



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ



### Αντικειμενικοί Σκοποί

Μετά τη μελέτη αυτής της ενότητας οι μαθητές θα είναι ικανοί:

- ✓ Να περιγράφουν τις πιο βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη στα άνω άκρα.
- ✓ Να αναγνωρίζουν και να εκτελούν τις τεχνικές που εφαρμόζονται στα άνω άκρα.
- ✓ Να γνωρίζουν τις θέσεις που παίρνει ο ασθενής και τα βοηθήματα που ίσως χρησιμοποιεί.
- ✓ Να γνωρίζουν τις θέσεις του θεραπευτή.

## 2.1 Γενικά

Όπως γενικά συμβαίνει έτσι και στην περίπτωση των άνω άκρων, ο σκοπός των μαλάξεων είναι η βελτίωση της κυκλοφορίας, η χαλάρωση της πάσχουσας περιοχής, η τονωτική επίδραση της μάλαξης, η βελτίωσή της, η αύξηση της ελαστικότητας των μυών και των τενόντων, η ελάττωση του οιδήματος και τέλος η βελτίωση του μεταβολισμού των μυών της πάσχουσας περιοχής.

Από ανατομικής πλευράς πρέπει να ξέρουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τις διάφορες μυϊκές ομάδες που υπάρχουν στα άνω άκρα, έτσι ώστε να γνωρίζουν κατά την διάρκεια της μάλαξης τα ανατομικά στοιχεία της προς μάλαξη περιοχής.

Το άνω άκρο διαιρείται σε ώμο, βραχίονα, αντιβράχιο και άκρα χείρα.

Κατά τη διάρκεια των μαλάξεων θα πρέπει να δίνεται προσοχή ώστε να μην εξασκείται βαθύτερη πίεση επάνω στις αρθρώσεις ή επάνω στις οστικές προεξοχές.

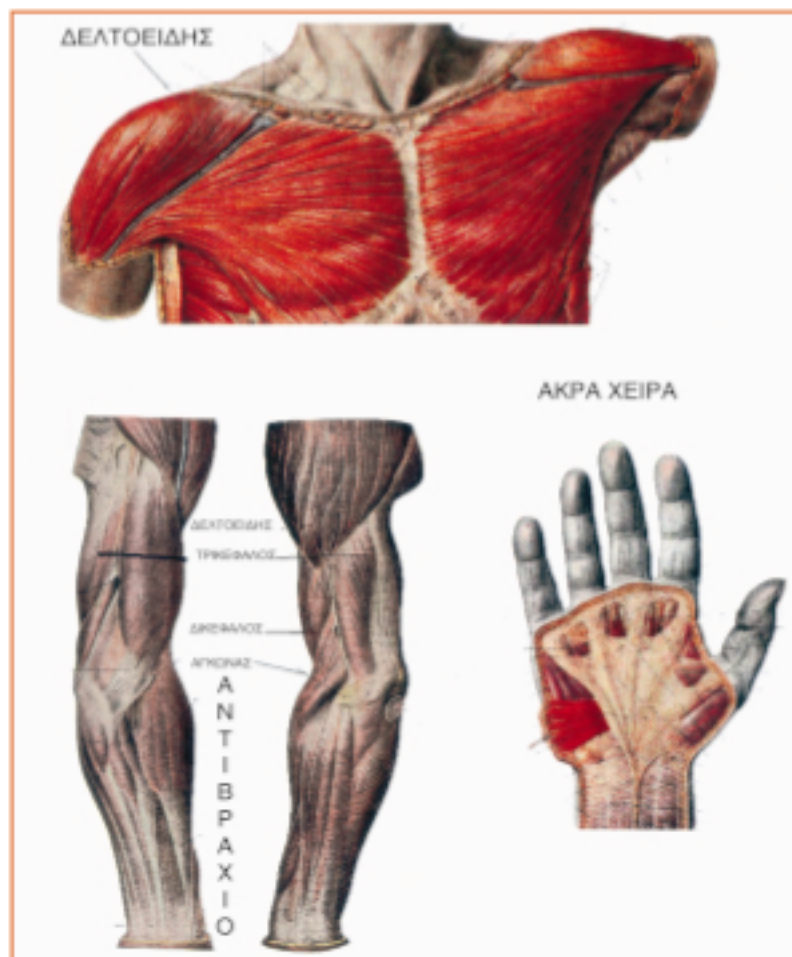
Οι χειρισμοί στις μαλάξεις των άνω άκρων θα πρέπει να έχουν σταθερή κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο του άνω άκρου, πρώτα στην εσωτερική και μετά στην εξωτερική πλευρά. Η εφαρμογή μάλαξης στην περιοχή του αγκώνα καλά είναι να αποφεύγεται, πολύ περισσότερο πρέπει να αποφεύγονται οι έντονοι χειρισμοί.

Το πιο συνηθισμένο πρόβλημα στην άκρα χείρα είναι η εφαρμογή διάτασης του θυλάκου των μικρών αρθρώσεων των δακτύλων. Τα δάκτυλα πρέπει να διατείνονται σταδιακά και ήπια. Τα οφέλη που μπορούν να αποδοθούν σε υπερδιάταση είναι πολύ λίγα, μέχρι ελάχιστα, ενώ ο κίνδυνος για κάκωση είναι πολύ μεγάλος.

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται όρθιος δίπλα στο κρεβάτι, από την πλευρά που βρίσκεται το προς μάλαξη άνω άκρο. Ο ασθενής είναι ξαπλωμένος σε ύπτια θέση, με το προς μάλαξη άνω άκρο σε θέση ελαφριάς απαγωγής ή μπορεί να είναι μπρούμυτα ή και καθιστός.

Η καταλληλότερη θέση είναι η θέση στην οποία έχουμε μεγαλύτερο εύρος στις κινήσεις. Είναι σωστό να εναλλάσσεται κάθε τόσο, η όρθια θέση εργασίας του θεραπευτή με καθιστή για την αποφυγή κόπωσης.

Η εκτέλεση των μαλάξεων δεν απαιτεί μεγάλη δύναμη αλλά ικανότητα συγχρονισμού κινήσεων χεριών με την αναπνοή.



**Σχήμα 2.1**

*Ανατομικά στοιχεία άνω άκρου και οι κυριότερες μυϊκές ομάδες*

## 2.2 Μάλαξη της Ωμικής Ζώνης

Από ανατομικής πλευράς, οι μύες του ώμου διακρίνονται σε:

1. Δετοειδή.
2. Μύες οπίσθιας επιφάνειας του ώμου (υπερακάνθιος, υπακάνθιος, ελάσσων και μείζων στρογγύλος).
3. Μύες πρόσθιας επιφάνειας του ώμου (υποπλάτιος).

## 2.3 Ανατρίφεις στο Δελτοειδή Μυ (Δεξί άνω άκρο)

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση και ο **θεραπευτής** στέκεται στη δεξιά πλευρά του **ασθενή**, όταν πρόκειται να γίνει μάλαξη στο δεξί άνω άκρο. Το αντίθετο συμβαίνει όταν πρόκειται για το αριστερό άνω άκρο, δηλαδή ο **θεραπευτής** στέκεται στην αριστερή πλευρά του ασθενή.

Τα χέρια τοποθετούνται περιφερικά και ακριβώς στις δύο πλευρές του δελτοειδή (εικ. 2.1).

Τα χέρια εναλλάσσονται, πηγαίνουν και έρχονται στα σημεία εκκίνησης, ο αντίχειρας κάθε χεριού περνάει από το μέσο του μυ, τα δάκτυλα του αριστερού χεριού ακολουθούν την οπίσθια επιφάνεια του μυ, τα δε δάκτυλα του δεξιού χεριού ακολουθούν την πρόσθια επιφάνεια του μυ (εικ. 2.2), (εικ. 2.3), (εικ. 2.4). Τα χέρια επιστρέφουν στην αρχική θέση ασκώντας θωπεία, χωρίς να μεταβάλλουν την πίεση που ασκούν σε όλη τη διάρκεια του χειρισμού.

Εάν ο μυς είναι μικρός, η μάλαξη μπορεί να γίνει με το αριστερό χέρι ενώ το δεξί υποστηρίζει την εσωτερική πλευρά του άνω άκρου. Τα δάκτυλα του αριστερού χεριού ακολουθούν την οπίσθια επιφάνεια του μυ, και ο αντίχειρας ακολουθεί την πρόσθια επιφάνεια του μυ (εικ. 2.5). Και τα δύο, αντίχειρας και άλλα δάκτυλα, συναντώνται στο ακρώμιο με μία κίνηση ζυμώματος (εικ. 2.6). Το αριστερό χέρι επιστρέφει στην αρχική του θέση με μία επιφανειακή θωπεία.



Εικόνα 2.1



Εικόνα 2.2



Εικόνα 2.3



Εικόνα 2.4



Εικόνα 2.5



Εικόνα 2.6

## 2.4 Ζυμώματα στο Δελτοειδή Μυ (Δεξί άνω άκρο)

Ο ασθενής βρίσκεται ύπτια θέση με το άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στη δεξιά πλευρά, όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο. Το αντίθετο συμβαίνει όταν πρόκειται για το αριστερό άνω άκρο.

Τα ζυμώματα στην περιοχή του δελτοειδή γίνονται με τα δύο χέρια και σε ολόκληρο το μυ. Τα ζυμώματα γίνονται προχωρώντας από την κατάφυση προς την έκφυση του μυ (εικ. 2.7). Το αριστερό χέρι ασκεί ζυμωματικές κινήσεις και επιστρέφει στην αρχική θέση με επιφανειακή θωπεία καθώς το δεξί χέρι επιστρέφει επιφανειακά.

Οι αντίχειρες έχουν σταθερή πίεση και ταχύτητα κατά τη διάρκεια των χειρισμών.

Ζύμωμα με ένα χέρι, μπορεί να γίνει με το αριστερό χέρι αν ο μυς είναι μικρός. Το δεξί χέρι παρέχει υποστήριξη στο άνω άκρο (εικ. 2.8).



Εικόνα 2.7



Εικόνα 2.8

## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Κατά τη μάλαξη της ωμικής ζώνης είναι απαραίτητο να γνωρίζει ο μαθητής τη θέση, τόσο του θεραπευτή όσο και του ασθενή. Οι ανατρίψεις στον ώμο μπορεί να γίνουν είτε με το ένα είτε με τα δύο χέρια, ανάλογα με το μέγεθος της προς μάλαξη μυϊκής μάζας. Τα χέρια εναλλάσσονται πηγαίνουν και έρχονται στα σημεία εκκίνησης και δεν μεταβάλλουν την πίεση που ασκούν σε όλη τη διάρκεια του χειρισμού. Επίσης και τα ζυμώματα γίνονται με το ένα ή και τα δύο χέρια, όπως συμβαίνει και με τις ανατρίψεις.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές:

1. Να εφαρμόσουν τους χειρισμούς της μάλαξης στον ώμο.
2. Να κάνουν πρακτική εξάσκηση για την απόκτηση δεξιότητας κατά την εκτέλεση των χειρισμών της μάλαξης.
3. Να εξοικειωθούν με την κατεύθυνση των κινήσεων και την πίεση που πρέπει να εφαρμόζουν προς αποφυγή δημιουργίας πόνου ή μωλώπων.

### 1η Εργαστηριακή Άσκηση

#### ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΟ ΔΕΛΤΟΕΙΔΗ

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή.

**ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ:** Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά του προς μάλαξη άκρου. Μπορεί να εκτελεί χειρισμούς με τα δύο ή με το ένα χέρι (εικ. 2.9).





**Εικόνα 2.9**

*Περιγράφει τη θέση τόσο του ασθενή, όσο και του θεραπευτή κατά την ανατρίψη του δεξιού δελτοειδούς*

#### **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα βάλουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή των ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εφαρμογή του χειρισμού.
- ✓ Τα χέρια θα έχουν κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο.
- ✓ Η πίεση θα παραμείνει ίδια σ' όλο το χειρισμό.

#### **2η Εργαστηριακή Άσκηση**

##### **ΖΥΜΩΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΕΛΤΟΕΙΔΗ**

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε θέση ελαφριάς απαγωγής.

**ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ:** Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο (εικ. 2.10).



**Εικόνα 2.10**

*Περιγράφει τη θέση τόσο του ασθενή όσο και του θεραπευτή κατά τους χειρισμούς ζυμώματος του δελτοειδή*

#### **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στη θέση του για να δεχθεί τα Ζυμώματα.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εφαρμόσουν τους χειρισμούς των Ζυμωμάτων στο δελτοειδή, όπως διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα πρέπει η πίεση να είναι τέτοια ώστε να μην προκαλεί πόνο.

#### **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

1. Ποιος ο αντικειμενικός σκοπός της μάλαξης του ώμου.
2. Ποιες οι θέσεις του θεραπευτή και του ασθενή κατά τη μάλαξη της ωμικής ζώνης, όταν πρόκειται για το δεξί άνω άκρο.
3. Πώς γίνονται οι ανατρίψεις στον ώμο.
4. Πώς γίνονται τα ζυμώματα στον ώμο.