



ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (Θ-Ε)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΗΣ ΜΑΚΙΓΙΑΖ



ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΖΩΗ
Φυσικοθεραπεύτρια

ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η επιλογή των βασικών χειρισμών της μάλαξης γίνεται ανάλογα με τους θεραπευτικούς σκοπούς και τα ειδικά αποτελέσματα. Ο γενικός τρόπος εφαρμογής αλλά και η εναλλαγή των γενικών χειρισμών είναι εξατομικευμένος για κάθε ασθενή. Σ' ένα πρόγραμμα μάλαξης πρέπει να εφαρμόζονται διάφοροι χειρισμοί και να δίνεται έμφαση σ' αυτόν που είναι πιο κατάλληλος για το θεραπευτικό αποτέλεσμα που θέλουμε να επιτύχουμε. Επίσης πρέπει να επιλέγεται η κατάλληλη σειρά εφαρμογής των χειρισμών ανάλογα με τους σκοπούς και το προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Υπάρχουν πολλοί χειρισμοί μάλαξης, διεθνώς όμως διδάσκονται και εφαρμόζονται μαζί με τις παραλλαγές τους οι εξής:

- ◆ Ολίσθηση ή γλίστρημα (EFFLEURAGE)
Επι πολλής
Εν τω βάθει
- ◆ Θωπείες (STROKING)
- ◆ Επι πολλής
Εν τω βάθει
- ◆ Ζυμώματα
(PETRISSAGE) Ζύμωμα
Τράβηγμα ή κυκλικές τρίψεις
Στρέψιμο
Ή
Ημικυκλικές
Τρίψεις
Κύλισμα ή ρολάρισμα
- ◆ Ανατρίψεις (FRICTION)
- ◆ Πελεκισμοί (HACKING)
Με ανοιχτή παλάμη
Με κλειστή παλάμη

- ◆ Πλήξεις(CLAPPING)
 - Κοίλη παλάμη
 - Κλειστή παλάμη
- ◆ Δονήσεις(VIBRATION)

Καθένας από τους χειρισμούς έχει διάφορες παραλλαγές κατά τον τρόπο εφαρμογής και εκτέλεσής του. Η κάθε παραλλαγή δεν εφαρμόζεται τυχαία, αλλά έχει συγκεκριμένες θεραπευτικές ενδείξεις όπως και συγκεκριμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Επομένως είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε όλες τις παραλλαγές των βασικών χειρισμών, τους τρόπους εφαρμογής όπως και τα αποτελέσματά τους.

Υπάρχουν χειρισμοί που εφαρμόζονται σ' όλα τα προγράμματα μάλαξης, όπως για παράδειγμα η ολίσθηση και οι θωπίες. Από αυτούς τους χειρισμούς δεν περιμένουμε κάποιο ιδιαίτερο θεραπευτικό αποτέλεσμα, αλλά η συμβολή τους είναι βασική στην χαλάρωση του ασθενή και στην συνεργασία με τον θεραπευτή. Άλλοι χειρισμοί πάλι είναι πιο εξειδικευμένοι και απολύτως απαραίτητοι σε κάποια ειδικά προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν.

Χαρακτηριστικά στοιχεία βασικών χειρισμών

- ❖ Σε ένα πρόγραμμα μάλαξης οι βασικοί χειρισμοί εφαρμόζονται με μία συγκεκριμένη σειρά.
- ❖ Το πρόγραμμα πρέπει να αρχίζει και να τελειώνει με ολίσθηση και θωπίες.
- ❖ Η ολίσθηση και οι θωπίες παρεμβάλλονται επίσης και ανάμεσα σε έντονους χειρισμούς για να διατηρείται η χαλάρωση του ασθενή.
- ❖ Οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή σ' όλους τους χειρισμούς (εκτός από ιδιαίτερες περιπτώσεις) πρέπει να έχουν φορά από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο.
- ❖ Τα χέρια του θεραπευτή πρέπει να κινούνται άνετα, χαλαρά και να τοποθετούνται σωστά πάνω στην επιφάνεια του σώματος.

- ❖ Η πίεση που εξασκείται σε κάθε χειρισμό εξαρτάται από το είδος και το βάθος των ιστών στους οποίους θέλουμε να επιδράσει ο χειρισμός.
- ❖ Δεν πρέπει να προκαλείται πόνος σε κανένα χειρισμό.
- ❖ Μια περιοχή με έντονο πόνο και ερεθισμό καλό είναι να αντιμετωπίζεται τελευταία στο πρόγραμμα μάλαξης με όσο γίνεται πιο ήπιους χειρισμούς.
- ❖ Η χρήση του λιπαντικού μέσου πρέπει να γίνεται σωστά. Λιπαντικό τοποθετείται μόνο όπου χρειάζεται για όσο χρόνο πρέπει και στην κατάλληλη ποσότητα. Έτσι στις ανατρίψεις, πελεκισμούς, πλήξεις και δονήσεις δεν χρειάζεται λιπαντικό μέσο.

ΟΛΙΣΘΗΣΗ Ή ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ

Ορισμός

Ολίσθηση ονομάζεται ο χειρισμός της μάλαξης κατά τον οποίο τα χέρια του θεραπευτή γλιστρούν απαλά πάνω στο δέρμα με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δαχτύλων χωρίς να το πιέζουν.

Η ολίσθηση αποτελεί έναν από τους πιο συχνούς χειρισμούς της μάλαξης γιατί είναι ήπιος, εύκολος στην εκτέλεση και ευχάριστος για τον ασθενή. Τα χέρια του θεραπευτή με ρυθμικές και απαλές κινήσεις γλιστρούν πάνω στο δέρμα. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η χρήση λιπαντικού.

Για πολλούς υπάρχει διαχωρισμός σε επί πολλής και εν τω βάθει ολίσθηση.

Επί πολλής ολίσθηση.

Προηγείται όλων των άλλων χειρισμών με σκοπό:

- Την ψυχολογική σύνδεση μεταξύ θεραπευτή και ασθενή.

- Την λήψη και την διατήρηση μιας κατευναστικής αισθητήριας αντίδρασης.
- Την προσαρμογή του θεραπευτή στην κατασκευή και στις παθολογικές μεταβολές του ασθενή.
- Την προσαρμογή του ασθενή στα χέρια του θεραπευτή.
- Την κάλυψη του σώματος με το λιπαντικό μέσο.

Ο χαρακτηρισμός επί πολλής ίσως είναι περιττός, καθώς η ολίσθηση εξ 'ορισμού είναι αποκλειστικά επιφανειακή τεχνική.

Εκτελείται:

- Με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο προκειμένου για μεγάλες επιφάνειες.
- Όταν πρόκειται για μικρές επιφάνειες όπως πρόσωπο, δάχτυλα και αυχένος τότε εκτελείται με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων.

Οι κινήσεις έχουν κατεύθυνση κεντρομόλο πάντα από την περιφέρεια προς το κέντρο. Εφαρμόζονται κατά μήκος των μυϊκών ινών, ακολουθώντας την έκφυση και την κατάφυσή τους. Για πολλούς δεν έχει σημασία η κατεύθυνση των κινήσεων στην ολίσθηση.

Τα χέρια γλιστράνε χωρίς να πιέζουν ή να παρασύρουν ιστούς, ίσα-ίσα με το βάρος τους και όχι επιπλέον πίεση. Επίσης μετακινούνται με ρυθμό αργό, εναλλάξ ή συγχρόνως με ομοιόμορφη ένταση.

Οι κινήσεις είναι ρυθμικές και συνεχόμενες και επαναλαμβάνονται δίχως να χάνεται η επαφή με το δέρμα, δίνοντας έτσι μια συνέχεια στην κίνηση.

Εν τω βάθει ολίσθηση

Εκτελείται:

- Με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο, προκειμένου για μεγάλες επιφάνειες.

- Με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων όταν πρόκειται για μικρές επιφάνειες.
- Με την παλαμική επιφάνεια του ενός χεριού ενώ το άλλο χέρι εφάπτεται επάνω σ' αυτό.

Τα χέρια μετακινούνται με ελαφρά πίεση έχοντας κατεύθυνση πάντα από την περιφέρεια προς το κέντρο. Τα χέρια αρχικά είναι σε κάμψη και στην συνέχεια εκτείνονται περισσότερο ειδικά στην άρθρωση του αγκώνα μέχρι το φυσιολογικό τους μήκος έκτασης. Όσο πιο αργός είναι ο ρυθμός τόσο πιο βαθιά είναι η μάλαξη και περισσότερο αναλγητική και καταπραϊντική.

Βασικά σημεία ολίσθησης

- Το χέρι ή τα χέρια του θεραπευτή πρέπει να είναι χαλαρά και να εφάπτονται πάνω στην επιφάνεια που μαλάσσουν παίρνοντας το σχήμα της.
- Η κίνηση πρέπει να είναι αργή και ρυθμική. Στο τέλος του χειρισμού ασκείται λίγη πίεση, αλλά δεν πρέπει ποτέ να είναι μεγάλη, γιατί τα λεπτά τοιχώματα των φλεβών και των λεμφαγγείων, εύκολα επηρεάζονται.
- Οι χειρισμοί, όπου είναι δυνατόν, κατευθύνονται προς τη θέση ομάδας λεμφαδένων, όπως είναι στη μασχάλη και στο ισχίο(βουβωνική χώρα)και πρέπει να ακολουθούν την πορεία των επιφανειακών αγγείων.
- Το μήκος του χειρισμού εξαρτάται από την περιοχή στην οποία εφαρμόζεται.
- Ο ρυθμός ποικίλλει, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να είναι ιδιαίτερα γρήγορος, γιατί η κυκλοφορία στα παραπάνω αγγεία είναι αργή. Ιδιαίτερα στην περίπτωση που ο χειρισμός αποσκοπεί στην βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας θα πρέπει να είναι αργός, βαθύς και σταθερός.
- Κατά την ολίσθηση ο καρπός και τα δάχτυλα πρέπει να είναι σε έκταση και ο αντίχειρας σε απαγωγή.

- Χρήσιμο είναι να βρίσκεται κοντά στον ασθενή και τον θεραπευτή ειδικό χαρτί για καθαρισμό του δέρματος και των χεριών.

Αποτελέσματα ολίσθησης

- ✓ Αυξάνει τη φλεβική κυκλοφορία, ιδιαίτερα στα επιφανειακά αγγεία και διευκολύνει την επιστροφή του αίματος στη καρδιά.
- ✓ Αυξάνει την κυκλοφορία της λέμφου και βοηθά στην απορρόφηση των φλεγμονωδών προϊόντων των καύσεων, με αποτέλεσμα να υποχωρεί το οίδημα και η μυϊκή κόπωση.
- ✓ Αυξάνει την αρτηριακή κυκλοφορία έμμεσα, εξαιτίας της αύξησης της φλεβικής κυκλοφορίας. Υποστηρίζεται ότι το βαθύ γλίστρημα προκαλεί αγγειοδιαστολή εξαιτίας της απελευθέρωσης στο δέρμα κάποιας ουσίας που μοιάζει με την ισταμίνη και η οποία προκαλεί διαστολή των τριχοειδών αγγείων.
- ✓ Το βαθύ γλίστρημα έχει κατευναστικό αποτέλεσμα στα υποδόρια νεύρα και συμβάλλει στην ελάττωση του πόνου και του μυϊκού σπασμού.
- ✓ Προσαρμόζει και εξοικειώνει τον ασθενή στην επαφή με τα χέρια του θεραπευτή.

Ενδείξεις ολίσθησης

- Στις περισσότερες περιπτώσεις κυκλοφορικών διαταραχών όπως το οίδημα, οι φλεγμονές και ορισμένες καρδιοπάθειες, για απομάκρυνση των φλεγμονωδών απεκκριμάτων και των προϊόντων ανταλλαγής της ύλης.
- Σε περιπτώσεις τραυματισμού, στα αρχικά στάδια εφαρμόζεται επιφανειακό γλίστρημα για την ενίσχυση της κυκλοφορίας και για αναλγησία. Αργότερα εφαρμόζεται βαθύ γλίστρημα.

- Σε περιπτώσεις γενικής αδυναμίας και μυϊκής κόπωσης, ατροφίας και παράλυσης των μυών, για την απομάκρυνση των προϊόντων των καύσεων και για βελτίωση ή διατήρηση της τροφικότητας των μυών.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις νευρικής ευερεθιστότητας, νευρασθένειας, νευρίτιδας και νευραλγίας, γιατί έχει κατευναστικό αποτέλεσμα.
- Σε όλες τις περιπτώσεις που εφαρμόζεται γενική μάλαξη ως εισαγωγικός χειρισμός, όπως και μεταξύ των διαφορετικών χειρισμών.
- Σε περιπτώσεις δύσπνοιας, για χαλάρωση των αναπνευστικών μυών και διευκόλυνση της αναπνοής.
- Σε αϋπνίες, άγχος, στρες και ψυχοσωματικές παθήσεις.
- Σε μυϊκούς σπασμούς και σε έντονο μυϊκό πόνο.

Αντενδείξεις ολίσθησης

- Σε περιπτώσεις υπερευαισθησίας (όπως μερικές περιπτώσεις νευρίτιδας ή νευραλγίας), γιατί δεν είναι ανεκτό από τον ασθενή και γιατί μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση.
- Σε άτομα με έντονη τριχοφυΐα.
- Σε περιπτώσεις έντονου οιδήματος, όπου το δέρμα είναι διατεταμένο.
- Σε κισσούς και θρομβοφλεβίτιδες, γιατί μπορεί να επιφέρει ρήξη των αγγείων ή να μετατοπίσει τον θρόμβο.
- Σε πρόσφατα τραύματα, επουλωμένα ή όχι καθώς και σε πρόσφατα σχηματισμένο ουλώδη ιστό (εγκαύματα), γιατί διακόπτει την επούλωση.
- Σε τοπικές δερματικές παθήσεις .
- Σε οξείες τοπικές φλεγμονές.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ

Άνω άκρο-Αρχική θέση ασθενή ύπτια

Σε όλο το άνω άκρο

Ο χειρισμός αυτός εκτελείται στο άνω άκρο με την παλάμη και την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων του θεραπευτή και καλύπτει κάθε επιφάνεια του μέλους χωριστά (οπίσθια, πρόσθια και έξω, πρόσθια και έσω).

Ο θεραπευτής, με το ένα χέρι κρατά το χέρι του ασθενή και γλιστρά την παλάμη του άλλου χεριού στην οπίσθια επιφάνεια του μέλους του ασθενή με κεντρομόλο κατεύθυνση, ξεκινώντας από τη ραχιαία επιφάνεια των δαχτύλων.

Με το ίδιο χέρι ακολουθεί ο επόμενος χειρισμός που καλύπτει την προσθιοπλάγια επιφάνεια του μέλους ενώ η άλλη προσθιοπλάγια επιφάνεια καλύπτεται με το γλίστρημα της παλάμης του άλλου χεριού.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται αρκετές φορές σύμφωνα με την κρίση του θεραπευτή.

Τμηματική μάλαξη

Στο βραχίονα

Οι κινήσεις είναι κάθετες ακολουθώντας την πορεία των μυϊκών ινών. Ξεκινούν πάνω από τον αγκώνα και έχουν φορά προς τα μέσα προς την μασχαλιαία κοιλότητα. Τα τέσσερα δάχτυλα είναι ενωμένα και ο αντίχειρας σε απαγωγή. Τα χέρια μπορεί να κινούνται εναλλάξ. Το ένα χέρι αρχίζει τις κινήσεις προτού τελειώσει το άλλο. Μπορεί όμως να κινούνται και συγχρόνως.

Όταν τα χέρια κινούνται εναλλάξ ο θεραπευτής στέκεται εγκάρσια στο κρεβάτι και εφαρμόζει κινήσεις:

- Στην πρόσθια επιφάνεια του βραχίονα
- Στην έξω επιφάνεια του βραχίονα

- Στην έσω επιφάνεια του βραχίονα
- Στην οπίσθια επιφάνεια του βραχίονα

Όταν τα χέρια κινούνται συγχρόνως ο θεραπευτής βρίσκεται σε θέση βηματισμού.



Τα χέρια κινούνται εναλλάξ και συγχρόνως

Στο αντιβράχιο

Ο θεραπευτής με το ένα χέρι κρατάει την άκρα χείρα του ασθενή όπως ακριβώς στην χειραψία και με το άλλο εφαρμόζει κινήσεις:

- Στην έξω επιφάνεια του αντιβράχιου
- Στην οπίσθια επιφάνεια του αντιβράχιου

Αλλάζοντας χέρια εφαρμόζει κινήσεις:

- Στην έσω επιφάνεια του αντιβράχιου
- Στην πρόσθια επιφάνεια του αντιβράχιου

Στην άκρα χείρα-Ραχιαία επιφάνεια

- Ο θεραπευτής σταθεροποιεί το χέρι που μαλάσσεται κρατώντας το από την παλάμη. Ο χειρισμός ξεκινά από τις ονυχοφόρους φάλαγγες και προχωράει στη ραχιαία επιφάνεια της παλάμης για να καταλήξει στον καρπό. Η κίνηση επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.
- Ένας άλλος τρόπος εφαρμογής είναι με την παλαμική επιφάνεια και των δύο αντίχειρων του θεραπευτή. Οι αντίχειρες ξεκινούν από τις ονυχοφόρους φάλαγγες των δύο δαχτύλων (κάθε αντίχειρας σε ένα δάχτυλο) του ασθενή,

Γλιστρούν κατά μήκος του κάθε δαχτύλου και της αντίστοιχης περιοχής του χεριού και καταλήγουν στον καρπό. Στη συνέχεια ανασηκώνονται και τοποθετούνται στις ονυχοφόρους φάλαγγες των δύο άλλων δαχτύλων του ασθενή και ακολουθούν την ίδια πορεία όπως και προηγουμένως. Το γλίστρημα ολοκληρώνεται, με την εφαρμογή του χειρισμού που καλύπτει την ραχιαία επιφάνεια του αντίχειρα του χεριού που μαλάσσεται, ενώ ακολουθείται η ίδια πορεία.

Στην άκρα χείρα-Παλαμιαία επιφάνεια

- Ο θεραπευτής με το ένα χέρι υποβαστάζει τη ραχιαία επιφάνεια της άκρας χείρας του ασθενή και με το άλλο εφαρμόζει μάλαξη στην παλαμιαία επιφάνεια, με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων και κυρίως με τον αντίχειρα.
- Στα δάχτυλα μπορεί να γίνει μάλαξη και σε κάθε ένα χωριστά. Τότε χρησιμοποιείται κυρίως η παλαμική επιφάνεια του αντίχειρα, του δείκτη και του μέσου δαχτύλου.

Κάτω άκρο-αρχική θέση ασθενή ημικαθιστή

Σε όλο το κάτω άκρο

Τα χέρια κινούνται συγχρόνως ξεκινώντας με τους αγκώνες σε κάμψη και ευθειάζονται προς τα πάνω. Ο θεραπευτής είναι σε θέση βηματισμού.

- Οι αντίχειρες είναι ενωμένοι και τα δάχτυλα σχεδόν ενωμένα με τους αντίχειρες, προκειμένου να καλυφθεί η πρόσθια επιφάνεια του άκρου ποδός, της κνήμης και του μηρού. Στη συνέχεια τα δάχτυλα φέρονται σε απαγωγή έτσι ώστε να σχηματίζεται ένα V μεταξύ δείκτη και αντίχειρα. Έχοντας αυτό το σχήμα, τα χέρια ανεβαίνουν προς τα πάνω προκειμένου να καλυφθούν οι πλάγιες επιφάνειες του άκρου

ποδός, της κνήμης και του μηρού. Τα δάχτυλα στην συνέχεια φέρονται σε μεγαλύτερη απαγωγή από τους αντίχειρες σχηματίζοντας ένα **U** μεταξύ δείκτη και αντίχειρα. Έχοντας αυτό το σχήμα τα χέρια ανεβαίνουν προς τα πάνω προκειμένου να καλυφθεί η οπίσθια επιφάνεια του άκρου ποδός, της κνήμης και του μηρού. Καθώς τα χέρια ανεβαίνουν από τον άκρο πόδα ανασηκώνουν την κνήμη καλύπτοντας την οπίσθια επιφάνεια, περνούν από την ιγνυακή κοιλότητα χωρίς πίεση και έρχονται στο μηρό, ανασηκώνοντάς τον, προκειμένου να καλύψουν την οπίσθια επιφάνεια.

- Για τον ίδιο λόγο(την κάλυψη της οπίσθιας επιφάνειας), με έναν άλλο τρόπο, τα χέρια ξεκινούν από τα δάχτυλα προχωρούν στην ραχιαία επιφάνεια του ποδιού και όταν φτάσουν στην ποδοκνημική άρθρωση γλιστρούν γύρω από τα σφυρά, για να καταλήξουν στο πίσω μέρος της κνήμης, με διάταξη το ένα εμπρός και το άλλο πίσω. Το γλίστρημα συνεχίζει στην πίσω επιφάνεια της κνήμης για να καταλήξει στην πίσω επιφάνεια του μηρού μέχρι την γλουτιαία πτυχή, οπότε απομακρύνονται συγχρόνως μέχρι να αρχίσει ο επόμενος χειρισμός.

Αποφεύγεται η πίεση στα σφυρά, στην κνήμη και στο γόνατο γιατί προκαλείται πόνος.

Τμηματική μάλαξη

Αρχική θέση ασθενή ύπτια

Στο μηρό

Οι κινήσεις είναι κάθετες ακολουθώντας την πορεία των μυϊκών ινών και ξεκινούν πάνω από το γόνατο και κατευθύνονται προς τη βουβωνική περιοχή. Τα τέσσερα δάχτυλα είναι ενώ μένα και ο αντίχειρας σε απαγωγή, έτσι ώστε να σχηματίζεται άλλοτε ένα **V** και άλλοτε ένα **U** μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη.

Τα χέρια μπορούν να κινούνται εναλλάξ. Το ένα χέρι αρχίζει τις κινήσεις προτού τελειώσει το άλλο. Μπορεί όμως να κινούνται και συγχρόνως.

- Όταν τα χέρια κινούνται εναλλάξ ο θεραπευτής, που βρίσκεται εγκάρσια στο κρεβάτι, εφαρμόζει κινήσεις:
 - Στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού
 - Στην έσω επιφάνεια του μηρού
 - Στην έξω επιφάνεια του μηρού
- Όταν τα χέρια κινούνται συγχρόνως, με τον θεραπευτή σε θέση βηματισμού, οι αντίχειρες είναι ενωμένοι με τα δάχτυλα προκειμένου να καλυφθεί η πρόσθια επιφάνεια του μηρού. Στην συνέχεια τα δάχτυλα απομακρύνονται από τους αντίχειρες προς την έξω και έσω επιφάνεια του μηρού, προκειμένου να καλυφθούν και αυτές.



Στην κνήμη

Στην κνήμη εφαρμόζονται κινήσεις:

- Στην πρόσθια και έσω επιφάνεια
- Στην πρόσθια και έξω επιφάνεια

Τα χέρια κινούνται εναλλάξ ή συγχρόνως, αλλάζοντας θέση ο θεραπευτής.



Στον άκρο πόδα -Ραχιαία επιφάνεια

Με το ένα χέρι σταθεροποιείται η πελματική επιφάνεια και με το άλλο ξεκινώντας από τα δάχτυλα και με κατεύθυνση των δαχτύλων προς το έξω σφυρό ο θεραπευτής κάνει κύκλο γύρω από αυτό και προχωράει προς το κάτω τριτημόριο της κνήμης. Έτσι καλύπτεται η έξω επιφάνεια.

Για την πρόσθια επιφάνεια το χέρι τοποθετείται κάθετα στα δάχτυλα και κατευθύνεται προς τα πάνω. Για να εφαρμοστεί μάλαξη στην έσω επιφάνεια πρέπει ο θεραπευτής να αλλάξει τα χέρια του. Έτσι το αντίθετο χέρι θα σταθεροποιήσει το πέλμα και το άλλο ξεκινώντας από τα δάχτυλα και κάνοντας κύκλο γύρω από το έσω σφυρό, θα καλύψει την έσω επιφάνεια.

Στα δάχτυλα μπορεί να γίνει μάλαξη και χωριστά με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων.

Στον άκρο πόδα-Πελματιαία επιφάνεια

Με το ένα χέρι σταθεροποιείται η ραχιαία επιφάνεια και με το άλλο με κατεύθυνση των δαχτύλων προς τα κάτω, καλύπτεται όλο το πέλμα.



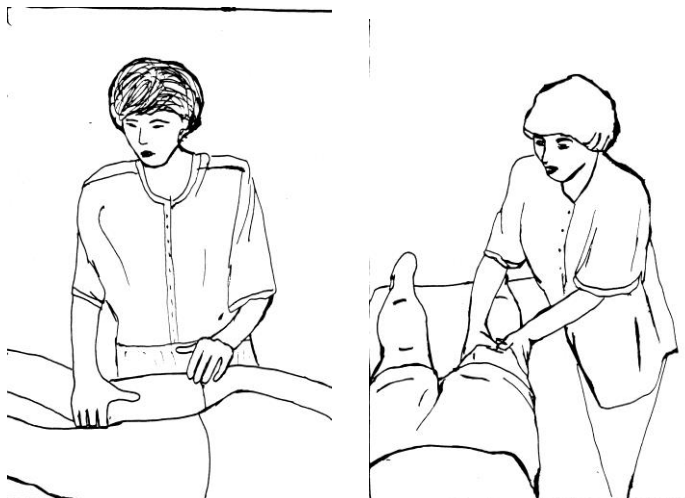
Αρχική θέση ασθενή πρηνή

Στο μηρό

Οι κινήσεις είναι κάθετες ακολουθώντας την πορεία των μυϊκών ινών και αρχίζουν πάνω από την ιγνυακή κοιλότητα με κατεύθυνση προς το γλουτό.

Τα χέρια κινούνται εναλλάξ ή συγχρόνως και ο θεραπευτής παίρνει την ανάλογη θέση. Οι επιφάνειες που καλύπτονται και στις δύο περιπτώσεις είναι:

- Η οπίσθια επιφάνεια του μηρού
- Η έξω επιφάνεια του μηρού
- Η έσω επιφάνεια του μηρού



Στην κνήμη

Στην κνήμη εφαρμόζονται κινήσεις:

- Στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης
- Στην έξω επιφάνεια της κνήμης
- Στην έσω επιφάνεια της κνήμης



Τα χέρια πάλι κινούνται εναλλάξ ή συγχρόνως κ ο θεραπευτής παίρνει την ανάλογη θέση. Στις οπίσθιες επιφάνειες σε περίπτωση που ο ασθενής έχει κάποιο πρόβλημα και δυσκολεύεται στην πρηνή θέση, μπορεί να εφαρμοστεί μάλαξη και από την ύπτια θέση.

Αρχική θέση ασθενή ύπτια με το γόνατο σε κάμψη

Το πέλμα πρέπει να έχει καλή στήριξη γιατί διαφορετικά θα γλιστρήσει προς τα κάτω. Ο θεραπευτής κρατάει με το ένα χέρι το γόνατο και με το άλλο εφαρμόζει μάλαξη.

Στο μηρό

Στο μηρό εφαρμόζονται κινήσεις:

- Στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού
- Στην έξω και οπίσθια επιφάνεια του μηρού

Και αλλάζοντας τα χέρια ο θεραπευτής εφαρμόζει μάλαξη

- Στην έσω και οπίσθια επιφάνεια του μηρού



Στην κνήμη

Στην κνήμη εφαρμόζονται κινήσεις:

- Στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης
- Στην έξω και οπίσθια επιφάνεια της κνήμης

Και αλλάζοντας τα χέρια ο θεραπευτής εφαρμόζει μάλαξη

- Στην έσω και οπίσθια επιφάνεια της κνήμης



Στη ράχη ,την οσφύ και τον αυχένα

Αρχική θέση ασθενή πρηνή

Ο θεραπευτής βρίσκεται εγκάρσια στο κρεβάτι με τα πόδια παράλληλα και εφαρμόζει κινήσεις:

- Ακολουθώντας την πορεία των μεσοπλευρίων νεύρων.

Τα χέρια ξεκινάνε από τη σπονδυλική στήλη με κατεύθυνση προς την έξω επιφάνεια και κινούνται εναλλάξ. Προτού τελειώσει το ένα χέρι αρχίζει το άλλο και έτσι δίνεται μια συνέχεια στις κινήσεις. Ο ρυθμός είναι αργός.



- Ακολουθώντας την πορεία των παρασπονδυλικών μυών.

Τα χέρια ξεκινάνε εναλλάξ από τη βάση του ινιακού οστού και κατευθύνονται προς τα κάτω, μέχρι τον κόκκυγα. Προτού τελειώσει η κίνηση με το ένα χέρι αρχίζει η κίνηση με το άλλο.

Τα χέρια μπορούν να κινηθούν και συγχρόνως αρκεί να τοποθετηθούν το ένα πάνω στο άλλο (χειρ υπεράνω χειρός).



- Εφαρμόζοντας πλάγιες κινήσεις προκειμένου να καλύψει τον πλατύ ραχιαίο και άλλους μικρότερους μύες που βρίσκονται στις έξω επιφάνειες και έχουν λοξή κατεύθυνση.



Αλλάζοντας θέση ο θεραπευτής κ παίρνοντας τη θέση βηματισμού μπορεί να εφαρμόσει μάλαξη σε ολόκληρη την πλάτη, τον αυχένα και την οσφύ. Τα χέρια κινούνται συγχρόνως, με αργό ρυθμό.

- Τα χέρια με τα δάχτυλα ενωμένα τοποθετούνται παρασπονδυλικά και με κατεύθυνση προς τα κάτω φθάνουν μέχρι τον κόκκυγα. Εκεί τα δάχτυλα έρχονται σε επαγωγή από τους αντίχειρες και με κατεύθυνση προς τα επάνω και φορά προς τα μέσα, καταλήγουν στην αρχική θέση. Με τρεις τέτοιες κινήσεις, φέρνοντας κάθε φορά σε μεγαλύτερη επαγωγή τα δάχτυλα από τους αντίχειρες καλύπτεται ολόκληρη η πλάτη.



- Με παρόμοιο τρόπο η πλάτη μπορεί να καλυφθεί με τέσσερις επιμέρους κινήσεις.

Η πρώτη κίνηση καλύπτει τη ράχη κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.

Τα χέρια του θεραπευτή τοποθετούνται παράλληλα στους γλουτούς με κατεύθυνση των δαχτύλων προς τα επάνω. Στη συνέχεια γλιστρούν παράλληλα και κατά μήκος της

σπονδυλικής στήλης αποφεύγοντας την άσκηση πίεσης στις οστικές προεξοχές. Όταν φθάσουν στο ύψος των ωμοπλάτων αποκλίνουν μεταξύ τους και γλιστρούν επάνω στις ωμοπλάτες.

Η δεύτερη κίνηση ξεκινά με τα χέρια από την ίδια θέση όπως και η πρώτη. Στο ύψος όμως της θωρακικής μοίρας και πιο συγκεκριμένα κάτω από τις ωμοπλάτες τα χέρια αποκλίνουν μεταξύ τους και γλιστρούν επάνω στις πλευρές.

Η Τρίτη κίνηση έχει το ίδιο ξεκίνημα αλλά τα χέρια από κλίνουν χαμηλότερα, στο ύψος της κάτω θωρακικής μοίρας και καταλήγουν στις αντίστοιχες πλευρές.

Με την τέταρτη κίνηση καλύπτεται η περιοχή της οσφύς. Η απόκλιση δηλαδή των χεριών γίνεται αμέσως μετά το ξεκίνημα του χειρισμού.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται αρκετές φορές, σύμφωνα με τη κρίση του Θεραπευτή.

Στην οσφύ

Στην οσφύ μπορεί να εφαρμοστεί ο χειρισμός που είναι γνωστός με την ονομασία οχτάρι, καθώς εκτελείται με το ένα χέρι ή και τα δύο χέρια ή με το ένα χέρι επάνω στο άλλο, σχηματίζοντας τον αριθμό οκτώ 8.

- Εκτέλεση με το ένα χέρι

Ο Θεραπευτής στέκεται εγκάρσια στο κρεβάτι. Τοποθετεί το χέρι του στο κέντρο της οσφύς και με κατεύθυνση των δαχτύλων προς το γλουτό, το κατεβάζει προς τα κάτω, κάνει κύκλο από το πλάι και επιστρέφει στην αρχική του θέση. Με κατεύθυνση και πάλι προς το γλουτό, έχοντας όμως τη βάση της παλάμης μπροστά, διαγράφει και πάλι κύκλο ολοκληρώνοντας έτσι το σχηματισμό του αριθμού 8.



- Ο ίδιος χειρισμός μπορεί να γίνει εάν τοποθετηθεί και το ένα χέρι επάνω στο άλλο.



- Μπορούν όμως τα χέρια να κινηθούν και συγχρόνως το ένα μπροστά και το άλλο να ακολουθεί από πίσω.



Στον αυχένα

Στο αυχένα όπου ο πόνος, οι πονοκέφαλοι και η τάση για έμετο είναι συχνά φαινόμενα, εξαιτίας κυρίως της λάθος στάσης της κεφαλής, μπορεί να εφαρμοστεί μάλαξη και χωριστά από την πλάτη.

Ο ασθενής στηρίζει το μέτωπό του επάνω στα χέρια του προκειμένου να ελευθερωθεί ο αυχέννας.

Με τα χέρια να κινούνται παράλληλα

Ο χειρισμός όταν εντοπίζεται στην αυχενική μοίρα, εκτελείται με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων. Όταν όμως προχωρεί στην περιοχή των τραπεζοειδών μυών και των ώμων, συμμετέχουν και οι παλάμες των χεριών του θεραπευτή.

Τα χέρια τοποθετούνται στη βάση του κρανίου παράλληλα και εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης. Στη συνέχεια γλιστρούν προς τα κάτω και στο ύψος του 7^{ου} αυχενικού σπονδύλου τα χέρια αποκλίνουν μεταξύ τους και γλιστρούν άλλοτε προς τους ώμους και άλλοτε προς τις κλείδες. Ο χειρισμός επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.

Με τα χέρια να κινούνται εναλλάξ

Ο χειρισμός ξεκινάει από τη βάση του ινιακού οστού και κατεβαίνει προς την ωμική περιοχή. Προτού τελειώσει η κίνηση με το ένα χέρι, αρχίζει με το άλλο.



Στην ωμική ζώνη

Αρχική θέση ασθενή πλάγια με κλίση του κορμού προς τα εμπρός.

Ο θεραπευτής στέκεται από την πίσω πλευρά του ασθενή, στο ύψος του βραχίονα ,έχοντας το πρόσωπό του στραμμένο προς το πρόσωπο του ασθενή.

Με το ένα χέρι σταθεροποιεί τον ώμο και με το άλλο εφαρμόζει κινήσεις:

- Στην πρόσθια και έξω επιφάνεια του ώμου ξεκινώντας από την κατάφυση του δελτοειδή. Καθώς το χέρι ανεβαίνει στον ώμο διαγράφει ένα κύκλο στο τέλος κάθε κίνησης.
- Στην οπίσθια επιφάνεια ξεκινώντας από το σπονδυλικό χείλος της ωμοπλάτης.

Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθούν και τα δύο χέρια συγχρόνως διαγράφοντας κύκλους γύρω από τον ώμο.

