



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

13

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΧΩΡΑ



### Αντικειμενικοί σκοποί

Μετά τη μελέτη του κεφαλαίου αυτού οι μαθητές θα είναι σε θέση:

- ✓ Να περιγράφουν τις πιο βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη γενική μάλαξη της οσφυϊκής χώρας και της λεκάνης
- ✓ Να εκτελούν τις τεχνικές που εφαρμόζονται στην οσφυϊκή χώρα και τη λεκάνη
- ✓ Να τοποθετούν τα χέρια τους επάνω στην περιοχή της οσφυϊκής χώρας και της λεκάνης
- ✓ Να γνωρίζουν ποιες τεχνικές επιτρέπονται και ποιες όχι στην οσφυϊκή χώρα και γιατί
- ✓ Να γνωρίζουν τη θέση του **ασθενή** και του **θεραπευτή**.

### 13.1 Γενικά

Η οσφυϊκή χώρα αποτελεί το σημαντικότερο τμήμα της σπονδυλικής στήλης, γιατί πρώτον φέρει το βάρος του υπερκείμενου κορμού και δεύτερον είναι η έδρα όπου παρουσιάζονται μεγάλες κινήσεις του κορμού. Οι μύες που δρουν στην οσφυϊκή χώρα είναι ο τετράγωνος οσφυϊκός, οι ιερονωτιαίοι στους οποίους ανήκουν οι τρεις μύες ο λαγονοπλευρικός, ο μήκιστος και ο ακανθώδης. Οι μύες αυτοί αποτελούν τις δύο μεγάλες μάζες που γεμίζουν τις νωτιαίες αύλακες στην οπίσθια επιφάνεια της σπονδυλικής στήλης. Συχνά αναφέρονται ως ένας μυς ο ιερολαγόνιος. Η λεκάνη σε αντίθεση με την οσφύ είναι μια άκαμπτη περιοχή χωρίς σχεδόν καθόλου κίνηση μεταξύ των αρθρικών επιφανειών της. Προσφέρει καταφύσεις για τα μυϊκά συστήματα της κοιλιάς, της ράχης και των κάτω άκρων με μεγάλες μυϊκές μάζες όπως ο μικρός, ο μέσος και ο μεγάλος γλουτιαίος.

Στην οσφυϊκή χώρα ο πόνος είναι ένα συχνό φαινόμενο λόγω της εμφάνισης πολλών προβλημάτων και κυρίως του συνδρόμου της κακής στάσης και της επιβάρυνσης κατά την εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων. Την περιοχή αυτή μπορείτε να την ανακουφίσετε εφαρμόζοντας τη γενική μάλαξη, η οποία περιγράφεται στο κεφάλαιο αυτό.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κατά την εφαρμογή της μάλαξης, διότι στο ύψος των τριών πρώτων οσφυϊκών σπονδύλων βρίσκονται οι νεφροί, ο ένας δεξιά και ο άλλος αριστερά της σπονδυλικής στήλης. Η πίεση που εφαρμόζεται είναι μέτρια και ορισμένοι χειρισμοί όπως οι κρούσεις -πελεκισμοί, κονδυλισμοί, πλαταγιάσματα κ.ά. πρέπει να αποφεύγονται

στην περιοχή αυτή, καθότι οι νεφροί δεν είναι αρκετά προστατευμένοι από μαλακούς ιστούς.

### 13.2 Θωπείες στην Οσφυϊκή Χώρα

Ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή θέση με ένα μαξιλάρι κάτω στις ποδοκνημικές του αρθρώσεις. Ο **θεραπευτής** στέκεται κάθετα στο κρεβάτι, στη δεξιά πλευρά του **ασθενή**.

Ο χειρισμός αυτός λέγεται οχτώ, γιατί καθώς τα χέρια κινούνται διαγράφουν τον αριθμό οχτώ επάνω στην οσφυϊκή χώρα. Κατά την εφαρμογή των χειρισμών αυτών τα χέρια ή το χέρι εφάπτονται με όλη την παλάμη και τα δάκτυλα στην οσφύ.

Τοποθετούμε το δεξί χέρι στο κέντρο της οσφυϊκής χώρας, η βάση της παλάμης έχει κατεύθυνση προς το κάτω μέρος του κορμού (στο γλουτό) και τα δάκτυλα δείχνουν τις αντίθετες πλευρές (εικ. 13.1). Το δεξί χέρι κινείται λοξά προς τα κάτω (στο γλουτό), διαγράφει ένα ημικύκλιο επιστρέφοντας στην αρχική του θέση με κατεύθυνση και πάλι προς τον αντίθετο γλουτό, έχοντας τώρα τα δάκτυλα μπροστά, διαγράφει ένα ημικύκλιο ολοκληρώνοντας έτσι τον αριθμό οχτώ. Η πίεση που ασκούμε είναι μέτρια, ασκείται κάθε φορά που το χέρι μας έχει προς το κάτω μέρος του κορμού. Ο χειρισμός έγινε με το ένα χέρι.

Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται έξι φορές.



Εικόνα 13.1



Ο ίδιος χειρισμός μπορεί να γίνει με το αριστερό χέρι και να ενισχύει το δεξί, καθώς εκτελείται η κίνηση (εικ. 13.2).



**Εικόνα 13.2**

Επίσης, τα χέρια μπορούν να κινούνται ταυτόχρονα. Αρχίζουμε με το δεξί χέρι με κατεύθυνση λοξή προς τα κάτω, μετά διαγράφουμε ημικύκλιο κι όταν το δεξί μας χέρι απομακρυνθεί τόσο που να αφήνει αρκετό χώρο να κινηθεί το αριστερό, εκείνο ακολουθεί (εικ. 13.3).



**Εικόνα 13.3**

### 13.3 *Ζυμώματα με τους Αντίχειρες επάνω στους Γερονεπιαίους Μύες της Οσφυϊκής Χώρας*

Τα δύο χέρια τοποθετούνται παράλληλα με την παλάμη και τα δάκτυλα επάνω στο κατώτερο τμήμα της οσφυϊκής χώρας, στη λαγόνιο ακρολοφία (εικ. 13.4). Οι αντίχειρες κινούνται αντίθετα καθώς ζυμώνουν την περιοχή που βρίσκεται ανάμεσα στις ακανθώδεις και εγκάρσιες αποφύσεις. Καθώς τα χέρια κινούνται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, η πίεση που εφαρμόζεται είναι ήπια κάτω προς τα οστά. Η επαναφορά στην αρχική θέση γίνεται θωπεύοντας ελαφρά.

Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται τρεις φορές.



*Εικόνα 13.4*

Τις ίδιες κινήσεις κάνουμε και στην άλλη πλευρά της σπονδυλικής στήλης.

### 13.4 Ζύωμα με όλη την Παλάμη και τα Δάκτυλα στην Οσφυϊκή Χώρα

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά από την οποία κάνει τη μάλαξη.

Εφαρμόζουμε τον ίδιο χειρισμό που κάναμε στο μηρό και στην κοιλιακή χώρα. Χωρίζουμε την οσφυϊκή χώρα σε δύο τμήματα με τη γραμμή της σπονδυλικής στήλης. Χρησιμοποιούμε όλη την παλάμη και τα δάκτυλα, πιάνουμε μια πτυχή του δέρματος με τα χέρια σε θέση C.

Ανασηκώνουμε το δέρμα και το υποκείμενο μυϊκό ιστό με την παλάμη του ενός χεριού και πιέζουμε. Αυτή η κίνηση θα "ανασηκώσει" το μυ από τη συνηθισμένη θέση του. Καθώς χαλαρώνουμε το σφίξιμο, επαναλαμβάνουμε την κίνηση με το άλλο μας χέρι. Η κίνηση γίνεται χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα του **ασθενή** καθώς αλλάζουμε χέρια.

Η πίεση που ασκούμε είναι ήπια χωρίς να προκαλούμε πόνο (εικ. 13.5).

Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται τρεις φορές.



Εικόνα 13.5

### 13.5 Κυκλικές Ανατρίψεις στους Ξερορωτιαίους

Ο **θεραπευτής** στέκεται κάθετα στο κρεβάτι. Βάζουμε τον αντίχειρα ή τα δάκτυλα επάνω στο κατώτερο μέρος της οσφυϊκής χώρας της σπονδυλικής στήλης επάνω στο ιερό οστό (εικ. 13.6). Ο αντίχειρας ή τα δάκτυλα κινούνται σε μικρούς κύκλους επάνω στην περιοχή ανάμεσα στις ακανθώδεις και εγκάρσιες αποφύσεις φτάνοντας προοδευτικά στο ανώτερο μέρος της οσφυϊκής χώρας, στους κατώτερους θωρακικούς σπονδύλους.

Η πίεση που εφαρμόζουμε είναι μέτρια με κατεύθυνση προς τα κάτω. Στο χειρισμό αυτό ο ιστός του δέρματος μετακινείται πάνω από τις βαθύτερες δομές.

Οι κινήσεις αυτές γίνονται δύο φορές.



**Εικόνα 13.6**

Ο ίδιος χειρισμός εφαρμόζεται και στην άλλη πλευρά της σπονδυλικής στήλης.

### 13.6 Θωπείες στην Ομάδα των Γλουτιαίων Μυών

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στα δεξιά του **ασθενή**. Το αριστερό χέρι αρχίζει τη θωπεία στην κατάφυση του μεγάλου γλουτιαίου στην πλατεία περιτονία (εικ. 13.7) και ακολουθεί τις ίνες του μυ στην έκφυσή τους στο ιερό, τον κόκκυγα και το λαγόνιο οστό κατά μήκος της γλουτιαίας πτυχής.

Το δεξί χέρι ακολουθεί τις μυϊκές ίνες του μέσου γλουτιαίου από την κατάφυση στο μείζονα τροχαντήρα προς την έκφυσή του στη λαγόνια ακρολοφία (εικ. 13.7). Τα χέρια θωπεύουν εναλλακτικά και επιστρέφουν με μία ελαφριά θωπεία.

Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται έξι φορές.



Εικόνα 13.7

### 13.7 Ζυμώματα στους Γλουτιαίους Μυς

Η ωλένια άκρη του δεξιού χεριού τοποθετείται στη δεξιά γλουτιαία πτυχή και το ωλένιο άκρο του αριστερού χεριού τοποθετείται στην περιοχή έκφυσης των γλουτιαίων μυών, ώστε τα χέρια να πιάνουν τους μύς

(εικ. 13.8) για να ζυμώνουν εναλλάξ. Παρόμοια κίνηση με αυτή που περιγράφηκε πιο πάνω στην οσφυϊκή χώρα. Προσοχή χρειάζεται η πίεση να εφαρμόζεται έτσι ώστε να αποφεύγεται ο χωρισμός των γλουτών.

Οι κινήσεις αυτές γίνονται δύο φορές.



Εικόνα 13.8

### 13.8 Κυκλικές Ανατρίψεις στο Ιερό Οστό

Ο **θεραπευτής** φέρνει τα πόδια του σε θέση βηματισμού. Οι αντίχειρες και των δύο χεριών τοποθετούνται πάνω στο ιερό οστό με τις παλάμες σε επαφή με το δέρμα του **ασθενή** (εικ. 13.9), ενώ κινούνται σε μικρούς κύκλους φτάνοντας προσδευτικά στην ανώτερη περιοχή του ιερού οστού πάνω ακριβώς από τη λαγόνια ακρολοφία.

Η πίεση που εφαρμόζουμε είναι μέτρια. Οι αντίχειρες επιστρέφουν θωπεύοντας ελαφρά.

Η κίνηση αυτή γίνεται τρεις φορές.





Εικόνα 13.9

### 13.9 Πελακισμοί επάνω στους Γλουτιαίους Μυς

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται σε θέση βηματισμού. Οι χειρισμοί αυτοί εφαρμόζονται με την ωλένια πλευρά της παλάμης. Τα χέρια κρατιούνται χαλαρά και τα δάκτυλα ελαφρώς ανοιχτά. Οι παλάμες είναι παράλληλες μεταξύ τους και σε μικρή απόσταση από το δέρμα του **ασθενή** (εικ. 13.10). Το χτύπημα αυτό γίνεται ρυθμικά επιτρέποντας τα χέρια να έρχονται πίσω μετά από κάθε επαφή.

Ξεκινάμε με ένα μαλακό και αργό ρυθμό, ενώ σταδιακά προχωράμε σε γρήγορο και δυνατό. Τελειώνοντας, ελαττώνουμε την ταχύτητα και τη δύναμη. Τα χτυπήματα αυτά έχουν σκοπό τη διέγερση των υποκείμενων ιστών.

Οι κινήσεις αυτές γίνονται για μερικά δευτερόλεπτα.



Εικόνα 13.10

### 13.10 Κορδυλισμοί επάνω στους Γλουτιαίους Μύες

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται σε θέση βηματισμού. Οι κορδυλισμοί - γνωστοί και ως "κοπανίζω"- είναι ελαφριά χτυπήματα με χαλαρωμένες τις γροθιές έτσι ώστε εναλλάξ να έρχονται σε επαφή με το δέρμα του **ασθενή**. Τα χτυπήματα αυτά μεταφέρονται ρυθμικά με τα χέρια σε μικρή απόσταση από το δέρμα του ασθενή. Χρησιμοποιούμε μέτρια πίεση (εικ. 13.11).

Οι κινήσεις αυτές γίνονται για μερικά δευτερόλεπτα.



Εικόνα 13.11



## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η οσφυϊκή χώρα αποτελεί σημαντικό τμήμα της σπονδυλικής στήλης. Ο πόνος στην περιοχή αυτή είναι συχνό φαινόμενο, λόγω της εμφάνισης πολλών προβλημάτων κυρίως όμως του συνδρόμου της κακής στάσης και της επιβάρυνσης κατά την εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κατά την εφαρμογή της μάλαξης στο ύψος των τριών πρώτων σπονδύλων γιατί εκεί βρίσκονται οι νεφροί.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές:

1. Να εφαρμόσουν τους χειρισμούς της μάλαξης του κεφαλαίου που διδάχτηκαν.
2. Να κάνουν πρακτική εξάσκηση για την απόκτηση δεξιότητας και αυτοματισμών κατά την εκτέλεση των χειρισμών της μάλαξης.
3. Να εξοικειωθούν με την κατεύθυνση των κινήσεων και την εφαρμογή της πίεσης που πρέπει να εξασκούν, έτσι ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία πόνου και μωλώπων.

### 1η Εργαστηριακή Άσκηση

#### ΘΩΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΧΩΡΑ

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Ο ασθενής τοποθετείται σε πρηνή κατάκλιση με ένα μαξιλάρι κάτω από τις ποδοκνημικές αρθρώσεις.

**ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ:** Ο θεραπευτής στέκεται κάθετα στο κρεβάτι με τα πόδια του σε θέση απαγωγής.



**Εικόνα 13.12**  
*Εκτέλεση "οχτάρι" με το ένα χέρι*



**Εικόνα 13.13**  
*Εκτέλεση "οχτάρι" με τα δύο χέρια*

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν το ασθενή στην κατάλληλη θέση για να την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα βάλουν το χέρι ή τα χέρια σας σε σωστή λαβή για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να κάνουν το χειρισμό "οχτάρι" με το ένα χέρι να κινείται μόνο του ή και με τα δύο χέρια να κινούνται ταυτόχρονα.
- ✓ Θα μάθουν σε ποια σημεία θα εξασκείται πίεση, όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο αντίστοιχο κεφάλαιο.

**2η Εργαστηριακή Άσκηση****ΖΥΜΩΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ ΣΤΟΥΣ ΙΕΡΟΝΩΤΙΑΙΟΥΣ ΜΥΕΣ**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής παραμένει στην ίδια θέση.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής έρχεται σε θέση βηματισμού για να διευκολυνθεί για την εκτέλεση του χειρισμού.

*Εφαρμογή των ζυμωμάτων με τους αντίχειρες*



**Εικόνα 13.14**

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για να δεχθεί το χειρισμό.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να τοποθετούν σωστά τα χέρια τους επάνω στην οσφυϊκή χώρα, όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να εκτελούν το χειρισμό χωρίς να προκαλείτε πόνο.
- ✓ Θα κινούν τα χέρια τους επάνω στην οσφυϊκή χώρα με ευελιξία και ρυθμό.

**3η Εργαστηριακή Άσκηση****ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΙΕΡΟΝΩΤΙΑΙΟΥΣ ΜΥΕΣ**

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Ο ασθενής δεν αλλάζει θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.

**ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ:** Ο θεραπευτής στέκεται κάθετα στο κρεβάτι με τα πόδια του σε θέση απαγωγής.

*Εφαρμογή των κυκλικών ανατρίψεων*

**Εικόνα 13.15**

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στη σωστή θέση.
- ✓ Θα πάρουν την κατάλληλη θέση που πρέπει να έχουν για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα βάλουν τα χέρια τους σωστά επάνω στην οσφυϊκή χώρα για να εκτελέσουν το χειρισμό.
- ✓ Θα μάθουν να εκτελούν το χειρισμό εφαρμόζοντας ταυτόχρονα πίεση.

**4η Εργαστηριακή Άσκηση****ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΟ ΙΕΡΟ ΟΣΤΟ-ΛΕΚΑΝΗ**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής εξακολουθεί να είναι σε πρηνή θέση.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής έρχεται σε θέση βηματισμού.

*Εφαρμογή των κυκλικών ανατρίψεων*



**Εικόνα 13.16**

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στη σωστή θέση.
- ✓ Θα πάρουν την κατάλληλη θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να βάζουν σωστά τα χέρια τους επάνω στην επιφάνεια της λεκάνης.

- ✓ Θα μάθουν να κινούν σωστά τους αντίχειρες κατά την εκτέλεση του χειρισμού, όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα εφαρμόσουν την ανάλογη πίεση που χρειάζεται ο χειρισμός αυτός.

#### 4η Εργαστηριακή Άσκηση

##### ΚΟΝΔΥΛΙΣΜΟΙ ΕΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΥΣ ΜΥΣ - ΛΕΚΑΝΗ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής είναι σε πρηνή κατάκλιση.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής είναι στη θέση βηματισμού.

##### *Εφαρμογή των κονδυλισμών*



**Εικόνα 13.17**

##### ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στη σωστή θέση.
- ✓ Θα πάρουν την κατάλληλη θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν σε ποιο ύψος πρέπει να έχουν τα χέρια τους για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να κάνουν τα χτυπήματα αυτά ρυθμικά και με χαλαρωμένες τις γροθιές.

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

1. Αναφέρετε τους μύες της οσφυϊκής χώρας.
2. Περιγράψτε την περιοχή της λεκάνης.
3. Αναφέρετε τη θέση του θεραπευτή και του ασθενή στη μάλαξη της οσφυϊκής χώρας και της λεκάνης.
4. Περιγράψτε τις θωπιές στην οσφυϊκή χώρα.
5. Περιγράψτε τα ζυμώματα με τους αντίχειρες στους ιερονωτιαίους μύες.
6. Αναφέρετε τους χειρισμούς μάλαξης που εφαρμόζουμε στη λεκάνη.
7. Περιγράψτε τις θωπιές στους γλουτιαίους μυς.