9Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**Επίδραση της μάλαξης στα οργανικά συστήματα**

Οι επιδράσεις μπορεί να είναι μηχανικές ή και ανακλαστικές και επιρεάζει όλα τα συστήματα και τους ιστούς του σώματος.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ∆ΕΡΜΑ**

Με τη µάλαξη στο δέρµα επιτυγχάνεται αύξηση της θερµοκρασίας τοπικά

Αποµακρύνει τα νεκρά κύτταρα διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή και

ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών αδένων. Η αυξηµένη δραστηριότητά τους συντελεί στην αποβολή των προϊόντων µεταβολισµού από τον οργανισµό.

Αυξάνεται η **θρέψη του δέρµατος** και των αγγείων και τη βελτίωση της αιµατικής κυκλοφορίας.

Αυξάνεται ο δερµατικός τόνος, γεγονός που **καθιστά το δέρµα λείο και**

**ελαστικό.**

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Το µασάζ επιδρά στα αγγεία. Στο µέρος του σώµατος που γίνονται οι

µαλάξεις παρατηρείται βελτίωση της λειτουργίας των τριχοειδών και επιτάχυνση της ροής σε αυτά. Οι επιδράσεις είναι συνήθως τοπικού χαρακτήρα, επηρεάζοντας τη ροή των υγρών µέσα το σώµα αλλά και την αντανακλαστική νευρική οδό. Το µασάζ βελτιώνει την αρτηριακή

κυκλοφορία που συνεπάγεται την **βελτίωση του φλεβικού στάσιµου αίµατος και την αύξηση των καύσεων του µεταβολισµού**.

Η τοπική επίδραση του µασάζ στην κυκλοφορία και τον µεταβολισµό

επιφέρει µια γενική λειτουργική επίδραση. Υπάρχει µια αλληλεξάρτηση του µασάζ στα διάφορα όργανα. Έτσι οι µαλάξεις επενεργούν στις γενικές λειτουργίες του σώµατος.

Λειτουργίες λεµφικού και αιµοφόρου συστήµατος είναι στενά

συνδεδεµένες.

Επενεργεί αντανακλαστικά και σε όλο το λεµφικό σύστηµα **βελτιώνοντας τη λειτουργία των λεµφικών αγγείων**, την κίνηση της λέµφου µέσα σε αυτά και αυξάνοντας τον αγγειακό τους τόνο.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Στην επίδραση του µασάζ υποβάλλονται εκτεταµένες µυϊκές µάζες. Όσο

εντονότερα ο µυϊκές ιστός υποβάλλεται στην επίδραση του και όσο περισσότερους νευρικούς υποδοχείς διαθέτει αυτός ο ιστός, τόσο εντονότερα εκδηλώνεται και ο κεντροµόλος ερεθισµός. Η σύσπαση του µυ έχει την αιτία της σε θερµικούς, χηµικούς ή µηχανικούς ερεθισµούς. Είδος µηχανικού ερεθισµού αποτελεί και η επίδραση του µασάζ πάνω στο µυ.

Το µασάζ προκαλεί µε τη σύσπασή των µυϊκών ινών και σύνθετες βιοχηµικές αλλαγές στα µυϊκά κύτταρα βοηθώντας στην αύξηση της **συσταλτικότητας και ελαστικότητας** τους.

Το µασάζ συµβάλλει στην µείωση του µυϊκού τόνου µε τη χρήση

καταπραϋντικών χειρισµών, ενώ οι έντονοι επιδρούν διεγερτικά στα αγγεία και στα νεύρα των µυών.

Επιδρά σηµαντικά στις οξειδοαναγωγικές διαδικασίες στους µυς καθώς

επιτυγχάνεται η διαδικασία **οξυγόνωσης** τους.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της µάλαξης επιδρούν ποικιλόµορφα στο

νευρικό σύστηµα. Άλλοι προκαλούν διεγερτικό και ερεθιστικό αποτέλεσµα και άλλοι χαλαρωτικό, καταπραϋντικό.

Στο µηχανισµό επίδρασης του µασάζ, καθοριστικό ρόλο παίζει το νευρικό σύστηµα µε το πλούσιο δίκτυο των υποδοχέων που βρίσκονται στα διάφορα όργανα.

Αυξοµειώνεται η γενική νευρική διεγερσιµότητα*,* δυναµώνουν και

αναζωογονούνται οι υπότονες αντανακλαστικές λειτουργίες*,*

βελτιώνεται η θρέψη των ιστώνκαι η δραστηριότητα των εσωτερικών οργάνων*.*

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Με το µασάζ βελτιώνεται και επιτυγχάνεται η διαδικασία διάσπασης των τροφών και του µεταβολισµού όλων των περιττών ουσιών από τον οργανισµό.

Το µασάζ στην κοιλιά συµβάλλει στη δραστηριοποίηση του πεπτικού σωλήνα, στην οµαλή διεξαγωγή των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου και στην µηχανική µετακίνηση των κοπράνων.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜ**Α

Η µάλαξη στη θωρακική και ραχιαία περιοχή µε βάση τη δραστηριοποίηση των αντανακλαστικών µηχανισµών, βελτιώνει την κινητικότητα του θώρακα. Το µασάζ στο θώρακα ρυθµίζει την αναπνευστική λειτουργία.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ Α∆ΕΝΕΣ**

Η αντανακλαστική µοίρα της µάλαξης επιδρά στους αδένες και ρυθµίζει τη

λειτουργία τους.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ**

Η επενέργεια των χειρισµών µάλαξης στους ιστούς συνεπάγεται

και τις µεταβολές στην κυκλοφορία του αίµατος µε τις οποίες και συνδέεται.

**ΕΠΙ∆ΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ**

Σηµαντική είναι η επίδραση των κινήσεων σε αυτές, αφού κατά την εκτέλεση του µασάζ αρθρώσεις και σύνδεσµοι αποκτούν µεγαλύτερη **ευκινησία µέσω της κινητοποίησης** των συµφύσεων γύρω από αυτές .