**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].