



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

10

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Αντικειμενικοί σκοποί

Μετά τη μελέτη αυτού του κεφαλαίου οι μαθητές θα είναι ικανοί:

- ✓ Να περιγράφουν τις πιο βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη του προσώπου.
- ✓ Να αναγνωρίζουν και να εκτελούν τις τεχνικές που εφαρμόζονται στο πρόσωπο.
- ✓ Να τοποθετούν τα χέρια τους επάνω στην περιοχή του προσώπου.
- ✓ Να γνωρίζουν τη θέση του **ασθενή** και του **θεραπευτή** κατά τη διάρκεια της μάλαξης.

10.1 Γενικά

Στη γενική εφαρμογή της μάλαξης σαν θεραπευτική μέθοδο μπορεί να προστεθεί και η μάλαξη του προσώπου. Οι κινήσεις εφαρμόζονται σε συγκεκριμένους μυς ή μυϊκές ομάδες όπως είναι οι μυϊκοί ή δερματικοί μύες, οι μασητήριοι μύες, οι οποίοι με τη συστολή τους τραβούν το δέρμα σχηματίζοντας τις ρυτίδες αλλάζοντας έτσι τη φυσιογνωμία και την έκφραση του προσώπου. Οι θωπείες ακολουθούν την κατεύθυνση των μυϊκών ινών. Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι οι μύες του προσώπου δεν έχουν μεγάλη μυϊκή μάζα και βρίσκονται ακριβώς πάνω σε οστικές επιφάνειες. Επομένως, οι πιέσεις που εφαρμόζουμε με τις θωπείες πρέπει να είναι πολύ ήπιες ειδικά, όταν κάνουμε μάλαξη σε χαλαρούς μυς οι οποίοι έχουν χάσει τον τόνο τους.

Μια μικρή ποσότητα λαδιού ή άλλης λιπαντικής ουσίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειώσει τις τριβές οι οποίες αναπτύσσονται στη διάρκεια της μάλαξης. Όλοι οι χειρισμοί εκτελούνται ρυθμικά με τα δύο χέρια.

10.2 Επιφανειακή Θωπεία

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι του. Το πρόσωπό του πρέπει να είναι καθαρό και τυχόν τρίχες από τα μαλλιά του θα πρέπει να έχουν απομακρυνθεί.

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στα αριστερά του **ασθενή** κοιτάζοντας τον στο πρόσωπο.

Υπάρχουν τεχνικές τις οποίες ο **θεραπευτής** στέκεται στην κεφαλή του κρεβατιού, όμως για διδακτικούς λόγους θα αναφέρουμε τη θέση που ο **θεραπευτής** στέκεται στα αριστερά του **ασθενή**.

Α) Οι χειρισμοί στη μάλαξη του προσώπου ξεκινούν από το μέτωπο του ασθενούς. Οι αντίχειρες των χεριών βρίσκονται δίπλα-δίπλα στη μέση γραμμή του μετώπου. Τα δάχτυλα είναι ελαφρώς χαλαρωμένα και παίρνουν το σχήμα του κεφαλιού, ενώ οι άκρες των δαχτύλων βρίσκονται στην κορυφή του κεφαλιού (εικ. 10.1 και 10.2).

Οι παλάμες θωπεύουν ήπια το μέτωπο του ασθενούς προς τα πλάγια έως τη γραμμή του τριχωτού της κεφαλής. Οι κινήσεις έχουν φορά από το κέντρο(εσωτερικά) προς την περιφέρεια (εξωτερικά).

Επιστρέφουν στην αρχική τους θέση χωρίς να αγγίζουν το μέτωπο, ενώ τα χέρια περιστρέφονται στις άκρες των δαχτύλων. Η κίνηση αυτή επαναλαμβάνεται δύο με τρεις φορές.



Εικόνα 10.1

*Εικόνα 10.2*

- Β)** Κάνουμε τις ίδιες κινήσεις όπως προηγούμενα με τη διαφορά ότι οι άκρες δαχτύλων τοποθετούνται στη γραμμή του τριχωτού της κεφαλής και οι παλάμες βρίσκονται στα μάγουλα του ασθενή (εικ. 10.3 και 10.4). Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται δύο με τρεις φορές.

*Εικόνα 10.3*

*Εικόνα 10.4*

- Γ) Συνεχίζουμε τη γενική θωπεία που εφαρμόζουμε στο πρόσωπο ολισθαίνοντας τις άκρες των δαχτύλων από τη γραμμή του τριχωτού της κεφαλής στους κροτάφους. Οι αντίχειρες βρίσκονται ενωμένοι στο κέντρο του σαγονιού (εικ. 10.5) και θωπεύουν πλάγια κατά μήκος του σαγονιού μέχρι την άκρη των αυτιών και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση χωρίς να αγγίζουν τη σιαγόνα (εικ. 10.6). Η κίνηση επαναλαμβάνεται δύο με τρεις φορές.

*Εικόνα 10.5*

*Εικόνα 10.6*

Δ) Στην τέταρτη φάση οι άκρες των δαχτύλων εξακολουθούν να βρίσκονται στους κροτάφους ενώ οι αντίχειρες τώρα τοποθετούνται κάτω από το πηγούνι και κάνουν μάλαξη κάτω από τη σιαγόνα έως στις άκρες των αυτιών.

Η κίνηση αυτή επαναλαμβάνεται τρεις φορές.

10.3 Κυκλικά Ζυμώματα με τους Αντίχειρες Επάνω στο Μέτωπο

Σ' αυτούς τους χειρισμούς οι άκρες των δαχτύλων κάθε χεριού βρίσκονται στους κροτάφους, οι αντίχειρες στο κέντρο του μετώπου πάνω στη γραμμή των φρυδιών. Οι αντίχειρες ζυμώνουν σε μικρούς κύκλους με φορά προς την περιφέρεια, ενώ επιστρέφουν, τοποθετούμε ένα δάχτυλο πιο πάνω και συνεχίζουμε τις ίδιες κινήσεις. Επαναλαμβάνουμε τις ίδιες κινήσεις έως ότου καλυφθεί όλο το μέτωπο μέχρι το τριχωτό της κεφαλής δύο έως τρεις φορές (εικ. 10.7 και 10.8).

*Εικόνα 10.7**Εικόνα 10.8*

10.4 Βαθιά Θωπεία στο Μέτωπο

Οι παλάμες των χεριών τοποθετούνται στο κέντρο του μετώπου (εικ. 10.9) ενώ οι άκρες των δαχτύλων είναι στους κροτάφους. Από τη μέση γραμμή του μετώπου οι παλάμες με την κερκιδική πλευρά θωπεύουν με σταθερή πίεση προς τα πλάγια (εικ. 10.10). Οι κινήσεις αυτές γίνονται τρεις έως τέσσερις φορές.

*Εικόνα 10.9**Εικόνα 10.10*

10.5 Ζυμώματα με τους Αντίχειρες στις Πλευρές της Μύτης

Οι άκρες των δαχτύλων εξακολουθούν να είναι στους κροτάφους, ενώ οι περιφερικές φάλαγγες των αντίχειρων τοποθετούνται στην κορυφή της μύτης (εικ. 10.11). Κάνουμε ζυμώματα στις πλευρές της μύτης εναλλάξ με τους αντίχειρες μέχρι τη ράχη της. Στη συνέχεια οι αντίχειρες σταματάνε με σταθερή πίεση στις άκρες των κογχών των ματιών και επιστρέφουν στην αρχή της κίνησης (εικ. 10.12). Οι κινήσεις αυτές γίνονται τρεις έως τέσσερις φορές.



Εικόνα 10.11



Εικόνα 10.12

10.6 Βαθιές Θωπείες στο Υπερόφρνο Τόξο του Μετώπου

Χωρίς οι αντίχειρες να χάσουν την επαφή θωπεύουν στο υπερόφρνο τόξο του μετώπου από το κέντρο (εσωτερικά) προς την περιφέρεια (εξωτερικά) με σταθερή πίεση και επιστρέφουν (εικ.10.13). Οι κινήσεις αυτές γίνονται τρεις φορές.



Εικόνα 10.13

10.7 Βαδιά Θωπεία στο Υποκόγχιο Τόξο

Οι άκρες των δαχτύλων παραμένουν στους κροτάφους, ενώ οι αντίχειρες θωπεύουν με σταθερή πίεση στο υποκόγχιο τόξο από το κέντρο προς την περιφέρεια (εξωτερικά) τερματίζοντας ακριβώς στην εξωτερική άκρη του ματιού (εικ. 10.14).

Οι κινήσεις αυτές γίνονται τρεις έως τέσσερις φορές.



Εικόνα 10.14

10.8 Ζυμώματα με τις Άκρες των Δαχτύλων από τους Κροτάφους προς την Αυχενική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης

Α) Οι άκρες των δαχτύλων τοποθετούνται επάνω στους κροτάφους με τους αντίχειρες στον αέρα. Πραγματοποιούμε ζυμώματα σε μικρούς κύκλους από τους κροτάφους (εικ. 10.15), ακολουθώντας την γραμμή του τριχωτού της κεφαλής προς το πίσω μέρος των αυτιών μέχρι τα δάχτυλα να συναντήσουν την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (εικ. 10.16).



Εικόνα 10.15



Εικόνα 10.16

- B)** Τα δάχτυλα στη συνέχεια θωπεύουν την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης προς τα κάτω έως ότου συναντήσουν τον έβδομο αυχενικό σπόνδυλο. Οι αντίχειρες τότε έρχονται σε επαφή στην πάνω μοίρα του τραπεζοειδή και οι θωπείες συνεχίζονται μαζί με τα δάχτυλα

και τους αντίχειρες στην πάνω μοίρα του, μέχρι τις άκρες των ώμων (εικ.10.17). Επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται δύο έως τρεις φορές.



Εικόνα 10.17

10.9 Ζυμώματα με τις Άκρες των Δακτύλων από τους Κροτάφους προς τους Ωμους

Τοποθετούμε τις άκρες των δακτύλων επάνω στους κροτάφους. Κάνουμε ζυμώματα σε μικρούς κύκλους από τον κρόταφο (εικ. 10.18) και περνώντας τώρα μπροστά από το αυτί, συνεχίζουμε πάνω στο στερνοκλειδομαστοειδή μυ και την πάνω μοίρα του τραπεζοειδή (εικ.10.19) έως τους ώμους. Τα χέρια επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται δύο έως τρεις φορές.



Εικόνα 10.18



Εικόνα 10.19

10.10 Παλαμιαίο Ζύγωμα Επάνω στα Μάγουλα

Τοποθετούμε τις άκρες των δαχτύλων επάνω στο μέτωπο, ενώ οι παλάμες ακουμπούν ελαφριά πάνω στα μάγουλα και ζυμώνουν σε κύκλους. Κάνουμε τρεις κύκλους δεξιόστροφα (εικ. 10.20) και τρεις φορές αριστερόστροφα (εικ. 10.21). Οι παλάμες πρέπει με μια ελαφριά πίεση να κινούν τους ιστούς πάνω στις οστικές επιφάνειες. Κάνουμε δύο έως τρεις επαναλήψεις.



Εικόνα 10.20



Εικόνα 10.21

10.11 Ζυμώματα με τους Αντίχειρες στο Πηγούνι και τη Σιαγόνα

Οι άκρες των δαχτύλων τοποθετούνται κάτω από τα αυτιά. Οι αντίχειρες βρίσκονται μαζί στο κέντρο του πηγουνιού (εικ. 10.22) και ζυμώνουν σε μικρούς κύκλους ταυτόχρονα προς τα πάνω στο κάτω χέλος. Επιστρέφουν στην αρχική τους θέση με μια ήπια θωπεία και ζυμώνουν πιο πλάγια τώρα. Συνεχίζουμε το ζύμωμα πάνω στο σαγόνι μέχρι την άκρη των αυτιών (εικ. 10.23).



Εικόνα 10.22



Εικόνα 10.23

10.12 Βαριά Θωπεία στο Πηγούνι και τη Σιαγόνα

Τα δάχτυλα εξακολουθούν να βρίσκονται κάτω από τα αυτιά, οι αντίχειρες επιστρέφουν στο κέντρο του πηγουνιού. Έπειτα κάνουν θωπεία με σταθερή πίεση μέχρι την άκρη του αυτιού και επιστρέφουν χωρίς να αγγίζουν το δέρμα (εικ. 10.24).

Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται τρεις έως τέσσερις φορές.



Εικόνα 10.24

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Κατά την εφαρμογή της μάλαξης στο πρόσωπο θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι οι μύες του προσώπου δεν έχουν μεγάλη μυϊκή μάζα και βρίσκονται ακριβώς πάνω σε οστικές επιφάνειες. Οι πιέσεις οι οποίες εφαρμόζουμε είναι πολύ ήπιες και ειδικά όταν κάνουμε μάλαξη σε χαλαρούς μύς οι οποίοι έχουν χάσει τον τόνο τους.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές:

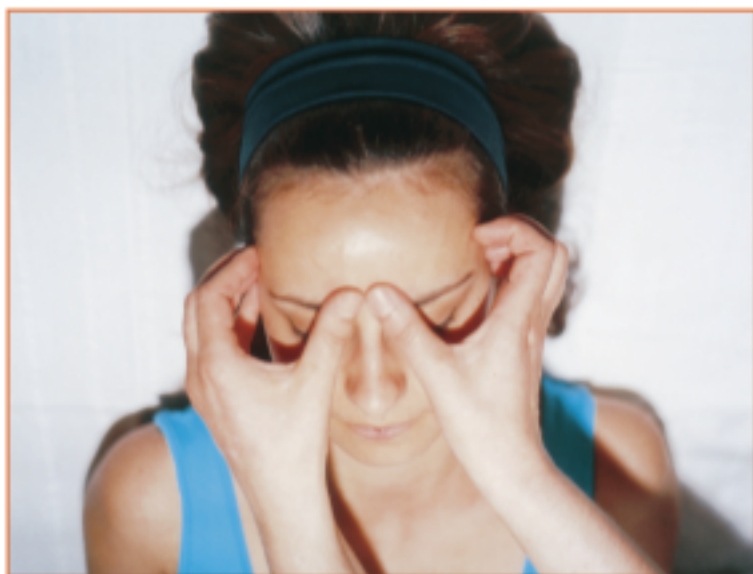
1. Να εφαρμόσουν τους χειρισμούς της μάλαξης του κεφαλαίου που διδάχτηκαν.
2. Να κάνουν πρακτική εξάσκηση για την απόκτηση δεξιότητας και αυτοματισμών κατά την εκτέλεση των χειρισμών της μάλαξης.
3. Να εξοικειωθούν με την κατεύθυνση των κινήσεων και την εφαρμογή της πίεσης που πρέπει να εξασκούν, έτσι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

1η Εργαστηριακή Άσκηση

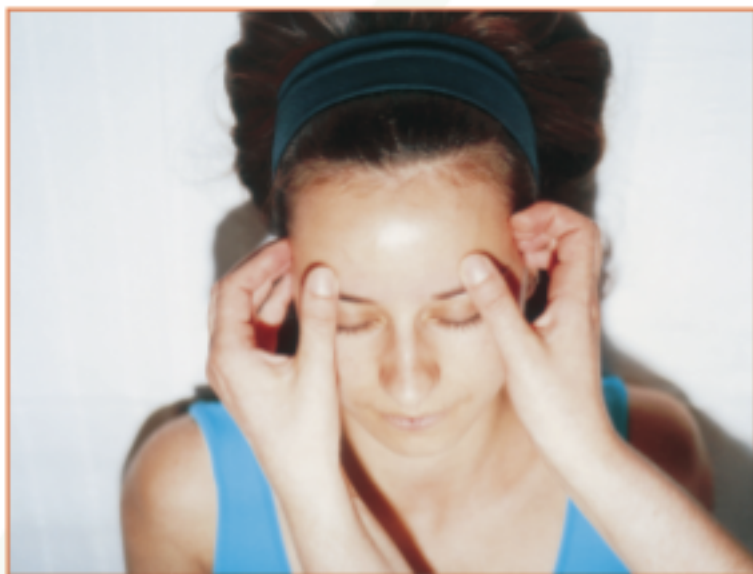
ΚΥΚΛΙΚΑ ΖΥΜΩΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ ΕΠΑΝΩ ΣΤΟ ΜΕΤΩΠΟ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι. Το πρόσωπό του πρέπει να είναι καθαρό.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής στέκεται στη δεξιά ή στην αριστερή πλευρά του ασθενή.



Εικόνα 10.25



Εικόνα 10.26

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για να δεχθεί τα ζυμώματα με τους αντίχειρες επάνω στο μέτωπο.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση που πρέπει να έχουν για την εκτέλεση της τεχνικής.
- ✓ Θα εκτελέσουν τον χειρισμό των ζυμωμάτων όπως περιγράφονται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.

2η Εργαστηριακή Άσκηση**ΒΑΘΕΙΑ ΘΩΠΕΙΑ ΣΤΟ ΜΕΤΩΠΟ**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής παραμένει στην ίδια θέση όπως και στον προηγούμενο χειρισμό.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής δεν αλλάζει θέση μένει στην ίδια θέση όπως και πριν.



Εικόνα 10.27

*Εικόνα 10.28***ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα βάλουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εφαρμόσουν το χειρισμό όπως τον διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.

Σημείωση:

- Θα πρέπει η πίεση που εξασκείτε να είναι ήπια και όχι δυνατή.
- Η κατεύθυνση της κίνησης είναι από το κέντρο (εσωτερικά) προς την περιφέρεια (εξωτερικά).

3η Εργαστηριακή Άσκηση**ΠΑΛΑΜΙΑΙΟ ΖΥΜΩΜΑ ΕΠΑΝΩ ΣΤΑ ΜΑΓΟΥΛΑ**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής είναι σε ύπτια θέση.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στη δεξιά ή στην αριστερή πλευρά του ασθενή.

Εφαρμογή*Εικόνα 10.29**Εικόνα 10.30*

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του ζυμώματος.
- ✓ Θα πάρουν τις σωστές θέσεις για την εφαρμογή της τεχνικής.
- ✓ Θα βάλουν τα χέρια σας επάνω στα μάγουλα του ασθενή σωστά όπως έχει περιγραφεί στο κεφάλαιο.
- ✓ Θα εκτελέσουν το χειρισμό και προς τις δύο κατευθύνσεις δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια κατεύθυνση ακολουθούν τα χέρια μας, όταν εκτελούμε τις θωπείες στη μάλαξη του προσώπου.
2. Αναφέρετε τη θέση του θεραπευτή και του **ασθενή** στη μάλαξη του προσώπου.
3. Στη μάλαξη του προσώπου οι χειρισμοί ξεκινούν:
 - α) από την κάτω σιαγόνα.
 - β) από τα μάγουλα.
 - γ) από το μέτωπο.
 - δ) από τη μύτη.
4. Ο καλύτερος τρόπος για να μάθεις μάλαξη είναι από:
 - α) από βιντεοταινία
 - β) από βιβλίο
 - γ) από έμπειρο εκπαιδευτικό
 - δ) από βιβλίο και κασέτα.