

ΙΕΚ ΣΙΝΔΟΥ

2021Α'

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΥ ΝΥΧΙΩΝ & ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ Β΄

Εκπαιδύτρια: Πούλογλου Δήμητρα

ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ II (ΘΕΩΡΙΑ)

Γενικές αρχές σωματικής χαλάρωσης

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

Βασικές αρχές της τεχνικής της μάλαξης

1. Χρήση χεριών- ελεύθερα και χαλαρά πάνω στο σώμα του ασθενή, κινήσεις σταθερές και σίγουρες, προσαρμογή στο σημείο του σώματος που μαλάσσεται, συνεχόμενη επαφή
2. Πίεση- όσο γίνεται σε μεγαλύτερο βάθος και με τα χέρια και με το βάρος του σώματος, χωρίς όμως να προκαλεί πόνο
3. Ένταση-ήπια και ελαφριά στο ξεκίνημα, σταδιακά αυξάνεται και απαραίτητα μειώνεται πάλι σταδιακά προς το τέλος
4. Ρυθμός- το διεγερτικό αποτέλεσμα απαιτεί γρήγορο ρυθμό, ενώ το κατευναστικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με αργό ρυθμό. Με τις εναλλαγές του ρυθμού αποφεύγεται η μονοτονία
5. Φορά- από την περιφέρεια προς το κέντρο, πρώτα μαλάσσεται το κεντρικότερο σημείο του μέλους
6. Αναπνοή- οδηγίες για αργές, βαθιές, αβίαστες αναπνοές και πίεση μόνο κατά τη φάση της εκπνοής
7. Σειρά- ραχιαία επιφάνεια του κορμού, οπίσθια επιφάνεια κάτω άκρων, πρόσωπο, θώρακας, άνω άκρα, πρόσθια επιφάνεια κάτω άκρων
8. Συχνότητα και διάρκεια- θεραπευτική τοπική μάλαξη καθημερινά, ακόμη και δυο φορές την ημέρα για 20 λεπτά. Γενική μάλαξη 2 ως 3 φορές την εβδομάδα για 50 λεπτά. Για τη θεραπεία μιας περιοχής του σώματος είναι απαραίτητες 15-20 συνεδρίες.

Η κάθε είδους μάλαξη θα πρέπει να γίνεται με βάση τις ανάγκες και τα φυσικά όρια του δέκτη, λαμβάνοντας πάντα υπόψη το ιατρικό του ιστορικό και τους περιορισμούς των αντενδείξεων της μάλαξης.

Θεραπευτικά αποτελέσματα της μάλαξης

Η μάλαξη είναι συστηματικοί μηχανικοί ερεθισμοί των μαλακών ιστών του σώματος με συγκεκριμένη δράση κυρίως στην περιοχή που εφαρμόζεται.. Ο ερεθισμός που προκαλείται με τη μάλαξη μετεφέρεται πάνω στους περιφερικούς υποδοχείς (νευρικές απολήψεις επιφανειακές ή βαθύτερες). Επομένως λειτουργεί ως ένα

περιφερικό ερέθισμα. με τη μορφή διαρκώς εναλλασσόμενης πίεσης και διάτασης των υποκείμενων ιστών. Έτσι, τροποποιείται η διάμετρος των αιμοφόρων και των λεμφικών αγγείων στην περιοχή, με αποτέλεσμα την αλλαγή της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου.

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της μάλαξης ταξινομούνται σε:

1. Φυσιολογικά που σχετίζονται με την επίδραση της μάλαξης σε παθολογικές καταστάσεις και την επαναφορά τους στο φυσιολογικό.
2. Μηχανικά που σχετίζονται με την παθητική διάταση/κινητοποίηση των ιστών.
3. Νευρικά/αντανεκλαστικά που είναι συνυφασμένα με τα προηγούμενα και
4. Ψυχολογικά που σχετίζονται με την χαλαρωτική επίδραση της μάλαξης.

Φυσιολογικά αποτελέσματα

1. Αύξηση της ροής του αίματος, της λέμφου και των θρεπτικών ουσιών
2. Απομάκρυνση των προϊόντων του μεταβολισμού και των αποβλήτων
3. Μείωση οιδημάτων και αιματωμάτων
4. Μείωση της πίεσης του αίματος.
5. Αύξηση αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων και συνολικού όγκου παλμού
6. Αύξηση μεταβολισμού.
7. Μείωση του μυϊκού τόνου και του μυϊκού κάματος.
8. Αύξηση ελαστικότητας.
9. Μείωση των συμφύσεων
10. Μείωση της ατροφίας.
11. Αύξηση της ελαστικότητας του ουλώδη ιστού.
12. Αύξηση κινητικότητας
13. Μείωση της τάσης για ίνωση
14. Διευκόλυνση της μυϊκής δραστηριότητας
15. Ανακούφιση από τον πόνο
16. Διέγερση αυτόνομων λειτουργιών
17. Μετακίνηση πνευμονικών εκκρίσεων
18. Μετακίνηση περιεχομένου παχέως εντέρου
19. Τοπική και γενική χαλάρωση

Μηχανικά αποτελέσματα

Η πιο εύκολα κατανοητή επίδραση της μάλαξης είναι αυτή που προκύπτει λόγω της απλής εφαρμογής δυνάμεων επάνω στο αίμα του μαλασσόμενου. Τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης συνοψίζονται στα εξής:

1. Αύξηση της λεμφικής και φλεβικής επιστροφής.
2. Διάλυση αιματωμάτων και οιδημάτων.
3. Λύση συμφύσεων.
4. Μετακίνηση των πνευμονικών εκκρίσεων.
5. Κινητοποίηση του περιεχομένου του παχέως εντέρου.
6. Κινητοποίηση τενόντων μυϊκών ινών, δέρματος, ουλώδη ιστού, υποδόριων ιστών

Το πρώτο και κυριότερο όργανο που αντιδρά είναι το **δέρμα**. Το δέρμα με τις τρεις στοιβάδες του (επιδερμίδα, κυρίως δέρμα, λιπώδης υποδόριος ιστός) και με τα εκατομμύρια νευρικών υποδοχέων που βρίσκονται διάσπαρτοι σε όλη την επιφάνειά του, είναι το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα κι εξίσου σημαντικό με τον εγκέφαλο, την καρδιά και τους πνεύμονες. Αποτελεί την προστατευτική ασπίδα των υπόλοιπων οργάνων και τον σύνδεσμο μεταξύ του εξωτερικού περιβάλλοντος και του εσωτερικού του οργανισμού. Είναι το μόνο από τα όργανα που έρχεται σε επαφή με τα χέρια του μαλάκτη. Η χειρομάλαξη λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα:

- απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την άδηλη αναπνοή του δέρματος, με αποτέλεσμα να έχουμε λεία κι απαλή επιδερμίδα. Αυτό επιτυγχάνεται με την απαλλαγή της επιδερμίδας από άχρηστα σωματίδια και νεκρά κύτταρα, αλλά και με την πρόκληση αγγειοδιαστολής.
- ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων, απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού

- διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος (ιδίως με τη χρήση κατάλληλων λαδιών και αιθέριων ελαίων), αυξάνοντας την ανθεκτικότητα και την ελαστικότητα του δέρματος στις μηχανικές και θερμικές καταπονήσεις.
- το δέρμα ως σώμα νευρικών και αγγειακών αντιδράσεων παράγει θερμότητα και ιόντα, αυξάνει έτσι, τη θερμοκρασία του δέρματος, δημιουργώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα. Επίσης, παίζει θερμορυθμιστικό ρόλο, συμβάλλοντας στην καλύτερη ρύθμιση της γενικής θερμοκρασίας του αίματος.
- αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών. Ως βασικός αδένας εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα εσωτερικά όργανα και κυρίως τον συνδετικό ιστό, την υπόφυση, τα επινεφρίδια και άλλους ενδοκρινείς αδένες.

Ο **ουλώδης ιστός** εμφανίζεται υποδόρια συνήθως μετά από τραυματισμούς. Με τους κατάλληλους χειρισμούς μάλαξης- προσεκτικούς και επίμονους χειρισμούς ανατρίψεων- ιδιαίτερα στο πρώτο στάδιο της επούλωσης, επιτυγχάνεται διάταση και επαναφορά της ελαστικότητας των προσβεβλημένων ιστών. Έτσι εμποδίζεται η ανάπτυξη συμφύσεων. Όταν μάλιστα, η μάλαξη συνδυαστεί με ενεργητικές κινήσεις, τότε επιτυγχάνεται ικανοποιητική κινητικότητα και κατάλληλο εύρος κίνησης και το αποτέλεσμα αποκατάστασης είναι ικανοποιητικό.

Στο **κυκλοφορικό σύστημα**, η μάλαξη αυξάνει και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου μέσα στα εκατοντάδες μέτρα του αγγειακού δικτύου του, λόγω διαφοράς πίεσης μεταξύ άκρων και καρδιάς. Αυτό συνεπάγεται καλύτερη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών, όσο και των αποβλήτων του οργανισμού και έχει ως αποτέλεσμα την ποιοτικότερη λειτουργία του οργανισμού και την αποσυμφόρμησή του. Ακόμη, η μάλαξη αυξάνει τη θερμοκρασία και αποτρέπει τη δημιουργία οιδήματος (πρήξιμο), αφού εμποδίζει τη φλεβική στασιμότητα του αίματος, ιδιαίτερα στα κάτω άκρα. Με αυτόν τον τρόπο παρέχει έμμεση διευκόλυνση στο έργο του φλεβικού δικτύου και κατ' επέκταση στο έργο της καρδιάς.

Με την αύξηση της ροής του φλεβικού αίματος προς την καρδιά, αυξάνεται ο καρδιακός ρυθμός, ο όγκος παλμού και γενικά η καρδιακή παροχή. Επομένως μια μεγαλύτερη ποσότητα αίματος θα μεταφερθεί με την αρτηριακή κυκλοφορία στην περιφέρεια του οργανισμού. Με τον μηχανισμό αυτόν προκαλείται αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι και στα τριχοειδή αγγεία, αφού είναι γνωστό ότι η μάλαξη με τις ρυθμικές κινήσεις και την εφαρμογή της πίεσης στην περιφέρεια προκαλεί αύξηση της ροής του φλεβικού αίματος προς την καρδιά. Σχετικά με τη ροή αίματος η επίδραση είναι κυρίως στα τριχοειδή αγγεία –επιφανειακή. Απαιτούνται ισχυροί χειρισμοί για την βαθύτερη επίδραση στα αγγεία. Η αύξηση αυτή είναι επίσης αποτέλεσμα της διαστολής των τριχοειδών αγγείων, που επιτυγχάνεται με την εφαρμογή της μάλαξης. Αποτέλεσμα της γενικότερης αύξησης της ροής του αίματος στους ιστούς είναι ο καλύτερος μεταβολισμός τους, η βελτίωση της θρεπτικότητας τους και η ευκολότερη αποβολή των παραγώγων των καύσεων.

Φυσικά, το κυκλοφορικό σύστημα δεν είναι μόνο αιμοφόρο αλλά και λεμφοφόρο. Η κινητικότητα της λέμφου (λεμφικά τριχοειδή, πλέγματα του δέρματος, του υποδόριου ιστού και των σπλάχνων) εξαρτάται κυρίως από εξωτερικούς παράγοντες, π.χ. βαρύτητα, μυική συστολή, παθητική κίνηση, πίεση, μάλαξη. Με τον τρόπο αυτό ακόμη κι αν δημιουργηθεί μια απόφραξη σε κάποια λεμφαγγεία, είναι δυνατόν με εξωτερική επίδραση (εφαρμογή πίεσης με τη μέθοδο της μάλαξης), να γίνει μετακίνηση της λέμφου μέσω καναλιών παράπλευρων περιοχών σύμφωνα με την κατεύθυνση της εξωτερικά εφαρμοζόμενης δύναμης. Η μάλαξη, λοιπόν, επιδρά ευεργετικά στην απορρόφηση της λέμφου και γενικότερα στην παροχέυση της σε περιπτώσεις παθολογικών συγκεντρώσεων της, όπως είναι τα οίδηματα και οι τοπικές εκχυμώσεις που αναπτύσσονται μετά τις κακώσεις των μαλακών μορίων. Όμως, απαιτούνται αργοί και βαθείς χειρισμοί για τη λεμφική παροχέυση και η μάλαξη πρέπει να συνδυάζεται με την ανάρροπη θέση.

Επιδράσεις στον **Μεταβολισμό**: Το πιο αισθητό αποτέλεσμα που παρατηρείται με τη μάλαξη αφορά την αύξηση του ποσού των ούρων. Ακόμη έχει παρατηρηθεί μια αύξηση στο N_2 , στο $NaCl$ και στον ανόργανο φώσφορο. Παρά την έκκριση οξέων δεν παρατηρείται κάποια αλλαγή ως προς την ισορροπία του αίματος. Επίσης δεν παρατηρούνται αλλαγές στην κατανάλωση του οξυγόνου, στην πίεση του αίματος και στην καρδιακή παροχή. Δεν αλλάζει ο γενικός μεταβολισμός αλλά μόνο ο τοπικός. Τοπικά παρατηρείται βελτίωση ανταλλαγής ουσιών, δηλαδή αύξηση κυκλοφορίας θρεπτικών ουσιών και αύξηση παροχέυσης των αποβλήτων. Άρρηκτα συνδεδεμένη με τον μεταβολισμό είναι η εναπόθεση λίπους στον υποδόριο ιστό. Οι επιδράσεις της μάλαξης στον λιπώδη ιστό αφορούν την αλλαγή της εμφάνισης και της κινητικότητας του υποδόριου ιστού., χωρίς να μειώνεται

ο όγκος του λίπους. Γιατί αυξάνεται μεν η κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, αυξάνεται και η κινητικότητα του υποδόριου ιστού, αλλά χωρίς μεταβολή στη σύσταση των λιποκυττάρων.

Το **μυϊκό σύστημα** μπορεί να παρομοιαστεί με εργοστάσιο παραγωγής κινητήριας δύναμης με μύες (όργανα) ανθεκτικούς, δυναμικούς, ταυτόχρονα όμως κι ευαίσθητους.. Οι μυϊκές ίνες περιβάλλονται από ένα πυκνό δίκτυο τριχοειδών και λεμφαγγείων, που έχουν σαν κύριο σκοπό τα μεν τριχοειδή αγγεία να μεταφέρουν σε αυτές τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά, τα δε λεμφαγγεία να απομακρύνουν τα άχρηστα προϊόντα των καύσεων. Έχει διαπιστωθεί ότι η μάλαξη ασκεί ευεργετική επίδραση στα τριχοειδή αγγεία που περιβάλλουν τους μύες. Συντελεί έτσι, στην αύξηση του όγκου τους, με τη βελτίωση της τροφικότητάς τους. Ακόμη, τους καθιστά ικανούς για αποδοτικότερη εργασία. Αυτό επιτυγχάνεται τόσο με τη γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών όσο και την ελαστικοποίηση του κολλαγόνου τους, στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη σταθερή και ελαστική λειτουργία των μυών. Επιπλέον, η μάλαξη βοηθά ουσιαστικά στη λύση των ινωδών συμφύσεων που αναπτύσσονται μέσα στους μύες και στις περιτονίες μετά από τραυματισμούς, και ακινησία. Η μάλαξη συμβάλλει θετικά και στην αποκατάσταση των τραυματισμένων μυών, αφού βοηθά, στην επαναφορά του τόνου ηρεμίας, στην ελάττωση του συσταλτικού τόνου, στην ηλεκτρική επίδραση στους αλγινούς υποδοχείς, στην αποκατάσταση της ισχαιμίας, και στην αποφυγή ίνωσης. Συνεπώς μειώνει την ευαισθησία και την αντίληψη του πόνου και του κάματος και κανονικοποιεί την κυκλοφορία και την κίνηση.

Επιδράσεις στον **συνδετικό ιστό**. Ο ινώδης συνδετικός ιστός αναπτύσσεται σε περιοχές τραυματισμού ή σε απονευρωμένους μύες.. Η προσκόλληση των κολλαγόνων ινών στο δέρμα ή τον υποδόριο ιστό, η ανώμαλη ταξινόμησή τους και η απώλεια των βιομηχανικών ιδιοτήτων είναι οι αιτίες της μείωσης της μυϊκής ελαστικότητας και της ικανότητας του μυός να παράγει έργο με αποτέλεσμα να βρίσκεται σε μια συνεχή κατάσταση μόνιμης συστολής. Η δράση της μάλαξης συνίσταται στις εξής επιδράσεις:: 1) Η εφαρμοζόμενη με τη μάλαξη πίεση προκαλεί διάταση του μυός. 2) Προκαλεί λύση των ινωδών συμφύσεων, δίνοντας την ευκαιρία στις κολλαγόνες ίνες σε συνδυασμό με τις διατάσεις να επανακτήσουν τον φυσιολογικό προσανατολισμό τους. 3) Σε συνδυασμό με την επίδραση που παρουσιάζει στην αιμάτωση της περιοχής με τη διέγερση του τόνου των λείων μυϊκών ινών των αγγείων και την προκαλούμενη αγγειοδιαστολή, ξαναδίνει στον μυ τη μυϊκή ομάδα, την ελαστικότητα και την κινητικότητα που είχε πριν τον τραυματισμό. Συνοπτικά, οι επιδράσεις της μάλαξης στον συνδετικό ιστό λύση των συμφύσεων, Διευθέτηση ινών του συνδετικού ιστού Χάλαση προσκολλήσεων ουλών με υποδόριο ιστό εξαιτίας της ρήξης των ινιδίων, της συνεπαγόμενης ανάπλασης και κανονικοποίησης της υφής του συνδετικού ιστού.

Επίδραση στα **οστά**

Η μάλαξη ως μέσο αποκατάστασης βρίσκει ευρεία εφαρμογή και στη θεραπεία καταγμάτων. Στα πρώτα στάδια μετά από ένα κάταγμα και μετά από τη δημιουργία του πρώτου πόρου στην περιοχή των δύο άκρων του οστού πρωταρχικό ρόλο στην αποκατάσταση έχει η αύξηση αιμάτωσης στην τραυματισμένη περιοχή. Αυτό πρέπει να επιτευχθεί χωρίς κινητοποίηση στην περιοχή του κατάγματος που θα μπορούσε να αναστείλει την αναγεννητική διαδικασία. Η μάλαξη συμβάλλοντας στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος κατά μήκος των νέων αγγείων που σχηματίζονται στην περιοχή του οστού που έχει ρηχθεί, επιταχύνει την αποκατάσταση και επομένως διαδραματίζει θετικό ρόλο στην επούλωση των τραυματισμένων οστών. Συνοπτικά, η μάλαξη βελτιώνει τη δημιουργία πόρου στα οστά, δεν επιδρά όμως στην τοπική οστική ατροφία, γιατί η βελτίωση της τοπικής κυκλοφορίας προκαλεί: ανάπλαση έμμεση,

Στο **αναπνευστικό σύστημα**, ο συνδυασμός ειδικών χειρισμών με κατάλληλες τοποθετήσεις του ασθενή, προκαλεί άμεση θετική επίδραση στην αναπνοή. Αλλά και η μάλαξη που κάνουμε στο σώμα μας, δρα αντανακλαστικά και ηρεμεί το αναπνευστικό και αυξάνει την αποδοτικότητά του. Έτσι, χρησιμοποιείται σε αρκετές οξείες αλλά και χρόνιες παθήσεις σε συνδυασμό με άλλα φυσικά μέσα θεραπείας τόσο σαν μέσο πρόληψης, όσο και σαν μέσο θεραπείας, αν και δεν υπάρχουν αρκετές ερευνητικές εργασίες στον τομέα της αποκατάστασης των παθήσεων των πνευμόνων που να αποδεικνύουν την ωφέλεια της μάλαξης σε αυτά. Εντούτοις, η μάλαξη θεωρείται από πολλούς ερευνητές ότι είναι από τα αποτελεσματικότερα θεραπευτικά μέσα απέκκρισης σε παθήσεις των πνευμόνων, όπως π.χ. η πνευμονία, η βρογχεκτασία, το πνευμονικό εμφύσημα, το άσθμα, κ.ά. Η τεχνική της μάλαξης που χρησιμοποιείται για τους πνεύμονες είαι κυρίως οι πλήξεις σε συνδυασμό με τις θέσεις παροχέτευσης. Με τον συνδυασμό αυτό είναι δυνατόν να εκτοπιστούν η βλέννα και τα βλεννοειδή

υλικά και να καθαριστούν οι βρόγχοι. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια της βαρύτητας και της αναπνοής οι εκκρίσεις αυτές θα περάσουν σε περιοχές όπου με το αντανάκλαστικό του βήχα θα απομακρυνθούν με τη βοήθεια των βλεφαρίδων των επιθηλιακών κυττάρων της αναπνευστικής οδού. Συνοπτικά, οι επιδράσεις της μάλαξης στους πνεύμονες αφορούν την αύξηση αποβολής αποχρέμψεων και βλεννών— με τεχνικές πλήξεων, κρούσεων και δονήσεων, την χαλάρωση των υπερτονικών επικουρικών αναπνευστικών μυών— με τεχνικές θωπειών και ανατρίψεων, λόγω της μηχανικής, κινητικής και αντανάκλαστικής επενέργειας.

Στο **πεπτικό σύστημα**, η εφαρμογή της μάλαξης συνδέεται στενά με την καλή λειτουργία τόσο του στομάχου, όσο και του εντέρου. Ο μηχανισμός ερεθισμού της εφαρμοζόμενης με τη μάλαξη πίεσης στην περιοχή της κοιλιακής χώρας είναι αντανάκλαστικός. Η μάλαξη προκαλεί αύξηση της περισταλτικότητας του εντέρου και επισπεύδεται η προώθηση του περιεχομένου του. Η παραπάνω διαδικασία εξυπηρετείται από το ότι ορισμένα μέρη του παχέως εντέρου εφάπτονται των κοιλιακών τοιχωμάτων και ασκείται σε αυτά άμεση επίδραση με την εφαρμογή της μάλαξης. Η αύξηση της περισταλτικότητας αυτής θεωρείται ότι συμβάλει στην ουσιαστική αποβολή περιττωμάτων και αερίων. Οι μαλάξεις στην κοιλιά, λοιπόν, διεγείρουν τη λειτουργία του εντέρου. Με αυτόν τον τρόπο ελαττώνεται το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας, καθώς επίσης και οι μυϊκοί πόνοι στην περιοχή των εντέρων (κράμπες). Με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, είναι φανερό ότι ο μηχανισμός της μάλαξης εξασφαλίζει και προάγει την ορθή λειτουργία των οργάνων του πεπτικού συστήματος, και ότι η μηχανική επίδρασή της συντελεί στη θεραπεία αρκετών παθήσεων του συστήματος αυτού. Επίσης, η μάλαξη βελτιώνει τη λειτουργικότητα της χοληδόχου κύστης, του ήπατος, των νεφρών, του παγκρέατος και επενεργεί στην καρδιακή αναζωογόνηση μηχανικά κινητικά και αντανάκλαστικά.

Νευρικά αποτελέσματα

Κάθε πράξη, κάθε τεχνική, κάθε μέθοδος μάλαξης αφορά πρωτίστα το **νευρικό σύστημα** του δέκτη. Το νευρικό σύστημα, τον συντονιστή ολόκληρου του οργανισμού μας, το χαλαρώνει αλλά και το τονώνει, ανάλογα με τις ανάγκες μας. Τα αποτελέσματα ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό και ανάλογα με τον σκοπό και την εφαρμογή. Συνοπτικά, οι επιδράσεις της μάλαξης στο νευρικό σύστημα η ενεργοποίηση των δερματικών υποδοχέων και η πρόκληση νωτιαίων αντανάκλαστικών, δηλαδή μια αντανάκλαστική επενέργεια και κανονικοποίηση, μέσω ευαισθητοποίησης- απευαισθητοποίησης περιοχών με κοινή αντίστοιχη νεύρωση. Τα γενικά ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης, όπως έχουν δείξει σχετικές ιατρικές και παραϊατρικές έρευνες, περιλαμβάνουν την ανακούφιση από τον πόνο, την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων λόγω κατάθλιψης, την προσωρινή μείωση της αρτηριακής πίεσης, του καρδιακού ρυθμού καθώς και γενικότερα την αντίληψη της κατάστασης του άγχους. Οι θεωρίες για την εξήγηση των επιδράσεων της μάλαξης περιλαμβάνουν κυρίως: 1) την ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο μπορεί να ενεργοποιήσει την απελευθέρωση των ενδορφινών και της σεροτονίνης, αποτρέποντας την ίνωση ή τον ουλώδη ιστό, αυξάνοντας τη ροή της λέμφου και βελτιώνοντας τον ύπνο. Ωστόσο, τα αποτελέσματα δεν έχουν ακόμα υποστηριχθεί από σχεδιασμένες κλινικές μελέτες.

Συνοπτικά, οι επιδράσεις της μάλαξης σχετικά με τον πόνο αφορούν τη μείωση και κανονικοποίηση του, λόγω της βελτίωσης της κυκλοφορίας (συγκέντρωση αλγινών ουσιών), της διέγερση Αβ ινών που μπλοκάρουν τον πόνο και της απελευθέρωσης οπιούχων ουσιών. Η μάλαξη είναι δύσκολο να επιτύχει το χρυσό πρότυπο της επιστημονικής έρευνας, το οποίο περιλαμβάνει τις ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές. Η ανάπτυξη μιας εικονικής θεραπείας (placebo) για τις τεχνικές μάλαξης θα ήταν δύσκολη, εφόσον ακόμα και η ελαφρά αίσθηση αφής δε θα θεωρούνταν να είναι εντελώς άνευ συνεπειών για τον δέκτη. Θα ήταν επίσης δύσκολο να εφαρμοστεί πανομοιότυπα από τρίτους ερευνητές και θα ήταν αδύνατο να κρατηθεί κρυφό από τον θεραπευτή. Η μάλαξη συνεχώς διερευνάται κυρίως με τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές, οι οποίες δημοσιεύονται συχνά σε επιστημονικά περιοδικά. Αυτό το είδος της μελέτης θα μπορούσε να αυξήσει την αξιοπιστία του επαγγέλματος και σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι η πρόκληση που αντιμετωπίζει ο χώρος των εναλλακτικών και συμπληρωματικών με την ιατρική θεραπειών. Η μάλαξη εφαρμόζεται στην πράξη επαναληπτικά, αλλά συμβαίνει για πολλούς λόγους να δοκεί μία μόνο συνεδρία. Το σημαντικότερο αποτέλεσμα μεμονωμένης εφαρμογής της μάλαξης είναι η ανακούφιση από τον πόνο που οφείλεται σε μυοσκελετικούς τραυματισμούς και άλλα αίτια. Σε πολλές μελέτες, για παράδειγμα, ασθενείς με χρόνια πόνο ανέφεραν τη σημαντική συμπτωματική ανακούφιση του. Έχει, επίσης, αποδειχθεί ότι η μάλαξη μειώνει προσωρινά την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Αξίζει να σημειωθεί ότι εγκεφαλογραφήματα μετά από μάλαξη έδειξαν βελτίωση της προσοχής, της παρατήρησης και της εγγρήγορης στους μαθηματικούς υπολογισμούς με τα αποτελέσματα πιθανόν να οφείλονται στις

μειωμένες ορμόνες άγχους. Η μάλαξη επίσης, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς αυξάνει τα περιφερειακά λεμφοκύτταρα του αίματος (PBLs). Ωστόσο, αυτή η επίδραση στο ανοσοποιητικό παρατηρείται μόνο στη μάλαξη αρωματοθεραπείας, η οποία περιλαμβάνει γλυκό αμυγδαλέλαιο, λάδι λεβάντας, έλαια κυπαρισσιού και γλυκό έλαιο μαντσουράνας. Δεν είναι σαφές αν αυτό το αποτέλεσμα διατηρείται μακροπρόθεσμα. Τα αποτελέσματα πολλαπλών εφαρμογών περιλαμβάνουν την ανακούφιση του υποξύ, χρόνιου μη ειδικού πόνου όταν η μάλαξη συνδυάζεται με άσκηση. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον πόνο που βιώνει ο ασθενής ημέρες ή και εβδομάδες μετά τη θεραπεία. Σε καταστάσεις άγχους έχει αποδειχθεί ότι η μάλαξη το μειώνει παροδικά. Ότι μειώνει και το γνώρισμα του άγχους, δηλαδή την ευπάθεια ενός ατόμου στο άγχος, καθώς επίσης και την υποκλινική κατάθλιψη. Όταν η μάλαξη περιλαμβάνει και διατάσεις, όπως η ταϊλανδέζικη, βοηθά τη σπαστική διπληγία που προκύπτει από εγκεφαλική παράλυση. Οι ερευνητές προειδοποιούν ότι τα αποτελέσματα αυτά θα πρέπει να εξεταστούν με προσοχή ώσπου να διεξαχθεί μια ελεγχόμενη δοκιμή. Η μάλαξη έχει χρησιμοποιηθεί, επίσης σε μια προσπάθεια να βελτιώσει τα συμπτώματα, την ποιότητα των συμπτωμάτων και την εξέλιξη της νόσου ασθενών του ιού HIV. Ωστόσο η θεραπεία δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη στο σύνολο των παραμέτρων βελτίωσης.

Ψυχολογικά αποτελέσματα

Επιδράσεις στην **Ψυχολογία**: Η μάλαξη πέρα από τις προαναφερόμενες φυσιολογικές επιδράσεις παρουσιάζει ωφέλειες και στην ψυχολογική διάθεση. Μαζί με τη χαλάρωση του μυϊκού συστήματος προκαλεί ψυχική απελευθέρωση. Πράγματι, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων που χωρίς να παρουσιάσουν κάποια συγκεκριμένα παθολογικά συμπτώματα επιθυμούν να απολαύσουν την ψυχοελευθερωτική και χαλαρωτική δράση της μάλαξης. Πολλές φορές μάλιστα, η ευχάριστη αίσθηση που δημιουργεί η μάλαξη βοηθά το άτομο να απελευθερωθεί και να αποκαλύψει τις θεραπευτικές απόψεις του, καθώς και γεγονότα και συμπτώματα που είναι σχετικά με την αιτία που οδήγησε στην επιθυμία μιας συνεδρίας μάλαξης. Αναπτύσσεται, δηλαδή, μεταξύ του ατόμου που εφαρμόζει τη μάλαξη και του δέκτη μια ιδιαίτερη σχέση. Ο θεραπευτής οφείλει να ακούει όσα εκμυστηρεύεται ο πελάτης/ασθενής με συνέπεια και επαγγελματισμό, τηρώντας τους κώδικες δεοντολογίας και απορρήτου,.

Ο συνδυασμός της σωματικής χαλάρωσης και της ψυχικής απελευθέρωσης, που επιτυγχάνεται με τη μάλαξη, συνθέτουν μια γενικότερη ευφορία και αναζωογόνηση. Βέβαια, εγκυμονεί ο κίνδυνος των αρνητικών ψυχολογικών επιδράσεων κατά τον οποίο η όλη διαδικασία της θεραπευτικής αγωγής μπορεί να μεγαλοποιήσει στο νου του πελάτη την κατάστασή του και να τον οδηγήσει σε αρνητική πορεία σκέψεων. Το παραπάνω ενδεχόμενο πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τον θεραπευτή και να καθοδηγούνται και να ενθαρρύνονται οι αγχώδεις πελάτες/ασθενείς που ενδεχομένως να παρερμηνεύουν αυτά που τους πληροφόρησε ο μαλάκτης. Συνοπτικά, οι ψυχολογικές επιδράσεις της μάλαξης αφορούν τη φυσική χαλάρωση, τη διέγερση, τη μείωση της έντασης, την ανακούφιση και την ευφορία, αφού το άγγιγμα μεταβιβάζει μη λεκτικά μηνύματα, ενώ ταυτόχρονα ισχύουν όλες οι φυσιολογικές επενέργειες.

Ενδείξεις/Αντενδείξεις γενικής μάλαξης

Η μάλαξη ενδείκνυται σε:

- διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος
- καταστάσεις σωματικής και μυϊκής αδυναμίας για τόνωση του οργανισμού
- διαταραχές του μεταβολισμού
- καταστάσεις που βρίσκονται στο στάδιο της ανάρρωσης
- περιπτώσεις νευρασθένειας, αϋπνίας, στρες

Η μάλαξη απαγορεύεται σε:

- σοβαρές καταστάσεις όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση
- πυρετικές καταστάσεις
- καταστάσεις αρτηριοσκλήρυνσης
- λοιμώδη νοσήματα, όπως ιλαρά, οστρακιά.
- περιπτώσεις αιμοφιλίας
- υψηλή πίεση αίματος
- δυνατούς πόνους

Ενδείξεις/Αντενδείξεις τοπικής μάλαξης

Η τοπική μάλαξη ενδείκνυται σε :

- μετατραυματικές καταστάσεις (αιματώματα, εκχυμώσεις κ.ά.)
- τοπικές παραλύσεις, σε παρέσεις μυών
- νευραλγίες, μυαλγίες
- ρευματικές παθήσεις αρθρώσεων, συνδέσμων και μυών
- συσπασμένους μύες
- παθήσεις της σπονδυλικής στήλης
- πονοκέφαλους, ημικρανίες
- καταστάσεις ατονίας του εντέρου
- χρόνιο στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων (αρθρίτιδες, θυλακίτιδες)

Η τοπική μάλαξη αντενδείκνυται σε :

- κίρσους (αποφυγή ρήξης στα τοιχώματα των αγγείων)
- θρομβώσεις (κίνδυνος μετατόπισης του θρόμβου)
- πρόσφατα τραύματα κατάγματα
- μολύνσεις (πιθανότητα μετάδοσης της μόλυνσης)
- κακοήθεις όγκους
- δερματικές παθήσεις
- οξύ στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων
- καρδιακά νοσήματα
- εγκεφαλική αιμορραγία
- φλεγμονώδεις καταστάσεις της κοιλιάς (σκωληκοειδίτιδα, έλκος)
- διάρροια
- στην έμμηνο ρύση, στη μητρορραγία
- κάψιμο ή ερεθισμό από τρίχες

Η μάλαξη **απαγορεύεται** να εφαρμόζεται στην περιοχή του τραχήλου(θυροειδής αδένας), της καρδιακής χώρας, του υπογαστρίου(περιοχή νεφρών), της ιγνυακής χώρας, στην περιοχή της μασχάλης ,της εσωτερικής επιφάνειας του αγκώνα, του τριγώνου του Σκάρπα (μηριαίο τρίγωνο), πάνω σε οστέινες περιοχές (αστράγαλο, σπονδυλική στήλη, γόνατο, ωμοπλάτη), καθώς και σε υπερήλικες ανθρώπους. Στις αρθρώσεις εφαρμόζονται μόνο θωπιείς.

Μάλαξη άνω άκρου

Όπως γενικά συμβαίνει, έτσι και στην περίπτωση των άνω άκρων, ο σκοπός της μάλαξης είναι η βελτίωση της κυκλοφορίας, η χαλάρωση της πάσχουσας περιοχής ή η τόνωση της, η βελτίωσή της, η αύξηση της ελαστικότητας των μυών και των τενόντων, η ελάττωση του οιδήματος και τέλος η βελτίωση του μεταβολισμού της πάσχουσας περιοχής.

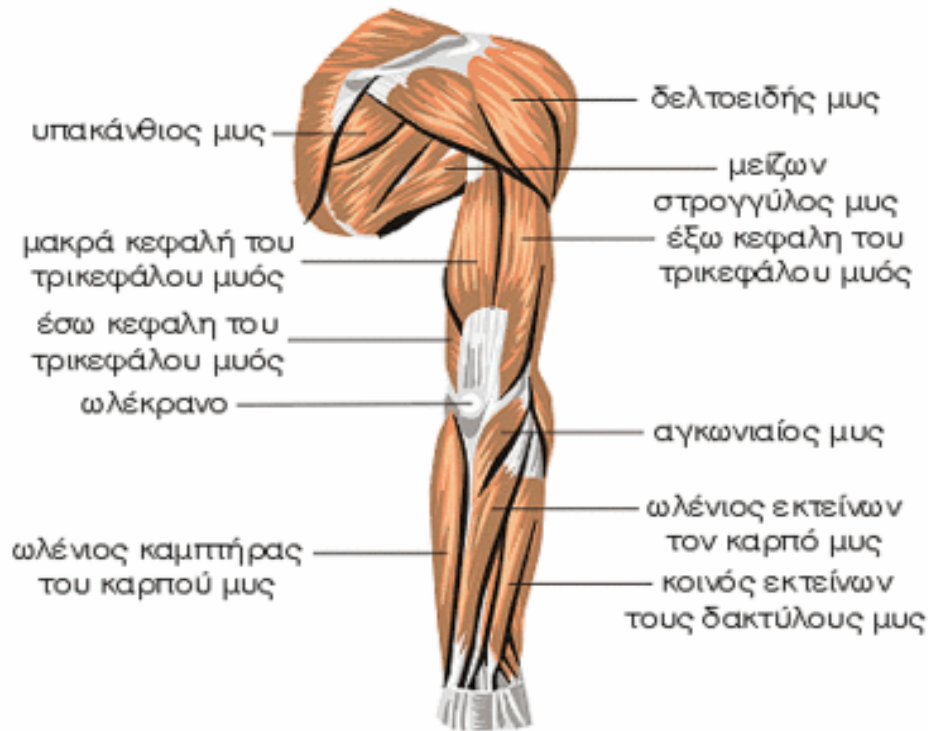
...Το άνω άκρο διαιρείται στον ώμο, στον βραχίονα, στο αντιβράχιο και στο άκρο χέρι. Κατά τη διάρκεια της μάλαξής δίνεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην εξασκεείται βαθύτερη πίεση στις αρθρώσεις ή στις οστικές περιοχές ,καθώς επίσης να διατείνονται σταδιακά και ήπια οι θύλακες των αρθρώσεων των δακτύλων, γιατί ο κίνδυνος για κάκωση είναι πολύ μεγάλος. Οι χειρισμοί μάλαξης έχουν σταθερή κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο του άνω άκρου, πρώτα από την εσωτερική και μετά από την εξωτερική πλευρά. Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια θέση, ημιύπτια θέση ή καθιστός με το άνω άκρο σε θέση μικρής απαγωγής. Ο θεραπευτής εναλλάσσει την καθιστή με την όρθια θέση εργασίας για αποφυγή κόπωσης.

Αρχικά μαλάσσονται οι μύες της ωμικής ζώνης και οι χειρισμοί μπορούν να εφαρμοστούν είτε με το ένα, είτε με τα δύο χέρια, ανάλογα με το μέγεθος της προς μάλαξη μυϊκής μάζας .

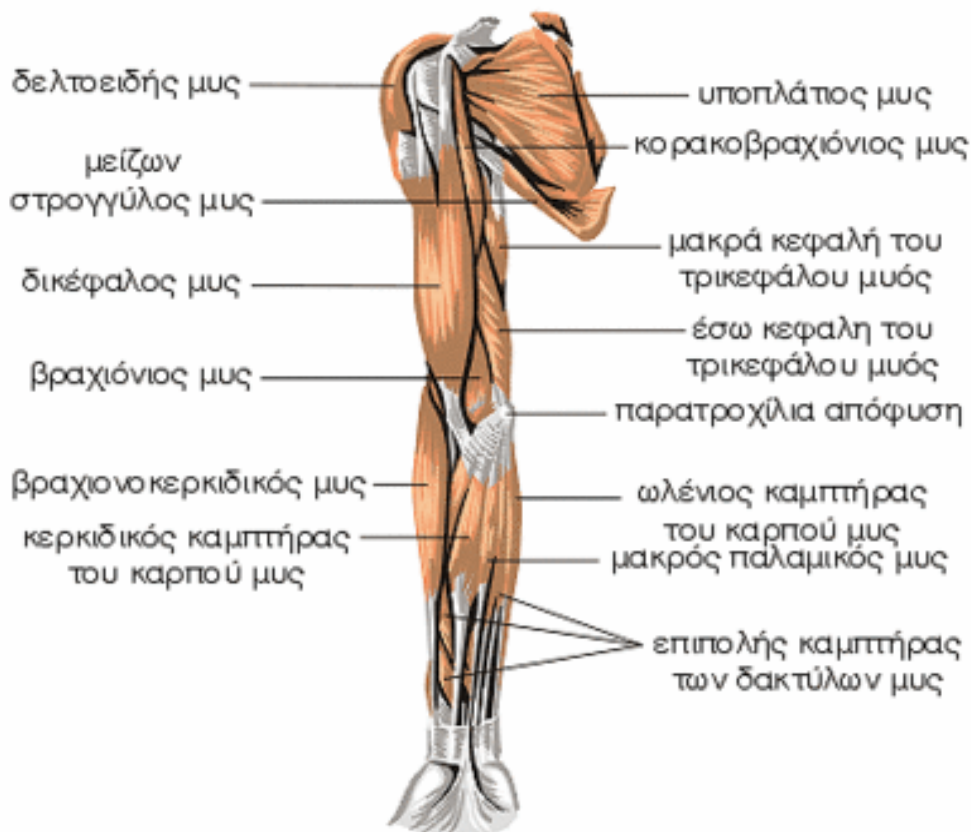
Από ανατομικής πλευράς οι μύες του ώμου διακρίνονται:

1. Δελτοειδή
2. Μύες οπίσθιας επιφάνειας του ώμου (υπερακάνθιος, υπακάνθιος, ελάσσων στρογγύλος, μείζων στρογγύλος)
3. Μύες της πρόσθιας επιφάνειας του ώμου (υποπλάτιος)

Στη συνέχεια μαλάσσονται οι μύες του βραχίονα και μετά του αντιβραχίου, ενώ διατηρείται η μικρή απαγωγή στην άρθρωση του ώμου.



Από ανατομικής πλευράς οι μύες του βραχίονα διακρίνονται στους πρόσθιους ή καμπτήρες και στους οπίσθιους ή εκτείνοντες. Οι πρόσθιοι καμπτήρες είναι ο δικέφαλος βραχιόνιος, ο κορακοβραχιόνιος και ο πρόσθιος βραχιόνιος. Οι οπίσθιοι ή εκτείνοντες είναι ο τρικέφαλος και ο αγκωνιαίος. Στο αντιβράχιο διακρίνουμε τους μύες της καμπτρικής επιφάνειας και τους μύες της εκτατικής επιφάνειας. Επίσης, διακρίνουμε τους μύες της κερκιδικής πλευράς και εκείνους της ωλένιας πλευράς.





Η μάλαξη του άκρου χεριού ακολουθεί. Οι χειρισμοί γίνονται με το ένα ή και τα δύο χέρια. Το χέρι διακρίνεται σε καρπό, μετακάρπιο και δάκτυλα. Παρουσιάζει την παλαμιαία και την ραχιαία επιφάνεια. Επίσης, παρατηρούμε σε αυτό την κερκιδική πλευρά που είναι το έξω μισό του χεριού και την ωλένια πλευρά που είναι το έσω μισό, με την προϋπόθεση το άνω άκρο να βρίσκεται σε υπτιασμό.

Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση ή καλύτερα καθιστός, με το άνω άκρο να στηρίζεται στο εξεταστικό τραπέζι. Το άκρο χέρι και το αντιβράχιο βρίσκονται σε υπτιασμό με τον αντίχειρα σε απαγωγή και το αντιβράχιο να στηρίζεται στο κρεβάτι ή στο εξεταστικό τραπέζι. Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά με το άκρο που μαλάσσεται ή καθιστός, ανάλογα πως διευκολύνεται στις κινήσεις του.



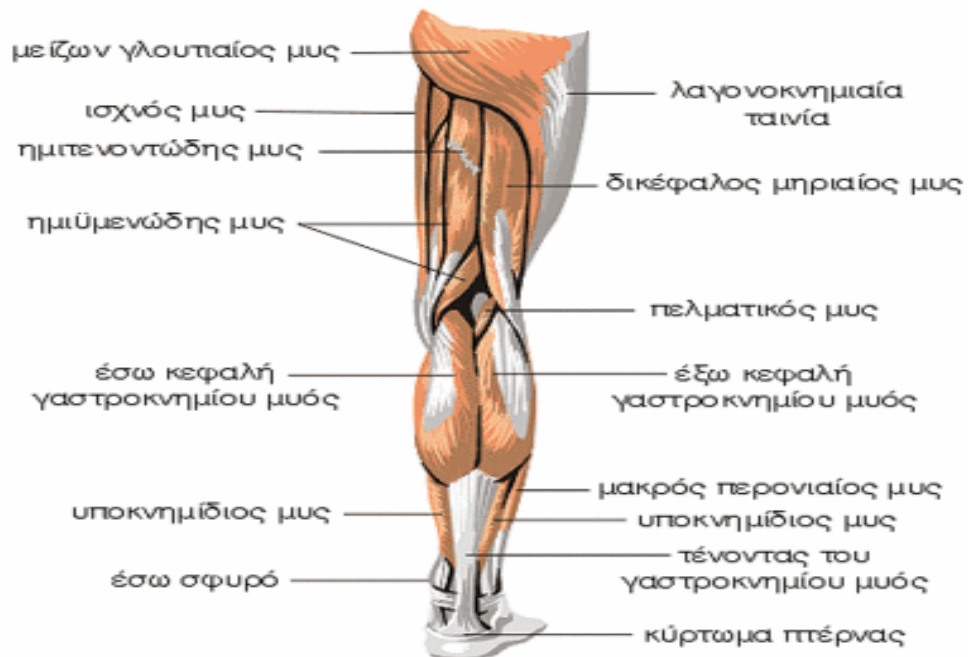
Μάλαξη κάτω άκρου



Αρχικά μαλάσσεται η πρόσθια επιφάνεια του μηρού. Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια θέση. Τα τμήματα στα οποία δεν θα πραγματοποιηθεί μάλαξη καλύπτονται με σεντόνι. Αυτό βοηθά τον ασθενή να είναι χαλαρός και να μην κάνει συσπάσεις σε άλλες μυϊκές ομάδες. Ο θεραπευτής στέκεται στα δεξιά του κρεβατιού σε θέση βηματισμού ή απαγωγής, κάνοντας μάλαξη στο δεξί μηρό.

Στη συνέχεια μαλάσσεται η οπίσθια επιφάνεια του μηρού. Ο ασθενής τοποθετείται σε πρηνή θέση με ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από τις ποδοκνημικές αρθρώσεις. Ο θεραπευτής στέκεται στα δεξιά του ασθενή για να μαλάξει το δεξί κάτω άκρο και αντίστοιχα στην αριστερή για να μαλάξει το αριστερό.

Οι μύες που καλύπτουν το μηριαίο οστό έχουν μεγάλη μυϊκή μάζα. Διακρίνονται: α) στους πρόσθιους, τον τετρακέφαλο, ο οποίος αποτελείται από τέσσερις κεφαλές, τον ορθό μηριαίο, τον έσω πλατύ, τον έξω πλατύ και τον μέσο πλατύ μυ, β) στους οπίσθιους μύες που είναι ο δικέφαλος μηριαίος, ο ημιτενοντώδης και ο ημιμυενώδης και γ) τέλος στους προσαγωγούς, τον ισχύ, τον μακρύ, τον μέγα, τον βραχύ και τον κτενίτη.



Για τη μάλαξη της περιοχής του γόνατος και της κνήμης μαλάσσουμε σε ύπτια και πρηνή τοποθέτηση του ασθενή.

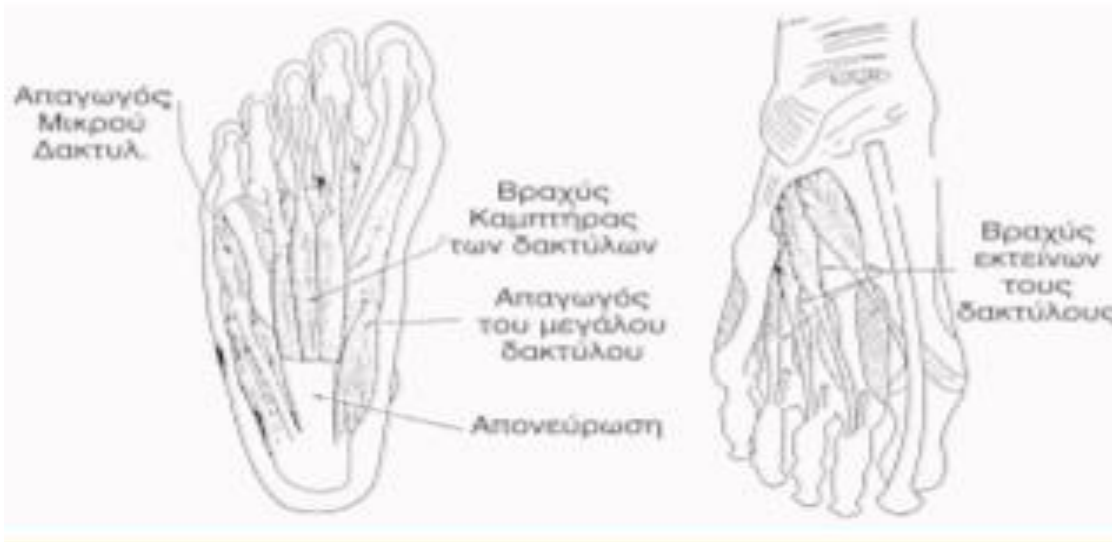
Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με τα πόδια σε ελαφριά απαγωγή. Ένα μικρό μαξιλάρι βρίσκεται κάτω από το γόνατο του άκρου, το οποίο θα υποβληθεί σε μάλαξη. Το άλλο άκρο, καθώς και το υπόλοιπο σώμα καλύπτεται με σεντόνι. Ο θεραπευτής στέκεται στην πλευρά του κρεβατιού στα δεξιά του ασθενή και στο κάτω μέρος. Ας θυμηθούμε ότι η θέση του θεραπευτή είναι σημαντική τόσο για την καλή εφαρμογή του χειρισμού, όσο και για προστασία του ίδιου από προβλήματα υγείας, λόγω κακής στάσης.



Ο ασθενής είναι σε πρηνή θέση με κάμψη στο γόνατο στη θέση των 90 μοιρών, ενώ το αριστερό βρίσκεται σε απαγωγή.



Οι μύες της περιοχής διακρίνονται: α) σε αυτούς της έξω και προσθιοπλάγιας περιοχής της κνήμης, τον πρόσθιο κνημιαίο, τον μακρύ περνιαίο μυ, τον μακρό εκτείνοντα τους δακτύλους μυ και τον βραχύ περνιαίο μυ και β) σε αυτούς της οπίσθιας επιφάνειας, που είναι ο γαστροκνήμιος και κάτω από αυτόν ο υποκνημίδιος .



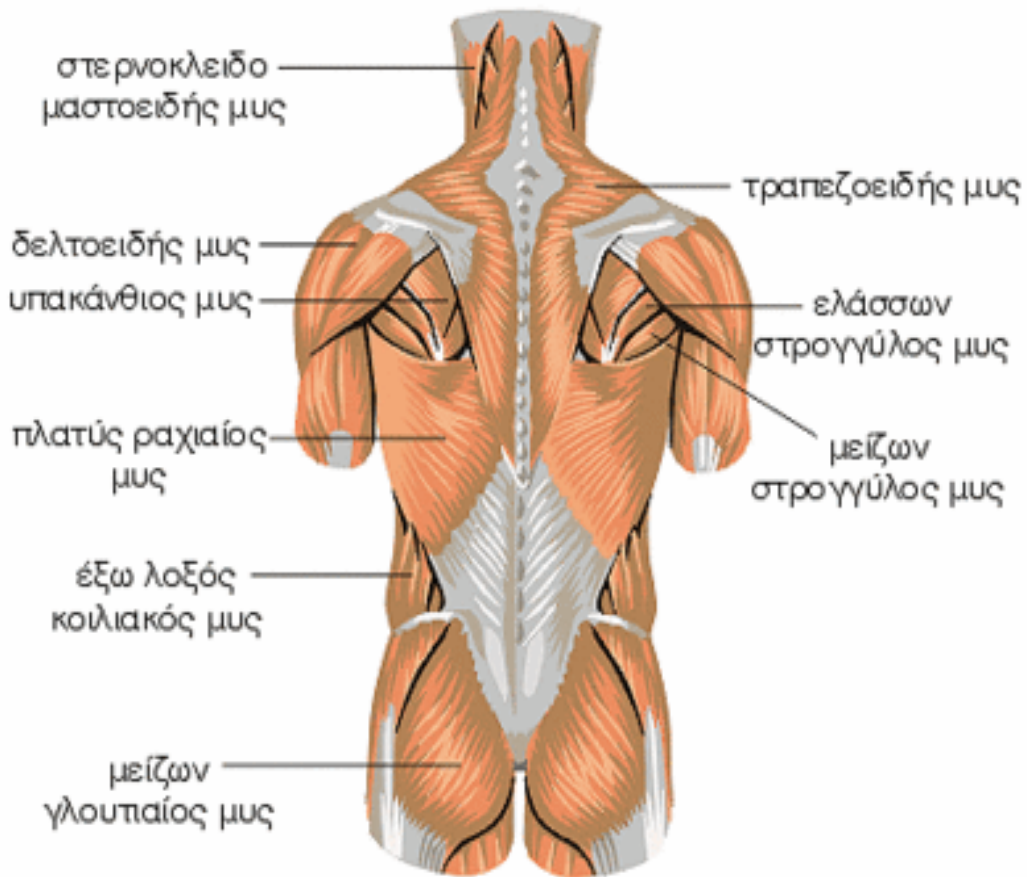
Σχήμα 7.1
Μυς του άκρου ποδιού

Το άκρο πόδι εξαιτίας της μικρής του επιφάνειας και της λεπτότητας των μυϊκών συστημάτων, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Οι χειρισμοί πρέπει να είναι πιο ακριβείς και πιο λεπτοί. Ακόμη, επειδή το άκρο πόδι έχει μεγάλη κινητικότητα προς όλες τις κατευθύνσεις και μικρό βάρος θα πρέπει να έχει καλή σταθεροποίηση κατά την εφαρμογή των χειρισμών.

Οι μύες του άκρου ποδιού διακρίνονται: α) σε αυτούς που βρίσκονται στην πελματιαία επιφάνεια και είναι ο βραχύς καμπτήρας των δακτύλων, ο απαγωγός του μικρού δακτύλου, ο τετράγωνος πελματικός και οι ελμινθοειδείς μύες. Και β) σε αυτούς που βρίσκονται στην ραχιαία επιφάνεια και είναι οι ραχιαίοι μεσόστοι μύες, ο βραχύς εκτεινώντας το μεγάλο δάκτυλο, μύς και ο αντιθετικός του μικρού δακτύλου μύς.



Μάλαξη οπίσθιας επιφάνειας του κορμού



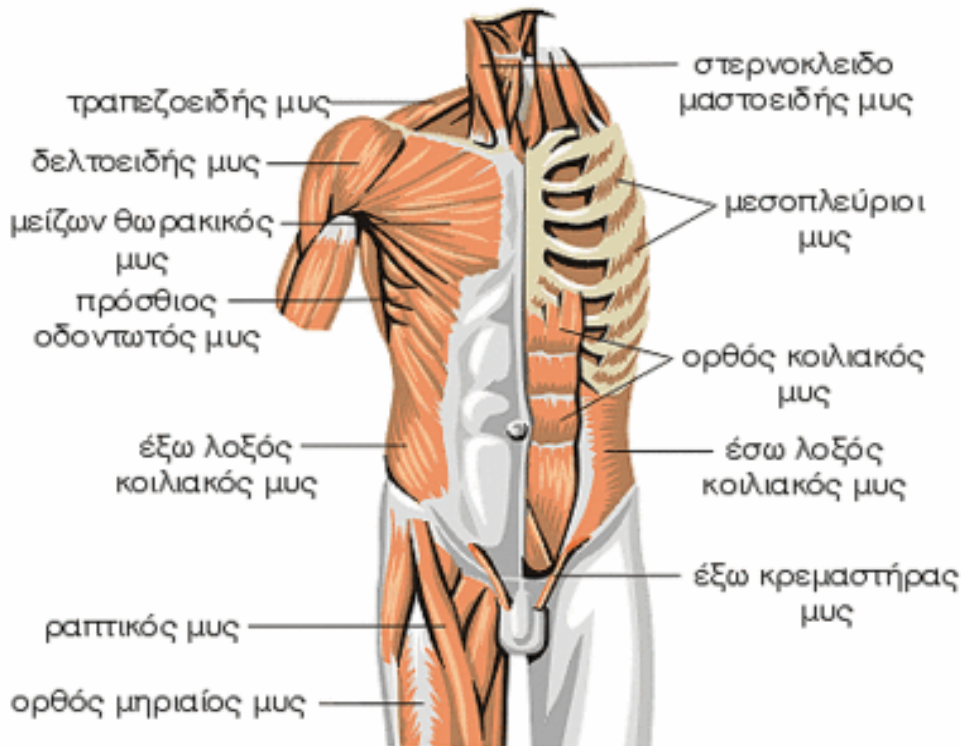
Ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή θέση με ένα μαξιλάρι κάτω από την κοιλιακή χώρα και ένα δευτερο κάτω από τους αστραγάλους. Το κεφάλι του μπορεί να είναι γυρισμένο σε όποια πλευρά αισθάνεται άνετα.

Ο θεραπευτής στέκεται από την αριστερή πλευρά του κρεβατιού για να μαλάξει το δεξιό τμήμα της ράχης και από τη δεξιά πλευρά για να μαλάξει το αριστερό τμήμα. Μπορεί να εναλλάσσει τις θέσεις βηματισμού και απαγωγής, ώστε να επιτελεί τους χειρισμούς αποτελεσματικά και άνετα.

Η περιοχή της ράχης είναι η πιο επίπεδη και πλατιά περιοχή του σώματος που ασκούμε μάλαξη. Χωρίζεται σε δύο τμήματα από την σπονδυλική στήλη, στις ακανθώδεις αποφύσεις της οποίας δεν πρέπει να ενεργούμε μάλαξη. Οι μύες στην περιοχή της ράχης είναι: ο τραπεζοειδής μυς, ο πλατύς ραχιαίος μυς, ο ρομβοειδής μυς, ο μείζων στρογγύλος μυς, ο υπακάνθιος μυς και ο ελάσσων στρογγύλος μυς.



Μάλαξη πρόσθιας επιφάνειας του κορμού

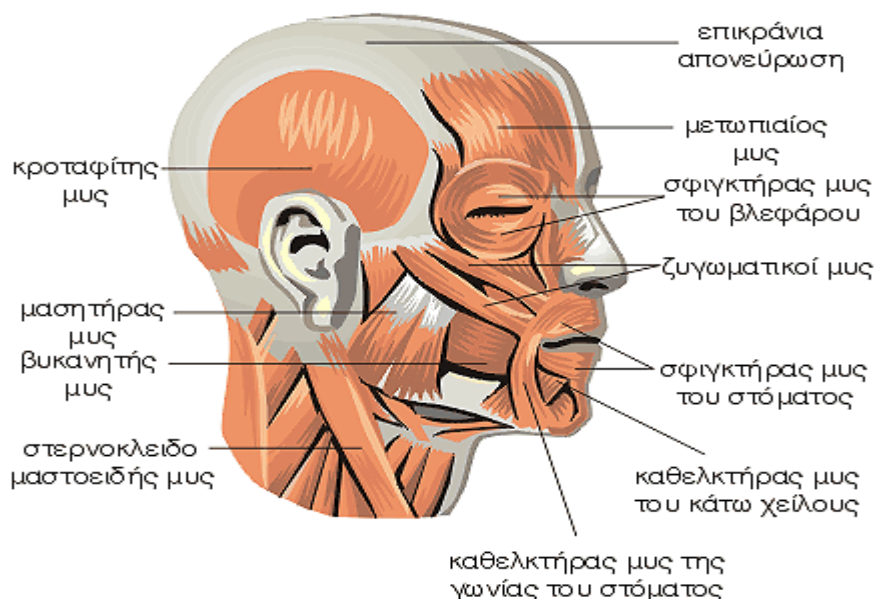


Η θωρακική

περιοχή, στο πάνω τμήμα της πρόσθιας επιφάνειας του κορμού, αποτελεί μια ευαίσθητη περιοχή εξαιτίας των οργάνων που βρίσκονται μέσα σε αυτήν. Αλλά και η κοιλιακή χώρα, στο κάτω τμήμα του κορμού, προφυλάσσει ευαίσθητα όργανα με πλούσια αιμάτωση. Πρέπει λοιπόν να είμαστε προσεκτικοί κατά την εφαρμογή των χειρισμών, που χαρακτηριστικά είναι ήπιοι. Οι μύες της θωρακικής περιοχής που μαλάσσονται είναι ο μεγάλος θωρακικός, ο μικρός θωρακικός, ο πρόσθιος οδοντωτός, και πιο βαθιά οι έσω και οι έξω μεσοπλευρίοι αναπνευστικοί μύες. Η κοιλιακή χώρα είναι κυρίως μυώδης. Οι κοιλιακοί μύες είναι ο ορθός κοιλιακός, οι έξω λοξοί κοιλιακοί, οι έσω λοξοί κοιλιακοί και ο εγκάρσιος κοιλιακός και είναι επιφανειακοί μύες.

Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια κατάκλιση με μαξιλάρια να υποστηρίζουν τον αυχένα, τα γόνατα και τους καρπούς του, ώστε να διατηρείται χαλαρός και ήρεμος ή σε ημιύπτια κατάκλιση υποστηριζόμενος πάλι με μαξιλάρια για τον ίδιο λόγο.

Μάλαξη προσώπου





Οι μυς της κεφαλής διακρίνονται σε δερματικούς ή μιμικούς και σε μασητήριους μυς. Οι δερματικοί μυς κινούν το **δέρμα** στο οποίο προσφύονται και μεταβάλλουν την έκφραση του προσώπου, εκφράζοντας τα συναισθήματα και για αυτό το λόγο ονομάζονται μιμικοί. Οι **μασητήριοι μύες** καταφύονται στην κάτω γνάθο και την κινούν, όπως κατά τη μάσηση.

Στην εικόνα παρατηρούνται:

ΕΠΙΚΡΑΝΙΑ ΑΠΟΝΕΥΡΩΣΗ/Η επικράνια απονεύρωση συνδέει τους δύο μετωπιαίους μυς μπροστά, με τους δύο ινιακούς μυς πίσω. Στα πλάγια καταφύεται, δεξιά και αριστερά, στην κροταφική περιτονία. Συνδέεται στερεά με το υπερκείμενο **δέρμα**, έτσι ώστε σε τραυματισμό του τριχωτού της κεφαλής, τα χείλη του τραύματος δεν απομακρύνονται το ένα από το άλλο. Όταν το τραύμα περιλαμβάνει και την επικράνια απονεύρωση τα χείλη του τραύματος απομακρύνονται.

ΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ ΜΥΣ/Ο μετωπιαίος μυς εκφύεται από **δέρμα** του φρυδιού και του μεσόφρυου και καταφύεται στο πρόσθιο χείλος της επικράνιας απονεύρωσης. Με τη ενέργειά του ανασηκώνονται τα φρύδια και ρυτιδώνεται το δέρμα του μετώπου.

ΚΡΟΤΑΦΙΤΗΣ ΜΥΣ/Ο κροταφίτης μυς εκφύεται από την κροταφική χώρα και από την κροταφική περιτονία και καταφύεται στην κάτω γνάθο. Με τη ενέργειά του προκαλείται κλείσιμο της κάτω γνάθου.

ΜΑΣΗΤΗΡΑΣ ΜΥΣ/Ο μασητήρας μυς είναι ένας παχύς μυς με τετράπλευρο σχήμα που βρίσκεται στην έξω επιφάνεια της κάτω γνάθου. Εκφύεται από το ζυγωματικό τόξο και καταφύεται στην έξω επιφάνεια της κάτω γνάθου./Με τη ενέργειά του, φέρνει προς τα πάνω την κάτω γνάθο και συμπλησιάζει τα δόντια μέχρι να έλθουν σε επαφή.

ΒΥΚΑΝΗΤΗΣ ΜΥΣ/Ο βυκανητής μυς αποτελεί δεξιά και αριστερά το μυϊκό υπόστρωμα της κάθε παρειάς (μάγουλο) και καλύπτει το κένο μεταξύ άνω και κάτω γνάθου. Εκφύεται από την άνω και την κάτω γνάθο και οι μυϊκές του ίνες φέρονται προς την σύστοιχη γωνία του στόματος, όπου χιάζονται και φέρονται οι άνω ίνες στο κάτω χείλος και οι κάτω ίνες στο άνω χείλος. Ο βυκανητής μυς προωθεί το περιεχόμενο του προστομίου και το σάλιο στην κυρίως κοιλότητα του στόματος, συμβάλλει στην προώθηση του περιεχομένου του στόματος προς το φάρυγγα και διώχνει προς τα έξω τον αέρα του στόματος, όπως στο **φύσημα**.

ΣΦΙΓΚΤΗΡΑΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΒΛΕΦΑΡΟΥ/Ο σφιγκτήρας μυς του βλεφάρου περιβάλλει τη βλεφαρική σχισμή, κλείνει τα βλέφαρα και συμβάλλει στην απομάκρυνση των δακρύων. Σε **παράλυσή του**, η βλεφαρική σχισμή παραμένει μισάνοιχτη, κατάσταση που ονομάζεται λαγόφθαλμος.

ΖΥΓΩΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΣ/Ο ζυγωματικός μυς εκφύεται από το ζυγωματικό οστό και καταφύεται στη σύστοιχη γωνία του στόματος. Με τη ενέργειά του, φέρνει τη γωνία του στόματος προς τα πάνω και έξω, όπως στο γέλιο.

ΓΕΛΑΣΤΗΡΙΟΣ ΜΥΣ/Ο γελαστήριος μυς εκφύεται από την παρωτιδομασητήρια περιτονία και καταφύεται στη σύστοιχη γωνία του στόματος. Με τη ενέργειά του, φέρνει τη γωνία του στόματος προς τα έξω, όπως στο χαμόγελο.

ΣΦΙΓΚΤΗΡΑΣ - ΔΙΑΣΤΟΛΕΑΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ/Γύρω από το στόμα υπάρχουν αρκετοί μυες. Με τη διάταξη και την κατάφυση των μυών γύρω από το στόμα, δημιουργούνται μυϊκές δέσμες που στο σύνολό τους αποτελούν το σφικτήρα και τον διαστολέα του στόματος. Οι μυϊκές δέσμες του σφικτήρα του στόματος βρίσκονται κυκλικά γύρω από το στόμα και το κλείνουν, ενώ οι μυϊκές δέσμες του διαστολέα του στόματος βρίσκονται ακτινοειδώς και απομακρύνουν τα χείλη μεταξύ τους.

ΚΑΘΕΛΚΤΗΡΑΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΧΕΙΛΟΥΣ/Ο καθελκτήρας μυς του κάτω χείλους βρίσκεται στα πλάγια της γενειακής χώρας, κάτω από τη γωνία του στόματος και το κάτω χείλος. Με τη ενέργειά του, φέρνει το κάτω χείλος προς τα κάτω, όπως στον τρόμο.

ΚΑΘΕΛΚΤΗΡΑΣ ΜΥΣ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ/Ο καθελκτήρας μυς της γωνίας του στόματος βρίσκεται στα πλάγια της γενειακής χώρας, κάτω από τη γωνία του στόματος. Με τη ενέργειά του, φέρνει τη γωνία του στόματος προς τα κάτω, όπως στη λύπη.

Η εφαρμογή μάλαξης στο πρόσωπο βοηθά στη χαλάρωση των εντάσεων, στη λήψη περισσότερου οξυγόνου και στην έκκριση κολλαγόνου. Ως αποτέλεσμα της καλής κυκλοφορίας του αίματος, οι τοξίνες αποβάλλονται, το πρόσωπο αναζωογονείται, επιτυγχάνεται καλύτερη θρέψη του δέρματος κι επιβραδύνεται η διαδικασία γήρανσης, ιδιαίτερα στις ρυτίδες έκφρασης.

Η εφαρμογή στο κρανίο και στον αυχένα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στο πρόσωπο, καθώς και σε όλα τα αισθητήρια όργανα (μάτια, αφτιά, μύτη, γλώσσα) που είναι τοποθετημένα σε αυτό. Ο εγκέφαλος εξισορροπείται ενεργειακά κι επιτυγχάνεται βαθιά χαλάρωση, ξεκούραση των μυών και των νεύρων, ενώ αυξάνεται η κινητικότητα στον αυχένα και στην ωμική ζώνη. Οι κινήσεις που εφαρμόζονται - πολύ απαλές, λεπτές κινήσεις, ασκείται ελαφριά πίεση σε συγκεκριμένα σημεία στο πρόσωπο, το κεφάλι και τον αυχένα- χαλαρώνουν τις μυϊκές εντάσεις προσφέροντας πολλά οφέλη για την υγεία του σώματος και του νου.

Επακόλουθα, η μάλαξη ενδείκνυται σε πονοκεφάλους, σε ημικρανίες, στην αϋπνία, στην μείωση της διάσπασης προσοχής και στην αύξηση της ικανότητας συγκέντρωσης, σε καταστάσεις πάρεσης προσώπου όπου ανακουφίζει αποτελεσματικά και σε καταστάσεις έντονου στρες, στις οποίες χαλαρώνει βαθιά κι αναζωογονεί. Στις περισσότερες περιπτώσεις θεωρείται ασφαλής και μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες.

Οι κινήσεις που χρησιμοποιούνται για τη μάλαξη προσώπου είναι οι εξής:

Θωπιείς. Απαλό χάιδεμα του προσώπου, χωρίς να μετακινείται το δέρμα, για να το προετοιμάσει για τις κινήσεις που ακολουθούν.

Ανατρίψεις. Είναι οι ίδιες κινήσεις με τις θωπιείς μόνο που εδώ, η πίεση είναι μεγαλύτερη και κατά την εφαρμογή τους μετακινείται το δέρμα.

Κυκλικές ανατρίψεις. Οι αντίχειρες είναι σταθεροί πάνω στο δέρμα ή δεν το ακουμπάνε καθόλου και τα υπόλοιπα δάχτυλα κινούνται σχηματίζοντας μικρούς κύκλους

Επιβολές. Είναι σταθερές πιέσεις που γίνονται με τα δάχτυλα ή ένα δάχτυλο (αν η μάλαξη γίνει σε μεγαλύτερη επιφάνεια, τότε γίνεται με την παλάμη).

Ζυμώματα. Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα για να εφαρμόσετε μικρά σταθερά τσιμπήματα σε όλο το πρόσωπο, έτσι ώστε να ανασκάνεται το δέρμα. Μείνετε στην κάθε θέση για 5". Για να μετακινηθείτε σε διπλανή θέση μετακινήστε απλά τον αντίχειρα και με τα υπόλοιπα δάχτυλα σύρτε το δέρμα προς αυτόν ή αντίστροφα.

Δακτυλικές επικρούσεις. Με τις άκρες των δακτύλων ακουμπάμε όλες τις περιοχές του προσώπου γρήγορα και με ρυθμό εναλλάσσοντας τα δάχτυλα σαν να παίζουμε πιάνο.

Τσιμπήματα. Τσιμπάμε το δέρμα με τα δάχτυλά, με σχετικά γρήγορο ρυθμό και αφήνουμε απότομα το δέρμα να φύγει από τα δάχτυλά μας ακολουθώντας πάντα τους μύες του προσώπου.

Δονήσεις. Πιέζουμε σημεία με τα δάχτυλά μας ενωμένα και δονούμε την περιοχή

Πως θα εφαρμόσουμε το μασάζ προσώπου

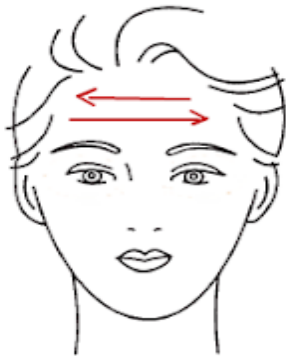
Με θωπιείς κινούμαστε ομαλά με τις παλάμες μας από το λαιμό προς το πηγούνι, Από το πηγούνι κατά μήκος του σαγονιού εναλλάξ - με τον δείκτη και τον μέσο δάχτυλο πάνω και κάτω, από τη μία άκρη του στόματος στην άλλη εναλλάξ- με τον δείκτη και τον μέσο δάχτυλο πάνω και κάτω, από το κέντρο του προσώπου προς τα αφτιά (σαν να ξεπλένουμε το πρόσωπό σας) και από τη μία μεριά του μετώπου προς την άλλη εναλλάξ με τα χέρια. Για τα μάτια κινούμαστε από το κέντρο τους προς τους κροτάφους, ακουμπώντας με τον δείκτη και τον μέσο δάχτυλο,

τα φρύδια και την περιοχή κάτω από τα μάτια αντίστοιχα. Μπορούμε, αν για το λαιμό δεν μας εξυπηρετεί αυτή η κίνηση με την παλάμη, να εφαρμόσουμε το χάιδεμα με την πάνω μεριά του χεριού μας.

Από αυτό το στάδιο ξεκινάμε να δουλεύουμε κάθε σημείο του προσώπου ξεχωριστά, ξεκινώντας από το μέτωπο, εφαρμόζοντας με τη σειρά: ανατρίψεις, κυκλικές ανατρίψεις, επιβολές και ζυμώματα. Η σειρά που θα ακολουθήσουμε είναι: Μέτωπο, μάτια και κροτάφους, μύτη και ζυγωματικά, ρινοπαρειική αύλακα (γραμμές γέλιου) και στόμα, σαγόني και πηγούνι.



Ανατρίψεις



Κυκλικές Ανατρίψεις



Επιβολές

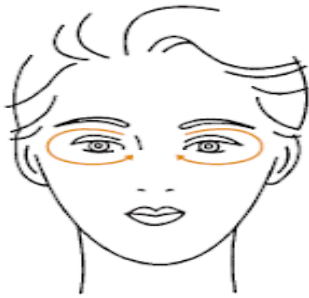


Ζυμώματα



Κινήσεις μάλαξης μετώπου

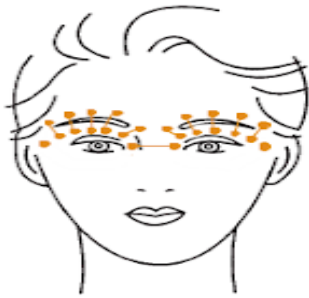
Ανατρίψεις



Κυκλικές Ανατρίψεις



Επιβολές



Ζυμώματα



Κινήσεις μάλαξης ματιών

Ανατρίψεις



Κυκλικές Ανατρίψεις



Επιβολές



Ζυμώματα

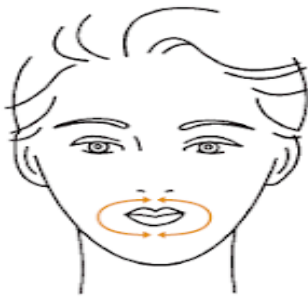


4 δάχτυλα

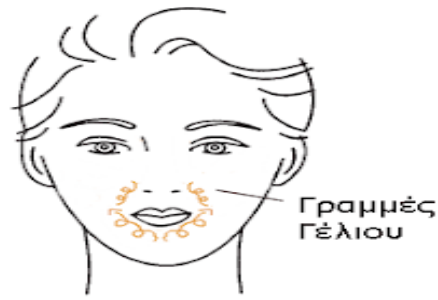
Αντίχειρας

Κινήσεις μάλαξης μύτης και ζυγωματικών

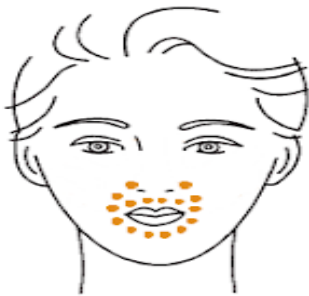
Ανατρίψεις



Κυκλικές Ανατρίψεις



Επιβολές



Ζυμώματα



Κινήσεις μάλαξης περιοχή χειλιών

Ανατρίψεις



Κυκλικές Ανατρίψεις



Επιβολές



Ζυμώματα



Κινήσεις μάλαξης πηγούνι-σιαγόνα

Συνεχίζουμε με πλήξεις (δακτυλικές επικρούσεις, τοιπήματα) και δονήσεις σε όλο το πρόσωπο και το λαιμό για τόνωση του δέρματος. Τέλος, κάνουμε απαλές πιέσεις και θωπείες. Αγκαλιάζουμε και αγγίζουμε πολύ απαλά με το ένα μας χέρι/παλάμη το λαιμό, στη συνέχεια το πηγούνι, πιέζουμε τα δύο μάγουλα ταυτόχρονα, τοποθετούμε τα δάχτυλα ενωμένα, έτσι ώστε ο μέσος δάχτυλος να βρίσκεται κατά μήκος της ρινοπαραρριχτικής αύλακας (γραμμή γέλιου), κάνμπουμε τις παλάμες μας και καλύπτουμε τα μάτια, με δύο δάχτυλα πιέζουμε τους κροτάφους, με την παλάμη μας πιέζουμε κατά μήκος το μέτωπο. Μένουμε σε κάθε θέση για 5".και τελειώ μάλαξη όπως την ξεκινήσαμε, με θωπείες.