



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΗ ΚΑΙ  
ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ



### Αντικειμενικοί σκοποί

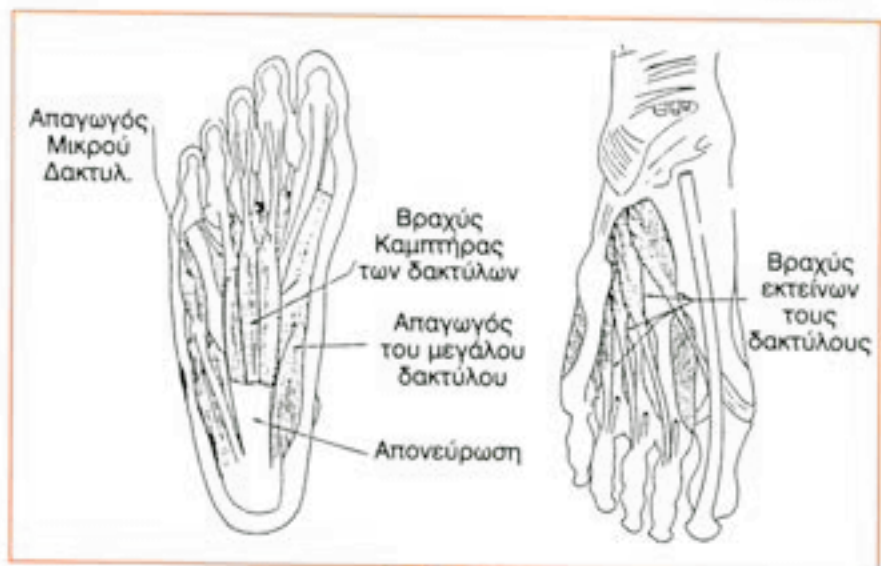
Μετά από τη μελέτη της ενότητας αυτής οι μαθητές θα είναι ικανοί:

- ✓ Να γνωρίζουν και να εκτελούν τους βασικούς χειρισμούς που χρησιμοποιούνται στο άκρο πόδι.
- ✓ Να γνωρίζουν τη θέση που πρέπει να έχει ο ασθενής ανάλογα με το χειρισμό που θα χρησιμοποιηθεί
- ✓ Να γνωρίζουν τη θέση που παίρνει ο θεραπευτής στον κάθε χειρισμό.
- ✓ Να γνωρίζουν τα σημεία προσοχής κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του χειρισμού.

## 7.1 Γενικά

Το άκρο πόδι εξαιτίας της μικρής του επιφάνειας και της λεπτότητας των μυϊκών συστημάτων τα οποία υπάρχουν στην περιοχή, 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.

Θα αναφέρουμε τους μυς του άκρου ποδιού για να θυμηθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες και να έχουν την εικόνα του στο μυαλό τους τη στιγμή της μάλαξης. Έχουμε λοιπόν το βραχύ καμπήρα των δακτύλων, τον απαγωγό του μεγάλου δακτύλου, τον απαγωγό του μικρού δακτύλου, τον τετράγωνο πελματικό, τους ελμινθοειδείς, οι οποίοι είναι ορισμένοι από τους μυς που βρίσκονται στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου πόδα. Ενώ οι ραχιαίοι μεσόστεοι, ο βραχύς εκτείνων τους δακτύλους, ο βραχύς εκτείνων τον μέγα δάκτυλο και ο αντιθετικός του μικρού δακτύλου αποτελούν τους μυς της ραχιαίας επιφάνειας του άκρου ποδιού (σχήμα 7.1).



**Σχήμα 7.1**  
Μυς του άκρου ποδιού

Στη συνέχεια παραθέτουμε τους χειρισμούς που θα εφαρμόσουμε στο άκρο πόδι.

## 7.2 Θωπιές στη Ραχιαία Επιφάνεια του Άκρου Ποδιού

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με το πόδι σε μέση θέση και τη ποδοκνημική σε ουδέτερη θέση.

Ο θεραπευτής στέκεται στο κάτω μέρος του κρεβατιού με πόδια παράλληλα με το κρεβάτι. Η παλαμιαία επιφάνεια του δεξιού χεριού υποστηρίζει το άκρο πόδι από την ποδική καμάρα, ενώ το αριστερό χέρι θωπεύει από τον αστράγαλο (έσω σφυρό) έως το τέλος των δακτύλων. Σε δεύτερη φάση αλλάζει σημείο εκκίνησης ξεκινώντας από το έξω σφυρό με κατεύθυνση το τέλος των δακτύλων. Τα χέρια επιστρέφουν στην αρχική θέση ασκώντας θωπεία χωρίς να μεταβάλλουν την πίεση που ασκούν σ' όλη τη διάρκεια του χειρισμού (εικ. 7.1, 7.2).



Εικόνα 7.1



Εικόνα 7.2

### 7.3 Ανατρίφεις με τους Αντίχειρες στην Πελματιαία Επιφάνεια του Ακρου Ποδιού

Θέση ασθενή και θεραπευτή ίδια όπως και στον προηγούμενο χειρισμό. Οι αντίχειρες τοποθετούνται στη βάση των δακτύλων, το δεξί στην

έσω πλευρά και το αριστερό στο έξω τμήμα της πελματιαίας επιφάνειας. Τα άλλα δάκτυλα αγγίζουν ελαφρώς τη ραχιαία επιφάνεια. Οι αντίχειρες ανατρίβουν σταθερά σε αντίθετες κατευθύνσεις από την περιφέρεια της επιφάνειας προς το κέντρο αυτής. Η ανάτριψη ξεκινάει από τη βάση των δακτύλων έως την πτέρνα. Ο **θεραπευτής** πρέπει κατά τη διάρκεια του χειρισμού να εκτελεί απαγωγή και προσαγωγή στην άρθρωση του ώμου. Έτσι οι αντίχειρες κινούνται, ενώ τα υπόλοιπα δάκτυλα κρατούν τη συνεχή επαφή με τον άκρο πόδα. Η επιστροφή των δακτύλων στην αρχική θέση γίνεται με μία θωπεία (εικ. 7.3, 7.4).



*Εικόνα 7.3*



*Εικόνα 7.4*

## 7.4 Παλαμιαίες Ανατρίψεις στην Πελματιαία Επιφάνεια του Ακρου Ποδιού

Ο ασθενής είναι σε ύπια θέση με το άκρο σε μέση θέση.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του κρεβατιού στο κάτω μέρος, αν πρόκειται να γίνει μάλαξη το δεξί πόδι. Το αριστερό χέρι υποστηρίζει το άκρο πόδι κρατώντας τα δάκτυλα από τη ραχιαία επιφάνειά τους. Η ωλένια πλευρά της άκρας χείρας του δεξιού χεριού τοποθετείται σταθερά στην πελματιαία επιφάνεια στη βάση των δακτύλων. Το χέρι ανατρίβει σταθερά προς την πτέρνα με αρκετή πίεση, έτσι ώστε να καλύπτεται πλήρως η επιφάνεια του πέλματος.

Στην εξέλιξη του χειρισμού το άκρο χέρι από τη θέση του υππιασμού στρέφεται σε πρηνισμό έτσι ώστε το θέναρ να ασκεί πίεση στο τέλος του χειρισμού και τελειώνουν με την παλάμη να εφάπτεται πάνω στο κρεβάτι (εικ. 7.5, 7.6).



Εικόνα 7.5



Εικόνα 7.6

## 7.5 Ανατρίφεις με τα Δάκτυλα στη Ραχιαία Επιφάνεια του Άκρου Ποδιού

Ο ασθενής διατηρεί την ίδια θέση με τον προηγούμενο χειρισμό.

Ο θεραπευτής στέκεται στο κάτω μέρος του κρεβατιού βλέποντας κατά πρόσωπο τον ασθενή.

Και τα δύο χέρια τοποθετούνται στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδός με τις άκρες των δακτύλων του θεραπευτή στις βάσεις των δακτύλων των ποδιών του ασθενούς.

Τα δάκτυλα βρίσκονται σε προσαγωγή ενώ οι αντίχειρες δένουν ο ένας τον άλλον διασταυρωμένοι.

Τα δάκτυλα ασκούν βαθιά ανάτριψη προς τον αστράγαλο με σταθερή πίεση. Μόλις τα χέρια φθάσουν στον αστράγαλο χωρίζουν μεταξύ τους και τα δάκτυλα του αριστερού χεριού ανατρίβουν γύρω από το έξω σφυρό ενώ τα δάκτυλα του δεξιού χεριού ανατρίβουν γύρω από το έσω σφυρό. Πρέπει να δοθεί προσοχή στην παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων τα οποία πρέπει να κρατούν σταθερή επαφή και να καλύπτουν όλες τις επιφάνειες της περιοχής. Η επιστροφή γίνεται με μια θωπεία στις βάσεις των δακτύλων (εικ. 7.7, 7.8).



Εικόνα 7.7





Εικόνα 7.8

### 7.6 Ανατρίβεις με τα Δάκτυλα στον Αχίλλειο Τένοντα

Οι θέσεις ασθενή και θεραπευτή παραμένουν οι ίδιες.

Οι καρποί βρίσκονται σε ραχιαία κάμψη και η κερκιδική πλευρά των δακτύλων (δείκτες) ανατρίβουν σταθερά προς τα επάνω από κάθε πλευρά του τένοντα. Στη συνέχεια χωρίς να χάνεται η επαφή τα χέρια γυρνάνε, έτσι ώστε η ωλένιος πλευρά των μικρών δακτύλων να μπορεί να θωπεύει προς τα κάτω μέχρι την πτέρνα (εικ. 7.9, 7.10).



Εικόνα 7.9



Εικόνα 7.10

## 7.7 Ανατρίψεις με τους Αντίχειρες στη Ραχιαία Επιφάνεια του Ακρου Ποδιού

Ο ασθενής έχει ύπια θέση με το άκρο σε μέση θέση.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στο κάτω μέρος του κρεβατιού με τα πόδια ελαφριά απαγωγή και παράλληλα προς το κρεβάτι.

Τα δάχτυλα τοποθετούνται στην πελματιαία επιφάνεια του ποδιού για να την υποστηρίξουν.

Οι αντίχειρες κάνουν μερικές εναλλασόμενες ανατρίψεις μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου μετατάρσιου οστού προχωρώντας από τη βάση των δακτύλων προς τον αστράγαλο και οι δυο αντίχειρες γυρίζουν στο σημείο εκκίνησης με μια θωπεία.

Ο χειρισμός αυτός επαναλαμβάνεται για καθένα από τα μετατάρσια διαστήματα (δεύτερο-τρίτο, τρίτο-τέταρτο, τέταρτο-πέμπτο) (εικ. 7.11, 7.12).



Εικόνα 7.11



Εικόνα 7.12

### 7.8 Ανατρίψεις με τα Δάκτυλα στην Πελματιαία Επιφάνεια του Άκρου Ποδιού

Ο ασθενής έχει ύπτια θέση. Το αριστερό χέρι υποστηρίζει το άκρο πόδι κρατώντας το από τη ραχιαία επιφάνεια. Τα δάκτυλα του δεξιού χεριού είναι σε κάμψη στις μετακαρπιοφαλαγγικές και στις επόμενες φαλαγγικές αρθρώσεις οι οποίες τοποθετούνται σε σταθερή επαφή στη βάση των δακτύλων (εικ. 7.13). Ξεκινάνε ανατρίβοντας σταθερά προς την πτέρνα (εικ. 7.14). Το χέρι ξεκινάει με μια ελαφριά, παλαμιαία κάμψη και προοδευτικά έρχεται αφού ρολλάρει πάνω στο πέλμα σε ραχιαία κάμψη και πρηνισμό (εικ. 7.15). Τα δάκτυλα έρχονται σε έκταση δίνοντας τη δυνατότητα στο θέναρ να ανατρίψει το επιμήκες τόξο του πέλματος. Επιστρέφει στην αρχική θέση με μια θωπεία της παλάμης του δεξιού χεριού (παλάμη, δάκτυλα σε έκταση).



Εικόνα 7.13



Εικόνα 7.14



Εικόνα 7.15