



ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΗΣ ΜΑΚΙΓΙΑΣ



ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΖΩΗ
φυσικοθεραπεύτρια

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η τέχνη της μάλαξης και η εφαρμογή της για θεραπευτικούς σκοπούς χρονολογούνται από τους προϊστορικούς χρόνους. Υπάρχουν μαρτυρίες για τη χρησιμοποίησή της από τους Κινέζους γύρω στο 3000π.Χ.,όπως επίσης και από Ινδούς. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, Ιάπωνες και Πέρσες γνώριζαν τη θεραπευτική της αξία.

Μεταξύ των Ελλήνων η μάλαξη χρησιμοποιούνταν ευρύτατα τόσο ως θεραπευτικό μέσο ,όσο και για πολυτέλεια μετά το μπάνιο, ενώ παράλληλα δινόταν μεγάλη σπουδαιότητα στις γυμναστικές ασκήσεις για την απόκτηση ευρωστίας.

Ο Ιπποκράτης εισήγαγε τη χρήση των «ανατρίψεων» και υπάρχει μαρτυρία ότι υπήρχαν και τότε ακόμη ορισμένες επιστημονικές αρχές, πάνω στις οποίες βασιζόταν η τέχνη της μάλαξης.

Με την επίδραση των Ελλήνων η μάλαξη και η γυμναστική εφαρμόστηκαν και από τους Ρωμαίους. Ο Γαλλιλαίος εξετίμησε πολύ αυτή τη μέθοδο θεραπείας και την καθιέρωσε στη θεραπεία τραυμάτων και νόσων καθώς και στην προετοιμασία για άσκηση των μονομάχων.

Το 16^ο αιώνα αυξήθηκαν οι γνώσεις της ανατομικής και το 17^ο αιώνα με την ανακάλυψη του Harvey σχετικά με την κυκλοφορία του αίματος έγιναν περισσότερο γνωστά τα αποτελέσματα της μάλαξης.

Το 19^ο αιώνα ο Σουηδός Peter Henrik Link είναι εκείνος που πραγματικά θέτει σε εφαρμογή τη μάλαξη όμως μόνο προς το τέλος του αιώνα η μάλαξη εκτιμήθηκε πραγματικά από τον ιατρικό κόσμο. Σε αυτό βοήθησε παρά πολύ ο περίφημος γιατρός Johaan Mezger από το Άμστερνταμ, που περιέγραψε τη μάλαξη εκτενώς.

ΟΡΙΣΜΟΣ

Μάλαξη είναι το σύνολο των συστηματικών και επιστημονικών κινήσεων(χειρισμών)που εφαρμόζονται επάνω στο ανθρώπινο σώμα, με σκοπό θεραπευτικό, προληπτικό αλλά και αισθητικό.

Η εφαρμογή της γίνεται με τα χεριά τα όποια δεν μπορούν να

αντικατασταθούν με άλλο μηχανικό μέσο διότι το ανθρώπινο χέρι είναι ένα «πολύμορφο εργαλείο» με καταπληκτική συγκέντρωση αισθητήριων υποδοχέων και μπορεί να ανιχνεύσει και να μεταδώσει μερικές από τις φυσικές ενέργειες που είναι βασικές στη θεραπευτική σχέση.

Ο θεραπευτής για να μπορεί να επιτύχει τους στόχους του πρέπει να γνωρίζει τη φυσιολογική και παθολογική κατάσταση του ατόμου, τη φύση των ανατομικών δομών στις οποίες πρόκειται να δράσει και να διατηρεί πλήρη επικοινωνία με τον ασθενή, ώστε να πληροφορείται συνεχώς για τις αντιδράσεις του, στους χειρισμούς.

Η μάλαξη δε λέγεται, ούτε γράφεται αλλά μαθαίνεται με την πράξη. Γι' αυτό η επιστημονική της εκπαίδευση είναι υποχρεωτική και αναγκαία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει πρώτα να εξασκείται σε κάθε κίνηση χωριστά και αφού γίνει κατανοητή κάθε κίνηση τότε μόνο θα προχωρήσει σε συνδυασμό κινήσεων χωρίς να κάνει λάθος.

Οι λανθασμένες κινήσεις δεν οδηγούν ποτέ στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Αντίθετα προκαλούν δυσχέρεια στον ασθενή και είναι πολλές φορές κουραστικές για τον θεραπευτή.

Η μάλαξη προϋποθέτει «ένα ζευγάρι καλά εκπαιδευμένα χεριά που κατευθύνονται από ένα έξυπνο μυαλό», ικανά να ανακαλύπτουν τη σωστή ανταπόκριση του σώματος του ασθενή.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Ο σκοπός της μάλαξης εξαρτάται και διαφοροποιείται από το είδος της παθολογικής κατάστασης ή του τραυματισμού. Έτσι μπορεί να αλλάξει και να αφορά μεμονωμένο κάθε φορά σύστημα ,όργανο ή ιστό. Ακόμη μπορεί να αφορά και ολόκληρο τον οργανισμό, εξετάζοντάς τον σαν ενιαίο σύνολο.

Έτσι οι σκοποί της μάλαξης χωρίζονται σε δυο μεγάλες κατηγορίες που είναι :

ο γενικός σκοπός της μάλαξης και

οι ειδικοί σκοποί της μάλαξης

1) Γενικός σκοπός

Ο κύριος και γενικός σκοπός της μάλαξης αναφέρεται στον περιορισμό του διάχυτου πόνου, στην καταπολέμηση του άγχους, στη γενική

σωματική χαλάρωση και στην ευεξία.

2)Ειδικοί σκοποί

Η μάλαξη επιδρά:

- Στο **δέρμα**. Το δέρμα αποτελεί την προστατευτική ασπίδα των οργάνων και είναι το μόνο που έρχεται σε επαφή με τα χεριά του θεραπευτή. Θεραπευτική μάλαξη διεγείρει τους εξωυποδοχείς του δέρματος επιφανειακούς και εν τω βάθει.
- Στο **μυϊκό σύστημα**. Διατηρεί τους μύες σε καλή φυσική κατάσταση και διατηρεί την ισχύ και την αντοχή τους σε συνδυασμό με την άσκηση.
- Στον **ουλώδη ιστό**. Ο ιστός αυτός εμφανίζεται συνήθως μετά από τραυματισμούς. Με τους κατάλληλους χειρισμούς επιτυγχάνεται διάταση και επαναφορά της ελαστικότητας των προσβεβλημένων ιστών, εμποδίζοντας έτσι την ανάπτυξη συμφύσεων.
- Στο **κυκλοφορικό σύστημα**. Επηρεάζει τη φλεβική, την αρτηριακή και την λεμφική κυκλοφορία.
- Στο **νευρικό σύστημα**. Διεγείρει τα νεύρα ανάλογα με το σημείο και τον τρόπο που εφαρμόζεται.
- Στο **πεπτικό σύστημα**. Βοηθά στην καλή λειτουργία του στομάχου και του εντέρου.
- Στο **αναπνευστικό σύστημα**. Ο συνδυασμός ειδικών χειρισμών με κατάλληλη τοποθέτηση του ασθενή χαλαρώνει κ προωθεί την παροχέτευση των εκκρίσεων από τους βρόγχους.

ΕΠΙΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η αξία οποιασδήποτε Θεραπείας εξαρτάται από τη γνώση των ενδείξεων της, των αποτελεσμάτων της, των αρχών πάνω στις οποίες βασίζεται και του τρόπου της εφαρμογής της .

Η μάλαξη όπως και άλλοι τύποι Θεραπείας δεν είναι αποτελεσματική σε όλες τις ασθένειες ή σε όλα τα τραύματα, σε όλες τις περιπτώσεις. Προκειμένου να αποκτηθούν ικανοποιητικά αποτελέσματα από τη χρήση της μάλαξης, πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι η μάλαξη δεν είναι πανάκεια και ότι πρέπει να χρησιμοποιείται σωστά και μόνο στη θεραπεία των νόσων και των τραυμάτων που είναι

δυνατόν να ευεργετηθούν από αυτή. Οπωσδήποτε η μάλαξη μπορεί να είναι είτε ευεργετική, είτε επιζήμια. Είναι δυνατόν να ενδείκνυται ή να αντενδείκνυται στη θεραπεία των διαφόρων καταστάσεων.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗ

Οι προϋποθέσεις που πρέπει να τηρούνται για την εφαρμογή της μάλαξης τόσο από τον θεραπευτή όσο και από τον ασθενή, αποτελούν τη βάση για την αποτελεσματικότητα των χειρισμών.

Συμπεριφορά και εμφάνιση του Θεραπευτή

Ο θεραπευτής θα πρέπει να ακολουθήσει πιστά ορισμένους κανόνες συμπεριφοράς και εμφάνισης για την καλύτερη συνεργασία του με τον ασθενή.

Θα πρέπει:

- Να είναι ηθικός και να αντιμετωπίζει τον ασθενή με χαμόγελο, ευγένεια και σεβασμό.
- Να χρησιμοποιεί ήπιο τόνο στην φωνή του και να είναι υπομονετικός.
- Να είναι ήρεμος και συγκεντρωμένος σ' αυτό που κάνει.
- Να προσέχει την προσωπική του εμφάνιση.
- Τα ρούχα του να είναι καθαρά, άνετα και να φοράει αναπνευστικά παπούτσια.
- Τα μαλλιά να μαζεύονται πίσω αν είναι μεγάλα.
- Να είναι απαλλαγμένος από ρολόι στο χέρι, δαχτυλίδια, βραχιόλια ή άλλου είδους κοσμήματα γιατί ενοχλούν τον ασθενή και διακόπτουν την χαλάρωση.
- Τα χέρια του να είναι:
 1. Ζεστά. Για να το πετύχει αυτό ο θεραπευτής θα πρέπει να τα πλένει με ζεστό νερό ή να τα τρίβει το ένα με το άλλο για να παραχθεί θερμότητα.
 2. Καθαρά και στεγνά . Να πλένονται και να σκουπίζονται καλά απαραίτητα πριν και μετά την εφαρμογή της μάλαξης.
 3. Μαλακά και όχι σκληρά. Να γίνεται περιποίηση με ειδικές κρέμες.
 4. Χωρίςνύχια.

5. Χωρίς μικροτραυματισμούς. Αν υπάρχουν πρέπει να καλύπτονται κατά την διάρκεια της μάλαξης για να μην έρχονται σε επαφή με το δέρμα του ασθενή.
6. Να έχουν πλήρες εύρος σε όλες τις κινήσεις, δύναμη και ευλυγισία. Για το λόγο αυτό εφαρμόζονται κατάλληλες ασκήσεις.

Προετοιμασία του ασθενή

➤ Ψυχολογική προετοιμασία

Ο θεραπευτής λαμβάνει το ιστορικό του ασθενή και τον ενημερώνει σχετικά με τον σκοπό της μάλαξης και τα αποτελέσματά της προκειμένου ο ασθενής να αποκτήσει εμπιστοσύνη στο πρόσωπό του και στην συνέχεια να συνεργαστεί.

➤ Σωματική προετοιμασία

Ο θεραπευτής δίνει οδηγίες στον ασθενή σχετικά με το ποια περιοχή του σώματός του θα πρέπει να ελευθερωθεί από τα ρούχα και του προσφέρει επαρκή κάλυψη του σώματος ώστε μόνο το τμήμα που μαλάσσεται να είναι εκτεθειμένο για να μην νιώθει το αίσθημα της αιδούς.

➤ Επιλογή κατάλληλης θέσης

Ο θεραπευτής τοποθετεί τον ασθενή στην κατάλληλη θέση χαλάρωσης ανάλογα με το πρόβλημα που υπάρχει.

Φροντίδα του δέρματος του ασθενή

Η μάλαξη δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε δέρμα που από οποιαδήποτε αιτία δεν είναι καθαρό. Σε τέτοιες περιπτώσεις θα πρέπει να πλένετε, να σκουπίζετε καλά και να φροντίζετε με λάδι(π.χ. μετά από την αφαίρεση γύψου).

Χειρισμοί της μάλαξης

Οι χειρισμοί πρέπει να επιλέγονται με βάση την αποτελεσματικότητά τους και τους θεραπευτικούς στόχους και πρέπει να εκτελούνται άνετα και ρυθμικά, δίνοντας στον ασθενή την αίσθηση ότι τα χέρια του θεραπευτή βρίσκονται σε συνεχή επαφή με το δέρμα του.

Η παρακολούθηση του ασθενή

Ο θεραπευτής θα πρέπει να προσέχει την κατάσταση του δέρματος και των υποκείμενων ιστών για οίδημα, ευαισθησία, σκληρύνσεις, μυϊκές συσπάσεις, ακόμα και σημεία κόπωσης που μπορεί να παρουσιάσει ο ασθενής όπως δυσκολία στην αναπνοή, αλλαγή

χρώματος του προσώπου, ταχυκαρδία, υπερβολική εφίδρωση.

Διατήρηση αναπαυτικής θέσης

Ο θεραπευτής πρέπει να έχει αναπαυτική θέση με πρόσωπο προς τον ασθενή ώστε να είναι σε θέση να τον παρακολουθεί.

Χώρος και εξοπλισμός

Ο χώρος εφαρμογής της μάλαξης θα πρέπει να πληρεί ορισμένες προδιαγραφές:

- Πρέπει να είναι ευρύχωρος έτσι ώστε να χωράει άνετα τον απαραίτητο εξοπλισμό και να επιτρέπει την εύκολη μετακίνηση μέσα σ' αυτό.
- Πρέπει να είναι ήσυχος και απομονωμένος από θορύβους.
- Ο φωτισμός πρέπει να είναι απαλός και διάχυτος. Τα δυνατά φώτα δεν επιτρέπουν στον ασθενή να χαλαρώσει ακόμα και αν τα μάτια του είναι κλειστά.
- Ο αερισμός του δωματίου πρέπει να είναι επαρκής. Πριν και μετά από κάθε συνεδρία ο χώρος πρέπει να αερίζεται για να ανανεώνεται η ατμόσφαιρά του.
- Να είναι πάντα καθαρό και βαμμένο με απαλά χρώματα.
- Η θερμοκρασία του κατά την διάρκεια της συνεδρίας πρέπει να διατηρείται σταθερή και να κυμαίνεται περίπου στους 23°C.
- Να υπάρχει δυνατότητα αναπαραγωγής απαλής μουσικής η οποία βοηθάει στην ηρεμία και την χαλάρωση του ασθενή.

Ο εξοπλισμός περιλαμβάνει:

- Πρώτα απ' όλα το ειδικό κρεβάτι θεραπείας ρυθμιζόμενου ύψους αν είναι δυνατόν. Πρέπει να είναι ελαφρώς μαλακό και επενδυμένο με δέρμα.

Το ειδικό άνοιγμα για το πρόσωπο όταν ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση είναι απαραίτητο.

- Μαξιλάρια διαφόρων μεγεθών και τύπων που τοποθετούνται κάτω από συγκεκριμένα σημεία βοηθώντας στην χαλάρωση του ασθενή.
- Ξεντόνια μικρά και μεγάλα για να καλύπτεται το κρεβάτι αλλά και ο ασθενής.
- Υλικά επαφής (ελαιόλαδο, παραφινέλαιο, βαζελίνη, κρέμες, πούδρα) απαραίτητα για τα χέρια του θεραπευτή για να έχουν καλή επαφή με την μαλασσομένη επιφάνεια. Έτσι αποφεύγεται

οποιοσδήποτε ερεθισμός της επιδερμίδας και δεν προκαλείται πόνος σε περίπτωση που υπάρχουν τρίχες.

- Ειδικά καθίσματα και τραπέζια βοηθητικά.
- Πτυσσόμενο παραβάν ή κουρτίνες.