



## ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (Θ+Ε)

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ & ΤΕΧΝΗΣ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

*Ζωή Καραγιαννίδου*  
*Φυσικοθεραπεύτρια*

## ΘΩΠΕΙΕΣ

### Ορισμός

Θωπεία ονομάζεται ο χειρισμός της μάλαξης που μοιάζει σαν χάδι και γίνεται περισσότερο με την επιφάνεια των δαχτύλων και λιγότερο με την επιφάνεια της παλάμης του θεραπευτή, πάντα όμως με την εφαρμογή πίεσης στο δέρμα.

Η θωπεία είναι ο πιο συχνός και συγχρόνως πιο ευχάριστος χειρισμός της μάλαξης. Μια συνεδρία μάλαξης συνήθως πρέπει να αρχίζει με θωπείες και να τελειώνει με αυτές. Επίσης θωπείες πρέπει να γίνονται και ενδιάμεσα στους έντονους χειρισμούς.

Σκοπός αυτού του χειρισμού είναι η δημιουργία μιας αισθητήριας αντίδρασης διεγερτικής ή κατευναστικής.

Ο ρυθμός είναι αργός ή γρήγορος ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Προκειμένου να υπάρξει ένα κατευναστικό αποτέλεσμα, πρέπει μια θωπεία να πραγματοποιηθεί σε χρονικό διάστημα 5" ή αλλιώς να ακολουθεί το ρυθμό του καρδιακού παλμού. Για ένα διεγερτικό αποτέλεσμα θα πρέπει η ταχύτητα να είναι τέσσερις(4) φορές μεγαλύτερη, δηλαδή πρέπει να είναι τέσσερις θωπείες σε χρονικό διάστημα 5".

Προφανώς μεγαλύτερο βάθος μπορεί να επιτευχθεί σε αργό ρυθμό αλλά η ανάγκη για καταπραϊντικά αποτελέσματα μπορεί να περιορίσει το ασκούμενο βάθος της πίεσης, όταν ο πόνος και ο μυϊκός σπασμός δεν το επιτρέπουν. Εάν συμβαίνει αυτό, το βάθος αυξάνεται σιγά-σιγά, μέχρι την εμφάνιση χαλάρωσης και μείωσης του πόνου, ενώ ο ρυθμός παραμένει ο ίδιος.

Οι θωπείες εκτελούνται:

- Με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο, προκειμένου να καλυφθούν μεγάλες επιφάνειες
- Με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων, όταν πρόκειται για μικρές επιφάνειες.

Τα χέρια κινούνται πάντα με τα δάχτυλα ενωμένα.

Οι θωπείες διακρίνονται ανάλογα με το ρυθμό τους σε:

**Κατευναστικές Θωπείες** ,όταν ο ρυθμός είναι αργός και οι χειρισμοί εκτελούνται κεντρομόλα.

**Διευερτικές Θωπείες**, όταν ο ρυθμός είναι γρήγορος και οι χειρισμοί είναι επί πολλής και εκτελούνται κεντρομόλα ή και προς όλες τις κατευθύνσεις.

Ανάλογα με το βαθμό πίεσης που ασκείται οι θωπείες διακρίνονται σε:

### **Επί πολλής θωπεία**

"Επί πολλής" θωπεία ονομάζεται ο χειρισμός της μάλαξης κατά τον οποίο η πίεση πάνω στη επιφάνεια του σώματος εξασκείται μόνο από το βάρος των χεριών του θεραπευτή ενώ τα δάχτυλα του εφάπτονται πάνω στο δέρμα.

Στην επί πολλής θωπεία το δέρμα μετακινείται αλλά πάντα με απαλές και μαλακές κινήσεις. Η κίνηση των χεριών γίνεται πιο αργά απ' ότι στην ολίσθηση. Πρέπει όμως να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην ασκείται πάνω στο δέρμα μεγαλύτερη πίεση από όση πρέπει.

Με την εφαρμογή του χειρισμού παρουσιάζεται ένα κοκκίνισμα λόγω υπεραιμίας και στον ασθενή εκτός από χαλάρωση δημιουργείται και ένα αίσθημα ευεξίας.

### **Εν τω βάθει θωπεία**

"Εν τω βάθει" θωπεία ονομάζεται ο χειρισμός της μάλαξης κατά τον οποίο η πίεση στην επιφάνεια του σώματος πρέπει να είναι τόση ώστε τα δάχτυλα του θεραπευτή να σπρώχνουν το δέρμα προς τα μέσα, μαλακά και απαλά χωρίς πόνο.

Οι κινήσεις των χεριών πρέπει να είναι πιο αργές απ' ό τι στην επίπολλής θωπεία. Η αίσθηση θα πρέπει να είναι σαν ένα δυνατόχάδι. Η εν τω βάθει θωπεία επιδρά στην επιφάνεια του μυϊκούιστού. Αυξάνει την αιμάτωση των επιφανειακών μυών και βοηθάστην λύση του μυϊκού σπασμού.Οι κινήσεις είναι κεντρομόλες καιόσο το δυνατόν κατά μήκος των μυϊκών ινών. Το κοκκίνισμα στο δέρμα είναι πιο έντονο απ' ό τι στην επί πολλής θωπεία.

### **Αποτελέσματα διεγερτικών θωπειών**

- Προκαλούν ερεθισμό στις αισθητήριες νευρικές απολήξεις
- Επιφέρουν αντανακλαστική διέγερση στις λείες μυϊκές ίνες του στομάχου και των εντέρων όταν εφαρμόζονται στις αντίστοιχες περιοχές.

### **Αποτελέσματα κατευναστικών θωπειών**

- Έχουν κατευναστική επίδραση στα αισθητήρια νεύρα και προκαλούν μείωση του πόνου και του μυϊκού σπασμού.
- Επιφέρουν χαλάρωση.
- Βοηθούν στην απομάκρυνση του οιδήματος που προκαλείται από τραυματισμό, με την άμεση επίδραση στα τριχοειδή αγγεία του δέρματος.

### **Ενδείξεις και αντενδείξεις θωπειών**

#### Διεγερτικές θωπείες

Οι διεγερτικές θωπείες ενδείκνυνται:

- Σε παραλύσεις ή παρέσεις των μυών, διότι προκαλούν ερεθισμό των αισθητήριων νευρικών απολήξεων.
- Σε περιπτώσεις ατονίας ή υπολειτουργίας των κινήσεων εσωτερικών οργάνων (εντέρων, στομάχου), διότι προκαλούν αντανακλαστικό ερεθισμό των λείων μυϊκών ινών.

➤ Σε περιπτώσεις τόνωσης του μυϊκού συστήματος.

### **Αντενδείκνυνται:**

- Σε όλες τις επώδυνες καταστάσεις
- Σε περιπτώσεις υπερευαισθησίας, μυϊκού σπασμού, αϋπνίας, ευερεθιστότητας νεύρων.

### **Κατευναστικές Θωπιείες**

#### **Οι κατευναστικές θωπιείες ενδείκνυνται:**

- Σε ορισμένες νευρίτιδες και νευραλγίες, για την ελάττωση του πόνου.
- Σε σπαστικές παραλύσεις, για να ενισχύσουν χαλάρωση.
- Σε επώδυνες καταστάσεις ή σε μυϊκό σπασμό, γιατί επιφέρουν κατευναστική επίδραση στα αισθητήρια νεύρα.
- Σε πρόσφατα τραύματα, διαστρέμματα, κατάγματα και οιδήματα γιατί συντελούν στην απορρόφηση του οιδήματος, μειώνουν τον πόνο και τον μυϊκό σπασμό.
- Σε περιπτώσεις νευρασθένειας, αϋπνίας και στρες γιατί δρουν αγχολυτικά.

#### **Αντενδείκνυνται:**

- Σε καταστάσεις έντονης ευαισθησίας.

### **Βασικά σημεία Θωπειών**

- ✓ Οι θωπιείες είναι χειρισμοί που ακολουθούν μετά την ολίσθηση.
- ✓ Είναι πιο βαθείς χειρισμοί από την ολίσθηση.
- ✓ Οι κινήσεις των χεριών είναι πιο αργές από ότι στην ολίσθηση.
- ✓ Τα χέρια δεν πρέπει απλά να χαϊδεύουν το δέρμα αλλά να το μετακινούν ελαφρά και να του ασκούν επίσης ελαφρά πίεση.
- ✓ Οι κινήσεις είναι κεντρομόλες και σύμφωνα με την φορά των μυϊκών ινών.

- ✓ Στις θωπείες ο καρπός και τα δάχτυλα πρέπει να είναι σε έκταση, ο αντίχειρας σε απαγωγή και οι αγκώνες σε ελαφρά κάμψη.
- ✓ Στις μεγάλες επιφάνειες οι θωπείες πρέπει να γίνονται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δαχτύλων ενώ στις μικρές επιφάνειες γίνονται με την παλαμιαία επιφάνεια των δαχτύλων.

### **Διαφορές ανάμεσα σε ολίσθηση και θωπεία**

- ❖ Η ολίσθηση είναι το απαλό γλίστρημα πάνω στο δέρμα.
- ❖ Στις θωπείες έχουμε επιφανειακή κίνηση ιστών, χωρίς μετακίνηση των βαθύτερων ιστών.
- ❖ Στην ολίσθηση δεν έχει μεγάλη σημασία η κατεύθυνση των κινήσεων.
- ❖ Στην ολίσθηση χρησιμοποιείται περισσότερο η παλάμη, ενώ στις θωπείες τα δάχτυλα τα οποία εφάπτονται πάνω στο δέρμα.
- ❖ Στις θωπείες το αποτέλεσμα είναι και η αναλγησία εκτός από την χαλάρωση.

## Εφαρμογή Θωπειών

### Αρχική Θέση ασθενή ύπτια

#### Στο άνω άκρο

Τα χέρια κινούνται εναλλάξ και πιο συγκεκριμένα με την ολοκλήρωση κάθε θωπείας και πριν απομακρυνθεί η παλάμη του χεριού που εκτελεί τον χειρισμό από το μέλος του ασθενή ξεκινάει η επόμενη θωπεία με την επαφή της παλάμης του άλλου χεριού.

Οι θωπείες επαναλαμβάνονται αρκετές φορές καλύπτοντας αρχικά την οπίσθια και στη συνέχεια τις πλάγιες επιφάνειες. Με γύρισμα της παλάμης του ασθενή καλύπτεται και η πρόσθια επιφάνεια του αντιβράχιου.



#### Στο κάτω άκρο

#### Αρχική Θέση ασθενή ημικαθιστή

Οι χειρισμοί είναι συνήθως επιμήκεις κινήσεις που εκτελούνται από το ισχίο μέχρι τα δάχτυλα ή μπορεί να είναι μικρές εγκάρσιες κινήσεις. Τα χέρια παραμένουν χαλαρά, οι καρποί είναι εύκαμπτοι και κινούνται εναλλάξ με τέτοιο τρόπο ώστε, ενώ διατηρείται ο ρυθμός η μία θωπεία να διαδέχεται την άλλη.

Οι θωπείες επαναλαμβάνονται αρκετές φορές, και καλύπτουν την πρόσθια και τις πλάγιες επιφάνειες του μέλους. Στην οπίσθια επιφάνεια η οποία στηρίζεται δεν εκτελούνται θωπείες.





### **Στην πλάτη**

Εκτελούνται με τον ίδιο τρόπο που εφαρμόζονται και στα μέλη.  
Η κατεύθυνσή τους είναι επιμήκης ή εγκάρσια και καλύπτουν  
όλη την επιφάνεια της ράχης.

