

Ανάλογα με το μέρος του σώματος που θα μαλαχθεί, ο ασθενής ξαπλώνει στο ειδικό κρεβάτι ή κάθεται στο ειδικό κάθισμα της μάλαξης. Είναι υποχρέωση του θεραπευτή να εξασφαλίσει σ' αυτόν την πιο βολική και άνετη θέση, ώστε να δημιουργηθεί ολοκληρωτική χαλάρωση των μυών και πιο πολύ σ' εκείνους τους μύς της περιοχής που πάνω της θα εφαρμοστούν οι χειρισμοί.

Για τη δημιουργία συνθηκών σωματικής χαλάρωσης ο θεραπευτής μπορεί να καταφύγει σε διάφορες παρεμβάσεις (π.χ. προσθήκη μαξιλαριών μεταξύ σώματος και κρεβατιού) και ρυθμίσεις (π.χ. ανύψωση του κινητού μέρους του κρεβατιού που αντιστοιχεί στο κεφάλι).

Οι γενικές αρχές που διέπουν τη δημιουργία συνθηκών σωματικής χαλάρωσης είναι συγκεκριμένες για όλους τους ασθενείς. Κάποιες μικροδιαφορές είναι δυνατόν να προκύψουν κατά τη δημιουργία αυτών των συνθηκών, καθώς κανένας ασθενής δεν έχει τον ίδιο ακριβώς σωματότυπο με τον άλλο (ύψος, βάρος, σωματική διάπλαση) ή την ίδια ακριβώς ασθένεια. Ο θεραπευτής λοιπόν, καλείται να ακολουθήσει τις γενικές αρχές της σωστής τοποθέτησης του ασθενή, προσαρμοσμένες όμως στην ιδιαιτερότητα και το πρόβλημα του καθενός χωριστά. Οι σημαντικότερες από αυτές τις αρχές είναι:

1. Ο τρόπος που θα **υποστηριχθεί** το μέλος που θα δεχθεί μάλαξη. Αυτό μπορεί να γίνει είτε από τον ίδιο τον θεραπευτή (π.χ. με το ένα του χέρι να κρατάει το μέλος, αφαιρώντας όλο το βάρος του και με το άλλο χέρι να εφαρμόζει τους χειρισμούς), είτε βάζοντας κάτω από το μέλος και σε όλη του την έκταση υλικά που βοηθούν στην άνεση και στη χαλάρωση (π.χ. μαξιλάρια).
2. Η **σταθερή** και **μεγάλη βάση** πάνω στην οποία το μέλος ή ολόκληρο το σώμα θα δεχθεί μάλαξη. Αν η βάση δεν πληρεί αυτές τις προϋποθέσεις τότε δεν μπορεί να εξασφαλιστεί και η αναπνευστική τοποθέτηση του ασθενή. Για παράδειγμα σε ένα στρώμα που βυθίζεται ή σε μια στενή επιφάνεια δεν μπορεί να επιτευχθεί χαλάρωση των μυών καθώς το άτομο βρίσκεται διαρκώς σε ένταση, στην προσπάθειά του να ισορροπήσει και να συγκρατήσει το μέλος του.
3. Η **θέση** στην οποία βρίσκονται οι αρθρώσεις του. Έχει αποδειχθεί ότι η υποστηριζόμενη κάμψη των αρθρώσεων (π.χ. με την προσθήκη μαξιλαριών), συμβάλλει τόσο στη μυϊκή χαλάρωση όσο και στη χαλάρωση των περιαρθρικών στοιχείων (σύνδεσμοι, θύλακας κ.α.).

Η κατάλληλη τοποθέτηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με το πρόβλημα και τις ανάγκες που προκύπτουν απ' αυτό, ενώ η επιλογή της είναι αρμοδιότητα μόνο του φυσικοθεραπευτή. Αυτός θα κρίνει και θα εκτιμήσει τόσο το συγκεκριμένο πρόβλημα όσο και τις δυνατότητες του ασθενή. Κατόπιν θα δώσει σχετικές οδηγίες στο θεραπευτή ο οποίος θα προχωρήσει στην τοποθέτηση. Για παράδειγμα αν ο ασθενής χρειάζεται μάλαξη στην περιοχή της οσφύς, η πιο κατάλληλη τοποθέτηση είναι η πρηγής κατάκλιση ή αλλιώς «μπρούμπα». 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 ίσως είναι επικίνδυνο και για το ίδιο το έμβρυο. Εδώ λοιπόν επεμ-

βαίνει ο θεραπευτής, ο οποίος αφού λάβει τις σχετικές οδηγίες, την τοποθετεί σε μια άλλη θέση (π.χ. πλάγια κατάκλιση) όπου και η ίδια θα νιώθει πιο άνετα αλλά και οι χειρισμοί δεν θα χάσουν πολύ από το ενεργητικό τους αποτέλεσμα. Ποιες είναι όμως οι πιο συνηθισμένες και αναπαικτικές τοποθετήσεις για έναν ασθενή, προκειμένου να δεχθεί μάλαξη και ποια είναι τα βήματα για την “κατάκτησή” τους;

- **Πρηνής κατάκλιση** ή αλλιώς «μπρούμυτα» (εικόνα 2.5).

1ο βήμα: Στη 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 με ταυτόχρονη μικρή κάμψη ή έκταση στον αυχένα (ανάλογα με το πώς εξυπηρετείται ο ασθενής).



Εικόνα 2.5. Η πρηνής τοποθέτηση

2ο βήμα: Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από την περιοχή της κοιλιάς για να μειωθεί η οσφυϊκή λόρδωση.

3ο βήμα: Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από την πρόσθια επιφάνεια των κνημών έτσι ώστε τα γόνατα να έρθουν σε μικρή κάμψη.

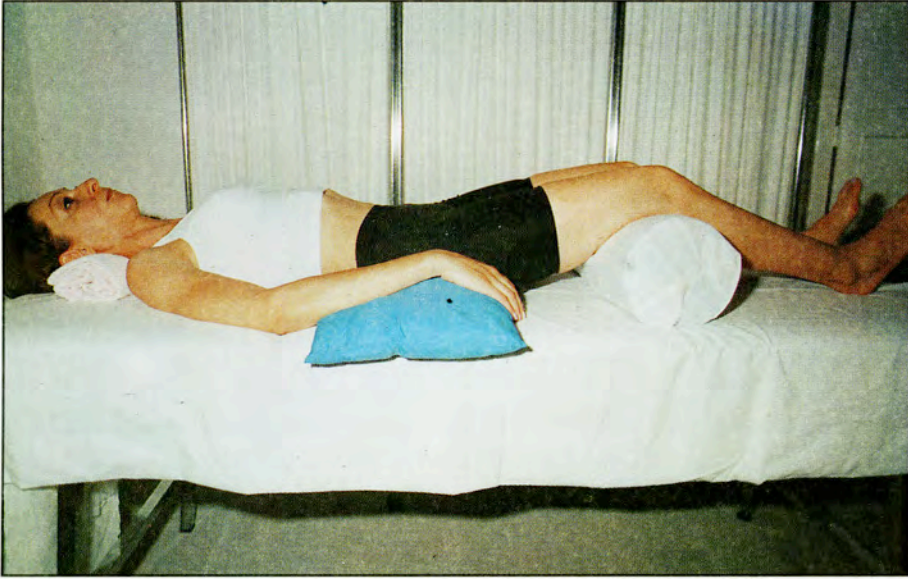
4ο βήμα: Προκειμένου να αποφευχθεί η πίεση των δακτύλων πάνω στο κρεβάτι και εφόσον το προηγούμενο μαξιλάρι στις κνήμες δεν είναι αρκετό, τοποθετείται ένα ακόμη μαξιλάρι στο ύψος των ταρσών.

5ο βήμα: Τα χέρια βρίσκονται σε έκταση πάνω στο κρεβάτι και παράλληλα με τον κορμό.

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.

• **Ύπτια κατάκλιση** ή αλλιώς «ανάσκελα» (εικόνα 2.6).

1ο βήμα: Τοποθέτηση ενός μαλακού μαξιλαριού κάτω από το κεφάλι ή μιας τυλιγμένης πετοέτας (ρολό) κάτω από τον αυχένα.



Εικόνα 2.6. Η ύπτια τοποθέτηση

2ο βήμα: Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τα γόνατα έτσι ώστε να προκληθεί κάμψη τόσο σ' αυτά όσο και στα ισχία.

3ο βήμα: Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τα αντιβράχια έτσι ώστε οι αγκώνες να έρθουν σε μικρή κάμψη.

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

• **Πλάγια κατάκλιση** (εικόνα 2.7).

1ο βήμα: Τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από το κεφάλι ώστε ο αυχένας να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη (Σ.Σ.).

2ο βήμα: Σταθεροποίηση και στήριξη με μαξιλάρια του ώμου και ολόκληρου του άνω άκρου που δεν στηρίζεται. Ο αγκώνας και ο ώμος να βρίσκονται σε κάμψη. Σε κάμψη ώμου και αγκώνα να βρίσκεται και το χέρι που εφάπτεται στο κρεβάτι.

3ο βήμα: Σταθεροποίηση της λεκάνης από την πίσω πλευρά με την τοποθέτηση μαξιλαριού σε σχήμα σφήνας.

4ο βήμα: Το πόδι που δεν εφάπτεται στο κρεβάτι να βρίσκεται σε κάμψη γόνατος και ισχίου και να υποστηρίζεται από κατάλληλο μαξιλάρι. Το πόδι που εφάπτεται να βρίσκεται σε χαλαρή έκταση.



Εικόνα 2.7. Η πλάγια τοποθέτηση

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.

- **Ημικαθιστή τοποθέτηση** (εικόνα 2.8).



Εικόνα 2.8. Η ημικαθιστή τοποθέτηση

Η τοποθέτηση αυτή μοιάζει πολύ 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.

• **Καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός** (εικόνα 2.9).

1ο βήμα: Ο ασθενής τοποθετείται σε κάθισμα χωρίς στήριγμα ράχης (σκαμπό), κάθετα προς το ειδικό κρεβάτι.

2ο βήμα: Τοποθέτηση δυο ή τριών μαξιλαριών (ανάλογα με το ύψος του ασθενή) πάνω στο κρεβάτι.

3ο βήμα: Τοποθέτηση των χεριών πάνω στα μαξιλάρια με τους αγκώνες σε κάμψη και ταυτόχρονη κλίση του κορμού προς τα εμπρός.

4ο βήμα: Τοποθέτηση της κεφαλής πάνω στα χέρια, τα οποία παίρνουν το βάρος της και σταθεροποίηση του κορμού στην θέση αυτή.

Μια παραλλαγή της τοποθέτησης αυτής είναι, όταν ο ασθενής κάθεται ανάποδα στο κάθισμα (θέση ιππασίας) και στηρίζεται με τον ίδιο τρόπο σε μαξιλάρια που έχουν προηγουμένως τοποθετηθεί εμπρός του, στην κορυφή της πλάτης του καθίσματος.

Αν υπάρχει η δυνατότητα είναι προτιμότερο να χρησιμοποιηθεί το ειδικό κάθισμα μάλαξης



Σκίτσο 2.1. Ειδικό κάθισμα μάλαξης

για την προηγούμενη τοποθέτηση (σκίτσο 2.1).

Οι θέσεις αυτές προσφέρονται για μάλαξη στον αυχένα.

• **Καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι** (εικόνα 2.10).

1ο βήμα: Ο ασθενής κάθεται αναπαυτικά σε ένα κάθισμα που βρίσκεται δίπλα σε ένα κρεβάτι ή τραπέζι.

2ο βήμα: Τοποθέτηση του αντιβραχίου πάνω στο κρεβάτι. Ανάμεσά τους παρεμβάλλεται μαλακό μαξιλάρι που παίρνει όλο το βάρος του άνω άκρου.



Εικόνα 2.9. Η καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός



Εικόνα 2.10. Η καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι