



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ *1*

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ



## 1.1 Γενικά

Η μάλαξη είναι μια σειρά ειδικών χειρισμών που στηρίζονται σ' επισημονική βάση και είναι σύμφωνοι με την ανατομία, τη Φυσιολογία και την παθολογία. Εκτελούνται στο ανθρώπινο σώμα με σκοπό θεραπευτικό ή προληπτικό.

Τα κύρια **θεραπευτικά** αποτελέσματα της μάλαξης είναι.

1. Η χαλάρωση.
2. Η ανακούφιση του πόνου.
3. Η ελάττωση του οιδήματος.

Ο **θεραπευτής** ο οποίος εφαρμόζει τις τεχνικές της μάλαξης πρέπει να είναι καλά εκπαιδευμένος.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η μάλαξη αποτελεί μια 'μηχανική' τεχνική η οποία έχει συγκεκριμένη δράση κυρίως στην περιοχή που εφαρμόζεται. Ο ερεθισμός που προκαλείται με τους χειρισμούς της μάλαξης μεταφέρεται επάνω στους διάφορους περιφερικούς υποδοχείς, δηλαδή επάνω στις διάφορες νευρικές απολήξεις, επιφανειακές ή βαθύτερες. Η μάλαξη επομένως λειτουργεί σαν ένα περιφερικό ερέθισμα. Είναι ένα μηχανικό ερέθισμα που λειτουργεί με τη μορφή διαρκώς εναλλασσόμενης πίεσης και διάτασης των υποκειμένων ιστών. Με τη δράση των δύο αυτών δυνάμεων τροποποιείται και η διάμετρος των αιμοφόρων και λεμφικών αγγείων στην περιοχή που γίνεται η μάλαξη. Έτσι έχουμε αλλαγή της τριχοειδικής, φλεβικής, αρτηριακής και λεμφικής κυκλοφορίας.

Η μάλαξη όπως και οι άλλοι τύποι θεραπείας, δεν είναι αποτελεσματική σε όλες τις ασθένειες ή σε όλους τους τραυματισμούς. Οποσδήποτε η μάλαξη, μπορεί να είναι είτε ευεργετική είτε επιζήμια, είναι δυνατόν να ενδείκνυται ή να αντενδείκνυται στην θεραπεία οποιασδήποτε κατάστασης.

Τα αποτελέσματα της μάλαξης μπορεί να ταξινομηθούν σε:

1. Φυσιολογικά, όσα έχουν σχέση με την επίδρασή της σε κάποιες παθολογικές συνθήκες του οργανισμού και την επαναφορά τους στο φυσιολογικό.
2. Μηχανικά, όσα έχουν σχέση με την παθητική διάταση-κινητοποίηση των ιστών.
3. Αντανάκλαστικά, αυτά που είναι συνυφασμένα με τα προηγούμενα και
4. Ψυχολογικά, εκείνα που έχουν σχέση με το χαλαρωτικό και κατευναστικό αποτέλεσμα που προκαλείται από τη μάλαξη.

Δεν είναι δυνατόν να σημειωθεί ποιο από τ' αποτελέσματα αυτά είναι το περισσότερο ουσιαστικό.

## 1.2 Φυσιολογικά Αποτελέσματα

Για να κατανοήσουμε τους μηχανισμούς που παίρνουν μέρος κατά τη διαδικασία της μάλαξης όπως και τα διάφορα αποτελέσματα που προκύπτουν από αυτήν, πρέπει να αναλύσουμε ορισμένα βασικά δεδομένα από την πλευρά της φυσιολογίας, όσον αφορά το μεταβολισμό και την περιφερική λειτουργία του αίματος και της λέμφου. Έχει σημασία να τα γνωρίζουμε αυτά, γιατί κάθε διαταραχή τους μας οδηγεί σε παθολογικές καταστάσεις.

### Μεταβολισμός

Κατά τη διάρκεια της σύσπασης των μυών για την παραγωγή έργου, απελευθερώνονται και αποβάλλονται τα ανεπιθύμητα (τοξικά) προϊόντα του μεταβολισμού.

Επί πλέον η μυϊκή σύσπαση με τη γνωστή της μηχανική δράση, βοηθά την κεντρομόλο λεμφική και φλεβική κυκλοφορία. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο τα υποπροϊόντα του μεταβολισμού μεταφέρονται μακριά από τα σημεία παραγωγής τους.

Η έντονη σωματική δραστηριότητα διαταράσσει την ισορροπία αυτή, κυρίως επειδή δεν υπάρχει ο κατάλληλος χρόνος για να αποβληθούν τα τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού και να εμπλουτισθεί το αίμα με θρεπτικές ουσίες. Η αύξηση της συγκέντρωσης των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού στους μυς δεν τους επιτρέπει να χαλαρώσουν μετά το πέρας της άσκησης. Η εφαρμογή της μάλαξης σε αυτή την περίπτωση θα βοηθήσει στην αποβολή των άχρηστων προϊόντων και την ανακούφιση των μυών.

### Φλεβική στάση

Η έλλειψη της μυϊκής σύσπασης προκαλεί φλεβική στάση, ιδιαίτερα στα άκρα όπου η δύναμη της βαρύτητας παρεμποδίζει τη φλεβική εναεριστική κυκλοφορία.

Στις περιπτώσεις αυτές, η μάλαξη πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορεί να έχουμε αντίθετα αποτελέσματα. Υπάρχουν καταστάσεις που πρέπει να αποφεύγεται η μάλαξη, όπως σε περίπτωση φλεγμονής ή μόλυνσης όπου είναι δυνατή η διασπορά αυτών των παθολογικών καταστάσεων.

## Οίδημα

Όταν λέμε οίδημα, εννοούμε την περίσσεια υγρού στο μεσοκυττάριο χώρο των βιολογικών ιστών.

Το οίδημα παρουσιάζεται σε άτομα τόσο με παθολογικά προβλήματα όσο και σε υγιή, όπως συμβαίνει οίδημα στα χέρια και τα πόδια τους θερμούς μήνες και μετά από έντονη κόπωση.

Για την εφαρμογή μαλάξεων σε περιπτώσεις οιδήματος πρέπει πάντοτε να λαμβάνεται υπόψη η αιτία που προκάλεσε το οίδημα. Διαφορετική είναι η αντιμετώπιση εάν το οίδημα οφείλεται σε καρδιολογικό πρόβλημα, διαφορετική αν οφείλεται σε τραυματισμό και διαφορετική αν οφείλεται σε δήγμα εντόμου.

Η θεραπεία του οιδήματος από την πλευρά των μαλάξεων περιορίζεται στα 'μηχανικά' οίδημα, αυτά των οποίων η εμφάνιση είναι προσωρινή, όπως συμβαίνει σε τραυματισμούς.

## 1.3 Μηχανικά Αποτελέσματα

Η Μάλαξη αποτελεί καθαρά μηχανική θεραπεία, τα δε αποτελέσματα της εξαρτώνται από ορισμένες παραμέτρους. Οι παράμετροι αυτοί είναι:

1. Η τεχνική της μάλαξης
2. Η έκταση της περιοχής που γίνεται η θεραπεία.

Στα κυριότερα μηχανικά αποτελέσματα περιλαμβάνονται:

1. Η υποβοήθηση της φλεβικής κυκλοφορίας του αίματος
2. Η ενίσχυση της λεμφικής κυκλοφορίας
3. Η ελάττωση του οιδήματος
4. Η διάταση των ιστών, λόγω της διέγερσης των νευρικών απολήξεων
5. Η χαλάρωση του υποδόριου ιστού και των μυϊκών ινών.

### Βελτίωση της φλεβικής κυκλοφορίας

Όταν το άτομο κινείται ή εκτελεί διάφορες δραστηριότητες, οι συνεχείς μυϊκές συσπάσεις που προκαλούνται δημιουργούν πίεση και τάση στις φλέβες προωθώντας το αίμα προς την καρδιά. Εάν η φυσιολογική αυτή δράση ανασταλεί μετά από κάποια παθολογική αιτία η κάκωση, τότε έχουμε ελάττωση της τοπικής αιματικής κυκλοφορίας. Η ελάττωση αυτή της κυκλοφορίας επιβαρύνει το μεταβολισμό των ιστών στην πάσχουσα περιοχή.

Το μηχανικό αποτέλεσμα της πίεσης επάνω στις επιφανειακές φλέβες φαίνεται πολύ εύκολα. Έχουμε άμεση αλλαγή του χρώματος του δέρματος, που γίνεται αρχικά ωχρό και μετά ερυθρό, στην περιοχή που γίνεται η μάλαξη.

### Βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας

Η λέμφος είναι ένα παχύρρευστο υγρό που μετακινείται σχετικά αργά μέσα στο λεμφικό σύστημα. Η κίνηση της λέμφου εξαρτάται από εξωτερικές δυνάμεις, όπως είναι οι μυϊκές συσπάσεις. Η ακινητοποίηση μιας περιοχής λόγω πόνου ή άλλης αιτίας, εμποδίζει σοβαρά την κυκλοφορία της λέμφου. Οι ειδικοί χειρισμοί όπως οι κεντρομόλες πλήξεις, τα ζυμώματα και οι "εν τω βάθει" ανατρίψεις, προκαλούν βελτίωση της ροής της λέμφου. Με αυτόν τον τρόπο εμποδίζει το οίδημα που προκαλείται λόγω ακινητοποίησης.

### Μηχανική διάταση

Ένα άλλο μηχανικό αποτέλεσμα της μάλαξης είναι η διάταση που ασκείται στους επιφανειακούς ιστούς, όταν εφαρμόζονται ειδικοί χειρισμοί.

### Χαλάρωση του ουλώδη ιστού

Ο ουλώδης συνδετικός ιστός που βρίσκεται υποδόρια μπορεί να χαλαρώσει με προσεκτικούς και επίμονους χειρισμούς τριβής.

Αυτό που μπορεί να γίνει με τη μάλαξη είναι να περιορισθεί και να ομαλοποιηθεί ο σχηματισμός της ουλής. Στην περίπτωση αυτή η μάλαξη είναι προτιμότερο να εφαρμοστεί στο πρώτο στάδιο της επούλωσης, κυ-

ρίως όταν υπάρχει υποψία δημιουργίας μιας τέτοιας κατάστασης. Όταν οι χειρισμοί αυτοί συνδυάζονται με ενεργητικές κινήσεις, τότε επιτυγχάνεται ικανοποιητική κινητικότητα και κατάλληλο εύρος κίνησης επομένως το αποτέλεσμα της αποκατάστασης είναι ικανοποιητικό.

### Λιπώδης ιστός

Η άποψη ότι η μάλαξη μπορεί να ελαττώσει την παχυσαρκία δεν ισχύει. Η μάλαξη στην περίπτωση αυτή δημιουργεί κάκωση του λιπώδους ιστού ο οποίος αντικαθίσταται από νέο. Στην περίπτωση του λιπώδους ιστού το μόνο που μπορεί να προσφέρει η μάλαξη είναι το έντονο κατευναστικό και ψυχολογικό αποτέλεσμα.

### Νευρικό σύστημα

Η επίδραση της μάλαξης στο νευρικό σύστημα είναι αντανακλαστική. Ανάλογα με την τεχνική που εφαρμόζεται έχουμε διαφορετικά αποτελέσματα.

Οι ελαφροί ρυθμικοί χειρισμοί δημιουργούν ένα κατευναστικό αποτέλεσμα. Από την άλλη μεριά, οι έντονες και ταχύτερες κινήσεις προσφέρουν ένα περισσότερο διεγερτικό αποτέλεσμα. Το διεγερτικό αυτό αποτέλεσμα προκαλεί μια αίσθηση έντονης επιθυμίας για δραστηριότητα.

### Μυϊκή μάζα

Η μάλαξη δεν επιφέρει κανένα αποτέλεσμα στην καθυστέρηση της μυϊκής ατροφίας ούτε στη βελτίωση της μυϊκής αδυναμίας που προκλήθηκε από κάκωση, ακινητοποίηση, ή βλάβη των περιφερικών νεύρων.

Το βασικό αποτέλεσμα της μάλαξης του μυϊκού ιστού είναι η διατήρηση του μυ στην καλύτερη δυνατή κατάσταση τροφικότητας, ελαστικότητας και ζωτικότητας έτσι ώστε να μπορεί να αποδώσει τη μεγαλύτερη λειτουργικότητα του.

Το μόνο τοπικό αποτέλεσμα που επιφέρει η μάλαξη στο μυϊκό ιστό, είναι η λύση του μυϊκού σπασμού.

Ο μυϊκός κάματος που επέρχεται μετά από έντονη και παρατεταμένη άσκηση, μπορεί να επηρεασθεί θετικά με την εφαρμογή της μάλαξης. Λόγω βελτίωσης της κυκλοφορίας, όπως αναφέρθηκε και στο κεφάλαιο του μεταβολισμού, υπάρχει μεγαλύτερη παροχή θρεπτικών ουσιών και

οξυγόνου και απομακρύνονται ταχύτερα τα προϊόντα του μεταβολισμού. Επίσης, η μάλαξη μπορεί να εφαρμοσθεί σαν προετοιμασία πριν από έντονη σωματική άσκηση λόγω της αύξησης της αίματος ροής στους μυς μετά την εφαρμογή της μάλαξης

#### 1.4. Ένδειξεις και Άντενδείξεις της Μάλαξης

##### Ένδειξεις

Έχουμε αναφερθεί στα αποτελέσματα της μάλαξης.

1. Τη χαλάρωση των επιφανειακών μυϊκών ομάδων
2. Την τροποποίηση της ελαστικότητας των μυών και του ουλώδη συνδετικού ιστού
3. Την επίδραση που έχει στην ελάττωση του οιδήματος και
4. Τη διευκόλυνση της φλεβικής και λεμφικής επαναφοράς.

Οι χειρισμοί της μάλαξης μπορεί να βοηθήσουν τους κατακεκλιμένους ασθενείς. Στις περιπτώσεις αυτές εμποδίζουν τη δημιουργία κατακλίσεων και άτονων ελκών, λόγω της βελτίωσης της αιματικής κυκλοφορίας στην περιοχή που γίνεται η μάλαξη.

Επίσης μεγάλη βοήθεια προσφέρει η μάλαξη στις περιπτώσεις που ακινητοποιείται κάποιο μέλος σε νάρθηκα εφόσον δεν υπάρχει κίνδυνος κακώσεως από μετατόπιση κάποιου κατάγματος.

Μεγάλη είναι η βοήθεια της μάλαξης σε ορισμένες νευρολογικές παθήσεις στα πρώτα στάδια όπου δεν έχει εγκατασταθεί πολύ ισχυρός μυϊκός σπασμός. Σε όλες τις περιπτώσεις η εφαρμογή της μάλαξης πρέπει να γίνεται αφού περάσει το οξύ στάδιο.

Εκτός από τις παραπάνω καταστάσεις υπάρχουν και άλλες όπου ενδείκνυται η μάλαξη. Οι καταστάσεις αυτές είναι:

1. Οίδημα, μηχανικής προέλευσης.
2. Αιμάτωμα, εφόσον δεν υπάρχει αιμορραγικός κίνδυνος.
3. Δισκοκήλη.
4. Ψυχική φόρτιση, κατάθλιψη και αγχώδης νεύρωση.
5. Ορθοπεδικές καταστάσεις, μετεγχειρητικά.
6. Βαριές κατακλίσεις σε άτομα κατακεκλιμένα επί μεγάλο χρονικό διάστημα.
7. Περιπτώσεις γενικής αδυναμίας, όπου αυξάνει τον μεταβολισμό της περιοχής.
8. Περιπτώσεις χρόνιας νευραλγίας για την ελάττωση του πόνου.



## Αρτηδείξεις

Στην καθημερινή πράξη, για την αποφυγή λαθών, είναι απαραίτητη η καλή γνώση της ανατομίας και φυσιολογίας των περιοχών που μας ενδιαφέρουν και η εκτέλεση των κατάλληλων χειρισμών της μάλαξης. Θα πρέπει να αναφέρουμε ορισμένους παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την εφαρμογή της μάλαξης.

1. Δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται η μάλαξη σε περιοχή που υπάρχει αιμορραγία ή μπορεί εύκολα να αιμορραγήσει.
2. Αποφεύγουμε τη μάλαξη σε ορισμένα λοιμώδη νοσήματα, όπως οστρακιά, ιλαρά κ.λ.π.
3. Σε περιπτώσεις φλεγμονής, αποφεύγουμε τη μάλαξη.
4. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί σε περιπτώσεις φλεβίτιδας, θρομβοφλεβίτιδας, και καρδιακής αρρυθμίας.
5. Απαγορεύεται η μάλαξη σε περιοχές που υπάρχει δερματική μόλυνση για το λόγο ότι η μόλυνση αυτή μπορεί να επεκταθεί.
6. Σε σοβαρές ασθένειες όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση, απαγορεύεται η μάλαξη.
7. Σε περιπτώσεις αιμορροφιλίας, αποφεύγεται η μάλαξη για να προλάβουμε τη δημιουργία αιματωμάτων.
8. Σε ανοικτά ή πρόσφατα επουλωμένα τραύματα ή εγκαύματα αποφεύγουμε τη μάλαξη γιατί διακόπτει τη διαδικασία της επούλωσης.
9. Στην περίπτωση εγκεφαλικής αιμορραγίας, όπως και σε καρδιακά νοσήματα, δεν έχει ένδειξη η μάλαξη γιατί αυξάνει την πίεση του αίματος.
10. Τέλος σε αρτηριακή εμβολή και σε οιδήματα καρδιακής ή νεφρικής αιτιολογίας δεν ενδείκνυται η μάλαξη.

## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Οι μάλαξεις εκτελούνται στο ανθρώπινο σώμα με σκοπό θεραπευτικό ή προληπτικό. Η μάλαξη, όπως και οι άλλοι τύποι θεραπείας, δεν είναι αποτελεσματική σε όλες τις ασθένειες ή σε όλους τους τραυματισμούς. Η μάλαξη μπορεί να είναι είτε ευεργετική είτε επιζήμια και είναι δυνατόν να ενδείκνυται ή να αντενδείκνυται στην θεραπεία διαφόρων καταστάσεων.

Για να κατανοήσουμε τους μηχανισμούς που παίρνουν μέρος στη διαδικασία της μάλαξης, όπως και τα διάφορα αποτελέσματα που προκύπτουν από αυτήν, πρέπει να γνωρίζουμε ορισμένα στοιχεία που αφορούν το μεταβολισμό των ιστών και την περιφερική λειτουργία του αίματος και της λέμφου.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Αναφέρετε επιγραμματικά τα αποτελέσματα της μάλαξης.
2. Ποια η σχέση της μάλαξης με τη βελτίωση της φλεβικής κυκλοφορίας.
3. Τι συμβαίνει στον λιπώδη ιστό κατά τη μάλαξη.
4. Ποια η επίδραση της μάλαξης στο νευρικό σύστημα.
5. Με ποιο τρόπο βοηθάει η μάλαξη στο μεταβολισμό.
6. Πως βοηθάει η μάλαξη στη φλεβική στάση.
7. Τι είναι οίδημα
8. Σε ποιες περιπτώσεις έχει ένδειξη η μάλαξη, στις οξείες ή στις χρόνιες καταστάσεις.
9. Αναφέρετε μερικές περιπτώσεις που έχει ένδειξη η μάλαξη.
10. Ποιες περιπτώσεις θυμάστε που έχει αντένδειξη η μάλαξη.