

# ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι χειρισμοί της μάλαξης είναι ατέλειωτοι και πολύμορφοι. Αν και δεν υπάρχει απόλυτος διαχωρισμός μεταξύ των διαφόρων χειρισμών, είμαστε υποχρεωμένοι για λόγους καθαρά διδακτικούς και ευκολότερης μάθησης να τους κατατάξουμε σε τρεις κύριες κατηγορίες, δηλαδή στις:

ΠΙΕΣΕΙΣ :			
1	ΘΩΠΕΙΕΣ :	Με παλάμη & δάκτυλα	παλαμιαία επιφάνεια
2	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ :	Με παλάμη & δάκτυλα ή μόνο με	ραχιαία επιφάνεια
3	ΖΥΜΩΜΑΤΑ :	Με παλάμη & δάκτυλα ή μόνο με	δάκτυλα κυκλικά
4	ΠΙΕΣΕΙΣ ή ΕΠΙΒΟΛΕΣ : (πριονίσματα)	Με παλάμη & δάκτυλα ή μόνο με	παλάμη, μόνο αντίχειρα, γροθιά, με ένα ή δύο χέρια.

ΠΛΗΞΕΙΣ :		
1	ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ :	Με ωλένιο χείλος – 5 <sup>ο</sup> μετακάρπιο & μικρό δάκτυλο
2	ΠΛΑΤΑΓΙΣΜΑΤΑ :	Με ανοικτή παλάμη & χαλαρά ελεύθερα δάκτυλα
3	ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ :	Ενωμένος αντίχειρας & δείκτης σαν να κρατούν χαρτάκι
4	ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ :	Με τις άκρες των δακτύλων
5	ΡΑΠΙΣΜΑΤΑ :	Ραχιαία επιφάνεια μετακαρπίων & δακτύλων
6	ΚΟΝΔΥΛΙΣΜΟΙ :	Χαλαρή κλειστή γροθιά
7	ΔΑΚΤΥΛΙΚΕΣ ΕΠΙΚΡΟΥΣΕΙΣ :	Όπως ο πιανίστας τα πλήκτρα

ΔΟΝΗΣΕΙΣ :	
1	Με ανοικτή παλάμη
2	Με τις άκρες των δακτύλων

**Θωπείες** (effleurance, stroking): οι χειρισμοί αυτοί είναι ταυτόσημοι με το χάδι. *Πρόκειται για μια τεχνική που τα χέρια του θεραπευτή γλιστρούν πάνω στο δέρμα χωρίς κάποια προσπάθεια να εφαρμοστεί πίεση και χωρίς να υπάρχει κάποια πρόθεση μετακίνησης των μυϊκών μαζών, που βρίσκονται βαθύτερα.* Οι πιο ευεργετικές επιδράσεις αυτής της τεχνικής παρατηρούνται όταν αυτή εκτελείται με κεντρομόλο φορά (από την περιφέρεια προς το κέντρο). Με την τεχνική αυτή υποβοηθείται η επιστροφική κυκλοφορία και αυξάνεται η δερματική κυκλοφορία του αίματος. Παράλληλα υπάρχει και μια πρώτη επαφή και εθισμός του αθλητή με την επαφή των χεριών του θεραπευτή, γεγονός που παίζει καταλυτικό ρόλο στην μετέπειτα γενική επιτυχία της μάλιαξης.

Κατά την επαφή των δακτύλων με το δέρμα, ο θεραπευτής πρέπει να εξερευνήσει την περιοχή, που θα εφαρμόσει την μάλιαξη, ώστε να

εντοπίσει τα σημεία εκείνα που παρατηρείται μυϊκός σπασμός και πόνος, καθώς και τα σημεία εκείνα που πρέπει να ασκηθεί μεγαλύτερη πίεση, για να καθοριστεί απ' αυτόν η περαιτέρω διαδικασία.

Η τεχνική αυτή της μάλιαξης αρχίζει προοδευτικά με ελαφρά πίεση με το κάτω μέρος των δακτύλων στην αρχή, ενώ αυτά είναι σε μικρή κάμψη και ο αντίχειρας σε έκταση. Τα χέρια είναι ελεύθερα και χαλαρά σε όλες τις αρθρώσεις από τον ώμο μέχρι τα δάκτυλα. Στη συνέχεια, η εφαρμογή γίνεται με όλη την περιοχή των δακτύλων και της παλάμης. Η μάλιαξη πάντοτε αρχίζει και τελειώνει με τις θωπείες.

Η διάρκεια των χειρισμών αυτών είναι τόση, όσο χρειάζεται να διαπιστωθεί η χαλάρωση του μέλους ή του σώματος και η αναπνοή να γίνει αργή.

**Ανατρίψεις** : γίνονται σαν συνέχεια των θωπειών και χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα. Τις ανατρίψεις τις διακρίνουμε από τις θωπείες, γιατί εκτελούνται με πίεση και επίσης είναι αναγκαία η φορά από την περιφέρεια προς το κέντρο και εκκεντρικά (ζώνες κλίσεως).

Μπορούμε να τις χωρίσουμε σε τρεις μορφές α) στην ήπια με ελαφρά πίεση, β) στη μέτρια με κανονική πίεση, και γ) στην έντονη (δυνατή) με μεγάλη πίεση, το χέρι όμως μπορεί να γλιστρά και να μην φτάνει στον πόνο. Η επιλογή γίνεται βάσει της παθήσεως, του σκοπού και του αποτελέσματος. Μπορούν να γίνουν με την παλάμη και με τα δάκτυλα ή με τη ραχιαία επιφάνεια των δακτύλων.

Όταν γίνονται για αποσυμφορητικό και κυκλοφορικό σκοπό, η προώθηση γίνεται με το χέιλος (επιφάνεια) που σχηματίζεται μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη με αβίαστο άνοιγμα. Είναι ο σπουδαιότερος χειρισμός για τη διευκόλυνση της φλεβικής και της λεμφικής

κυκλοφορίας. Όταν γίνονται αργά και βαθιά, είναι αποσυμφορητικοί (οιδήματα – κάματος), όταν γίνονται γρήγορα θερμαίνουν και αφυπνίζουν, διανοίγοντας τα επιφανειακά τριχοειδή ερεθίζοντας την περιοχή (προετοιμασία αθλητών). Στους επιφανειακούς ή αναπτυγμένους μύες οι ανατρίψεις γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυϊκών ινών. Στις ευαίσθητες περιοχές (όπως ζώνες κλίσεως, οστέινες προεξοχές κλπ) αποφεύγονται οι μέτριες και έντονες ανατρίψεις.

Οι ανατρίψεις έχουν μηχανική και αντανακλαστική επίδραση : η μηχανική επίδραση διαφαίνεται από το κοκκίνισμα του δέρματος, στην επιφάνεια που γίνονται, και από την πτώση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας (διάνοιξη τριχοειδών αγγείων). Η αντανακλαστική, διαφαίνεται από τη χαλάρωση των ιστών, όχι μόνο στην περιοχή που γίνονται, αλλά σε ολόκληρο τον οργανισμό.

**Ζύμωμα** (petrissage, kneading): ο χειρισμός αυτός βαθαίνει πιο πολύ στους ιστούς και γίνεται περισσότερο αισθητός στις μυϊκές μάζες. Αποτελείται από επιμέρους ζυμώσεις, που συμβαίνουν καθώς τα χέρια του θεραπευτή εκτελούν κινήσεις «ζυμώματος» ενός μυός, ή μιας μυϊκής ομάδας. Το χαρακτηριστικό στοιχείο της αναφερόμενης τεχνικής είναι η απουσία γλιστρήματος των χεριών πάνω στο δέρμα, παρά μόνο όταν γίνεται η μετάβαση από μια περιοχή στην άλλη. Το μασάζ με ζύμωμα εφαρμόζεται με τα δυο χέρια, το ένα χέρι, τον αντίχειρα και τα δάκτυλα, ή τους αντίχειρες. Τα χέρια δε γλιστρούν, είναι όμως ή σταθερά, ή προχωρούν σιγά – σιγά με επαναλαμβανόμενες ζυμώσεις.

Τα τέσσερα δάκτυλα του ενός χεριού και ο αντίχειρας του άλλου, έρχονται σε αντίθετη

φορά εναλλάξ, ώστε οι ιστοί που βρίσκονται ανάμεσά τους να στίπτονται χωρίς βέβαια να πονάνε υπερβολικά. Η ένταση είναι ανάλογη με την ευαισθησία και το σκοπό του αποτελέσματος.

Σκοπός της τεχνικής αυτής είναι να προάγει τη λεμφική και φλεβική κυκλοφορία και να βοηθήσει με την ασκούμενη πίεση, στην απομάκρυνση των άχρηστων υπολειμμάτων του καταβολισμού της ύλης. Επίσης κατά τη διάρκεια της μάλιαξης με ζύμωμα, λύνονται οι συμφύσεις που υπάρχουν μεταξύ των κολλαγόνων ινών του δέρματος και του υποδόριου ιστού. Η ελαστικότητα του δέρματος αυξάνεται και το κολλαγόνο του ουλώδους ιστού αποκτά την φυσιολογική του ταξινόμηση (Hollis, 1987).

Σε γενικές γραμμές, με τα ζυμώματα πετυχαίνουμε : **1)** άδειασμα των προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης των ιστών, **2)** διάταση μυϊκών ινών, προσδίδοντας ελαστικότητα ιστού,

**3)** αποκόλληση ιστών από συμφύσεις, **4)** διάλυση οργανωμένων αιματομάτων και οιδημάτων, **5)** αφύπνιση των αντανακλαστικών και της εν τω βάθει ευαισθησίας.

---

## Π Λ Η Ξ Ε Ι Σ

---

**Πλήξεις (tapotement, percussion):** η τεχνική αυτή αναφέρεται σε μια σειρά χτυπημάτων με τα χέρια σε χαλάρωση, όπου το ένα χτύπημα διαδέχεται το άλλο σε μια επαναλαμβανόμενη κίνηση. Με την εφαρμογή της τεχνικής αυτής πετυχαίνεται μια διείσδυση στις υποδερματικές δομές, που τελικά ερεθίζονται. Με τον τρόπο αυτό προκαλείται ερεθισμός των ελεύθερων νευρικών απολήξεων, που μεταβιβάζουν καλύτερα τις ωθήσεις ανάλογα με τη χρήση των πλήξεων.

Υπάρχουν διάφορα είδη πλήξεων :

Πλήξεις με το ωλένιο χέιλος του χεριού (**πελεκισμοί**).

Πλήξεις με το μέρος της παλάμης (**πλαταγίσματα**).

Πλήξεις με τη μισή γροθιά (**κονδυλισμοί**).

Πλήξεις με τη ραχιαία επιφάνεια του χεριού ή με τα δάκτυλα (**ραπίσματα**).

Πλήξεις με την παλάμη σε σχήμα **βεντούζα**.

**Πελεκισμοί :** είναι ερεθιστικοί χειρισμοί, που γίνονται με το ωλένιο χέιλος του 5<sup>ου</sup> μετακαρπίου και του μικρού δακτύλου. Πέφτοντας κάθετα στις μυϊκές μάζες, προκαλούν μικροσυσπάσεις στις μυϊκές ίνες, κάτι παρόμοιο με αυτές του ηλεκτρικού ρεύματος μικρής έντασης. Οι παλάμες των δύο χεριών βρίσκονται αντικριστά και σε κανονική απόσταση η μία με την άλλη, με χαλαρή την πηγεοκαρπική άρθρωση και τα 4 δάκτυλα ελαφρώς ανοικτά και ελεύθερα, έτσι ώστε χτυπώντας το ωλένιο χέιλος στο δέρμα και στους κάτω ιστούς, να αλληλοσυγκρούονται προκαλώντας κραδασμούς, που μεταφέρονται στο σημείο πρόσκρουσης και στη συνέχεια απλώνονται κατά μήκος τόσο των μυϊκών ινών, όσο και στο μεσοκυττάριο υγρό. Τα χέρια δε θα πρέπει να πέφτουν από πολύ ψηλά, γιατί προκαλούν πόνο. Η απόσταση των

χεριών από το δέρμα θα πρέπει να είναι τόση, όση όταν το μικρό δάκτυλο είναι σε απαγωγή και ακουμπά πάνω στο δέρμα. Λόγω του ότι η επιφάνεια πλήξης είναι μικρή και στενή, οι κραδασμοί μεταφέρονται σε αρκετό βάθος και προκαλούν μεγάλη ευχαρίστηση. Είναι από τους πιο ταχείς χειρισμούς και αναδειχθούν το φυσ/τή μαλάκτη σε σωστό ζογκλέρ.

Γίνονται σε περιοχές όπου υπάρχουν μυϊκές μάζες και στη θωρακική περιοχή, όταν θέλουμε να μετακινήσουμε εκκρίσεις του βρογχικού δένδρου των πνευμόνων. Δεν γίνονται στην κοιλιακή χώρα και σε περιοχές που κάτω από το δέρμα υπάρχουν οστά (π.χ. πρόσθια έσω επιφάνεια κνήμης). Ο κραδασμός μεταδίδεται όπως ο κυματισμός μιας πέτρας που πέφτει σε ήρεμα νερά.

**Πλαταγίσματα :** ο χειρισμός αυτός γίνεται με ανοικτή παλάμη και τα δάκτυλα, τα οποία πέφτουν εναλλάξ πάνω στο δέρμα, με χαλαρή την πηγεοκαρπική άρθρωση και τα δάκτυλα. Είναι πολύ επιφανειακός χειρισμός. Απευθύνεται κύρια στο δέρμα που το κάνει κόκκινο από το άνοιγμα των τριχοειδών αγγείων. Πιάνει μεγάλη επιφάνεια και τα χέρια δεν πρέπει να πέφτουν από πολύ ψηλά, γιατί προκαλούν πόνο και ο μαλασόμενος υποφέρει. Πρέπει να πέφτουν πολύ

κοντά στο δέρμα εναλλάξ, με ελεύθερες αν είναι δυνατόν όλες τις αρθρώσεις και τον ώμο μέχρι τα δάκτυλα.

Γίνονται εκεί που υπάρχουν μεγάλες επιφάνειες, όχι όμως στην κοιλιά. Κύρια στον κορμό και τους μηρούς. Είναι ερεθιστικός και θερμαντικός μηχανισμός, που γίνεται σε περιπτώσεις προετοιμασίας, αφυπνίζοντας τον αγωνιζόμενο καθώς και σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα.

**Βεντούζες :** αν κρατήσουμε ένα μικρό χαρτάκι με την παλαμιαία επιφάνεια των ονυχοφόρων φαλαγγών του αντίχειρα και το δείκτη με κολλημένα όλα τα άλλα δάκτυλα και αρχίσουμε να χτυπάμε κάθετα στο δέρμα, χουμε πετύχει το χειρισμό. Παρατηρούμε πως σε επαφή με το

δέρμα δεν έρχεται όλη η παλάμη, παρά μόνο τα χείλη των δακτύλων και της παλάμης που σχηματίζουν τη στεφάνη. Σε κάθε χτύπημα μπορούμε να παρατηρήσουμε πως ο αέρας που εγκλωβίζεται, φεύγει από το κενό που σχηματίζεται μεταξύ δείκτη και αντίχειρα.

**Τσιμπήματα :** στο χειρισμό αυτό τα δάκτυλα των χεριών μας πέφτουν εναλλάξ με την

παλαμιαία επιφάνεια όλων των ονυχοφόρων φαλαγγών και μόλις έρχονται σε επαφή με το

δέρμα κλείνουν πιάνοντας, σηκώνοντας και αφήνοντας σε ένα γρήγορο χρόνο και ρυθμικό. Είναι αφυπνιστικός χειρισμός καθώς και

υπεραιμικός και γίνεται και σε μικρότερες επιφάνειες απ' ότι οι προηγούμενοι χειρισμοί.

---

**Ραπίσματα** : είναι χειρισμός που γίνεται με τη ραχιαία επιφάνεια των δακτύλων και μετακαρπίων πέφτοντας κάθετα εναλλάξ στο δέρμα, όχι από πολύ ψηλά, για να μην πονέσουμε την επιφάνεια. Οι παλάμες βλέπουν

προς τα επάνω και χτυπάμε με χαλαρές τις αρθρώσεις μας και ελεύθερα τα δάκτυλα σε γρήγορο ρυθμό.

Επιδρούν πιο βαθιά από τα πλαταγίσματα και τις βεντούζες, αλλά γίνονται στις ίδιες επιφάνειες.

---

**Κονδυλισμοί** : τα δάκτυλα είναι κλειστά σε γροθιά και κτυπάμε εναλλάξ με την παλαμιαία επιφάνεια, αλλά με τη ραχιαία επιφάνεια της δεύτερης και τρίτης φάλαγγας σε περιοχές που έχουν πλούσιο μυϊκό υπόστρωμα, π.χ. γλουτιαίες επιφάνειες. Μπορούν να γίνουν και με την ωλένια επιφάνεια της γροθιάς αλλά και στις δύο

περιπτώσεις με χαλαρές τις αρθρώσεις. Σε εύρωστα άτομα μπορούν να γίνουν στον κορμό και στους μηρούς, καθώς επίσης και σε άτομα στα οποία απαιτείται να γίνει βρογχική παροχέτευση αλλά σε κατάλληλη ένταση και διάρκεια.

---

**Δακτυλικές επικρούσεις** : είναι ο ελαφρύτερος από τις πλήξεις χειρισμός και γίνεται με την παλαμιαία επιφάνεια των ονυχοφόρων φαλάγγων των τεσσάρων δακτύλων, εκτός τον αντίχειρα. Αγγίζουν το δέρμα κάθετα, όπως ακριβώς ο

πιανίστας τα πλήκτρα του πιάνου. Γίνονται στις πολύ ευαίσθητες επιφάνειες και κύρια στο πρόσωπο. Τον χρησιμοποιούν οι αισθητικοί, γιατί έχει εφαρμογή στην καλαισθητική φροντίδα του δέρματος.

---

**Δονήσεις (vibration)**: η τεχνική αυτή αναφέρεται σε μια συνεχόμενη τρεμουλιαστή κίνηση, που γίνεται με το χέρι ή με τα δάκτυλα, που τοποθετούνται κατάλληλα στην επιφάνεια του δέρματος, έτσι ώστε το σημείο να εκτελεί εξαναγκασμένη ταλάντωση κάτω από τον έλεγχο του θεραπευτή, ενώ τα χέρια βρίσκονται σε επαφή με το δέρμα, η ταλάντωση ξεκινά από τον αγκώνα και μέσω του πήχη και της παλάμης κατευθύνεται και μεταβιβάζεται στον ασθενή. Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε περιπτώσεις κράμπας και προκαλεί εκτεταμένη χαλάρωση, μείωση των συσπάσεων

και ελάττωση στην ταχύτητα των ερεθισμάτων του πόνου. Σε σπλαχνικούς σπασμούς του εντέρου, του διαφράγματος και των νεφρών, οι δονήσεις όταν γίνουν μεθοδικά, κατορθώνουν να λύσουν αυτούς τους σπασμούς και να βελτιώσουν τη λειτουργία της περιοχής. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε παθολογικές καταστάσεις των πνευμόνων. Αν η μέθοδος της δόνησης εφαρμοστεί σε συνδυασμό με την απλή παροχέτευση, ή την παροχέτευση θέσης, κατά την εκπνευστική φάση της αναπνοής, βοηθά στην αποβολή των προσκολλημένων εμβόλων στους πνεύμονες (Wood & Becker, 1981).

---