



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗ ΡΑΧΗ

Αντικειμενικοί σκοποί

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

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

8.1 Γενικά

Η περιοχή της ράχης αποτελεί την πιο πλατιά και επίπεδη περιοχή του σώματος πάνω στη οποία ασκούμε μάλαξη. Χωρίζεται σε δύο τμήματα από τη σπονδυλική στήλη την οποία πρέπει να προσέχουν οι μαθητές όταν θα ασκούν μάλαξη. Να θυμηθούν εδώ οι μαθητές ότι ποτέ δεν ασκούν μάλαξη πάνω σε οστικές προεξοχές και συγκεκριμένα εδώ στις ακανθώδεις αποφύσεις. Στο σχήμα 8.1 θα θυμηθούν οι μαθητές τους μυς που υπάρχουν στην περιοχή της ράχης. Αυτοί είναι: ο τραπεζοειδής, ο πλατύς ραχιαίος, ο ρομβοειδής, ο μείζων στρογγύλος, ο υπακάνθιος και ο ελάσσων στρογγύλος.



Σχήμα 1
Μυς στην περιοχή της ράχης

8.2 Θωπείες στην Επιφάνεια της Ράχης

Ο ασθενής βρίσκεται σε πρηγή θέση με ένα μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά και ένα δεύτερο κάτω από τους αστραγάλους. Το κεφάλι του μπορεί να είναι γυρισμένο σε κάποια πλευρά όπου αισθάνεται πιο άνετα.

Ο θεραπευτής στέκεται στην πλευρά του κρεβατιού αριστερά του ασθενή. Το δεξί του χέρι τοποθετείται πάνω στο δεξιό ώμο, ενώ το αριστερό πάνω στον αριστερό ώμο με τους αντίχειρες ακριβώς δίπλα στις ακανθώδεις αποφύσεις των πρώτων αυχενικών σπονδύλων (εικ. 8.1). Και τα δύο χέρια με τους αντίχειρες σε απαγωγή θωπεύουν ταυτόχρονα προς το ιερό οστό και καλύπτουν όσο το δυνατό μεγαλύτερη επιφάνεια της ράχης μπορούν (εικ. 8.2).

Τα χέρια επιστρέφουν στην αρχική θέση χωρίς να ακουμπάνε το δέρμα. Επαναλαμβάνουν το χειρισμό τέσσερις φορές και στο τέλος της τέταρτης φοράς τα χέρια κρατάνε επαφή στο σημείο του ιερού οστού, έτσι ώστε να είναι σε θέση να ξεκινήσουν ανατρίψεις.



Εικόνα 8.1



Εικόνα 8.2

8.3 Ανατρίψεις στην Περιοχή της Ράχης

Τα δάκτυλα των χεριών ξεκινούν ανάτριψη από το όριο του ιερού σ-στού. Οι αντίχειρες είναι πλεγμένοι μεταξύ τους για να ενισχύσουν τα χέρια τα οποία ανατρίβουν προς τα πάνω εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης με σταθερή πίεση (εικ. 8.3). Θα περιγράψουμε το χειρισμό σε 5 φάσεις.

α) Τα χέρια χωρίζουν στον αυχένα και ανατρίβουν πάνω στους ώμους καθώς οι αντίχειρες ανατρίβουν προς τον πρώτο αυχενικό σπόνδυλο και από τις δύο πλευρές της σπονδυλικής στήλης (εικ. 8.4).

*Εικόνα 8.3**Εικόνα 8.4*

Στη συνέχεια τα χέρια ανατρίβουν προς τα πίσω τραβώντας τους μυς μέχρι οι άκρες των δακτύλων να βρεθούν στην κορυφή των ώμων (εικ. 8.5).

*Εικόνα 8.5**Εικόνα 8.6*

Την ίδια στιγμή οι αντίχειρες ανατρίβουν προς τα κάτω και από τις δυο πλευρές της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Τα χέρια με τους αντίχειρες σε προσαγωγή ανατρίβουν προς τα έξω, προς την άρ-

θρωση του ώμου (εικ. 8.6). Στη συνέχεια προς τα κάτω και στα πλάγια της ράχης προς την περιοχή της οσφύος και τέλος στη μέση γραμμή προς το σημείο εκκίνησης (εικ. 8.7).

β) Τα χέρια ανατρίβουν προς τα πάνω και γύρω από τον ώμο, όπως στην εικόνα 8.4 (α) γυρίζουν στη συνέχεια ανατρίβοντας προς τα κάτω ώσπου οι άκρες των δακτύλων να έρθουν στην ευθεία της μασχάλης (εικ. 8.8). Από εκεί περνάνε πλάγια με κατεύθυνση προς το ιερό οστό όπως στην πρώτη φάση (α).



Εικόνα 8.7

*Εικόνα 8.8*

γ) Τα χέρια ανατρίβουν προς τα πάνω και γύρω από τους ώμους όπως στην πρώτη φάση (εικ. 8.4), από εκεί επιστρέφουν ανατρίβοντας προς τα πίσω μέχρι οι καρποί να φθάσουν στην περιοχή της οσφύος (εικ. 8.9) για να περάσουν στο πλάι και από εκεί προς το ιερό οστό όπως στην πρώτη φάση (α).

*Εικόνα 8.9*

δ) Τα χέρια ανατρίβουν προς τα πάνω και γύρω από τους ώμους όπως στην πρώτη φάση (α), έπειτα γυρίζουν ανατρίβοντας προς τα κάτω μέχρι οι άκρες των δακτύλων να φθάσουν στη γραμμή της μέσης (εικ. 8.10). Από εκεί περνάνε στο πλάι και γυρίζουν προς το ιερό οστό όπως στην πρώτη φάση (α).



Εικόνα 8.10



Εικόνα 8.11

ε) Τα χέρια ανατρίβουν όπως στην πρώτη φάση του (α) έπειτα γυρίζουν προς τα πλάγια ανατρίβοντας πάνω στους ώμους, στη συνέχεια κατευθύνονται προς τα κάτω και απλώνονται καλύπτοντας όλη την επιφάνεια της ράχης καταλήγοντας στο ιερό οστό. (εικόνα 8.11). Συνοψίζοντας αναφέρουμε ότι και οι πέντε φάσεις έχουν το ίδιο σημείο εκκίνησης αλλά διαφορετικό σημείο κατάληξης: στο (α) τους ώμους, στο (β) δίπλα στις μασχάλες, στο (γ) την μεσοότητα της ράχης, στο (δ) στο ύψος της μέσης και τέλος στο (ε) όλη η πλάτη.

8.4 Ζυμώματα με τις Παλάμες στην Περιοχή της Ράχης

Και τα δυο χέρια τοποθετούνται στην αριστερή πλευρά και στο πάνω τμήμα της ράχης. Το αριστερό χέρι με ανάτριψη προς τη δεξιά πλευρά της ραχιαίας περιοχής με σταθερή πίεση, (εικ. 8.12) και καθώς αυτό το χέρι επιστρέφει στην αριστερή πλευρά. Το δεξί χέρι ανατρίβει κατά μήκος προς τη δεξιά πλευρά. Οι μύες ζυμώνονται με την εναλλασσόμενη αυτή κίνηση μεταξύ των χεριών. Καθώς το δεξί χέρι επιστρέφει, το αριστερό χέρι ανατρίβει πάλι προς τη δεξιά πλευρά. Τα ζυμώματα είναι επαναλαμβανόμενα μέχρι τα χέρια να φθάσουν έχουν κατεύθυνση προσδευτικά στη γραμμή της μέσης (εικ. 8.13).



Εικόνα 8.12

**Εικόνα 8.13**

Πριν το ένα χέρι ολοκληρώσει την ανάτρεψη στο τέλος του χειρισμού το άλλο χέρι έχει μετακινηθεί και τοποθετηθεί στη θέση εκκίνησης έτσι ώστε να ξεκινήσουν εκ νέου οι ζυμωματικές κινήσεις. Επαναλαμβάνουμε το χειρισμό 3-4 φορές.

8.5 Ρολλάρια με τα Δάκτυλα στις Τροχαντήριες Μυς

Ο ονυχοφόρος φάλαγγες των πρώτων και δεύτερων δακτύλων και των δυο χεριών είναι τοθετημένες παραπλεύρως των ακανθωδών αποφύσεων στο κάτω μέρος της οσφυϊκής περιοχής και η ονυχοφόρος φάλαγγα του κάθε αντίχειρα είναι τοποθετημένη 2-3 πόντους κάτω από τις άκρες των δακτύλων. Αυτή η απόσταση και η σχέση μεταξύ των δακτύλων και του αντίχειρα παραμένει σταθερή για κάθε χέρι κατά τη διάρκεια όλου του χειρισμού. Τα δάκτυλα του δεξιού χεριού με σταθερή πίεση "τραβούν" ένα τμήμα του μυός προς τα κάτω ταυτόχρονα οι αντίχειρες ενωμένοι με σταθερή πίεση σπρώχνουν τμήμα του μυός προς τα πάνω (εικ. 8.14).



Εικόνα 8.14

Στη συνέχεια οι αντίχειρες σπρώχνουν τμήμα του μυός προς τα επάνω καθώς τα δάχτυλα του αριστερού χεριού τραβάνε τμήμα μάζας του μυός προς τα κάτω. Η εξέλιξη του χειρισμού από τη μια περιοχή στην άλλη συμπληρώνεται με ένα γλίστρημα των δακτύλων κατά τη διάρκεια της περιόδου της σταθερής πίεσης, ενώ τα δάχτυλα του ίδιου χεριού θωπεύουν την περιοχή που θα καλύψουν αμέσως μετά. Ο χειρισμός τελειώνει στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και καλύπτει όλο το εύρος των ιερονωπιαίων μυών. Εφαρμόζουμε το χειρισμό και στους δυο ιερονωπιαίους μυς μια φορά στην κάθε πλευρά.

8.6 Παλαμιαίες Ανάτρίψεις στους Ιερονωπιαίους Μυς

Η θέση ασθενή και θεραπευτή διατηρείται η ίδια. Ο χειρισμός αυτός ακολουθεί συνήθως τον προηγούμενο και γίνεται με όλη την παλάμη και τα δάχτυλα του δεξιού χεριού να τοποθετείται στα πλάγια της σπονδυλικής στήλης στο ύψος των ιερών σπονδύλων. Από εκεί ασκεί ανάτριψη προς τον αυχένα. Καθώς το δεξί χέρι πλησιάζει στο τέλος του χειρισμού το αριστερό ξεκινάει μια άλλη ανάτριψη. Το δεξί χέρι επιστρέφει στον αέρα στο σημείο εκκίνησης (εικ. 8.15, 8.16).

*Εικόνα 8.15**Εικόνα 8.16*

8.7 Ζυμώματα με Δύο Χέρια στους Ιερονωτιαίους Μυς

Ο θεραπευτής στέκεται στην αριστερή πλευρά του ασθενούς με τα χέρια του τοποθετημένα κατά μήκος του ενός ιερονωτιαίου με το δεξί χέρι προς το ιερό οστό, ενώ το αριστερό προς τον αυχένα. Εάν ο θεραπευτής σταθεί στη δεξιά πλευρά του ασθενούς, τα χέρια τοποθετούνται αντίστροφα. Ξεκινάνε από την περιοχή χαμηλά της οσφύος με ζυμωματικές κινήσεις, συνθλίβοντας τη μυϊκή μάζα του ιερονωτιαίου μεταξύ αντίχειρα τους ενός χεριού και του δείκτη και μέσου του άλλου χεριού με κατεύθυνση προς τον αυχένα, καλύπτοντας όλο τον ιερονωτιαίο μυ. Το δεξί χέρι επιστρέφει με θωπεία καθώς το αριστερό επιστρέφει στον αέρα (εικ. 8.17).



Εικόνα 8.17

8.8 Ανατρίφεις στον Τραπεζοειδή και τους Μυς της Ωμοπλάτης

Ξεκινώντας από τη δεξιά πλευρά με το δεξί χέρι να τοποθετείται πάνω στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή και τον αντίχειρα στις ακανθώδεις αποφύ-

σεις της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Από αυτό το σημείο συνεχίζουμε ανάτρεψη προς το ακρώμιο. Καθώς το δεξί χέρι ολοκληρώνει το χειρισμό το αριστερό χέρι τοποθετείται με τον αντίχειρα σε απαγωγή και την ωλένιο πλευρά του δίπλα στις ακανθώδεις αποφύσεις (εικ. 8.18) και ασκεί ανάτρεψη πάνω στη μέση μοίρα του τραπεζοειδή προς το ακρώμιο.



Εικόνα 8.18



Εικόνα 8.19

Έπειτα ο δεξιός αντίχειρας ο οποίος βρίσκεται σε απαγωγή τοποθετείται δίπλα στις ακανθώδεις αποφύσεις ενώ η ωλένιος πλευρά του χεριού στην κάτω μοίρα του τραπεζοειδή (στο επίπεδο του 12ου θωρακικού) ασκεί ανάτριψη προς το ακρώμιο. Καθώς φθάνει στο ακρώμιο, το αριστερό χέρι ξεκινάει την πρώτη κίνηση ανάτριψης πάνω στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή. Το δεξί χέρι στη συνέχεια ανατρίβει πάνω στη μέση μοίρα του τραπεζοειδή (εικ. 8.19). Τελειώνουμε το αριστερό χέρι να ανατρίβει πάνω στην κάτω μοίρα του τραπεζοειδή.

Ο χειρισμός πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο και στην αριστερή πλευρά με τη διαφορά ότι τη δουλειά που κάνει το αριστερό χέρι την κάνει το δεξί και το αντίστροφο.

8.9 Ζυμώματα στον Τραπεζοειδή και τους Μυς της Ωμοπλάτης

Ο **θεραπευτής** στέκεται στην αριστερή πλευρά, του κρεβατιού. Τοποθετεί τα χέρια του στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή και εκτελεί τα ζυμώματα ως εξής: το δεξί χέρι που βρίσκεται πιο μπροστά από το αριστερό (τα χέρια κινούνται από τις ακανθώδεις αποφύσεις προς τα πλάγια του κορμού) αρχίζει να τραβάει με τις άκρες των δακτύλων μυϊκή μάζα προς τα πίσω, ενώ το αριστερό σπρώχνει με τον αντίχειρα μυϊκή μάζα προς τα εμπρός. Τα χέρια λοιπόν κινούνται σε αντίθετη κατεύθυνση, η μυϊκή μάζα συνθλίβεται κάπου στη μέση της διαδρομής μεταξύ των δακτύλων του ενός χεριού και του αντίχειρα του άλλου (εικ. 8.20). Εφαρμόζουν τα ζυμώματα και στις τρεις μοίρες του τραπεζοειδή, η επιστροφή των χεριών στο σημείο εκκίνησης γίνεται με θωπεία από το ένα χέρι, ενώ το άλλο χέρι επιστρέφει στον αέρα.



Εικόνα 8.20

8.10 Ανατρίψεις στον Πλάτυ Ραχιαίο Μυ

Ο **θεραπευτής** προκειμένου να ασκήσει χειρισμό στο δεξιό πλατύ ραχιαίο, στέκεται στην αριστερή πλευρά του ασθενούς. Τοποθετούν το δεξί χέρι, το οποίο υποβοηθείται από το αριστερό, με τον αντίχειρα σε απαγωγή και τα δάκτυλα σε προσαγωγή, έτσι ώστε το θέναρ και οπισθέναρ να βρίσκεται παραπλεύρως των ακανθωδών αποφύσεων της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Οι άκρες των δακτύλων βρίσκονται στην πλάγια επιφάνεια του κορμού, η ωλένιος πλευρά της παλάμης καθώς και το μικρό δάκτυλο κατά μήκος της λαγόνιας ακρολοφία (εικ. 8.21).

Ο αντίχειρας ακολουθεί πορεία κατά μήκος του έσω ορίου του μυός, παραπλεύρως της σπονδυλικής στήλης καθώς τα δάκτυλα ακολουθούν πορεία κατά μήκος της πλάγιας πλευράς του κορμού. Το χέρι γυρίζει σε πρηγισμό καθώς τα δάκτυλα συναντούν τον αντίχειρα στο ύψος της μασχάλης σε μια κίνηση στιψήματος (εικ. 8.22). Ενώ η άκρα χείρα εκτελεί ωλένιο απόκλιση και τα δάκτυλα μικρή κάμψη.

Τα χέρια επιστρέφουν στο αρχικό σημείο με μια θωπεία.



Εικόνα 8.21



Εικόνα 8.22

8.11 Ζυμώματα στον Πλάτυ Ραχιαίο Μυ

Τα ζυμώματα γίνονται στην ίδια περιοχή που εκτελούνται και οι ανατρίψεις και με τον ίδιο τρόπο όπως εκτελούνται τα ζυμώματα στην ενότητα 8.9 (εικ. 8.23).



Εικόνα 8.23

Εάν η μυϊκή μάζα του πλατύ ραχιαίου είναι μεγάλη εφαρμόζουν το χειρισμό σε δυο κομμάτια.

8.12 Πελεκισμοί με Ανοιχτή Παλάμη στη Ράχη

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση όπως πριν και ο θεραπευτής στα πλάγια του ασθενή.

Οι πελεκισμοί είναι έντονες πλήξεις ή κρούσεις οι οποίες εκτελούνται με το ωλένιο χείλος του χεριού.

Τα χέρια με κάμψη στους αγκώνες είναι παράλληλα μεταξύ τους και σε μικρή απόσταση. Τα δάκτυλα είναι σε χαλαρή έκταση και απαγωγή (εικ. 8.24).

*Εικόνα 8.24*

Πριν ξεκινήσουν το χειρισμό ελέγχουν την απόσταση του μικρού δακτύλου από το δέρμα ώστε όταν αυτό κάνει πλήρη απαγωγή να αγγίζει τη ράχη. Αρχίζοντας με εναλλάξ κρούσεις των χεριών το μικρό δάκτυλο χτυπάει το σώμα και όλα τα υπόλοιπα δάκτυλα χτυπούν μεταξύ τους παράγοντας χαρακτηριστικό ήχο. Το σημείο από το οποίο ξεκινάνε οι πελεκισμοί είναι οι κατώτερες πλευρές και κατευθύνονται προς τον αυχένα. Στην επιστροφή το χέρι που βρίσκεται κεντρικότερα ασκεί θωπεία προς το σημείο εκκίνησης. Οι μαθητές προσέχουν να μην ασκούν πελεκισμούς πάνω στις οστικές περιεχοχές των σπονδύλων.

Παραλλαγή του προηγούμενου χειρισμού αποτελούν οι πελεκισμοί με κλειστή την παλάμη σε σχήμα ημικλειστής γροθιάς με τα δάκτυλα σε προσαγωγή. Το ερέθισμα σ' αυτήν την περίπτωση είναι εντονότερο (εικ. 8.25).



Εικόνα 25

Και στις δύο περιπτώσεις οι αρθρώσεις των χεριών είναι χαλαρές ενώ η κίνηση παράγεται από την κάμψη-έκταση του αγκώνα.

8.13 Πλήξεις με Κλειστή Παλάμη στη Ράχη (Κορδύλισμοι)

Είναι πιο ήπιος χειρισμός από τους πελεκισμούς αλλά η έντασή του εξαρτάται από το τι επιδιώκει ο **θεραπευτής**. Τα χέρια με κάμψη στους αγκώνες είναι παράλληλα μεταξύ τους και σε πρηνισμό. Τα δάκτυλα σε κάμψη με σχήμα γροθιάς. Τα οστά της δεύτερης φάλαγγας είναι παράλληλα με την επιφάνεια του δέρματος και σε μικρή απόσταση από αυτό (εικ. 8.26).

Η κίνηση παράγεται με κάμψη-έκταση στην άρθρωση του καρπού.

Παραλλαγή του προηγούμενου χειρισμού είναι οι πλήξεις με ανοικτή παλάμη (πλατάγισμα). Γι' αυτόν το χειρισμό χρησιμοποιείται το οπισθό-ναρ σε συνδυασμό με τα δάκτυλα, τον αντίχειρα και την παλάμη τα οποία σχηματίζουν μια χαλαρή κοιλότητα (εικ. 8.27).



Εικόνα 8.26



Εικόνα 8.27



Εικόνα 8.28

Τέλος οι πλήξεις με τις άκρες των δακτύλων αποτελούν χειρισμό για ήπιο και μικρής έντασης ερέθισμα. Τα δάκτυλα βρίσκονται σε χαλαρή κάμψη όπως αυτά του πιανίστα (εικ. 8.28).

Ακολουθούν την ίδια τεχνική κατά την εφαρμογή τους όπως και στο προηγούμενο χειρισμό.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Στην περιοχή της ράχης μπορούν να εφαρμοσθούν οι θωπείες και οι ανατρίψεις στην περιοχή της ράχης. Οι παλαιμαίες ανατρίψεις στους ιερωνωτιαίους, στον τραπεζοειδή και στους μυς της ωμοπλάτης και στον πλατύ ραχιαίο μυ. Τα ζυμώματα με τις παλάμες στην περιοχή της ράχης σε εγκάρσια κατεύθυνση, με τα δυο χέρια στους ιερωνωτιαίους μυς, στον τραπεζοειδή και τους μυς της ωμοπλάτης, και στον πλατύ ραχιαίο μυ. Οι πελεκισμοί με ανοιχτή και κλειστή παλάμη, τα ρολλαρίσματα με τα δάκτυλα στους ιερωνωτιαίους μυς, οι πλήξεις με κλειστή και ανοιχτή παλάμη και με τις άκρες των δακτύλων στη ράχη.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές:

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

1η Εργαστηριακή Άσκηση

ΘΩΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο "ασθενής" βρίσκεται σε πρηνή θέση μ' ένα μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά και ένα δεύτερο κάτω από τις ποδοκνημικές.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στα πλάγια του κρεβατιού δεξιά του ασθενή.

Εφαρμογή θωπειών*Εικόνα 8.29**Εικόνα 8.30***ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των θωπειών.

- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εφαρμόσουν το χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να εξασκούν την πίεση ήπια όπως χρειάζεται για τη σωστή εφαρμογή του χειρισμού.

2η Εργαστηριακή Άσκηση

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ.

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο 'ασθενής' βρίσκεται σε πρηνή θέση με το κεφάλι στραμμένο πλάγια και τα χέρια δίπλα στον κορμό.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Διατηρεί την ίδια θέση με την άσκηση 1.

Εφαρμογή θωπειών



Εικόνα 8.31



Εικόνα 8.32



Εικόνα 8.33



Εικόνα 8.34



Εικόνα 8.35

*Εικόνα 8.36**Εικόνα 8.37*

*Εικόνα 8.38**Εικόνα 8.39***ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα βάλουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των ανατρίψεων.

- ✓ Θα πάρουν την σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εφαρμόσουν τον χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν τις φάσεις που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του χειρισμού.

3η Εργαστηριακή Άσκηση

ΡΟΛΛΑΡΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΣΤΟΥΣ ΙΕΡΟΝΩΤΙΑΙΟΥΣ ΜΥΣ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Όμοια με την προηγούμενη άσκηση.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στα πλάγια του κρεβατιού αριστερά του ασθενή.

Εφαρμογή ρολλαρισμάτων



Εικόνα 8.40

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα βάλουν τον 'ασθενή' στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των ρολλαρισμάτων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να ανασηκώνουν την μυϊκή μάζα χωρίς να προκαλούν πόνο.

- ✓ Θα εφαρμόσουν το χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να κατευθύνουν τα χέρια τους σωστά.

4η Εργαστηριακή Άσκηση

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΟΝ ΠΛΑΤΥ ΡΑΧΙΑΙΟ ΜΥ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Όμοια μ' αυτή της άσκησης 1.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Στα πλάγια του κρεβατιού αριστερά του ασθενή για μάλαξη στο δεξιό πλατύ ραχιαίο μυ.

Εφαρμογή ανατρίψεων



Εικόνα 8.41



Εικόνα 8.42

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα βάλουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν την σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα τοποθετήσουν σωστά τα χέρια τους πριν ξεκινήσουν το χειρισμό.
- ✓ Θα εφαρμόσουν τον χειρισμό όπως περιγράφουν και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να κατευθύνουν τα χέρια σας σωστά χωρίς να προκαλούν πόνο.

5η Εργαστηριακή Άσκηση**ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΑΛΑΜΗ ΣΤΗ ΡΑΧΗ**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο "ασθενής" βρίσκεται σε ύπτια θέση.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στα πλάγια του κρεβατιού δεξιά ή αριστερά του ασθενή ανάλογα.

Εφαρμογή πελεκισμών



Εικόνα 8.43

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των πελεκισμών.
- ✓ Θα πάρουν την σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να τοποθετούν τα χέρια τους στο σωστό ύψος από την ράχη του ασθενή.
- ✓ Θα εφαρμόσουν τον χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να κατευθύνουν τα χέρια τους σωστά χωρίς να προκαλούν πόνο.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Περιγράψτε τις θωπιές στην επιφάνεια της ράχης;
2. Τι γνωρίζετε για τις πέντε φάσεις του χειρισμού των ανατρίψεων.
3. Περιγράψτε τα ζυμώματα
4. Περιγράψτε τα ρολλαρίσματα στους ιερονωτιαίους μυς.
5. Ποια η θέση εκκίνησης για τα ζυμώματα με τα δυο χέρια στους ιερονωτιαίους μυς.
6. Περιγράψτε τις ανατρίψεις στον πλατύ ραχιαίο μυ.