**Η μάλαξη και ο σκοπός της**

**Μάλαξη** είναι μια σειρά ειδικών χειρισμών, οι οποίοι στηρίζονται σ’ επιστημονική βάση (και είναι σύμφωνοι με την ανατομία, τη φυσιολογία και την παθολογία), που εκτελούνται στο ανθρώπινο σώμα με θεραπευτικό ή προληπτικό σκοπό.

Η λέξη μάλαξη (massage) έχει επίσημα δύο ρίζες:

* + - η μία από την ελληνική λέξη «μασσείν» που σημαίνει ζυμώνω και
    - η άλλη από την αραβική λέξη «mass» που σημαίνει αγγίζω

Ο κύριος σκοπός της μάλαξης, αναφέρεται στο ενιαίο αυτό σύνολο που ονομάζεται ανθρώπινος οργανισμός και είναι:

* **να συμβάλλει στον περιορισμό του διάχυτου πόνου, στην καταπολέμηση του**

**άγχους, στη γενική σωματική χαλάρωση και στην ευεξία του ανθρώπου**

Ο σκοπός της εφαρμογής της μάλαξης, είναι δυνατό να αλλάζει ανάλογα με το σύστημα, το όργανο, ή τον ιστό που νοσεί.

**Μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης**

* + - Αύξηση της λεμφικής και φλεβικής επιστροφής.
    - Διάλυση αιματωμάτων και οιδημάτων.
    - Λύση συμφύσεων.
    - Μετακίνηση των πνευμονικών εκκρίσεων.
    - Κινητοποίηση του περιεχομένου του παχέος εντέρου.
    - Κινητοποίηση τενόντων μυϊκών ινών, δέρματος, ουλώδη ιστού, υποδόριων ιστών.

**Φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης**

* + - Αύξηση ροής αίματος, λέμφου και θρεπτικών συστατικών.
    - Αύξηση ελαστικότητας.
    - Αύξηση μεταβολισμού.
    - Μείωση των συμφύσεων.
    - Μείωση του μυϊκού τόνου και του μυϊκού κάματου.
    - Μείωση οιδημάτων και αιματωμάτων.
    - Ανακούφιση από τον πόνο.
    - Μείωση της ατροφίας.
    - Τοπική και γενική χαλάρωση.
    - Αύξηση της ελαστικότητας του ουλώδη ιστού.
    - Μείωση της πίεσης του αίματος.
    - Απομάκρυνση των προϊόντων του μεταβολισμού και των αποβλήτων.

**Ενδείξεις της μάλαξης**

* + - Τραυματισμοί [οιδήματα, κακώσεις μυών, συνδέσμων]
    - Ρευματικές παθήσεις και νοσήματα.
    - Χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις [τενοντίτιδα, θυλακίτιδα κ.α].
    - Αναπνευστικά προβλήματα.
    - Δυσκοιλιότητα.

**Αντενδείξεις της μάλαξης**

* + - Οξεία λοίμωξη.
    - Φλεβίτιδα.
    - Κιρσώδες φλέβες.
    - Παρουσία μεταστατικού καρκίνου
    - Κοντά σε περιοχές που έχουν κάταγμα.
    - Μη φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος.
    - Δερματικά προβλήματα
    - Παρουσία ξένου σώματος, όπως γυαλί.
    - Δηλητηρίαση.
    - Περιοχές με υπαισθησία
    - Ευπαθείς ηλικιωμένοι.
    - Ειδικές νόσοι και συνθήκες.
    - Οστεοπόρωση.
    - Περιοχές που έχουν υποστεί πλαστική χειρουργική επέμβαση.
    - Ομφαλοκήλη [κοντά ή πάνω στην περιοχή].