



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΑΚΡΟ ΧΕΡΙ

4.1 Γενικά

Το άκρο χέρι διακρίνεται σε καρπό, μετακάρπιο, και δακτύλους. Παρουσιάζει την παλαμιαία επιφάνεια και τη ραχιαία επιφάνεια. Επίσης παρατηρούμε την κερκιδική πλευρά που είναι το έξω μισό και την ωλένια πλευρά που είναι το έσω μισό, με την προϋπόθεση το άνω άκρο να βρίσκεται σε υπτιασμό.

4.2 Ανατρίψεις στο Έξω Μισό του Άκρου Χεριού

Έξω μισό (μέσος, δείκτης και αντίχειρας), κερκιδική πλευρά.

Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση ή καλύτερα καθιστός με το άνω άκρο να στηρίζεται στο εξεταστικό τραπέζι.

Το άκρο χέρι και το αντιβράχιο βρίσκονται σε υπτιασμό με τον αντίχειρα σε απαγωγή και το αντιβράχιο να στηρίζεται στο κρεβάτι ή στο εξεταστικό τραπέζι.

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο, είναι όρθιος ή καθιστός ανάλογα πως διευκολύνεται στις κινήσεις του.

Όταν πρόκειται για το δεξί χέρι, τότε ο **θεραπευτής** με το δεξί χέρι κρατάει το χέρι του ασθενή. Το αριστερό χέρι πιάνει την κερκιδική πλευρά του μισού χεριού και την μετακαρπιοφαλαγγική άρθρωση. Ο αντίχειρας περνάει πάνω από το μισό της παλάμης από την πλευρά του θέναρρος προς την πηχεοκαρπική. Τα δάκτυλα περνούν πάνω από το μισό της ραχιαίας επιφάνειας της άκρας χειρός και συναντούν τον αντίχειρα με μία κίνηση ζυμώματος (εικ. 4.1).



Εικόνα 4.1

4.3 Ζυμώματα στο Εξω Μισό του Άκρου Χεριού

Έξω μισό(μέσος, δείκτης, αντίχειρας), κερκιδική πλευρά.

Ο ασθενής βρίσκεται είτε σε ύπτια θέση στο κρεβάτι είτε καθιστός με το προς μάλαξη άνω άκρο σε υπτιασμό ή πρηνισμό ανάλογα αν κάνουμε μαλάξεις στην παλαμιαία ή τη ραχιαία επιφάνεια.

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο, είναι καθιστός ή όρθιος ανάλογα πως διευκολύνεται στις κινήσεις του.

Ζύμωμα με το ένα χέρι γίνεται πάνω από τα ίδια σημεία, όπως συμβαίνει και στις ανατρίψεις. Το χέρι επιστρέφει στο σημείο εκκίνησης με επιφανειακή θωπεία (εικ. 4.2, 4.3).



Εικόνα 4.2



Εικόνα 4.3

4.4 Ανατρίφεις στο Εσω Μισό του Ακρον Χεριού

Έσω μισό (παράμεσος, μικρός), ωλένιος πλευρά.

Ο ασθενής βρίσκεται είτε σε ύπτια θέση στο κρεβάτι είτε καθιστός με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη του αγκώνα και σε θέση υπτιασμού. Το χέρι στηρίζεται στο εξεταστικό τραπέζι ή στην αγκαλιά του θεραπευτή.

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Το αριστερό χέρι του θεραπευτού κρατάει το χέρι του ασθενούς. Το δεξί χέρι πιάνει το ωλένιο μισό της άκρας χειρός του ασθενούς και της μετακαρπιοφαλαγγικής άρθρωσης. Ο αντίχειρας περνάει πάνω από τη μέση γραμμή της παλάμης γύρω από το οπισθέναρ με κατεύθυνση προς την πηχεοκαρπική. Τα δάκτυλα περνούν πάνω από τη μέση γραμμή της ραχιαίας επιφάνειας της άκρας χειρός μέχρι να συναντήσουν τον αντίχειρα στο ύψος της πηχεοκαρπικής με μία κίνηση ζυμώματος. Το χέρι επιστρέφει με μία θωπεία (εικ. 4.4).



Εικόνα 4.4

4.5 Ζυμώματα στο Εσω Μισό του Ακρον Χεριού

Έσω μισό (παράμεσος, μικρός), ωλένιος πλευρά.

Ο ασθενής βρίσκεται σε θέση ύπτια στο κρεβάτι ή είναι καθιστός, με

το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη του αγκώνα και υπτιασμό. Το χέρι είναι τοποθετημένο στο εξεταστικό τραπέζι ή στην αγκαλιά του θεραπευτή.

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο, καθιστός ή όρθιος.

Όταν πρόκειται για το δεξί χέρι τότε ο θεραπευτής με το αριστερό υποβοηθάει το χέρι του ασθενή και με το δεξί χέρι πιάνει το ωλένιο μισό του άκρου χεριού.

Οι κινήσεις γίνονται από την περιφέρεια προς το κέντρο με σταθερή πίεση πάνω στο χέρι και σταθερή ταχύτητα.

Σε καμία περίπτωση οι χειρισμοί αυτοί δεν πρέπει να προκαλούν πόνο.

Το χέρι επανέρχεται στη θέση εκκίνησης με θωπεία (εικ. 4.5).



Εικόνα 4.5

4.6 Ανατρίφεις και Ζυμώματα στον Αντίχειρα και τα Δάχτυλα

Ραχιαία επιφάνεια.

Το χέρι του **ασθενούς** βρίσκεται σε πρηνισμό.

Το χέρι του ασθενούς υποστηρίζεται με τα δάκτυλα του αριστερού χεριού. Αυτά τα δάκτυλα επίσης κρατούν τις φάλαγγες τόσο όσο είναι αναγκαίο να εμποδίσουν την κάμψη κατά τη διάρκεια των κινήσεων. Ο αριστερός αντίχειρας και ο δείκτης υπόκεινται πρώτα σε θωπεία και έπειτα σε ζύμωμα.

Ανατρίψεις του αντίχειρα. Ο αντίχειρας και ο δείκτης πιάνουν την κορυφή του δακτύλου, ο δείκτης περνάει πάνω από την κερκιδική πλευρά του δακτύλου προς την μετακαρπιοφαλαγγική άρθρωση συγχρόνως ο αντίχειρας ολισθαίνει στην ωλένιο πλευρά και συνεχίζει την ανάτριψη μέχρι την μετακαρπιοφαλαγγική άρθρωση. Ο αντίχειρας και ο δείκτης επανέρχονται στο σημείο εκκίνησης με μία θωπεία (εικ. 4.6).

Ζυμώματα του αντίχειρα. Τα δάκτυλα υποστηρίζονται όταν γίνεται ζύμωμα στον αντίχειρα με τον ίδιο τρόπο και την ίδια κατεύθυνση, όπως συμβαίνει με τις ανατρίψεις. Ο αντίχειρας του θεραπευτού, βρίσκεται στην κερκιδική πλευρά του αντίχειρα του ασθενή, ενώ ο δείκτης υποστηρίζει την ωλένιο πλευρά (εικ. 4.7).



Εικόνα 4.6



Εικόνα 4.7

Παλαμιαία επιφάνεια

Το χέρι του ασθενούς βρίσκεται σε υπτιασμό.

Ανατρίψεις και Ζυμώματα. Το χέρι του ασθενή συγκρατείται με την ραχιαία επιφάνεια στα δάκτυλα του αριστερού χεριού. Ο δεξιός αντίχειρας και ο δείκτης πρώτα κάνουν ανάτριψη και μετά ζύμωμα (εικ. 4.8), (εικ. 4.9).

Σε περίπτωση του αριστερού άνω άκρου, ο θεραπευτής κάθεται στην αριστερή πλευρά του καθίσματος ή του κρεβατιού όπου βρίσκεται σε θέση ύπτια ο ασθενής.

*Εικόνα 4.8**Εικόνα 4.9*

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Κατά τη μάλαξη της άκρας χείρας πρέπει, οι μαθητές και οι μαθήτριες να γνωρίζουν τη θέση τόσο του θεραπευτή όσο και του ασθενή. Οι χειρισμοί γίνονται με το ένα ή τα δύο χέρια. Πρέπει να μη γίνεται διάταση του θυλάκου των δακτύλων προς αποφυγή κακώσεων. Η άκρα χείρα είναι κατάλληλα τοποθετημένη ανάλογα αν πρέπει να γίνει μάλαξη στο έσω ή έξω μισό ή ακόμα στην παλαμιαία ή την ωλένια πλευρά.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων αυτού του κεφαλαίου είναι:

1. Να εφαρμόσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τους χειρισμούς της μάλαξης στην άκρα χείρα.
2. Να εξοικειωθούν με τις κινήσεις και τους χειρισμούς στην άκρα χείρα και
3. Να αποφύγουν κινήσεις διάτασης που μπορεί να προκαλέσουν κακώσεις στην άκρα χείρα.

1η Εργαστηριακή Άσκηση

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΚΑΙ ΖΥΜΩΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής είναι καθιστός ή ξαπλωμένος σε ύπτια θέση. Το προς μάλαξη άνω άκρο είναι σε θέση ελαφριάς απαγωγής, ελαφριάς κάμψης στον αγκώνα και βρίσκεται σε θέση υπτιασμού ή πρηνισμού ανάλογα με την περιοχή που θέλουμε να προβούμε σε χειρισμούς μάλαξης. Το χέρι του ασθενή στηρίζεται στο εξεταστικό τραπέζι, ή στο κρεβάτι ή ακόμα και στην αγκαλιά του θεραπευτή.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο. Είναι όρθιος ή καθιστός ανάλογα με το πώς γίνονται πιο βολικές οι κινήσεις του.

*Εικόνα 4.10**Εικόνα 4.11*

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή των ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εφαρμογή του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να υποστηρίζουν σωστά τα δάκτυλα.
- ✓ Θα μάθουν να κατευθύνουν τα χέρια τους σωστά

2η Εργαστηριακή Άσκηση**ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΩΛΕΝΙΟ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ
(Παλαμιαία επιφάνεια)**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής βρίσκεται καθιστός ή κατακεκλιμένος σε ύπτια θέση.

Το άνω άκρο στο οποίο θα γίνουν οι χειρισμοί βρίσκεται σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη στον αγκώνα και σε θέση υπτιασμού.

Το χέρι του ασθενή στηρίζεται στο εξεταστικό τραπέζι ή στο κρεβάτι η και στην αγκαλιά του θεραπευτή.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο. Είναι καθιστός ή όρθιος.



Εικόνα 4.12

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή για να δεχθεί τις θωπείες ή τα ζυμώματα.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εκτελέσουν τους χειρισμούς της θωπείας ή του ζυμώματος, όπως τους διδαχθήκατε στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Να κάνουν το ίδιο ξεχωριστά για τις διάφορες περιοχές του άκρου χεριού.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιος ο σκοπός της μάλαξης στην άκρα χείρα.
2. Γιατί κατά την εκτέλεση των μαλάξεων δεν απαιτείται μεγάλη δύναμη.
3. Πρέπει να ασκείται μάλαξη πάνω σε αρθρώσεις ή πάνω σε οστικές προεξοχές.
4. Γιατί δεν πρέπει να διατείνεται ο θύλακος των αρθρώσεων των δακτύλων.