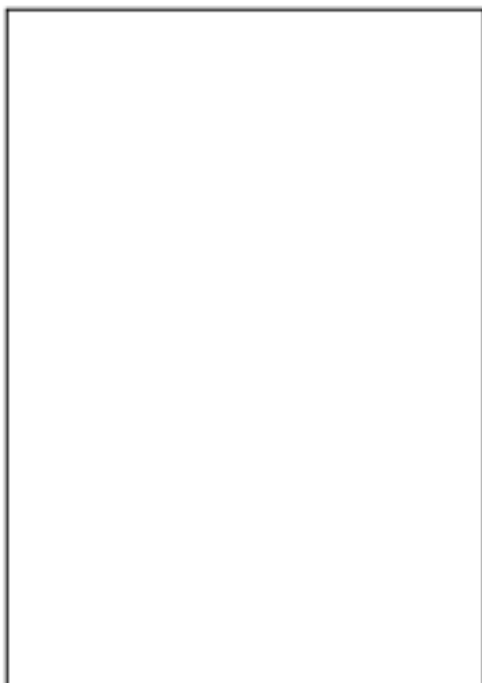


ΜΑΛΑΞΗ II



Τα σάϊτα του βιβλίου επιμελήθηκε

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ

Ζευκιλής Ιωάννης Τσιγάρα Βασιλική Κούκος Αναστάσιος

ΜΑΛΑΞΗ ΙΙ

2^{ος} Κύκλος

Ειδικότητα: Βοηθών Φυσικοθεραπευτών



ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2001

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Ζευκαλὴς Ιωάννης

Φυσικοθεραπευτής - Εκπαιδευτικός Β/μιας Εκπ/σης ΠΕ 18

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Κούκος Αναστάσιος

Ορθοπαιδικός Ιατρός, Διδάκτορ Πανεπιστημίου Αθηνών

Τσιγάρα Βασιλική

Φυσικοθεραπεύτρια Π.Π.Γ.Ν. Ιωαννίνων

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Σφετσιώρης Δημήτριος

Φυσικοθεραπευτής D.E.A. Εμβιομηχανικής και Φυσιολογίας της
κίνησης Πανεπιστημίου Paris XI

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

Πέτα Γεωργία

Φυσικοθεραπεύτρια - Καθηγήτρια Εφαρμογών ΤΕΙ Αθήνας

Καλυβιανάκη Άννα

Φυσικοθεραπεύτρια - Καθηγήτρια Εφαρμογών ΤΕΙ Αθήνας

Μεζένη Σοφία

Φυσικοθεραπεύτρια

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Γραμματικάκη Μαρία, Φιλολόγος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Μεργκούνη Καλλιόπη, Εκπαιδευτικός Β/μιας Εκπ/σης

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Υπεύθυνη του τομέα

«Υγείας και Πρόνοιας»

Ματίνα Στάππα, Οδοντίατρος

Πάρεδρος ε.θ. Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
----------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

1.1	Γενικά	17
1.2	Φυσιολογικά αποτελέσματα.....	18
	Μεταβολισμός.....	18
	Φλεβική στάση.....	18
	Οίδημα	19
1.3	Μηχανικά αποτελέσματα.....	19
	Βελτίωση της φλεβικής κυκλοφορίας	20
	Βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας	20
	Μηχανική διάταση	20
	Χαλάρωση ουλώδη ιστού.....	20
	Λιπώδης ιστός.....	21
	Νευρικό σύστημα	21
	Μυϊκή μάζα.....	21
1.4	Ενδείξεις και αντενδείξεις της μάλαξης.....	22
	Ενδείξεις	22
	Αντενδείξεις	23
	Ανακεφαλαίωση	24
	Ερωτήσεις.....	24

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ

2.1	Γενικά	27
2.2	Μάλαξη της ωμικής ζώνης.....	29
2.3	Ανατρίψεις στο δελτοειδή μυ	29
2.4	Ζυμώματα στο δελτοειδή μυ.....	31
	Ανακεφαλαίωση	32
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	32
	Ερωτήσεις	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ

3.1	Γενικά	37
3.2	Ανατρίψεις στο δικέφαλο και τον κορακοβραχιόνιο μυ	37
3.3	Ζυμώματα στο δικέφαλο βραχιόνιο μυ	38
3.4	Ανατρίψεις στον τρικέφαλο μυ	38
3.5	Ζυμώματα στον τρικέφαλο μυ	40
3.6	Ανατρίψεις στο αντιβράχιο (έσω επιφάνεια)	40
3.7	Ζυμώματα στο αντιβράχιο (έσω επιφάνεια)	41
3.8	Ανατρίψεις στο αντιβράχιο (έξω επιφάνεια)	42
3.9	Ζυμώματα στο αντιβράχιο (έξω επιφάνεια)	43
	Ανακεφαλαίωση	44
	Εργαστηριακές ασκήσεις	44
	Ερωτήσεις	47

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΑΚΡΟ ΧΕΡΙ

4.1	Γενικά	51
4.2	Ανατρίψεις στο έξω μισό του άκρου χεριού	51
4.3	Ζυμώματα στο έξω μισό του άκρου χεριού	52
4.4	Ανατρίψεις στο έσω μισό του άκρου χεριού	53
4.5	Ζυμώματα στο έσω μισό του άκρου χεριού	53
4.6	Ανατρίψεις και ζυμώματα στον αντίχειρα και τα δάκτυλα	54
	Ανακεφαλαίωση	57
	Εργαστηριακές ασκήσεις	57
	Ερωτήσεις	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

5.1	Γενικά	63
5.2	Θωπείες στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού	63
5.3	Ζυμώματα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού	65

5.4	Ζυμώματα στην έσω επιφάνεια του μηρού.....	67
5.5	Ανατρίψεις στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.....	68
5.6	Πελεκισμοί στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.....	69
5.7	Πλαταγίσματα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.....	70
5.8	Θωπείες στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού.....	71
5.9	Ζυμώματα στην έσω οπίσθια επιφάνεια του μηρού.....	72
5.10	Ζυμώματα στην έξω οπίσθια επιφάνεια του μηρού.....	74
5.11	Κυκλικές ανατρίψεις στην οπίσθια επιφάνεια.....	74
5.12	Πελεκισμοί στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού.....	75
5.13	Πλαταγίσματα στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού.....	76
	Ανακεφαλαίωση.....	77
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	77
	Ερωτήσεις.....	84

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 6 ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΑΣ

6.1	Γενικά.....	89
6.2	Θωπείες.....	90
6.3	Ζυμώματα με του αντίχειρες πάνω στον πρόσθια κνημιαίο.....	92
6.4	Παλαμιαία ζυμώματα στους μυς της γαστροκνημίας.....	94
6.5	Κυκλικές ανατρίψεις με τις παλάμες.....	96
6.6	Ανατρίψεις γύρω από την επιγονατίδα.....	97
6.7	Ανατρίψεις στου μυς της πρόσθιας επιφάνειας της κνήμης.....	99
6.8	Ζυμώματα με τα δάκτυλα πάνω στον πρόσθιο κνημιαίο μη.....	100
6.9	Ανατρίψεις στους περωναίους μυς.....	100
6.10	Ζυμώματα στους περωναίους μυς της γαστροκνημίας.....	102
6.11	Ανατρίψεις των οπίσθιων μυών της γαστροκνημίας.....	102
6.12	Ζυμώματα των οπίσθιων μυών της γαστροκνημίας.....	106
	Ανακεφαλαίωσης.....	109
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	109
	Ερωτήσεις.....	117

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 7 ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

7.1	Γενικά.....	121
-----	-------------	-----

7.2	Θωπείες στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.....	122
7.3	Ανατρίψεις με τους αντίχειρες στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.....	123
7.4	Παλαμιαίες ανατρίψεις στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.....	125
7.5	Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.....	126
7.6	Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στον αχίλλειο τένοντα.....	127
7.7	Ανατρίψεις με του αντίχειρες στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.....	129
7.8	Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.....	130
	Ανακεφαλαίωση.....	132
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	132
	Ερωτήσεις.....	138

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 8 ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗ ΡΑΧΗ

8.1	Γενικά.....	141
8.2	Θωπείες στην επιφάνεια της ράχης.....	142
8.3	Ανατρίψεις στην περιοχή της ράχης.....	143
8.4	Ζυμώματα με τις παλάμες στην περιοχή της ράχης.....	149
8.5	Ρολλαρίσματα με τα δάκτυλα στους ιερωνωτιαίους μυς.....	150
8.6	Παλαμιαίες ανατρίψεις στους ιερωνωτιαίους μυς.....	151
8.7	Ζυμώματα με τα δύο δάκτυλα στους ιερωνωτιαίους μυς.....	153
8.8	Ανατρίψεις στον τραπεζοειδή και τους μυς της ωμοπλάτης.....	153
8.9	Ζυμώματα στον τραπεζοειδή και τους μυς της ωμοπλάτης.....	155
8.10	Ανατρίψεις στον πλατύ ραχιαίο μυ.....	156
8.11	Ζυμώματα στον πλατύ ραχιαίο μυ.....	158
8.12	Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη στη ράχη.....	158
8.13	Πλήξεις με κλειστή παλάμη στη ράχη.....	160
	Ανακεφαλαίωση.....	163
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	163
	Ερωτήσεις.....	173

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9ο

ΜΑΛΑΞΗ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

9.1	Γενικά.....	177
9.2	Ζυμώματα με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή....	178
9.3	Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή...	180
9.4	Κυκλικές τρίψεις πάνω από τις ωμοπλάτες.....	181
9.5	Θωπείες και ανατρίψεις στους άνω τραπεζοειδείς	182
9.6	Ζυμώματα με τα δάκτυλα και τον αντίχειρα στην περιοχή του αυχένα.....	182
9.7	Ανατρίψεις με τα δάκτυλα γύρω από το λαιμό και τη σφαγίτιδα φλέβα.....	184
	Ανακεφαλαίωση	187
	Εργαστηριακές ασκήσεις	187
	Ερωτήσεις	192

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

10.1	Γενικά.....	195
10.2	Επιφανειακή θωπεία	196
10.3	Κυκλικά ζυμώματα με τους αντίχειρες επάνω στο μέτωπο.....	199
10.4	Βαθιά θωπεία στο μέτωπο.....	201
10.5	Ζυμώματα με τους αντίχειρες στις πλευρές της μύτης	202
10.6	Βαθιές θωπείες στον υπερόφρυο τόξο του μετώπου	203
10.7	Βαθιά θωπεία στο υποκόγχιο τόξο	204
10.8	Ζυμώματα με τις άκρες των δακτύλων από τους κροτάφους προς την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης.....	204
10.9	Ζυμώματα με τις άκρες των δακτύλων από τους κροτάφους προς του ώμους.....	206
10.10	Παλαμιαίο ζύμωμα επάνω στα μάγουλα	208
10.11	Ζυμώματα με τους αντίχειρες στο πηγούνι και τη σιαγόνα.....	209
10.12	Βαθιά θωπεία στο πηγούνι και τη σιαγόνα.....	211
	Ανακεφαλαίωση	212
	Εργαστηριακές ασκήσεις	212
	Ερωτήσεις	217

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 11 ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ

11.1	Γενικά.....	221
11.2	Κυκλικές θωπείες.....	221
11.3	Ανατρίψεις.....	222
11.4	Θωπείες στα τμήματα του παχέως εντέρου.....	225
11.5	Κυκλικές πιέσεις πάνω στο παχύ έντερο.....	227
11.6	Κύλισμα ή ρολλάρισμα.....	227
11.7	Ζυμώματα.....	228
11.8	Δονήσεις.....	230
	Ανακεφαλαίωση.....	231
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	231
	Ερωτήσεις.....	235

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 12 ο

ΜΑΛΑΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΠΛΑΓΙΑΣ ΠΛΑΓΙΑΣ ΘΩΡΑΚΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

12.1	Γενικά.....	239
12.2	Θωπείες στην πρόσθια επιφάνεια της θωρακικής περιοχής.....	241
12.3	Ανατρίψεις στην πρόσθια επιφάνεια του θώρακα και τον ώμο.....	242
12.4	Ζυμώματα με τα δάκτυλα στο “μείζονα θωρακικό” μυ.....	244
12.5	Ζυμώματα στην πρόσθια θωρακική περιοχή.....	246
12.6	Πλήξεις με κοίλη παλάμη στην προσθιοπλάγια θωρακική περιοχή.....	247
12.7	Πλήξεις με κοίλη παλάμη σε ημικαθιστή και καθιστή θέση.....	249
12.8	Πλήξεις με κοίλη παλάμη σε ημιπρηνή και ημιύπτια θέση.....	252
12.9	Δονήσεις στην προσθιοπλάγια περιοχή του θώρακα.....	254
	Ανακεφαλαίωση.....	256
	Εργαστηριακές ασκήσεις.....	256
	Ερωτήσεις.....	262

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 13 ο

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΧΩΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ

13.1	Γενικά.....	265
------	-------------	-----

13.2	Θωπείες στην οσφυϊκή χώρα	266
13.3	Ζυμώματα με τους αντίχειρες επάνω στους ιερονωτιαίους μυς της οσφυϊκής χώρας	268
13.4	Ζύμαμα με όλη την παλάμη και τα δάκτυλα στην οσφυϊκή χώρα	269
13.5	Κυκλικές ανατρίψεις στους ιερονωτιαίους	270
13.6	Θωπείες στην ομάδα των γλουτιαίων μυών	271
13.7	Ζυμώματα στους γλουτιαίους μυς	271
13.8	Κυκλικές ανατρίψεις στο ιερό οστό	272
13.9	Πελεκισμοί επάνω στους γλουτιαίους μυς	273
13.10	Κονδυλισμοί επάνω στους γλουτιαίους μυς	274
	Ανακεφαλαίωση	275
	Εργαστηριακές ασκήσεις	275
	Ερωτήσεις	281

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 14ο

ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

14.1	Ηλεκτρομάλαξη	285
14.2	Άλλες μορφές μάλαξης	286
14.3	Μάλαξη εγκάρσιας τριβής	287
14.4	Σουηδική μάλαξη	287
14.5	Χειρισμοί μάλαξης της "ιατρικής της ανατολής"	288
	Βελονοθεραπεία ή βελονισμός	288
	Δακτυλική πίεση	288
	Μάλαξη Shiatsu	288
	Ανακεφαλαίωση	290
	Ερωτήσεις	290
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	291

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο αυτό προορίζεται για τους μαθητές-τριες της Α΄ τάξης του 2ου κύκλου των Τ.Ε.Ε., ειδικότητας Φυσικοθεραπείας του Τομέα Υγείας και Πρόνοιας.

Η συγγραφή του βασίστηκε στο αναλυτικό πρόγραμμα που ενέκρινε για το μάθημα το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει ένα πλήρες πρόγραμμα μάλαξης. Έγινε μια προσπάθεια από τους συγγραφείς να εξηγήσουν και να αναλύσουν όσο το δυνατόν καλύτερα τους σημαντικότερους χειρισμούς που απαραίτητα χρειάζεται να γνωρίζει ο σύγχρονος Θεραπευτής. Βασικά η μάλαξη είναι πάνω από όλα πρακτική εφαρμογή που προϋποθέτει θεωρητική γνώση. Όλοι οι χειρισμοί που αναφέρονται είναι Δυτικού τύπου και βασίζονται στη Σουηδική μάλαξη. Υπάρχουν τόσα πολλά είδη μάλαξης όσοι και Θεραπευτές. Κάθε θεραπευτής έχει το δικό του τύπο.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί ένα μικρό τμήμα της μάλαξης. Στην πραγματικότητα η Θεραπευτική μάλαξη δεν μπορεί να περιοριστεί αποκλειστικά σ' ένα βιβλίο. Για το λόγο αυτό αναπτύσσονται οι βασικότεροι χειρισμοί της μάλαξης.

Ελπίζουμε μετά το τέλος του σχολικού έτους οι μαθητές-τριες να είναι σε θέση:

- Να γνωρίζουν τα γενικά αποτελέσματα της μάλαξης, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις.
- Να εφαρμόζουν μάλαξη στην ωμική ζώνη, στα άνω και κάτω άκρα, μάλαξη στο πρόσωπο, στον κορμό και τη λεκάνη.

Οι συγγραφείς ευχαριστούν θερμά τους κριτές για τις υποδείξεις και παρατηρήσεις τους που βοήθησαν σημαντικά στη συγγραφή του βιβλίου. Επίσης ευχαριστούμε τον συντονιστή κ. Δημήτρη Σφetsιώρη για τις υπεράνθρωπες προσπάθειες που έκανε καθόλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτού του βιβλίου για να μας φέρνει σε συνεχή επαφή μεταξύ μας και να διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον του έως ότου το βιβλίο πάρει τη τελική του μορφή. Ακόμη ευχαριστούμε το Φυσικοθεραπευτή του Π.Π.Γ.Ν. Ιωαννίνων κ. Γεώργιο Κιτσούλη, τη σπουδάστρια Φυσικοθερα-

πείας Μαριάννα Κασταρού, καθώς και τη κ. Roberta Pisoni για τη βοήθεια που μας προσέφεραν στη φωτογράφιση, αφού οι φωτογραφίες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του βιβλίου.

Πιστεύουμε ότι οι καλύτεροι κριτές θα είναι οι τελικοί αποδέκτες αυτού του βιβλίου.

Οι συγγραφείς