή και των δύο χεριών και ενωμένα όλα τα δάκτυλα. Για τη σωστή εκτέλεση θα πρέπει τα χέρια, οι βραχίονες και γενικά όλες οι αρθρώσεις να είναι χαλαρές. Η παλάμη ή και τα δάκτυλα βρίσκονται σε επαφή με το δέρμα, έτσι ώστε αν και εφαρμόζεται ελάχιστη διακοπτόμενη πίεση, η τρομώδης κίνηση μεταδίδεται στους εν τω βάθει ιστούς. Η δόνηση μπορεί να είναι ελαφριά ή ισχυρή, ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Μπορεί επίσης να είναι στατική, όταν τα χέρια παραμένουν σε ένα σημείο ή τρέχουσα, όταν τα χέρια κινούνται σε ολόκληρο το τμήμα.

Σκοποί: Χαλάρωση, Ελάττωση πόνου σε περιπτώσεις χρόνιας νευραλγίας, Κινητοποίηση των βλεννών στους πνεύμονες

Εφαρμογές βασικών χειρισμών

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> Μυϊκός σπασμός Γενική χαλάρωση 	<ul style="list-style-type: none"> Μυϊκός σπασμός Γενική χαλάρωση 	<ul style="list-style-type: none"> Μυϊκός σπασμός 	<ul style="list-style-type: none"> Συμφύσεις 	<ul style="list-style-type: none"> Τόνωση σε αθλητές 	<ul style="list-style-type: none"> Τόνωση σε αθλητές με κλειστή παλάμη Αποσυμφόρηση του αναπνευστικού με κοίλη παλάμη 	<ul style="list-style-type: none"> Χαλάρωση σε πόνο από μυϊκό σπασμό

Θεραπευτικά αποτελέσματα

ΟΛΙΣΘΗΣΗ	ΘΩΠΕΙΕΣ	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ	ΠΛΗΞΕΙΣ	ΔΟΝΗΣΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> Χαλάρωση 	<ul style="list-style-type: none"> Χαλάρωση Αναλγησία 	<ul style="list-style-type: none"> Απορρόφηση οιδημάτων Βελτίωση της ελαστικότητας των ιστών 	<ul style="list-style-type: none"> Ελαστικοποίηση συμφύσεων Διάταση μυών 	<ul style="list-style-type: none"> Τόνωση 	<ul style="list-style-type: none"> Τόνωση 	<ul style="list-style-type: none"> Αναλγησία