ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

**Οι βασικοί χειρισμοί της μάλαξης**

* + - **ΟΛΙΣΘΗΣΗ (EFFLEURAGE)**
    - **ΘΩΠΕΙΕΣ (STROKING)**
    - **ΖΥΜΩΜΑΤΑ (PETRISSAGE)**
    - **ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ (FRICTION)**
    - **ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ (HACKING)**
    - **ΠΛΗΞΕΙΣ (CLAPING)**
    - **ΔΟΝΗΣΕΙΣ (VIBRATION)**

***ΟΛΙΣΘΗΣΗ – ΘΩΠΕΙΕΣ***

**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.

* + - * Τα χέρια του θεραπευτή γλιστρούν πάνω στο δέρμα με γρήγορες και απαλές κινήσεις.
      * Η χρήση του λιπαντικού είναι απαραίτητη.
      * Ο χειρισμός της ολίσθησης επιδρά στις επιφανειακές νευρικές απολήξεις του δέρματος.
      * Σαν αποτέλεσμα έχουμε χαλάρωση και μια ευχάριστη και απαλή αίσθηση για τον ασθενή. Με τον τρόπο αυτό ελαττώνεται το άγχος και δημιουργείται 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 με εφαρμογή πίεσης στο δέρμα.

* + - * Η θωπεία είναι ο πιο ευχάριστος χειρισμός.
      * Μια συνεδρία μάλαξης πρέπει να αρχίζει και να τελειώνει με την θωπεία.
      * Ο χειρισμός της θωπείας διακρίνεται σε:
        + **επιπολής θωπεία και**
        + **εν τω βάθη θωπεία.**

**Περιπτώσεις εφαρμογής της ολίσθησης και της θωπείας:**

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

**Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή:**

* + - * Πάνω από ανοικτό τραύμα
      * Πάνω από έγκαυμα
      * Σε οξεία φλεγμονή
      * Σε μία περιοχή με δερματολογική πάθηση
      * Πάνω από κιρσούς ιδίως αν είναι διογκωμένοι και ερεθισμένοι
      * Σε θρομβοφλεβίτιδα.

***ΖΥΜΩΜΑΤΑ***

Τα ζυμώματα είναι από τους πιο βασικούς χειρισμούς. Είναι έντονος χειρισμός. Απαιτούν από τον θεραπευτή να πιάσει, να σηκώσει, να συμπιέσει και να σπρώξει τους ιστούς που μαλάσσονται, συνήθως μύες.

Μπορούν να εκτελεστούν με το ένα χέρι ή και με τα δύο. Ανάλογα με τον σκοπό μπορούν να εφαρμοστούν αργά ή γρήγορα. Για να επιφέρουμε χαλάρωση ο ρυθμός πρέπει να είναι 15 χειρισμοί ανά λεπτό και για να προκαλέσουμε διέγερση ο ρυθμός πρέπει να αυξηθεί σε περίπου 35 χειρισμούς ανά λεπτό.

**Είδη ζυμωμάτων**

* + - * **Zυμώματα – συνθλίψεις:**
        + το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που αναφέρεται και τονίζεται περισσότερο είναι ότι, αφού συλληφθούν οι επιφανειακοί ιστοί, πιέζονται προς τους υποκείμενους.
      * **Kυκλικές τρίψεις ή τράβηγμα:**
        + οι επιφανειακοί ιστοί ανασηκώνονται από τους υποκείμενους.
      * **Hμικυκλικές τρίψεις:**
        + οι ιστοί αφού συλληφθούν και ανασηκωθούν από τους υποκείμενους ιστούς στρίβουν συγχρόνως.
      * **Ρολαρίσματα:**
        + το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό είναι το κύλισμα των ιστών αφού πρώτα συλληφθούν και ανασηκωθούν.

**Αποτελέσματα ζυμωμάτων**

* + - * Διάταση των μυϊκών ινών.
      * Βελτίωση της ελαστικότητας των ιστών.
      * Αποκόλληση των ιστών από τις συμφύσεις.
      * Διάλυση αιματωμάτων και οιδημάτων.
      * Αύξηση της αιμάτωσης.
      * Αύξηση στην ανταλλαγή της ύλης των ιστών, βελτίωση μεταβολισμού. και αποσυμφόρηση της περιοχής.
      * Αύξηση της λεμφικής κυκλοφορίας.
      * Αύξηση των αντανακλαστικών και αφύπνιση.
      * Λύση των σπασμών και σπασμών και συσπάσεων τόσο στο σημείο που γίνονται αλλά και σε ολόκληρο το σώμα.

**Περιπτώσεις εφαρμογής των ζυμωμάτων:**

* + - * Σε χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις για απομάκρυνση φλεγμονωδών απεκκριμάτων.
      * Σε κακώσεις ιστών (μυών, τενόντων, συνδέσμων, νεύρων).
      * Σε πιθανές συμφύσεις των υποδορίων ιστών.
      * Σε κυκλοφορικά προβλήματα.
      * Σε νευρομυϊκά προβλήματα.
      * Στη βελτίωση της θρέψης των μυών που έχουν αδυναμία.

**Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή:**

* + - * Σε οξείες φλεγμονώδεις καταστάσεις.
      * Σε κυκλοφορικά προβλήματα, όπως θρόμβωση και κιρσοί.
      * Σε ανοικτές πληγές.
      * Σε φλεγμονές της κοιλιάς.
      * Σε πρόσφατες ουλές που δεν έχουν επουλωθεί καλά.
      * Σε οστικές προεξοχές.
      * Σε ευαίσθητες περιοχές (μασχάλη, περιοχή του θυρεοειδή, μαστικός αδένας, έσω επιφάνεια αγκώνα, βουβωνική περιοχή).

***ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ***

**Ανατρίψεις** είναι οι χειρισμοί της μάλαξης που εκτελούνται με μικρές κυκλικές ή γραμμικές κινήσεις και εξασκούν πίεση η οποία επιδρά όχι μόνο στο δέρμα και τους επιφανειακούς ιστούς αλλά και στους ιστούς που βρίσκονται βαθύτερα.

Εφαρμόζονται συνήθως αμέσως μετά την ολίσθηση και τη θωπεία.

**Είδη ανατρίψεων**

* + - * Ανάλογα με το είδος των κινήσεων διακρίνονται σε:
        + **Επίπεδες**, κατά την οποία η κίνηση των χεριών είναι παράλληλη.
        + **Κυκλικές**, κατά την οποία η κίνηση των χεριών γίνεται κυκλικά.
        + **Γραμμικές**, που εκτελούνται με τα δάκτυλα τα οποία κινούνται σε ευθεία γραμμή.
      * Ανάλογα με την επιφάνεια του χεριού που εφαρμόζει τον χειρισμό σε μια συγκεκριμένη περιοχή που θέλουμε να επιδράσουμε, διακρίνονται σε:
        + **Παλαμικές**, με όλη την παλάμη.
        + **Καρποπαλαμικές**, με το πίσω μέρος της παλάμης και τον καρπό.
        + **Δακτυλικές**, με την άκρη των τριών μεσαίων δακτύλων.
        + **Ανατρίψεις με το θέναρ**, με την επιφάνεια του θέναρος και την κερκιδική επιφάνεια του μεγάλου δακτύλου.
        + **Ανατρίψεις με τον αντίχειρα**, με την άκρη του μεγάλου δακτύλου.

**Αποτελέσματα ανατρίψεων**

Οι ανατρίψεις μπορούν να γίνουν με μικρή ή μεγάλη ταχύτητα:

* **όταν γίνουν αργά** πετυχαίνουν αποσυμφόρηση και επιφέρουν μυϊκή χαλάρωση ενώ
* **όταν γίνουν γρήγορα** θερμαίνουν, ανοίγουν τα τριχοειδή, ερεθίζουν τους

υποδόριους υποδοχείς και τις αισθητικές νευρικές απολήξεις με αποτέλεσμα να διεγείρουν και να επιφέρουν μικρή αύξηση του μυϊκού τόνου

**Περιπτώσεις εφαρμογής των ανατρίψεων:**

* + - * Σε προβλήματα συνδέσμων, τενόντων.
      * Για διάταση μυϊκών ινών.
      * Για λύση μυϊκού σπασμού.
      * Για πρόκληση έντονης υπεραιμίας.
      * Για πρόκληση έντονου τονωτικού αποτελέσματος.

**Αποφεύγουμε να τις εφαρμόζουμε στις εξής περιπτώσεις:**

* + - * Σε οξεία φλεγμονή.
      * Σε ανοικτά τραύματα.
      * Σε πρόσφατα τραύματα

***ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ***

Οι **πελεκισμοί** είναι ερεθιστικοί χειρισμοί. Η επαφή ανάμεσα στο χέρι ή μέρος του και το δέρμα είναι αιφνίδια και σύντομη. Η θέση που κατέχουν στη μάλαξη είναι συνήθως μετά τα ζυμώματα.

Το χέρι δεν προσαρμόζεται στο ανάγλυφο της περιοχής αλλά λαμβάνεται υπόψη η ανατομική σύσταση της περιοχής επί της οποίας θα εφαρμοστεί ο χειρισμός. Δεν παρατηρείται ούτε ολίσθηση ούτε κινητοποίηση του ιστού.

Είναι χειρισμοί επαναλαμβανόμενοι, με ρυθμό και ένταση εξαρτώμενη από το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

**Σκοποί πελεκισμών**

* + - * ερεθιστικός
      * διεγερτικός
      * κατευναστικός
      * αγγειοδιασταλτικός

**Είδη πελεκισμών**

* + - * **Με ανοικτή παλάμη**
      * **Με κλειστή παλάμη**

**Περιπτώσεις εφαρμογής των πελεκισμών**

* + - * Σε γενική αδυναμία
      * Για βελτίωση της κυκλοφορίας
      * Σε περιπτώσεις περιφερικών νευρικών προβλημάτων για διέγερση και τόνωση των μυών
      * Στην αθλητική μάλαξη

**Πρέπει να αποφεύγονται στις εξής περιπτώσεις:**

* + - * Σε οξύ στάδιο φλεγμονής
      * Σε χαλαρές και σπαστικές παραλύσεις [παθήσεις του Κ.Ν.Σ.]
      * Σε οστικές προεξοχές, στην κοιλιά και στους νεφρούς
      * Σε πρόσφατα τραύματα και χειρουργικές επεμβάσεις
      * Σε νευραλγίες
      * Σε αϋπνίες

***ΠΛΗΞΕΙΣ***

Οι **πλήξεις** είναι οι χειρισμοί που εκτελούνται με μία σειρά από μαλακά κτυπήματα που άλλοτε γίνονται με μεγαλύτερη συχνότητα και άλλοτε με μικρότερη.

Στους χειρισμούς αυτούς οι παλάμες και των δύο χεριών, χτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια σε διάφορους σχηματισμούς με τα δάκτυλα κλειστά ή ανοικτά.

Οι πλήξεις ονομάζονται και κρούσεις ή εναλλασσόμενα κτυπήματα.

**Είδη πλήξεων**

* + - * **Με κοίλη παλάμη (βεντούζες)**
        + Ο χειρισμός αυτός εκτελείται με ολόκληρη την παλάμη ενώ η παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων βρίσκεται σε ελαφρά κάμψη.
        + Η παλάμη δεν είναι τελείως επίπεδη. Αντίθετα δημιουργεί στο μέσο της μια κοιλότητα η οποία δεν εφάπτεται με το σώμα. Τα δάκτυλα είναι κολλημένα σφικτά και η επαφή με την επιφάνεια γίνεται με την περιφέρεια της παλάμης.
        + Για να εκτελεστούν σωστά αυτοί οι χειρισμοί, πρέπει οι αρθρώσεις του φυσικοθεραπευτή από τον ώμο ως την άκρα χείρα να είναι χαλαρές.
        + Οι πλήξεις γίνονται εναλλάξ και μπορούν να χαρακτηριστούν ως ήπιοι χειρισμοί.
        + Εφαρμόζονται σε περιοχές που έχουν μεγάλες και μεσαίες μυϊκές μάζες.
      * **Με κλειστή παλάμη (κονδυλισμοί)**
        + Ο χειρισμός αυτός γίνεται με ενωμένα τα δάκτυλα ενώ όλες οι μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις βρίσκονται σε κάμψη, σε σχήμα γροθιάς.
        + Η επαφή με την επιφάνεια γίνεται με την ραχιαία επιφάνεια της δεύτερης και τρίτης φάλαγγας σε περιοχές που υπάρχουν μεγάλες μυϊκές μάζες.
        + Τα χέρια χτυπούν εναλλάξ την επιφάνεια κάθετα προς τις μυϊκές ίνες με μαλακά και ερεθιστικά χτυπήματα.
        + Ο ρυθμός είναι λίγο πιο αργός (6 κονδυλισμοί σε 10 δευτερόλεπτα)
      * **Ραπίσματα**
        + Ο χειρισμός γίνεται με την ραχιαία επιφάνεια των δακτύλων και των μετακαρπίων.
        + Τα χέρια του φυσικοθεραπευτή πέφτουν κάθετα και εναλλάξ πάνω στο δέρμα του ασθενή και όχι πολύ ψηλά για να μην προκαλέσουν πόνο.
        + Ο χειρισμός αυτός επιδρά στους ιστούς που βρίσκονται βαθιά κάτω από το δέρμα.
      * **Τσιμπήματα**
        + Τα δάκτυλα των χεριών πέφτουν εναλλάξ με την παλαμιαία επιφάνεια όλων των ονυχοφόρων φαλάγγων, που μόλις έρχονται σε επαφή με το δέρμα κλείνουν πιάνοντας, σηκώνοντας και αφήνοντας με ένα γρήγορο ρυθμό.
        + Είναι χειρισμός επιφανειακός και μπορεί να γίνει σε πολύ μικρές επιφάνειες.
        + Η επίδραση αυτού του χειρισμού είναι ερεθιστική και αφυπνίζει τον ασθενή.
      * **Δακτυλικές επικρούσεις**
        + Με τις ονυχοφόρες φάλαγγες των τεσσάρων δακτύλων οι οποίες κτυπούν ελαφρά την επιφάνεια, σαν την κίνηση του πιανίστα ο οποίος παίζει πιάνο.
        + Το χέρι είναι ελαφρό και τα δάκτυλα χτυπούν ελαφρά, προκαλώντας έναν ελαφρώς υπόκωφο ήχο.
        + Είναι ο ελαφρύτερος χειρισμός από τις πλήξεις και γίνεται σε πολύ ευαίσθητες και μικρές επιφάνειες και κυρίως στο πρόσωπο.

**Θεραπευτικοί σκοποί των πλήξεων**

* + - * Ερεθισμός και τόνωση των μυών
      * Αύξηση της αιματικής ροής
      * Ερεθισμός των επιφανειακών νευρικών απολήξεων με ελαφρές πλήξεις
      * Ερεθισμός των βαθύτερων κατασκευών με έντονες πλήξεις.
      * Αποσυμφόρηση του αναπνευστικού συστήματος από εκκρίσεις.

**Περιπτώσεις εφαρμογής των πλήξεων**

* + - * Οι ελαφρές πλήξεις μπορούν πιο εύκολα να ενταχθούν σε ένα γενικό πρόγραμμα μάλαξης.
      * Η μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα των πλήξεων εμφανίζεται στην αντιμετώπιση:
        + αθλητικών κακώσεων
        + ορισμένων χρόνιων προβλημάτων
        + ορισμένων αναπνευστικών προβλημάτων

**Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή οι πλήξεις**

* + - * Σε μυϊκό σπασμό
      * Σε φλεγμονώδη προβλήματα
      * Σε πρόσφατα χειρουργημένα τραύματα
      * Σε περιοχές της κοιλιάς, της οσφύος. των νεφρών και των οστικών περιοχών
      * Σε πρόσφατες κακώσεις

***ΔΟΝΗΣΕΙΣ***

**Δονήσεις** είναι οι χειρισμοί της μάλαξης κατά τους οποίους τα χέρια του φυσικοθεραπευτή τοποθετούνται σε μία επιφάνεια του σώματος και με μικρές, γρήγορες και επαναλαμβανόμενες παλμικές κινήσεις ασκούν πίεση χωρίς να χάνουν την επαφή.

Οι δονήσεις ασκούν παλμική πίεση πάνω στο δέρμα η οποία μεταφέρεται στον υποδόριο και στους βαθύτερους ιστούς. Συνήθως εφαρμόζονται σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος και πάνω σε μεγάλους μυς. Οι κινήσεις των χεριών πρέπει να είναι μικρές, γρήγορες και ρυθμικές. Τα χέρια δεν πρέπει να χάνουν την επαφή με το δέρμα και ο ρυθμός πρέπει να είναι σταθερός. Με την παλμική κίνηση των χεριών εναλλάσσεται η πίεση με διαστήματα παύσης. Αυτή η εναλλαγή πρέπει να είναι σταθερή.

Η πίεση που εξασκείται πρέπει να είναι ήπια και να μην προκαλεί πόνο. Δονήσεις με έντονη πίεση εφαρμόζονται συνήθως στην επιφάνεια του θώρακα.

**Είδη δονήσεων**

ανάλογα με την ένταση διακρίνονται σε:

* + - * **Ήπιες** - με μικρή πίεση.
      * **Έντονες** - με μεγάλη πίεση

ανάλογα με το ρυθμό διακρίνονται σε:

* + - * **Συνεχείς** - εκτελούνται 6-8 συνεχόμενες παλμικές κινήσεις και μετά ακολουθεί παύση.
      * **Διαλειμματικές** - ανά 2 παλμικές κινήσεις ακολουθεί παύση.

ανάλογα με την επιφάνεια του χεριού που εφαρμόζει το χειρισμό διακρίνονται σε:

* + - * **Παλαμικές** - με την παλαμιαία επιφάνεια του χεριού
      * **Ραχιαίες** - με την ραχιαία επιφάνεια του χεριού και τα δάκτυλα.
      * **Δακτυλικές** - με την άκρη των τριών ή των δύο δακτύλων.
      * **Σημειακές** - με την άκρη του αντίχειρα.

**Σκοπός των δονήσεων**

Οι δονήσεις εμφανίζουν τόσο τοπική θεραπευτική δράση, όσο και γενική. Αποσκοπούν κυρίως στην χαλάρωση και στην ελάττωση του πόνου.

**Περιπτώσεις εφαρμογής των δονήσεων**

* + - * Για απορρόφηση τοπικού οιδήματος
      * Για λύση μυϊκού σπασμού
      * Για χαλάρωση
      * Για αναλγησία

**Αποφεύγουμε να κάνουμε δονήσεις:**

* + - * Σε περιοχές με οξεία φλεγμονή
      * Σε εγκαύματα
      * Σε κιρσούς
      * Σε θρομβοφλεβίτιδα
      * Σε πρόσφατα κατάγματα
      * Σε ανοικτά τραύματα ή πρόσφατα τραύματα