

Μάλαξη Ι

6^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Ολίσθηση - Θωπείες

6^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΟΡΙΣΜΟΣ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΩΠΕΙΑΣ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΩΠΕΙΑΣ

Στο τέλος του κεφαλαίου αυτού οι μαθητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

- Τι είναι ολίσθηση και τι είναι θωπεία.
- Τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν αυτούς σε σχέση με τους άλλους χειρισμούς της μάλαξης.
- Ποια είναι τα είδη της θωπείας. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κάθε είδους και ποιους σκοπούς εξυπηρετούν.
- Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται η ολίσθηση και η θωπεία.
- Σε ποιες καταστάσεις δεν έχουν εφαρμογή.
- Ποιοι είναι οι θεραπευτικοί στόχοι αυτών των χειρισμών και ποια είναι τα αποτελέσματα της θεραπείας.
- Ποιοι είναι οι γενικοί τρόποι εφαρμογής τους.
- Ποιες ιδιαιτερότητες υπάρχουν κατά την εκτέλεση και εφαρμογή τους.

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 δακτύλων 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 γρήγορες και απαλές κινήσεις γλιστρούν πάνω στο δέρμα. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η χρήση λιπαντικού. Κατά την κίνηση των χεριών τα δάκτυλα και η παλάμη πρέπει μόνο να χαϊδεύουν το δέρμα χωρίς να το μετακινούν.

Ο χειρισμός της ολίσθησης επιδρά στις επιφανειακές νευρικές απολήξεις του δέρματος. Οι απολήξεις αυτές είναι αισθητικές. Συγκεκριμένα σχετίζονται με την αίσθηση της αφής και με τις αισθήσεις του πόνου. Η δράση της ολίσθησης πάνω σε αυτές είναι κατευναστική. Σαν αποτέλεσμα έχουμε χαλάρωση όπως επίσης και μια ευχάριστη και απαλή αίσθηση για τον ασθενή. Με τον τρόπο αυτό ελαττώνεται το άγχος και εμποδώνεται ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

Θωπεία ονομάζεται ο χειρισμός της μάλαξης που μοιάζει σαν χάδι και γίνεται περισσότερο με την επιφάνεια των δακτύλων και λιγότερο με την επιφάνεια της παλάμης του θεραπευτή πάντα όμως με 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. Αυτό δεν είναι τυχαίο αλλά έχει συγκεκριμένους σκοπούς:

- α) Ελάττωση του άγχους του ασθενή.
- β) Δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ ασθενή και θεραπευτή.
- γ) Σταδιακή προσαρμογή και των δύο στο θεραπευτικό πρόγραμμα.

ΕΙΔΗ ΘΩΠΕΙΑΣ

Ο χειρισμός της θωπείας διακρίνεται στα εξής είδη:
α) «Επιπολής» θωπεία και **β)** «Εν τω βάθει» θωπεία.

«Επιπολής» θωπεία

«Επιπολής» θωπεία ονομάζεται ο χειρισμός της μάλαξης κατά τον οποίο η πίεση πάνω στην επιφάνεια του σώματος εξασκείται μόνο από το βάρος των χεριών του θεραπευτή ενώ τα δάκτυλά του εφάπτονται πάνω στο δέρμα.

Στην «επιπολής» θωπεία το δέρμα μετακινείται αλλά πάντα με απαλές και μαλακές κινήσεις. Η κίνηση των χεριών γίνεται πιο αργά από ότι στην ολίσθηση. Πρέπει όμως να γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην ασκείται πάνω στο δέρμα μεγαλύτερη πίεση από όση πρέπει. Η «επιπολής» θωπεία συνήθως ακολουθεί την ολίσθηση. Η εναλλαγή αυτή πρέπει να γίνεται γρήγορα αλλά όχι απότομα. Ο ασθενής δεν πρέπει να καταλάβει την εναλλαγή από την κίνηση των χεριών αλλά από την αίσθηση στο σώμα του. Έτσι δεν διαταράσσονται τα αισθήματα χαλάρωσης και ηρεμίας που νοιώθει. Με την «επιπολής» θωπεία επηρεάζονται τα επιφανειακά τριχοειδή αγγεία (περισσότερο τα αιμοφόρα και λιγότερο τα λεμφοφόρα). Για το λόγο αυτό οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή πρέπει να γίνονται με κεντρομόλο φορά, δηλαδή από τη περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο. Αυτό μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση κυρίως σε καταστάσεις με οιδήματα. Με τους χειρισμούς της «επιπολής» θωπείας παρουσιάζεται ένα κοκκίνισμα λόγω υπεραιμίας. Στον ασθενή εκτός από την 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 δάκτυλα του θεραπευτή να σπρώχνουν το δέρμα προς τα μέσα μαλακά και απαλά χωρίς πόνο.

Στην «εν τω βάθει» θωπεία οι κινήσεις των χεριών πρέπει να είναι πιο αργές από την επιφανειακή θωπεία, πάντα όμως πρέπει να γίνονται μαλακά και απαλά. Το δέρμα πρέπει να σπρώχνεται μόνο τόσο όσο για να δημιουργηθεί ένα ευχάριστο συναίσθημα χαλάρωσης στον ασθενή. Σε καμία περίπτωση ο ασθενής δεν πρέπει να νοιώσει κάποια δυσάρεστη πίεση στο σώμα του. Η αίσθηση που θα νοιώσει πρέπει να μοιάζει σαν ένα δυνατό χάδι. Η «εν τω βάθει» θωπεία επιδρά στην επιφάνεια του μυϊκού ιστού. Αυξάνει την αιμάτωση των επιφανειακών μυών και βοηθά στη λύση του μυϊκού σπασμού. Οι κινήσεις των χεριών πρέπει να είναι κεντρομόλες δηλαδή από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος. Πρέπει να προσέχουμε να γίνονται πάνω από μυς και όσο το δυνατόν κατά μήκος των μυϊκών ινών. Το κοκκίνισμα στο δέρμα είναι πιο έντονο από ότι στην «επιπολής» θωπεία. Ο ασθενής πρέπει να νοιώσει χαλάρωση και ευεξία.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΩΠΕΙΑΣ

Ένα πρόγραμμα μάλαξης πρέπει να αρχίζει με ολίσθηση και θωπείες, έτσι ο ασθενής χαλαρώνει και προετοιμάζεται για την εκτέλεση πιο έντονων χειρισμών. Καλό είναι η ολίσθηση και οι θωπείες να εφαρμόζονται και όταν δημιουργείται κάποιος πόνος ή ενόχληση. Αυτό θα βοηθήσει στη διατήρηση της χαλάρωσης και της καλής διάθεσης. Το πρόγραμμα πρέπει να τελειώνει με ολίσθηση και θωπείες. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι οι χειρισμοί αυτοί είναι πολύ συχνοί στη μάλαξη. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες έχουν ιδιαίτερη ένδειξη εφαρμογής, όπως και περιπτώσεις που δεν πρέπει να εφαρμόζονται.

Περιπτώσεις εφαρμογής της ολίσθησης και της θωπείας

Η ολίσθηση και η θωπεία χρησιμοποιούνται στις εξής περιπτώσεις:

- Σε ασθενείς με άγχος.
- Σε μυϊκό σπασμό.
- Σε αϋπνίες.
- Σε οιδήματα.
- Σε έντονο μυϊκό πόνο.
- Σε κούραση και κακή διάθεση.
- Σε χρόνιους διάχυτους μυϊκούς πόνους.

Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή

Αποφεύγουμε να κάνουμε ολίσθηση και θωπεία:

- Πάνω από ανοιχτό τραύμα.
- Πάνω από έγκαυμα.
- Όταν υπάρχει μια οξεία φλεγμονή στην περιοχή ή πολύ κοντά σε αυτή.
- Σε μια περιοχή με δερματολογική πάθηση.
- Πάνω από κίρσους ιδίως εάν είναι διογκωμένοι ή ερεθισμένοι.
- Σε θρομβοφλεβίτιδα.

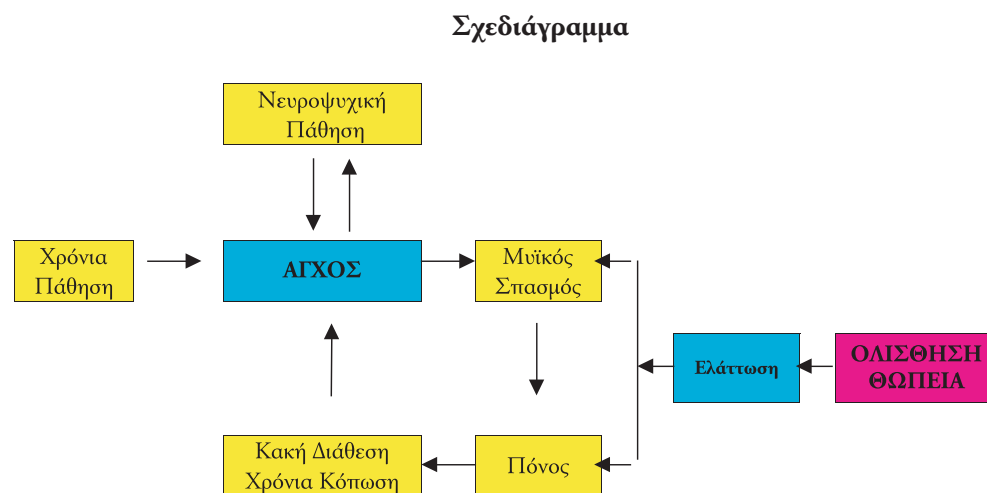
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΩΠΕΙΑΣ

Δεν είναι εύκολο να γίνει διαχωρισμός ανάμεσα στα ειδικά αποτελέσματα των διαφόρων χειρισμών. Η ολίσθηση και η θωπεία είναι επιφανειακοί χειρισμοί. Επιδρούν επομένως στη διατήρηση της καλής διάθεσης, της ευεξίας, της συνεργασίας και της χαλάρωσης του ασθενή. Συμπερασματικά λοιπόν η δράση τους είναι κυρίως αγχολυτική. Πρέπει λοιπόν να εφαρμόζονται σε παθολογικές καταστάσεις που:

- α)** Οφείλονται σε άγχος όπως διάφορες ψυχοσωματικές παθήσεις.
- β)** Συνοδεύονται από άγχος όπως διάφορα χρόνια νοσήματα.

γ) Δημιουργούν άγχος όπως διάφορες νευροψυχικές διαταραχές.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις μπορούμε εκλεκτικά να χρησιμοποιήσουμε τους χειρισμούς της ολίσθησης και της θωπείας. Οι χειρισμοί αυτοί θα βοηθήσουν να σπάσει ο φαύλος κύκλος μεταξύ άγχους και πάθησης όπως απεικονίζεται πιο κάτω.



Σχεδιάγραμμα 6.1. Παράσταση των θεραπευτικών δράσεων της ολίσθησης και της θωπείας

Υπάρχουν παθολογικές καταστάσεις στις οποίες το κύριο πρόβλημα είναι το άγχος. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι χειρισμοί της ολίσθησης και της θωπείας μπορούν να καλύπτουν όλο το πρόγραμμα της μάλαξης. Αυτό γίνεται γιατί το ζητούμενο σε αυτή την περίπτωση είναι κυρίως η ψυχολογική τόνωση του ασθενή. Επομένως η ολίσθηση και η θωπεία αποτελούν την πιο κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση. Ας αντιμετωπίσουμε λοιπόν τους χειρισμούς αυτούς με τη σοβαρότητα που τους αξίζει. Ας μη τους εκτελούμε επιπόλαια και βιαστικά. Ας περάσουμε στον ασθενή μέσω των χεριών μας το ενδιαφέρον μας γι' αυτόν και την απόφασή μας να τον βοηθήσουμε. Ας τον κάνουμε να νοιώσει ζεστασιά και εμπιστοσύνη. Έτσι θα εκπληρωθούν τρεις στόχοι:

- α) Σωστό θεραπευτικό αποτέλεσμα.
- β) Ικανοποίηση του ασθενή.
- γ) Ικανοποίηση του θεραπευτή.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι χειρισμοί της ολίσθησης και της θωπείας είναι ήπιοι. Συνήθως ένα πρόγραμμα μάλαξης αρχίζει και τελειώνει με αυτούς. Πολλές φορές παρεμβάλλονται μεταξύ άλλων πιο έντονων χειρισμών για να ξεκουράζουν και να χαλαρώνουν τον ασθενή. Η ολίσθηση είναι το απαλό γλίστρημα των χεριών του θεραπευτή πάνω στο σώμα του ασθενή. Οι θωπείες διακρίνονται σε «επιπολής» και «εν τω βάθει». Στην «επιπολής» θωπεία τα χέρια του θεραπευτή ασκούν λιγότερη πίεση από ότι στην «εν τω βάθει» θωπεία. Πάντα όμως η αίσθηση που δημιουργείται στον ασθενή πρέπει να είναι σαν χάδι. Οι χειρισμοί αυτοί με την ελάττωση του μυϊκού σπασμού και του πόνου βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους και της χρόνιας κόπωσης. Δημιουργούν αίσθημα εμπιστοσύνης του ασθενή προς το θεραπευτή και έτσι υποβοηθούν στην καλύτερη εκτέλεση του υπόλοιπου θεραπευτικού προγράμματος. Έχουν πλήθος εφαρμογών κυρίως σε ασθενείς με νευροψυχικά προβλήματα που εκδηλώνουν μυοσκελετικούς πόνους. Οι περιπτώσεις που δεν πρέπει να εφαρμόζονται είναι λίγες. Κατά την εκτέλεση αυτών των χειρισμών καλό είναι να χρησιμοποιείται λιπαντικό. Οι κινήσεις των χεριών πρέπει να έχουν φορά κεντρομόλο. Τέλος δεν πρέπει κατά τη διάρκεια εφαρμογής τους ο ασθενής να νοιώσει πόνο ή ενόχληση.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι ονομάζουμε ολίσθηση;
2. Πως επιδρά η ολίσθηση στο δέρμα και τι αποτέλεσμα έχει;
3. Τι ονομάζουμε θωπεία;
4. Ποια είναι τα είδη της θωπείας;
5. Τι ονομάζουμε «επιπολής» θωπεία;
6. Ποια είναι η δράση της «επιπολής» θωπείας;
7. Τι ονομάζουμε «εν τω βάθει» θωπεία;
8. Ποια είναι τα αποτελέσματα της «εν τω βάθει» θωπείας;
9. Περιγράψτε τη φορά των κινήσεων των χεριών του θεραπευτή κατά τους χειρισμούς της ολίσθησης και της θωπείας;
10. Σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να εφαρμόζεται η ολίσθηση και η θωπεία;
11. Σε ποιες καταστάσεις πρέπει να αποφεύγονται οι χειρισμοί της ολίσθησης και της θωπείας;
12. Ποιος είναι ο βασικός θεραπευτικός στόχος της ολίσθησης και της θωπείας;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές θα πρέπει να συζητήσουν κατά την διάρκεια του μαθήματος τους τρόπους που εφαρμόζεται ο κάθε χειρισμός καθώς και τις ιδιαιτερότητες που έχει.
2. Θα πρέπει να συζητήσουν και να σχολιάσουν τους σκοπούς και τα αποτελέσματα που έχει η εφαρμογή κάθε χειρισμού.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο σημείο αυτό του κεφαλαίου, θα ακολουθήσει η τεχνική ανάλυση όλων των παραλλαγών της ολίσθησης και της θωπείας. Επίσης θα δοθούν παραδείγματα με εικόνες.

Ολίσθηση - Τεχνική της εκτέλεσης

Για τη σωστή εκτέλεση της ολίσθησης ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί τις πιο κάτω αρχές:

- Η ολίσθηση είναι ο χειρισμός που πρέπει να εφαρμόζεται στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος μάλαξης.
- Η ολίσθηση μπορεί να εφαρμόζεται και ενδιάμεσα από έντονους χειρισμούς μάλαξης για χαλάρωση.
- Στις μεγάλες επιφάνειες η ολίσθηση πρέπει να γίνεται και με τα δύο χέρια.
- Τα χέρια πρέπει να γλιστρούν πάνω στο δέρμα χωρίς να το πιέζουν.
- Η κίνηση των χεριών πρέπει να είναι συνεχόμενη χωρίς ενδιάμεσα κενά για να μη χάνεται η επαφή με το δέρμα.
- Τα χέρια πρέπει να κινούνται ρυθμικά.
- Η φορά της κίνησης πρέπει να είναι κεντρομόλος, δηλαδή από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο.
- Στις μεγάλες επιφάνειες η ολίσθηση πρέπει να γίνεται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων.
- Στις μικρές επιφάνειες γίνεται με την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων.
- Κατά την ολίσθηση ο καρπός και τα δάκτυλα πρέπει να είναι σε έκταση και ο αντίχειρας σε απαγωγή.
- Πρέπει να τοποθετηθούν μαξιλάρια όπου χρειάζεται για καλύτερη χαλάρωση του ασθενή.
- Η θέση του θεραπευτή πρέπει να είναι τέτοια ώστε να του προσφέρει άνεση κινήσεων.
- Η απόσταση ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή πρέπει να είναι η σωστή.
- Η χρήση της σωστής ποσότητας λιπαντικού στο δέρμα είναι σημαντική για το χειρισμό της ολίσθησης γιατί σε άλλη περίπτωση τα δάκτυλα θα κολλούν και δεν θα γίνεται σωστά ο χειρισμός.
- Τέλος χρήσιμο είναι να βρίσκεται κοντά στον ασθενή και το θεραπευτή ειδικό χαρτί για καθαρισμό του δέρματος και των χεριών.

Πρακτικά παραδείγματα

Στο σημείο αυτό θα αναφερθούν διάφορες τεχνικές της ολίσθησης με τη χρήση και περιγραφή εικόνων.

Παράδειγμα 1ο: Εφαρμογή ολίσθησης στην περιοχή της ράχης (εικόνα 6.1).



Εικόνα 6.1. Ολίσθηση στη ράχη

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή κατάκλιση και τα χέρια του βρίσκονται στο πλάι του κορμού του. Τοποθετείται μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά ώστε να διατηρείται χαλαρός.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση στο πλάι της ράχης του ασθενή.

Θέση χειρών

Τα χέρια τοποθετούνται χαλαρά στη ράχη του ασθενή με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Χαλαροί είναι επίσης και οι καρποί.

Παράδειγμα 2ο: Εφαρμογή ολίσθησης στο μηρό (εικόνα 6.2).



Εικόνα 6.2. Ολίσθηση στο μηρό

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια κατάκλιση και έχει μαξιλάρι κάτω από το γόνατο.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση από την πλευρά του μηρού που θα εκτελεστεί ο χειρισμός.

Θέση χειρών

Τα χέρια τοποθετούνται χαλαρά πάνω στο μηρό του ασθενή με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων. Οι καρποί είναι επίσης χαλαροί.

Παράδειγμα 3ο: Εφαρμογή ολίσθησης στην ποδοκνημική άρθρωση (εικόνα 6.3).



Εικόνα 6.3. Ολίσθηση στην ποδοκνημική άρθρωση

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια κατάκλιση και έχει μαξιλάρι κάτω από το γόνατο. Η ποδοκνημική είναι χαλαρή.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση απέναντι από την άκρη των ποδιών του ασθενή.

Θέση χειρών

Το ένα χέρι είναι τοποθετημένο στην πτέρνα ώστε να συγκρατεί το πόδι ενώ το άλλο τοποθετείται πάνω στην ποδοκνημική του ασθενή και εκτελεί το χειρισμό.

Θωπείες - Τεχνική της εκτέλεσης

Για τη σωστή εκτέλεση της θωπείας ο θεραπευτής πρέπει να ακολουθεί τις πιο κάτω αρχές:

- Οι θωπείες είναι χειρισμοί που ακολουθούν μετά την ολίσθηση.
- Είναι πιο «βαθείς» από τους χειρισμούς της ολίσθησης.
- Οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή 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 πρέπει να είναι κεντρομόλες, να γίνονται δηλαδή από την περιφέρεια προς το κέντρο.
- Καλό είναι πάνω από τους μυς οι κινήσεις να γίνονται κατά τη φορά των μυϊκών ινών.
- Στις μεγάλες επιφάνειες οι θωπείες πρέπει να γίνονται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων.
- Στις μικρές επιφάνειες καλό είναι να γίνονται με την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων.
- Στις θωπείες ο καρπός και τα δάκτυλα πρέπει να είναι σε έκταση, ο αντίχειρας σε απαγωγή και οι αγκώνες σε ελαφρά κάμψη.
- Πρέπει να τοποθετηθούν μαξιλάρια όπου χρειάζεται για καλύτερη χαλάρωση του ασθενή.
- Η θέση του θεραπευτή πρέπει να είναι τέτοια ώστε να του προσφέρει άνεση κινήσεων.
- Η απόσταση ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή πρέπει να είναι η σωστή.

Πρακτικά παραδείγματα

Στο σημείο αυτό θα αναφερθούν διάφορες τεχνικές θωπείας με τη χρήση και περιγραφή εικόνων.

Παράδειγμα 1ο: Εφαρμογή θωπείας στη ράχη (εικόνα 6.4).

Τοποθέτηση ασθενή

Τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή κατάκλιση με τα χέρια του να βρίσκονται στο πλάι του κορμού του. Τοποθετείται μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά ώστε να διατηρείται χαλαρός.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση στο πλάι της ράχης του ασθενή.

Θέση χειρών

Τα χέρια τοποθετούνται στη ράχη χαλαρά. Η πίεση πρέπει να εξασκεύεται περισσότερο με τα δάκτυλα παρά με την παλάμη.



Εικόνα 6.4. Θωπεία στη ράχη

Παράδειγμα 2ο: Εφαρμογή θωπείας στην περιοχή του αυχένα (εικόνα 6.5).



Εικόνα 6.5. Θωπεία στον αυχένα

Τοποθέτηση ασθενή

Καθιστή τοποθέτηση του ασθενή με κλίση του κορμού προς τα εμπρός. Το μέτωπο στηρίζεται στη ραχιαία επιφάνεια των χεριών. Οι αγκώνες βρίσκονται σε θέση κάμψης.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση πίσω από τον ασθενή.

Θέση χεριών

Τα χέρια τοποθετούνται στον αυχένα χαλαρά. Η πίεση εξασκείται περισσότερο με τα δάκτυλα παρά με την παλάμη.

Παράδειγμα 3ο: Εφαρμογή θωπείας στον αγκώνα (εικόνα 6.6).



Εικόνα 6.6. Θωπεία στον αγκώνα

Τοποθέτηση ασθενή

Ο ασθενής τοποθετείται σε καθιστή θέση και έχει μαξιλάρι κάτω από τον αγκώνα και το αντιβράχιο.

Θέση θεραπευτή

Ο θεραπευτής βρίσκεται σε όρθια θέση από την πλευρά του αγκώνα που θα εφαρμοστεί ο χειρισμός.

Θέση χεριών

Το ένα χέρι του θεραπευτή στηρίζει το αντιβράχιο του ασθενή. Το άλλο χέρι εκτελεί τη θωπεία στον αγκώνα με την πίεση να εξασκείται περισσότερο από τα δάκτυλα παρά από την παλάμη.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Εκτελέστε τους χειρισμούς της θωπείας στην επιφάνεια του αυχένα.
2. Εκτελέστε τους χειρισμούς της ολίσθησης στην επιφάνεια του αγκώνα.
3. Εκτελέστε τους χειρισμούς της θωπείας στην επιφάνεια του ώμου.
4. Εκτελέστε τους χειρισμούς της ολίσθησης στην επιφάνεια του μηρού.
5. Τοποθετήστε τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για ολίσθηση και θωπείες στην ποδοκνημική άρθρωση.
6. Τοποθετήστε τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για ολίσθηση και θωπείες στην οσφύ.
7. Τοποθετήστε τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για ολίσθηση και θωπείες στην οπίσθια επιφάνεια της κνήμης.
8. Τοποθετήστε τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για ολίσθηση και θωπείες στον αυχένα.
9. Περιγράψτε τις θέσεις του θεραπευτή και τη στάση του σώματός του για ολίσθηση και θωπεία στον αυχένα, στην οσφύ, στις ποδοκνημικές αρθρώσεις.
10. Αναφέρετε τα υλικά που πιθανόν θα χρειαστεί ο θεραπευτής κατά τους χειρισμούς της ολίσθησης και της θωπείας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οι μαθητές σε ομάδες τριών έως τεσσάρων ατόμων εφαρμόζουν με την επίβλεψη και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού τεχνικές της ολίσθησης και της θωπείας σε διάφορες περιοχές του σώματος.
2. Οι μαθητές μπορούν να κάνουν πρακτική εφαρμογή των χειρισμών της ολίσθησης και της θωπείας σε συγγενικά και φιλικά τους πρόσωπα. Θα πρέπει να κρατήσουν σημειώσεις για τη διαδικασία εφαρμογής των χειρισμών, για τις δυσκολίες που τυχόν θα εμφανιστούν, για τις παρατηρήσεις που θα αναφέρει ο «ασθενής» και τέλος για τη διαδικασία τοποθέτησης τόσο του «ασθενή» όσο και τη δική τους ώστε να έχουμε σωστή εκτέλεση των χειρισμών. Όλα αυτά να συζητηθούν ώστε να γίνουν οι κατάλληλες διορθώσεις και να δοθούν οι απαραίτητες οδηγίες.

