ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΩΣΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

**Ο ρόλος του θεραπευτή στη μάλαξη**

* + Ο θεραπευτής πρέπει να είναι καταρτισμένος και εξοικειωμένος με τις ανατομικές δομές του σώματος.
	+ Πρέπει να γνωρίζει τους χειρισμούς και τις μεθόδους τις μάλαξης και να είναι χαλαρός και συγκεντρωμένος στη διαδικασία της μάλαξης.
	+ Πρέπει να περιποιείται τα χέρια του, ώστε να είναι μαλακά και απαλά. Να κόβει τα νύχια του για να μην τραυματίσει τον ασθενή και να πλένει τα χέρια του πριν και μετά από κάθε μάλαξη. Όσο μπορεί, να ζεσταίνει τα χέρια του πριν την έναρξη της μάλαξης.
	+ Κατά την διαδικασία της μάλαξης, από την αρχή ως το τέλος, πρέπει να υπάρχει συνεχή επαφή των χεριών του θεραπευτή με το δέρμα του ασθενή.
	+ Ο θεραπευτής πρέπει να έχει αναπτυγμένη την αίσθηση της αφής και την ικανότητα της ψηλάφησης.
	+ Η πίεση που ασκεί πρέπει να είναι σύμφωνη και ανάλογη με το είδος του ιστού που τη δέχεται και που χρειάζεται θεραπεία.
	+ Τα χέρια κινούνται ομαλά και ρυθμικά.
	+ Πολλοί χειρισμοί εκτελούνται όχι μόνο με τα χέρια αλλά και με το βάρος του σώματος, κάτι που απαιτεί εξάσκηση.
	+ Ο θεραπευτής είναι χρήσιμο να διατηρεί την ευκαμψία στα χέρια του. Αυτό επιτυγχάνεται με διάφορες ασκήσεις [π.χ. διατάσεις δακτύλων και καρπού].
	+ Είναι σημαντικό να είναι ευγενικός, διακριτικός και να επηρεάζει θετικά τον ασθενή.
	+ Η προσωπική του υγιεινή είναι απαραίτητη. Πρέπει να είναι ντυμένος άνετα και λεπτά. Να είναι καθαρός και να αφαιρεί κοσμήματα που μπορεί να ενοχλούν. Αν τα μαλλιά του είναι μακριά πρέπει να τα δένει Καλύτερα να φορά άνετα και ελαφριά παπούτσια.
	+ Αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι η θέση του θεραπευτή κατά την εκτέλεση της μάλαξης.
	+ Η διάρκεια της μάλαξης ποικίλει ανάλογα με την παθολογία της περιοχής και το μέγεθος της περιοχής. Μία γενική μάλαξη δεν υπερβαίνει τα 45-60 λεπτά και μία τοπική τα 10-20 λεπτά.
	+ Όσο αφορά τον ρυθμό της μάλαξης, οι χειρισμοί που εκτελούνται αργά τείνουν να είναι χαλαρωτικοί και οι γρήγοροι χειρισμοί είναι διεγερτικοί.

**Γενικές αρχές σωστής τοποθέτησης του ασθενή**

Στη σωστή τοποθέτηση του ασθενή τον κύριο ρόλο παίζουν:

* + Ο τρόπος υποστήριξης του μέλους που θα δεχθεί μάλαξη
		- είτε από τον ίδιο το θεραπευτή
		- είτε τοποθετώντας κάτω από το μέλος και σε όλη του την έκταση υλικά που βοηθούν στην άνεση και στη χαλάρωση (π.χ. μαξιλάρια)
		- Η σταθερή και μεγάλη βάση πάνω στην οποία το μέλος ή ολόκληρο το σώμα θα δεχθεί μάλαξη (εξασφαλίζεται η αναπαυτική τοποθέτηση και χαλάρωση των μυών του ασθενή)
	+ Η θέση στην οποία βρίσκονται οι αρθρώσεις του:
		- Υποστηριζόμενη κάμψη των αρθρώσεων, π.χ. με την προσθήκη μαξιλαριών (συμβάλλει τόσο στη μυϊκή χαλάρωση όσο και στη χαλάρωση των περιαρθρικών στοιχείων όπως σύνδεσμοι, θύλακας κ.α.)
	+ Οι δυνατές θέσεις στις οποίες μπορεί να τοποθετηθεί ένας ασθενής προκειμένου να του εφαρμοστεί μάλαξη είναι:
		- **Πρηνής κατάκλιση**
		- **Ύπτια κατάκλιση**
		- **Πλάγια κατάκλιση**
		- **Ημικαθιστή τοποθέτηση**
		- **Καθιστή τοποθέτηση με κλίση του κορμού προς τα εμπρός**
		- **Καθιστή τοποθέτηση με στήριξη του άνω άκρου στο κρεβάτι ή στο τραπέζι**

**Η θέση εργασίας του θεραπευτή**

Ο όρος **«θέση εργασίας»** υποδηλώνει μία πλαστική και ρευστή κίνηση του σώματος που προσφέρει συνεχώς την κατάλληλη βάση στα χέρια, προκειμένου αυτά να εργαστούν σωστά, ακόμα κι αν χρειαστεί να το κάνουν σε απομακρυσμένα σημεία.

Η θέση εργασίας του θεραπευτή διαφοροποιείται αφού προσαρμόζεται κάθε φορά στην ειδική τοποθέτηση του ασθενή και στο πρόβλημα για το οποίο κατέφυγε στη μάλαξη.

Σε γενικές γραμμές οι θέσεις εργασίας του θεραπευτή είναι δύο:

**Με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι**

* + Ανεξάρτητα με το ποια είναι ακριβώς η τοποθέτηση του ασθενή πάνω στο κρεβάτι, ο θεραπευτής στέκεται δίπλα του με τα πόδια σε **θέση βηματισμού** (το ένα εμπρός και το άλλο πίσω) και σε λοξή κατεύθυνση κοιτώντας πάντα προς το πρόσωπο του ασθενή. Το πόδι του θεραπευτή που θα βρίσκεται εμπρός είναι το αντίθετο της πλευράς του ασθενή στην οποία εκτελεί μάλαξη. Το άνοιγμα τωνποδιών του θεραπευτή είναι τέτοιο ώστε να μεταφέρει το βάρος του από το ένα πόδι στο άλλο αλλά και για να προσεγγίζει με όσο μεγαλύτερη ευκολία την επιφάνεια του σώματος του ασθενή (με συγχρονισμένη μικρή κάμψη των γονάτων του).

**Με τον ασθενή στο κάθισμα**

* Στη συγκεκριμένη περίπτωση η θέση του θεραπευτή επιβάλλεται να είναι **με τα πόδια σε απαγωγή** και ακριβώς πίσω από τον καθήμενο ασθενή. Οι μικρές κινήσεις κάμψης των γονάτων του διευκολύνουν την εφαρμογή των χειρισμών. Παραλλαγή στη θέση εργασίας του θεραπευτή είναι όταν αυτός βρίσκεται στη μία ή στην άλλη πλευρά του ασθενή και πάντα από πίσω του. Τέλος, σε άλλη περίπτωση μπορεί ο θεραπευτής να κάθεται απέναντι από τον ασθενή και σχεδόν παράλληλά του (π.χ. σε περίπτωση μάλαξης στο αντιβράχιο ή στο άκρο χέρι).

**Οι πιθανές αρνητικές αντιδράσεις του ασθενή κατά τη διάρκεια εφαρμογής της μάλαξης**

* + **ΕΠΙΠΟΛΑΙΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ**:
		- Ενόχληση ή πόνος (απαιτείται μείωση της έντασης των χειρισμών)
		- Αδυναμία χαλάρωσης του ασθενή (απαιτείται επιπλέον προσπάθεια από το θεραπευτή για χαλάρωση του ασθενή)
		- Εμφάνιση συμπτώματος «γαργαλητού» (απαιτούνται σίγουρες βαριές και σταθερές κινήσεις των χεριών του θεραπευτή κατά την εφαρμογή της μάλαξης)
		- Αμηχανία του ασθενή προερχόμενη από το άγγιγμα του θεραπευτή (απαιτείται προσπάθεια χαλάρωσης του ασθενή από το θεραπευτή και με τη χρήση αναπνοών)
	+ **ΣΟΒΑΡΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ** (η μάλαξη διακόπτεται):
		- Μη φυσιολογική αλλαγή στο χρώμα του δέρματος
		- Αλλεργικές αντιδράσεις του δέρματος
		- Επιφανειακά αιματώματα
		- Υπερβολική εφίδρωση
		- Μεταβολή της αρτηριακής πίεσης
		- Ξαφνική ταχυκαρδία
		- Αύξηση του ρυθμού της αναπνοής