

οξυγόνου και απομακρύνονται ταχύτερα τα προϊόντα του μεταβολισμού. Επίσης, η μάλαξη μπορεί να εφαρμοσθεί σαν προετοιμασία πριν από έντονη σωματική άσκηση λόγω της αύξησης της αίματος ροής στους μυς μετά την εφαρμογή της μάλαξης

#### 1.4. *Ερδείξεις και Αρτερδείξεις της Μάλαξης*

##### **Ερδείξεις**

Έχουμε αναφερθεί στα αποτελέσματα της μάλαξης.

1. Τη χαλάρωση των επιφανειακών μυϊκών ομάδων
2. Την τροποποίηση της ελαστικότητας των μυών και του ουλώδη συνδετικού ιστού
3. Την επίδραση που έχει στην ελάττωση του οιδήματος και
4. Τη διευκόλυνση της φλεβικής και λεμφικής επαναφοράς.

Οι χειρισμοί της μάλαξης μπορεί να βοηθήσουν τους κατακεκλιμένους ασθενείς. Στις περιπτώσεις αυτές εμποδίζουν τη δημιουργία κατακλίσεων και άτονων ελκών, λόγω της βελτίωσης της αιματικής κυκλοφορίας στην περιοχή που γίνεται η μάλαξη.

Επίσης μεγάλη βοήθεια προσφέρει η μάλαξη στις περιπτώσεις που ακινητοποιείται κάποιο μέλος σε νάρθηκα εφόσον δεν υπάρχει κίνδυνος κακώσεως από μετατόπιση κάποιου κατάγματος.

Μεγάλη είναι η βοήθεια της μάλαξης σε ορισμένες νευρολογικές παθήσεις στα πρώτα στάδια όπου δεν έχει εγκατασταθεί πολύ ισχυρός μυϊκός σπασμός. Σε όλες τις περιπτώσεις η εφαρμογή της μάλαξης πρέπει να γίνεται αφού περάσει το οξύ στάδιο.

Εκτός από τις παραπάνω καταστάσεις υπάρχουν και άλλες όπου ενδείκνυται η μάλαξη. Οι καταστάσεις αυτές είναι:

1. Οίδημα, μηχανικής προέλευσης.
2. Αιμάτωμα, εφόσον δεν υπάρχει αιμορραγικός κίνδυνος.
3. Δισκοκήλη.
4. Ψυχική φόρτιση, κατάθλιψη και αγχώδης νεύρωση.
5. Ορθοπεδικές καταστάσεις, μετεγχειρητικά.
6. Βαριές κατακλίσεις σε άτομα κατακεκλιμένα επί μεγάλο χρονικό διάστημα.
7. Περιπτώσεις γενικής αδυναμίας, όπου αυξάνει τον μεταβολισμό της περιοχής.
8. Περιπτώσεις χρόνιας νευραλγίας για την ελάττωση του πόνου.

## Αρτηδείξεις

Στην καθημερινή πράξη, για την αποφυγή λαθών, είναι απαραίτητη η καλή γνώση της ανατομίας και φυσιολογίας των περιοχών που μας ενδιαφέρουν και η εκτέλεση των κατάλληλων χειρισμών της μάλαξης. Θα πρέπει να αναφέρουμε ορισμένους παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την εφαρμογή της μάλαξης.

1. Δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται η μάλαξη σε περιοχή που υπάρχει αιμορραγία ή μπορεί εύκολα να αιμορραγήσει.
2. Αποφεύγουμε τη μάλαξη σε ορισμένα λοιμώδη νοσήματα, όπως οστρακιά, ιλαρά κ.λ.π.
3. Σε περιπτώσεις φλεγμονής, αποφεύγουμε τη μάλαξη.
4. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί σε περιπτώσεις φλεβίτιδας, θρομβοφλεβίτιδας, και καρδιακής αρρυθμίας.
5. Απαγορεύεται η μάλαξη σε περιοχές που υπάρχει δερματική μόλυνση για το λόγο ότι η μόλυνση αυτή μπορεί να επεκταθεί.
6. Σε σοβαρές ασθένειες όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση, απαγορεύεται η μάλαξη.
7. Σε περιπτώσεις αιμορροφιλίας, αποφεύγεται η μάλαξη για να προλάβουμε τη δημιουργία αιματωμάτων.
8. Σε ανοικτά ή πρόσφατα επουλωμένα τραύματα ή εγκαύματα αποφεύγουμε τη μάλαξη γιατί διακόπτει τη διαδικασία της επούλωσης.
9. Στην περίπτωση εγκεφαλικής αιμορραγίας, όπως και σε καρδιακά νοσήματα, δεν έχει ένδειξη η μάλαξη γιατί αυξάνει την πίεση του αίματος.
10. Τέλος σε αρτηριακή εμβολή και σε οιδήματα καρδιακής ή νεφρικής αιτιολογίας δεν ενδείκνυται η μάλαξη.