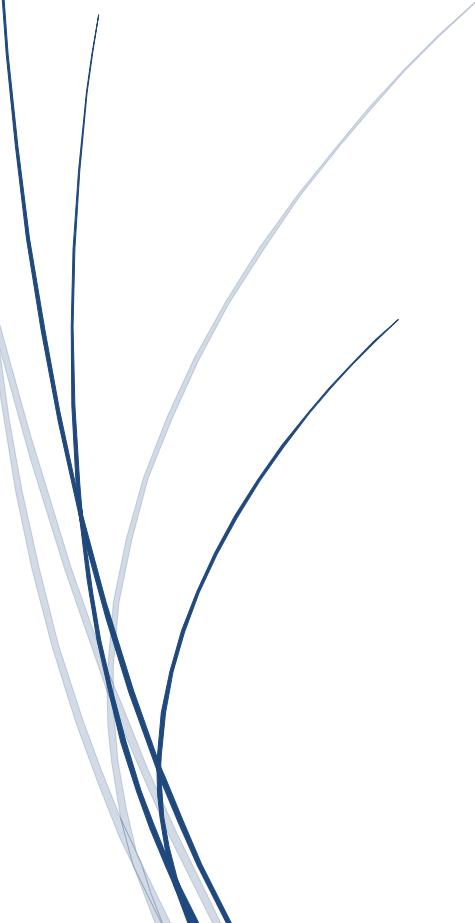




## ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (Θ-Ε)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΗΣ ΜΑΚΙΓΙΑΣ



**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΖΩΗ**  
*φυσικοθεραπεύτρια*

## ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία ενός προγράμματος μάλαξης είναι η θέση του σώματος του θεραπευτή κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η γρήγορη μυϊκή κόπωση τόσο των χεριών του θεραπευτή όσο και του κορμού του, θεωρείται σίγουρη όταν η μάλαξη πραγματοποιείται από λάθος θέση.

Επιπλέον όταν ο θεραπευτής συχνά παραβλέπει να λάβει τη σωστή θέση και αδιαφορεί γι' αυτήν, οδηγείται αργά ή γρήγορα σε μία τουλάχιστον από τις ονομαζόμενες επαγγελματικές ασθένειες(οσφυαλγία, τενοντίτιδα , αρθρίτιδα κ.ά.) .

Η σωστή επιλογή της θέσης του θεραπευτή εκτός από τη δική του άνεση, δίνει την ευχέρεια στον ασθενή να δέχεται ευχάριστα τους χειρισμούς οι οποίοι εκτελούνται με μεγαλύτερη ακρίβεια και ποιότητα. Σε αντίθετη περίπτωση το αποτέλεσμα θα είναι η απότομη αυξομείωση του ρυθμού, της πίεσης και της έντασης των χειρισμών και ο ασθενής θα είναι δέκτης μόνο δυσάρεστων μηνυμάτων όπως η ενόχληση , ο πόνος κ.ά.

Ο θεραπευτής πρέπει να έχει την ικανότητα να μεταβάλλει συνεχώς τη θέση εργασίας, να είναι ευκίνητος και να προσφέρει συνεχώς την κατάλληλη βάση στα χέρια του, προκειμένου αυτά να εργαστούν σωστά ακόμη και αν χρειαστεί να δουλέψουν σε απομακρυσμένα σημεία.

Η θέση εργασίας διαφοροποιείται αφού προσαρμόζεται κάθε φορά στην ειδική τοποθέτηση του ασθενή και στο πρόβλημα για το οποίο κατέφυγε στη μάλαξη. Σε γενικές γραμμές οι θέσεις εργασίας του θεραπευτή είναι δύο:

- α)με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι και
- β)με τον ασθενή στο κάθισμα.

### **Με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι**

Όταν ο ασθενής επιβάλλεται να βρίσκεται στο κρεβάτι , ο θεραπευτής στέκεται δίπλα του με τα πόδια σε θέση βηματισμού (το ένα εμπρός και το άλλο πίσω) και σε λοξή κατεύθυνση κοιτώντας

πάντα προς το πρόσωπο του ασθενή. Το πόδι που βρίσκεται εμπρός είναι πάντα το εξωτερικό.

Αν για παράδειγμα ο θεραπευτής βρίσκεται στο δεξί πλευρό του ασθενή, με τον δεύτερο να είναι σε ύπτια κατάκλιση, τότε το πόδι που θα βρίσκεται μπροστά θα είναι το αριστερό.

Το άνοιγμα των ποδιών του πρέπει να είναι τέτοιο ώστε, με τη μεταφορά του βάρους του από το ένα πόδι στο άλλο καθώς επίσης και με τη συγχρονισμένη μικρή κάμψη των γονάτων του, να προσεγγίζει με ευκολία όση μεγαλύτερη γίνεται από την επιφάνεια του σώματος του ασθενή. Επιπλέον πρέπει να έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια με την ίδια άνεση, καθώς επίσης να ασκεί τον ίδιο βαθμό πίεσης κατά την εφαρμογή των διαφόρων χειρισμών.



Θέση βηματισμού

### **Με τον ασθενή στο κάθισμα**

Στη συγκεκριμένη περίπτωση η θέση του θεραπευτή επιβάλλεται να είναι με τα πόδια σε απαγωγή και ακριβώς πίσω από τον καθήμενο ασθενή, ενώ οι μικρές καμπτικές κινήσεις των γονάτων, όταν χρειάζονται, διευκολύνουν την εφαρμογή των χειρισμών.

Παραλλαγή της πιο πάνω θέσης εργασίας είναι όταν ο θεραπευτής βρίσκεται στην μία ή στην άλλη πλευρά του ασθενή και πάντα από πίσω του.

Σε άλλη περίπτωση κάθεται και αυτός αναπαυτικά απέναντι από τον ασθενή και σχεδόν παράλληλά του.

Συνήθως από την θέση αυτή γίνεται θεραπεία στο άκρο χέρι ή στο αντιβράχιο το οποίο αναπαύεται πάνω στο κρεβάτι ή σε ένα μικρό τραπέζι που παρεμβάλλεται ανάμεσά τους.

Ανάλογα με το είδος του χειρισμού ο θεραπευτής μπορεί να εναλλάσσει τις δύο αρχικές θέσεις εργασίας που αναλύθηκαν πιο πάνω.

Τέλος ο θεραπευτής πρέπει να αποφεύγει όσο είναι δυνατόν την όρθια θέση. Πρέπει να μάθει από νωρίς να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά την καθιστή θέση, διαθέτοντας βέβαια τον απαραίτητο εξοπλισμό (τροχήλατο σκαμπό) και να μην καταφεύγει σ' αυτήν μόνο όταν αισθάνεται κουρασμένος.

Ο θεραπευτής πρέπει να εργάζεται όσο γίνεται πιο κοντά στον ασθενή του, ώστε οι χειρισμοί του να είναι άνετοι και λεπτομερείς. Πρέπει να χρησιμοποιεί όποιο μέρος του σώματός του κρίνει απαραίτητο και να εφευρίσκει τρόπους για την στήριξη του ασθενή, ώστε να απελευθερώνονται και τα δύο του χέρια για τις απαραίτητες λαβές.



Καθιστή θέση θεραπευτή



Θέση απαγωγής κάτω άκρων του θεραπευτή

## ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Σωστή τοποθέτηση σημαίνει αναπαυτική και βολική θέση τέτοια που να προκαλεί χαλάρωση σε όλο το σώμα και ιδιαίτερα στο τμήμα ή μέλος που θα υποβληθεί σε μάλαξη. Ανάλογα με το μέρος του σώματος που θα μαλαχθεί, ο ασθενής ξαπλώνει στο κρεβάτι ή κάθεται στο κάθισμα. Ο θεραπευτής πρέπει να εξασφαλίσει την πιο βολική και άνετη θέση ώστε να επέλθει ολοκληρωτική χαλάρωση των μυών και πιο συγκεκριμένα της περιοχής που πάνω της θα εφαρμοστούν οι χειρισμοί. Αυτό γίνεται με την βοήθεια διαφόρων παρεμβάσεων όπως π.χ. προσθήκη μαξιλαριών, ανύψωση του κινητού μέρους του

κρεβατιού κλπ, τα οποία προσαρμόζονται κάθε φορά ανάλογα με το σωματότυπο του ασθενούς, αλλά και το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Για παράδειγμα αν ο ασθενής χρειάζεται μάλαξη στην περιοχή της οσφύος, η πιο κατάλληλη τοποθέτηση είναι η πρηνής κατάκλιση. Όμως αν ο ασθενής είναι γυναίκα σε προχωρημένη εγκυμοσύνη, τότε στην πράξη αυτό δεν θα μπορεί να συμβεί γιατί απλά, όχι μόνο θα της είναι αδύνατο να χαλαρώσει αλλά είναι επικίνδυνο και για το ίδιο το έμβρυο. Έτσι ο θεραπευτής θα πρέπει να την τοποθετήσει σε μια άλλη θέση όπου και η ίδια θα νιώθει πιο άνετα και ασφαλής αλλά και οι χειρισμοί δεν θα χάσουν πολύ από το ευεργετικό τους αποτέλεσμα.

Ο θεραπευτής καλείται να ακολουθήσει γενικές αρχές σωστής τοποθέτησης:

- Ο τρόπος που θα υποστηριχθεί το μέλος που θα δεχθεί μάλαξη. Αυτό μπορεί να γίνει είτε από τον ίδιο τον θεραπευτή (π.χ. κρατώντας με το ένα χέρι το μέλος και μαλάσσοντας με το άλλο, αφαιρώντας έτσι το βάρος του μέλους) είτε στηρίζοντας το μέλος πάνω σε βοηθητικό υλικό (π.χ. μαξιλάρι).
- Η σταθερή και μεγάλη βάση πάνω στην οποία το μέλος ή ολόκληρο το σώμα θα δεχθεί μάλαξη. Αν η βάση δεν πληρεί τις προϋποθέσεις (στρώμα που βουλιάζει, μικρό μαξιλάρι) τότε δεν μπορεί να επιτευχθεί χαλάρωση των μυών καθώς το άτομο βρίσκεται διαρκώς σε ένταση στην προσπάθειά του να ισορροπήσει και να συγκρατήσει το μέλος.
- Η θέση στην οποία βρίσκονται οι αρθρώσεις. Έχει αποδειχθεί ότι η υποστηριζόμενη κάμψη των αρθρώσεων (π.χ. με την προσθήκη μαξιλαριών) συμβάλλει τόσο στην μυϊκή χαλάρωση όσο και στην χαλάρωση των περιαρθρικών στοιχείων.

Οι πιο συνηθισμένες και αναπαικτικές τοποθετήσεις για έναν ασθενή προκειμένου να δεχθεί μάλαξη είναι:

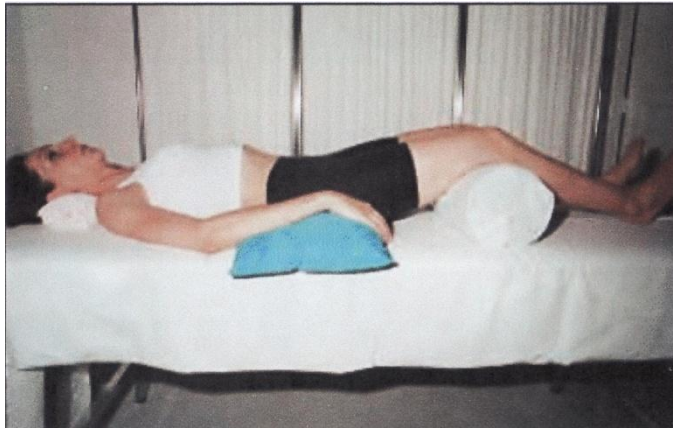
- **Ύπτια κατάκλιση.**

Στην θέση αυτή τοποθετούνται:

- Ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι του ασθενή ή πετσέτα τυλιγμένη σε ρολό κάτω από τον αυχένα.

- Ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα, έτσι ώστε να έρθουν σε ελαφρά κάμψη τόσο αυτά όσο και τα ισχία.
- Από ένα μαξιλάρι στα αντιβράχια, έτσι ώστε να έρθουν σε ελαφρά κάμψη οι αγκώνες.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στο πρόσωπο, στα άνω άκρα, στους πρόσθιους μύες του θώρακα, στην κοιλιά και στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.



Υπτια κατάκλιση

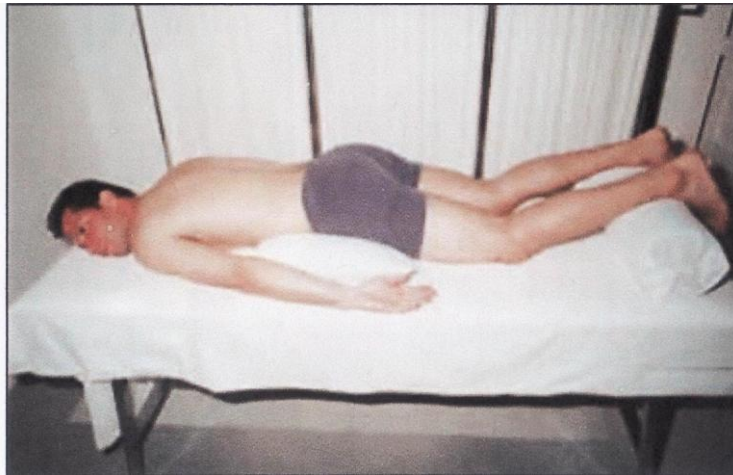
#### ▪ Πρηνή κατάκλιση.

Στην θέση αυτή το πρόσωπο ακουμπά στο ειδικό άνοιγμα του κρεβατιού. Αν το κρεβάτι δεν έχει το άνοιγμα αυτό, τότε το κεφάλι στρέφεται προς την μια ή την άλλη πλευρά.

Τοποθετούμε :

- Ένα μαξιλάρι κάτω από την περιοχή της κοιλιάς για να μειωθεί η οσφυϊκή λόρδωση.
- Ένα μαξιλάρι κάτω από την πρόσθια επιφάνεια των κνημών και κοντά στο ύψος των τارسών έτσι ώστε τα γόνατα να έρθουν σε μικρή κάμψη και να αποφευχθεί η πίεση των δαχτύλων πάνω στο κρεβάτι.
- Τα χέρια βρίσκονται σε έκταση πάνω στο κρεβάτι και παράλληλα με τον κορμό.
- Στις γυναίκες μαξιλάρι κάτω από το στήθος ώστε να αποφευχθεί η πίεση σ' αυτό.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στον αυχένα, στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα, στην οσφύ, στην οπίσθια επιφάνεια της λεκάνης και στην οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.



Πρηνή κατάκλιση

▪ **Πλάγια κατάκλιση.**

Στη θέση αυτή τοποθετούμε:

- Ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι ώστε ο αυχένας να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη.
- Δίνουμε στον ασθενή να αγκαλιάσει ένα μαξιλάρι φέροντας τον ώμο και τον αγκώνα του άνω άκρου που δεν στηρίζεται σε κάμψη. Το χέρι που εφάπτεται στο κρεβάτι βρίσκεται κι αυτό σε ελαφρά κάμψη ώμου και αγκώνα.
- Αν χρειαστεί σταθεροποιούμε την λεκάνη από την πίσω πλευρά με ένα μαξιλάρι σε σχήμα σφήνας.
- Ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα έτσι ώστε το πόδι που βρίσκεται από πάνω να είναι σε κάμψη γόνατος και ισχίου ενώ το πόδι που εφάπτεται στο κρεβάτι βρίσκεται σε χαλαρή έκταση.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στην ωμική ζώνη και σε όλη την εξωτερική επιφάνεια του ελεύθερου άνω άκρου καθώς επίσης και στην εξωτερική επιφάνεια του κάτω άκρου.



Πλάγια κατάκλιση

- **Ημικαθιστή θέση.**

Η τοποθέτηση αυτή μοιάζει με την ύπτια. Η μόνη τους διαφορά είναι ότι στην ημικαθιστή, ο κορμός και το κεφάλι σηκώνονται αρκετά ψηλότερα με την προσθήκη μαξιλαριών ή ανασηκώνοντας το κινητό μέρος του κρεβατιού που αντιστοιχεί στο πάνω μέρος του σώματος.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη κυρίως στην πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων.



Ημικαθιστή θέση

- **Καθιστή θέση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός.**

Ο ασθενής τοποθετείται σε κάθισμα χωρίς στήριγμα ράχης, κάθετα προς το κρεβάτι. Τοποθετούμε :

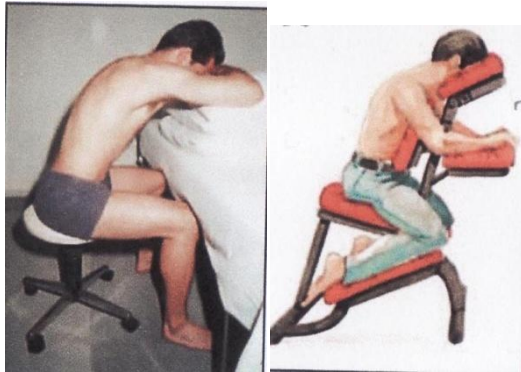
- Μαξιλάρια ή ειδικό υπερυψωμένο μαξιλάρι πάνω στο κρεβάτι και ο ασθενής βάζει τα χέρια του πάνω σ' αυτό με τους αγκώνες σε κάμψη και ταυτόχρονη κλίση του κορμού



προς τα εμπρός. Στα χέρια που βρίσκονται το ένα πάνω στο άλλο ακουμπάει το μέτωπό του.

Παραλλαγή της θέσης αυτής είναι, όταν ο ασθενής κάθεται ανάποδα στο κάθισμα (θέση ιππασίας) και στηρίζεται με τον ίδιο τρόπο σε μαξιλάρια που έχουν τοποθετηθεί μπροστά του, στην κορυφή της πλάτης του καθίσματος. Αν υπάρχει δυνατότητα χρησιμοποιείται το ειδικό κάθισμα μάλαξης.

Οι θέσεις αυτές προσφέρονται για μάλαξη στον αυχένα.



Καθιστή με κλίση προς τα εμπρός

Καθιστή στο ειδικό κάθισμα

- **Καθιστή θέση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι.**

Ο ασθενής κάθεται αναπαυτικά σε κάθισμα που βρίσκεται δίπλα σε κρεβάτι ή τραπέζι.

Το αντιβράχιο ακουμπάει πάνω σε μαλακό μαξιλάρι που παίρνει όλο το βάρος του άνω άκρου.

Η θέση αυτή προσφέρεται για μάλαξη στο άνω άκρο και στην ωμική ζώνη.



Καθιστή με στήριξη του άνω άκρου

## ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Οι κινήσεις του ανθρώπινου σώματος χαρακτηρίζονται ως:

- α. ανατομικές
- β. λειτουργικές.

**ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ** είναι οι κινήσεις που διενεργούνται στις αρθρώσεις εξαιτίας της αρθρικής κατασκευής, δηλαδή του είδους της άρθρωσης.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ** είναι οι κινήσεις που διενεργούνται στις αρθρώσεις και οι οποίες βασίζονται στη σκοπιμότητα της κίνησης.

Με άλλα λόγια η λειτουργική κίνηση αποβλέπει σε κάποιο συγκεκριμένο στόχο όπως π.χ. να φέρει ένα ποτήρι στο στόμα ,να εκτελέσει βηματισμό κλπ. Πρόκειται για μαζικές κινήσεις που δεν αφορούν μόνο μια άρθρωση αλλά ένα σύνολο αρθρώσεων και που τις περισσότερες φορές αποτελούν τα πρότυπα των κινήσεων.

### Ανατομικές κινήσεις

Οι ανατομικές κινήσεις προκύπτουν από την αλλαγή της θέσης της άρθρωσης και του συσχετισμού των αρθρικών επιφανειών των οστών που συμμετέχουν στο σχηματισμό της άρθρωσης.

Οι κινήσεις στις διάφορες αρθρώσεις είναι δυνατόν να εκτελούνται σε τρία επίπεδα :

α .το οβελιαίο επίπεδο ,που διαχωρίζει το σώμα αριστερά και δεξιά

β .το μετωπιαίο επίπεδο ,που διαχωρίζει το σώμα σε εμπρός και πίσω

γ .το εγκάρσιο επίπεδο ,που διαχωρίζει το σώμα σε πάνω και κάτω.

## ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

### ΑΝΩ ΑΚΡΟ

#### **Άρθρωση του ώμου**

Στην άρθρωση του ώμου εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη -έκταση
- Απαγωγή-προσαγωγή
- Οριζόντια απαγωγή-οριζόντια προσαγωγή
- Έσω στροφή-έξω στροφή
- Περιαγωγή

#### **Άρθρωση του αγκώνα**

Στην άρθρωση του αγκώνα εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη-έκταση
- Πρηνισμός-υπτιασμός

#### **Άρθρωση του καρπού(πηχεοκαρπική άρθρωση)**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται οι κινήσεις:

- Παλαμιαία κάμψη ή κάμψη
- Ραχιαία κάμψη ή έκταση
- Κερκιδική απόκλιση(απαγωγή)-ωλένια  
απόκλιση(προσαγωγή)

#### **Καρπομετακάρπια άρθρωση του αντίχειρα**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη-έκταση
- Απαγωγή- προσαγωγή

- Αντίθεση
- Περιαγωγή

### **Μετακαρπιοφαλαγγική άρθρωση του αντίχειρα**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται μόνο οι κινήσεις :

- Κάμψη -έκταση

### **Μεσοφαλαγγική άρθρωση του αντίχειρα**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται μόνο οι κινήσεις:

- Κάμψη-έκταση

### **Λοιπές μετακαρπιοφαλαγγικές αρθρώσεις των δακτύλων**

Στις αρθρώσεις αυτές των δακτύλων , πλην του αντίχειρα, εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη -έκταση
- Απαγωγή-προσαγωγή

### **Μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις των δακτύλων**

Στις αρθρώσεις αυτές εκτελούνται μόνο οι κινήσεις:

- Κάμψη-έκταση

## **ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ**

### **Άρθρωση του ισχίου**

Στην άρθρωση του ισχίου εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη -έκταση
- Απαγωγή-προσαγωγή
- Έσω -έξω στροφή
- Περιαγωγή

### **Άρθρωση του γόνατος**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη - έκταση

- Μικρού βαθμού στροφές(όταν το γόνατο είναι σε κάμψη).

### **Ποδοκνημική άρθρωση**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη(ραχιαία κάμψη) - έκταση(πελματιαία κάμψη)

### **Υπαστραγαλική άρθρωση**

Στην άρθρωση αυτή εκτελούνται οι κινήσεις:

- Ανάσπαση έξω χείλους με πρηνισμό
- Ανάσπαση έσω χείλους με υπτιασμό

### **Μεταταρσιοφαλαγγικές αρθρώσεις των δακτύλων**

Στις αρθρώσεις αυτές εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη -έκταση
- Απαγωγή - προσαγωγή

### **Μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις των δακτύλων**

Στις αρθρώσεις αυτές εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη -έκταση

## **ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ**

### **Αυχενική μοίρα**

Στην αυχενική μοίρα εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη - έκταση
- Πλάγια κάμψη δεξιά -πλάγια κάμψη αριστερά
- Στροφή αριστερά - στροφή δεξιά
- Περιαγωγή

### **Θωρακική μοίρα**

Στη θωρακική μοίρα εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη - έκταση (περιορισμένη)
- Πλάγια κάμψη αριστερά - πλάγια κάμψη δεξιά (περιορισμένη)

- Στροφή αριστερά - στροφή δεξιά (ελεύθερη)

### **Οσφυϊκή μοίρα**

Στην οσφυϊκή μοίρα εκτελούνται οι κινήσεις:

- Κάμψη - έκταση (ελεύθερη)
- Πλάγια κάμψη αριστερά - πλάγια κάμψη δεξιά (ελεύθερη)
- Στροφή αριστερά - στροφή δεξιά (περιορισμένη)