7η ΕΒΔΟΜΑΔΑ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ

**Αποτελέσματα πιέσεων**

1) Επιφέρουν μυϊκή χαλάρωση και έτσι προετοιμάζουν την επιδερμίδα να δεχθεί τους ισχυρότερους χειρισμούς.

2) Διεγείρουν τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, διευκολύνοντας έτσι την ανταλλαγή της ύλης

3) Προκαλούν διέγερση στους δερματικούς επιπολείς και βαθύτερους ιστούς, επιφέρουν μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας έτσι τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες.

4) Επιφέρουν βελτίωση του μυϊκού τόνου.

**ΙΙ)Πλήξεις**

**1.**ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ**:** Εφαρµόζονται µε τη µορφή κάθετου χτυπήµατος µε το

ωλένιο χείλος της παλάµης, ενώ τα δάκτυλα είναι σε ελαφριά απαγωγή

**2.** ΠΛΗΓΜΑΤΑ**:** Εκτελούνται µε την παλάµη κοίλη και τα δάκτυλα

ενωµένα αφήνοντας έναν υπόκωφο θόρυβο.

**3.**ΚΟΝ∆ΥΛΙΣΜΟΙ**:** Γίνονται µε την κάθετη εναλλάξ πτώση των χεριών σε

µορφή γροθιάς πάνω στην επιφάνεια µάλαξης.

**4.**ΡΑΠΙΣΜΑΤΑ**:** Για την εφαρµογή της κίνησης µετέχει η ραχιαία επιφάνεια

των χεριών.

**5.**ΠΛΑΤΑΓΙΣΜΑΤΑ**:** Στην άσκηση του χειρισµού χρησιµοποιείται η

παλαµιαία επιφάνεια των χεριών, ενώ τα δάκτυλα είναι σε ελαφριά απαγωγή.

**6.**ΛΑΒΕΣ**:** Γίνονται µε ανασήκωµα µάζας δέρµατος και µυός µε την παλάµη

και τα δάκτυλα και τράβηγµα προς την εξωτερική επιφάνεια.

**7.**∆ΑΚΤΥΛΙΚΕΣ ΕΠΙΚΡΟΥΣΕΙΣ**:** Είναι κίνηση µικρής επιφάνειας που

εκτελείται µε εναλλάξ ρυθµική κίνηση των δακτυλικών άκρων. Εφαρµόζεται κυρίως

στο πρόσωπο.

Γενικότερα οι πλήξεις είναι κινήσεις που εφαρμόζονται ελαφρά και με ζωηρό διεγερτικό τρόπο.

Ο ρυθμός των πλήξεων είναι συνεχής και διακοπτόμενος.

**Αποτελέσματα των πλήξεων**

1) Διεγείρουν την επιδερμίδα με αντανακλαστική νευρική αντίδραση.

2) Αυξάνουν την αγγειακή δραστηριότητα.

3) Επιφέρουν σύσφιξη και τόνωση των ιστών του δέρματος.

**ΙΙΙ)Δονήσεις**

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που γίνονται με τα χέρια ή με μηχανήματα σε ρυθμική κίνηση, είναι ένα είδος μυϊκού τρόμου που μπορούμε να τον πετύχουμε συσπώντας απότομα τους μυς του πήχη, του βραχίονα και της ωμοπλάτης. Μ’ αυτόν τον τρόπο ασκείται πάνω στην περιοχή που μαλάσσεται ένας συνδυασμός πιέσεων και κινήσεων όπως του εκκρεμούς καθέτων προς την επιδερμίδα. Οι ταλαντώσεις που προκαλούνται έτσι έχουν διεισδυτική δύναμη.

**Αποτελέσματα δονήσεων**

1) Επιφέρουν χαλάρωση και ανακούφιση της έντασης.

2) Διεγείρουν τα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.