



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΜΑΛΑΞΕΙΣ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ



### Αντικειμενικοί σκοποί

Μετά από τη μελέτη αυτής της ενότητας οι μαθητές θα πρέπει:

- ✓ Να περιγράφουν και να εκτελούν τους χειρισμούς που εφαρμόζονται στην αυχενική περιοχή.
- ✓ Να γνωρίζουν τις θέσεις που πρέπει να πάρει ο ασθενής και τα βοηθήματα που χρησιμοποιούνται.
- ✓ Να γνωρίζουν τις θέσεις που πρέπει να πάρει ο θεραπευτής γύρω από το κρεβάτι όταν εφαρμόζει ένα χειρισμό.
- ✓ Να γνωρίζουν τα σημεία που πρέπει να προσέξουν κατά την εφαρμογή του κάθε χειρισμού.

## 9.1 Γενικά

Μπορούμε να πούμε ότι ο αυχένας είναι η πιο ευκίνητη περιοχή της σπονδυλικής στήλης. Έτσι είναι λογικό κατά τη διάρκεια του χειρισμού να επιδιώκει ο θεραπευτής καλή σταθεροποίηση.

Εξαιτίας του μικρού μεγέθους των μυών σ' αυτήν την περιοχή, οι χειρισμοί εκτελούνται κυρίως από την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων και του αντίχειρα.

Πριν περάσουμε στην περιγραφή των χειρισμών είναι αναγκαίο να θυμηθούν οι μαθητές τους μυς που υπάρχουν στην ευρύτερη αυχενική περιοχή. Αυτοί είναι: ο ανελκτήρας της ωμοπλάτης, ο πρόσθιος σκαληνός, ο μέσος σκαληνός, ο οπίσθιος σκαληνός, ο ημιακανθώδης αυχενικός, ο ημιακανθώδης κεφαλικός, ο μηκιστός αυχενικός, ο μηκιστός κεφαλικός, ο αυχενικός σπληνοειδής, και ο κεφαλικός σπληνοειδής, ιερονωτιαίος μυς (σχήμα 9.1).

**Σχήμα 9.1***Μυς της αυχενικής περιοχής*

## 9.2 Ζυμώματα με τα Δάκτυλα στην Άνω Μοίρα του Τραπεζοειδή

Ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή θέση με τα χέρια δίπλα στον κορμό του και το κεφάλι σε μέση θέση. Ο **θεραπευτής** στέκεται στα πλάγια του κρεβατιού στην αριστερή πλευρά του ασθενή.

Η ονυχοφόρος φάλαγγα του δεξιού χεριού το οποίο ενισχύεται με το αριστερό χέρι που βρίσκεται από πάνω του, τοποθετείται στην άνω αυχενική μοίρα του δεξιού τραπεζοειδή. Ξεκινούν ζυμώματα σε μικρούς κύκλους προς τη φορά του ρολογιού εφαρμόζοντας μεγαλύτερη πίεση, όταν γίνεται το τελευταίο μισό του κάθε κύκλου.

Η πρόοδος των ζυμωμάτων οδηγεί στο ακρώμιο. Τα δάκτυλα γυρίζουν στη θέση εκκίνησης εφαρμόζοντας μια θωπεία. Μπορούν να εφαρμόσουν αυτό το χειρισμό τρεις φορές (εικ. 9.1, 9.2).





Εικόνα 9.1



Εικόνα 9.2

Στην αριστερή πλευρά ασκούνται ζυμώματα με όμοιο τρόπο, με τη διαφορά ότι οι κύκλοι γίνονται σε φορά αντίθετη μ' αυτήν των δεικτών του ρολογιού.

### 9.3 Ανατρίφεις με τα Δάκτυλα στην Άνω Μοίρα του Τραπεζοειδή

Οι θέσεις **ασθενή** και **θεραπευτή** παραμένουν ίδιες.

Οι αντίχειρες τοποθετούνται στα όρια του τραπεζοειδή εκατέρωθεν των ακανθωδών αποφύσεων της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Οι παλάμες των χεριών βρίσκονται πάνω από τις κορυφές των ώμων. Και τα δυο χέρια συμμετρικά ανατρίβουν σταθερά προς τα ακρώμια σηκώνοντας μυϊκή μάζα με το δείκτη και τον αντίχειρα καθώς κατευθύνονται και φθάνουν στην κατώτερη αυχενική περιοχή (εικ. 9.3).



**Εικόνα 9.3**

Τα χέρια επιστρέφουν στην αρχική τους θέση εκτελώντας θωπιείς. Κάνουμε το χειρισμό 3-4 φορές.

#### 9.4 Κυκλικές Τρίψεις πάνω από τις Ωμοπλάτες

Ο **θεραπευτής** τοποθετεί το δεξί του χέρι το οποίο υποστηρίζεται από το αριστερό με την παλάμη στην περιοχή πάνω από την δεξιά ωμοπλάτη. Ο αντίχειρας του δεξιού χεριού βρίσκεται ακριβώς δίπλα από τις ακανθώδεις αποφύσεις των αυχενικών σπονδύλων. Οι παλάμες ασκούν κυκλικές τρίψεις σε κύκλους προς την φορά του ρολογιού, πάνω από την ωμοπλάτη. Στη συνέχεια η παλάμη γλιστράει για να κάνει ένα δεύτερο κύκλο πάνω από το άνω όριο της ωμοπλάτης. Ένας τρίτος κύκλος γίνεται πάνω από την άνω γωνία της ωμοπλάτης (εικ. 9.4).



**Εικόνα 9.4**

Η μετακίνηση από τη μία πλευρά στην άλλη γίνεται χωρίς να διακοπεί η επαφή που έχουν τα χέρια του **θεραπευτή** με το δέρμα του **ασθενή**, αλλά γλιστράνε με μια θωπεία.

Για να γίνει η μάλαξη στην περιοχή πάνω απ' αυτήν, το δεξί χέρι τοποθετείται με την παλάμη πάνω από την αριστερή ωμοπλάτη και το ωλένιο τμήμα του χεριού μόλις δίπλα από τις ακανθώδεις αποφύσεις των σπονδύλων.

Οι κυκλικές τρίψεις γίνονται με τον ίδιο τρόπο όπως και στη δεξιά πλευρά με τη διαφορά, ότι η φορά τους είναι αντίθετη των δεικτών του ρολογιού.

Ο χειρισμός που περιγράψαμε μπορεί βέβαια να πραγματοποιηθεί και με το αριστερό χέρι αν ο θεραπευτής σταθεί στη δεξιά πλευρά του ασθενή.

### 9.5 Θωπείες και Ανάτριφεις στους Άνω Τραπεζοειδείς

Ο χειρισμός είναι ακριβώς ο ίδιος στην τεχνική του με αυτόν της ενότητας 9.3 (εικ. 9.3). Γίνεται όμως οκτώ φορές με χαρακτηριστικό την προοδευτικά αυξανόμενη πίεση. Ξεκινάμε με θωπεία τις τέσσερις (4) πρώτες φορές ενώ την πέμπτη φορά ο **θεραπευτής** έχει αυξήσει την πίεση που ασκεί κατά τον χειρισμό ώστε να εκτελείται ανάτριψη.

Τα χέρια επιστρέφουν στην αρχική θέση εκτελώντας θωπεία.

Επίσης, οι μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν αυτόν τον χειρισμό ξεκινώντας με ανάτριψη στις τέσσερις (4) πρώτες φορές, που σταδιακά θα μειώνουν την ασκούμενη πίεση ώστε από την πέμπτη φορά να εκτελείται θωπεία μέχρι την όγδοη.

### 9.6 Ζυμώματα με τα Δάκτυλα και τον Αντίχειρα στην Περιοχή του Αυχένα

Ο **ασθενής** βρίσκεται σε πρηνή θέση μ' ένα μαξιλάρι κάτω από το στήθος του. Τα χέρια του βρίσκονται σε απαγωγή με κάμψη στους αγκώνες και αναπαύονται δίπλα από το κεφάλι του. Ένα μικρό μαξιλάρι βρίσκεται κάτω από το μέτωπό του ώστε το κεφάλι του να βρίσκεται σε μέση θέση και η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης σε ανατομική θέση. Η μύτη και το στόμα του πρέπει να βρίσκονται στον αέρα για να υπάρχει καλή και φυσιολογική αναπνοή.

Ο **θεραπευτής** στέκεται στα πλάγια του κρεβατιού χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα, το δείκτη και το μέσο δάκτυλο, ανασηκώνει τη μυϊκή μάζα που βρίσκεται παραπλεύρως των αυχενικών σπονδύλων και ασκεί κινήσεις ζυμώματος από τη βάση του κρανίου έως το ύψος του 7ου αυχενικού σπονδύλου (εικ. 9.5, 9.6).

*Εικόνα 9.5**Εικόνα 9.6*

Τα δάκτυλα επιστρέφουν στην αρχική θέση εκτελώντας θωπεία με την παλαμιαία επιφάνειά τους.

Στη συνέχεια εφαρμόζουν το χειρισμό από την άλλη πλευρά της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Εάν η πρηνής θέση είναι αδύ-

νατη, δύσκολη ή προκαλεί πόνο για τον ασθενή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η καθιστή θέση ως εξής: Ο ασθενής κάθεται σ' ένα σκαμπό που βρίσκεται μπροστά από ένα κρεβάτι και γέρνει εμπρός (κάνοντας κάμψη στα ισχία) πάνω σε μαξιλάρια.

Ο κορμός του, οι ώμοι, ο αυχένας και το κεφάλι του πρέπει να είναι καλά υποστηριζόμενα από τα μαξιλάρια, ενώ τα αντιβράχια και τα άκρα χέρια αναπαύονται πάνω στο κρεβάτι δίπλα από τα μαξιλάρια. Ο θεραπευτής πρέπει να στέκεται πίσω από τον ασθενή ή ελαφρώς προς τη μία πλευρά (εικ. 9.7).



Εικόνα 9.7

### 9.7 Ανατρίφεις με τα Δάκτυλα γύρω από τον Λαιμό και τη Σφαγίτιδα Φλέβα

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση μ' ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι.

Ο θεραπευτής στο πλάι του κρεβατιού με τους αντίχειρες σε πλήρη απαγωγή ενώ τα δάκτυλα βρίσκονται σε προσαγωγή. Η παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων του δεξιού χεριού τοποθετείται στην αριστερή



πλευρά του λαιμού ενώ το αριστερό χέρι τοποθετείται στη δεξιά πλευρά του λαιμού. Οι πλάγιες επιφάνειες των δεικτών εφάπτονται με το χαμηλό άκρο των αυτιών (εικ. 9.8).



*Εικόνα 9.8*

Τα χέρια ξεκινούν ν' ανατρίβουν σταθερά προς τα κάτω μέχρι τη βάση του λαιμού καθώς τα αντιβράχια γυρίζουν σε πρηγισμό ενώ οι ώμοι απάγονται (εικ. 9.9). Οι αντίχειρες δεν πρέπει να βρίσκονται σε καμιά επαφή με το λαιμό. Στη συνέχεια, με πίεση που ελαττώνεται βαθμιαία, τα χέρια συνεχίζουν να ανατρίβουν προς τα έξω και προς τις άκρες των ώμων (εικ. 9.10)

Ιδιαίτερη **προσοχή** πρέπει να δοθεί στην **καρωτίδα** που βρίσκεται στη επιφάνεια του λαιμού και στην οποία δεν πρέπει ν' ασκηθεί καμιά πίεση.

*Εικόνα 9.9**Εικόνα 9.10*



## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Στην αυχενική περιοχή μπορούν να εφαρμοσθούν οι θωπείες και οι ανατρίψεις στους άνω τραπεζοειδείς, καθώς επίσης και οι ανατρίψεις με τα δάκτυλα στην ίδια περιοχή, γύρω από τον λαιμό και την σφαγίτιδα φλέβα. Τα ζυμώματα με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή και την περιοχή του αυχένα. Τέλος οι κυκλικές τρίψεις πάνω στις ωμοπλάτες στη φορά του ρολογιού ή αντίστροφα.

## 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 αυτοματισμών κατά την εκτέλεση των χειρισμών της μάλαξης.
3. Να εξοικειωθούν με την κατεύθυνση των κινήσεων και την εφαρμογή της πίεσης που πρέπει να εξασκήσουν έτσι ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία πόνου και μωλώπων.

### 1η Εργαστηριακή Άσκηση

#### ΘΩΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΩ ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Σε πρηνή θέση με τα χέρια στα πλάγια του κορμού.

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

*Εφαρμογή θωπειών και ανατρίψεων***Εικόνα 9.11****ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των θωπειών - ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν την σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να αυξάνουν προοδευτικά την πίεση της θωπείας σε πίεση ανάτριψης.
- ✓ Θα εφαρμόσουν τον χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να κατευθύνουν τα χέρια τους στη σωστή κατεύθυνση.

**2η Εργαστηριακή Άσκηση****ΖΥΜΩΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ**

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Ο "ασθενής" βρίσκεται σε πρηνή θέση μ' ένα μαξιλάρι κάτω από το στήθος του και το κεφάλι σε μέση θέση.

**ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ:** Ο θεραπευτής βρίσκεται αριστερά του κρεβατιού, δεξιά ή αριστερά του ασθενή.

*Εφαρμογή ζημιμάτων*



*Εικόνα 9.12*



*Εικόνα 9.13*

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των ζυμωμάτων.
- ✓ Θα πάρουν την σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εφαρμόσουν τον χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να ανασηκώνουν την μυϊκή μάζα χωρίς να προκαλούν μυϊκό πόνο.

**3η Εργαστηριακή Άσκηση****ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΛΑΙΜΟ ΚΑΙ ΤΗ ΣΦΑΓΙΤΙΔΑ ΦΛΕΒΑ**

**ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ:** Ο "ασθενής" βρίσκεται σε ύπτια θέση με μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι.

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

*Εφαρμογή ανατρίψεων*



**Εικόνα 9.14**



Εικόνα 9.15



Εικόνα 9.16

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον "ασθενή" στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή του χειρισμού των ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα μάθουν να τοποθετούν σωστά τα δάκτυλά τους και κυρίως τους αντίχειρες.
- ✓ να εφαρμόσουν το χειρισμό όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.
- ✓ Θα μάθουν να κατευθύνουν τα χέρια τους σωστά κατά την διάρκεια του χειρισμού.

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

1. Περιγράψτε τα ζυμώματα με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή.
2. Περιγράψτε τις ανατρίψεις με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή.
3. Περιγράψτε τις κυκλικές τρίψεις πάνω από τις ωμοπλάτες.
4. Ποια η θέση του ασθενή στα ζυμώματα στην περιοχή του αυχένα.
5. Περιγράψτε την καθιστή θέση για μάλαξη με ζυμώματα στην περιοχή του αυχένα.
6. Περιγράψτε το χειρισμό που εφαρμόζουμε γύρω από το λαιμό και τη σφραγίδα φλέβα.