

# ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

---

---

**Η** κινησιοθεραπεία είναι μέθοδος που συνίσταται στην εφαρμογή κινήσεων, οι οποίες με τη θεραπευτική τους αξία θεωρούνται απαραίτητες για την αντιμετώπιση ορισμένων παθολογικών, χειρουργικών και άλλων καταστάσεων.

Οι κινήσεις βασικά διακρίνονται σε:

1. Παθητικές κινήσεις.
2. Ενεργητικές κινήσεις.
3. Ενεργοπαθητικές κινήσεις.
4. Ενεργητικές κινήσεις με αντίσταση.

## 1. ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

Παθητική είναι η κίνηση που γίνεται χωρίς την ενέργεια του νευρομυϊκού συστήματος και με την επέμβαση εξωτερικής δύναμης. Σκοπός της παθητικής κίνησης είναι η διατήρηση της κινητικότητας μιας άρθρωσης ή η αποκατάσταση της δυσκαμψίας της.

Η παθητική κίνηση είναι σοβαρός παράγοντας κυκλοφορίας και θρέψης. Σε παρατεταμένες ακινητοποιήσεις η παθητική κίνηση αντικαθιστά κατά κάποιο τρόπο την ενεργητική κίνηση, διατηρεί την ευκινησία των αρθρώσεων, την ελαστικότητα του θύλακα, των τενόντων και των συνδέσμων. Σε μια δύσκαμπτη άρθρωση διατείνει βραχυθέντα περιαρθρικά στοιχεία και επαναφέρει την ευκινησία των αρθρώσεων.

Η παθητική κίνηση με τη βράχυνση και διάταση που προκαλεί στους μύες βοηθά την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, διατηρεί την ελαστικότητα των μυϊκών ινών και συμβάλλει στη θρέψη τους.

Η παθητική κίνηση επιδρά γενικά στο νευρικό σύστημα (η κίνηση με

τους υποδοχείς μεταφέρεται στον εγκέφαλο όπου γράφεται σαν κιναισθητική εικόνα), στο κυκλοφορικό, στο ουροποιητικό και στο αναπνευστικό.

Βασικοί κανόνες για την εκτέλεση των παθητικών κινήσεων:

1. Οι λαβές να γίνονται όσο το δυνατόν πλησιέστερα προς την άρθρωση.

2. Να έχουμε ένα τμήμα σταθερό.

3. Να μην υπερβαίνουμε τα όρια των κανονικών κινήσεων.

4. Να μην υπερβαίνουμε τα όρια του πόνου, γιατί αυτόματα αυξάνεται η μυϊκή σύσπαση και περιορίζεται η κίνηση.

Δεν πρέπει να κάνουμε παθητικές κινήσεις. Σε περιπτώσεις που η δυσκαμψία της άρθρωσης οφείλεται σε ειδικές παθολογικές καταστάσεις, π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα, ή εκεί που για άλλους λόγους επιβάλλεται ακινητοποίηση, π.χ. τοποθέτηση ορού στη φλέβα του χεριού.

## 2. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

Ενεργητική είναι η κίνηση που εκτελούν οι μύες με δική τους δράση και χωρίς τη συμμετοχή άλλης εξωτερικής δύναμης.

Σκοπός της ενεργητικής κίνησης είναι η αύξηση της δύναμης και της αντοχής των μυών, εξασφαλίζει την ομαλή λειτουργία των αρθρώσεων και βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων.

Απαραίτητοι όροι για την εκτέλεση των ενεργητικών κινήσεων:

1. Ομαλή λειτουργία αναπνευστικού και κυκλοφορικού συστήματος.

2. Ομαλή λειτουργία νευρικού και κυκλοφορικού συστήματος.

3. Υγιή οστά, αρθρώσεις και περιαρθρικοί ιστοί.

4. Συχνά διαστήματα ανάπαυσης.

Δεν πρέπει να γίνονται ενεργητικές κινήσεις σε:

1. Εμπύρετες καταστάσεις.

2. Οξείες φλεγμονικές καταστάσεις, π.χ. πρόσφατα τραύματα, σηπτικές καταστάσεις.

3. Σοβαρές καρδιοπάθειες.

4. Παθολογικές καταστάσεις αιμοφόρων αγγείων.

## 3. ΕΝΕΡΓΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ (ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗ)

Η εκτέλεση της κίνησης αυτής υποβοηθείται, εκτός από τη δράση των μυών, και από την εξωτερική δύναμη που προσφέρουμε εμείς.

Βασικοί σκοποί της ενεργοπαθητικής κίνησης είναι:

1. Η επίτευξη κίνησης πληρέστερης και συντονισμένης.

2. Η προοδευτική αύξηση της μυϊκής δύναμης.

Δεν πρέπει να γίνονται ενεργοπαθητικές κινήσεις στις εξής περιπτώσεις (όπως και παραπάνω):

1. Υψηλός πυρετός.
2. Οξείες φλεγμονές κ.ά.

#### **4. ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ**

Στην εκτέλεση της κίνησης αυτής στη δράση των μυών παρεμβάλλεται εξωτερική αντίσταση εμποδίζοντας κατά κάποιο τρόπο την κίνηση.

Βασικός σκοπός της κίνησης με αντίσταση είναι η αύξηση της μυϊκής δύναμης, καθώς επίσης και του μεγέθους της μάζας του μυός.



# ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

---

---

Σκοπός της αναπνευστικής κινησιοθεραπείας είναι η αποκατάσταση της αναπνευστικής λειτουργίας, βασίζεται δε στη γνώση της ανατομικής και φυσιολογίας του αναπνευστικού συστήματος.

Οι ενδείξεις της αναπνευστικής κινησιοθεραπείας καλύπτουν όλη σχεδόν την παθολογία του αναπνευστικού συστήματος, τη χειρουργική του θώρακα και τη γενική χειρουργική.

Αίτια αναπνευστικής ανεπάρκειας:

α) Διαταραχές του θώρακα και του πνευμονοβρογχικού συστήματος, δηλαδή βρογχοπνευμονία, βρογχιολίτιδα, πνευμονικά αποστήματα, πνευμονικό οίδημα, εμφύσημα, άσθμα, ατελεκτασίες, κυστική ίνωση, βρογχεκτασίες, απώλεια πνευμονικού ιστού μετά από χειρουργική επέμβαση, βλάβες υπεζωκότα, τραύματα θώρακα, σκολιώσεις, κυφώσεις συγγενείς ανωμαλίες κλπ.

β) Διαταραχές του νευρικού ελέγχου της αναπνοής από εγκεφαλίτιδες, μηνιγγίτιδες, δηλητηριάσεις, όγκοι εγκεφάλου, αγγειακές αλλοιώσεις εγκεφάλου και ωτιαίου μυελού, πολιομυελίτιδα, οίδημα, τέτανος, λύσσα, επεμβάσεις εγκεφάλου, κακώσεις κρανίου.

γ) Γενικά νοσήματα με εκδηλώσεις από το αναπνευστικό, όπως μυασθένεια, νοσήματα κολλαγόνου.

δ) Χειρουργικές επεμβάσεις της κοιλιάς.

Η αναπνευστική κινησιοθεραπεία αποβλέπει:

1. Στην παροχέτευση (καθαρισμό - τουαλέτα) των βρόγχων και την απελευθέρωση των αναπνευστικών οδών από τις εκκρίσεις. Αυτό γίνεται:

α) Με άσκηση εκπνοής και πρόκληση βήχα· με αυτόν τον τρόπο ο αποβαλλόμενος αέρας παρασέρνει τις εκκρίσεις.

β) Με την τοποθέτηση του αρρώστου σε ανάρροπες θέσεις.

γ) Με την υποβοήθηση των εκκρίσεων να μετατοπισθούν προς τους μεγαλύτερους βρόγχους με δονήσεις και πλήξεις στη φάση της εκπνοής.

2. Στον έλεγχο και το συγχρονισμό των αναπνευστικών κινήσεων.

Ο συγχρονισμός των αναπνευστικών μυών στις φάσεις εισπνοής - εκπνοής μας δίνει καλύτερη κατανομή αέρα σε όλα τα πνευμονικά τμήματα, καλύτερη κυκλοφορία αίματος στα πνευμονικά τριχοειδή, με αποτέλεσμα να γίνεται σωστή πρόσληψη οξυγόνου και αποβολή διοξειδίου του άνθρακα. Βραδύς ρυθμός αναπνοής αυξάνει το εύρος αέρα που μετακινείται μέσα στους πνεύμονες.

3. Στην εκγύμναση των αναπνευστικών μυών ιδιαίτερα του διαφράγματος.

4. Στην υποβοήθηση του αερισμού με τεχνητά μέσα, δηλαδή αναπνευστικές συσκευές.

# ΜΑΛΑΞΗ

---

---

**Μ**άλαξη ονομάζουμε μια σειρά ειδικών χειρισμών στη βάση της ανατομικής, φυσιολογίας και παθολογίας, που εκτελούνται στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικό ή προληπτικό σκοπό.

Η περιοχή που πρόκειται να κάνουμε μάλαξη πρέπει να είναι γυμνή και καθαρή. Συνήθως, όταν κάνουμε μάλαξη, χρησιμοποιούμε τάλκ ή καλύτερα παραφινέλαιο ή ακόμη ειδικές αλοιφές, π.χ. αντιφλεγμονώδεις.

## Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι χειρισμοί της μάλαξης κατατάσσονται στις παρακάτω τρεις κατηγορίες:

- A) Πιέσεις.
- B) Πλήξεις.
- Γ) Δονήσεις (Ηλεκτρομάλαξη).

### Οι πιέσεις

Σ' αυτές ανήκουν:

1. Θωπείες.
2. Ανατρίψεις.
3. Κυκλικές τρίψεις.
4. Ζυμώματα.

### Οι πλήξεις

Σ' αυτές ανήκουν:

1. Πελεκισμοί.
2. Κονδυλισμοί.

3. Πλήγματα με κοίλη παλάμη.
4. Δακτυλικές επικρούσεις.

### **Οι δονήσεις**

Αυτές γίνονται:

1. Με ανοικτή παλάμη.
2. Με τις άκρες των δακτύλων.
3. Με συσκευή ηλεκτρομάλαξης.

### **Κατεύθυνση**

Οι χειρισμοί γίνονται πάντα προς το κέντρο, δηλαδή προς την καρδιά ή, ακριβέστερα, προς τις ζώνες κλήσης (μασχάλη - βάση ριζομηρίων). Ω-  
θούμε δηλαδή το αίμα προς την επιστροφική κυκλοφορία. Κάποτε όμως πρέπει να παρεκκλίνουμε από αυτόν τον κανόνα.

## **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΡΓΑΝΑ**

### **α) Στο δέρμα**

Το αποτέλεσμα της μάλαξης στο δέρμα είναι πρώτα μηχανικό, γιατί απαλλάσσει την επιδερμίδα από ξένα σώματα και τα κύτταρα που πρό-  
κειται να πέσουν.

Δεύτερον είναι λειτουργικό, γιατί προκαλεί αγγειοδιαστολή των δερ-  
ματικών αγγείων, πράγμα το οποίο αυξάνει τη θερμοκρασία και τη θρέ-  
ψη, ανοίγει τους υδρωτοποιούς και σμηγματογόνους αδένες.

### **β) Στο κυκλοφορικό**

Άμεση επίδραση της μάλαξης είναι η αύξηση της φλεβικής κυκλοφορί-  
ας. Στη συνέχεια αυξάνεται η διαφορά πίεσης μεταξύ φλεβών και τριχο-  
ειδών και έτσι αυξάνεται έμμεσα και η αρτηριακή κυκλοφορία.

Επίσης, η μάλαξη επιδρά και στη λεμφική κυκλοφορία διασκορπίζο-  
ντας τις παθολογικές συλλογές (οιδήματα, τοπικές εκχύσεις, οι οποίες  
συνοδεύουν τους τραυματισμούς) και ωθώντας τις προς τα λεμφαγγεία.

Τέλος, η μάλαξη υποβοηθεί την κυκλοφορία, ώστε η καρδιά να επιτε-  
λεί μικρότερο έργο.

### **γ) Στο μυϊκό σύστημα**

Με τη μάλαξη προκαλείται αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος,  
φθάνουν στους μύες περισσότερες θρεπτικές ουσίες και παρασύρονται  
προς τη φλεβική κυκλοφορία περισσότερες επιβλαβείς ουσίες (προϊόντα  
καύσεων), με αποτέλεσμα οι μυϊκές ίνες να ξαναβρίσκουν την ελαστικό-

τητα και τη συσταλτικότητα τους. Με την μάλαξη μπορεί να επιτύχουμε και λύση συμφύσεων που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ μυών και περιτονιών.

**δ) Στο νευρικό σύστημα**

Ανάλογα με το είδος των χειρισμών η ενέργεια της μάλαξης μπορεί να είναι ερεθιστική ή καταπραυντική.

**ε) Στον ουλώδη ιστό**

Η επίδραση της μάλαξης στον ουλώδη ιστό μπορεί να είναι διάταση, λύση των συμφύσεων μεταξύ δέρματος και υποδορίου ιστού.

**ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

1. Όταν η θερμοκρασία του σώματος είναι πάνω από 38°C από οποιαδήποτε αιτία.
2. Γενικά σε δερματικές νόσους.
3. Σε φλεγμονώδη περιοχή, ιδιαίτερα στο οξύ στάδιο.
4. Σε ανοικτά ή πρόσφατα επουλωμένα τραύματα και εγκαύματα.
5. Σε ορισμένες αγγειακές καταστάσεις, π.χ. πρόσφατη θρόμβωση.

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΑΛΑΞΗ**

1. Η πρόσθια επιφάνεια του λαιμού.
  2. Η περιοχή του αγκώνα (πρόσθια και οπίσθια).
  3. Η έσω και προς τη μασχάλη επιφάνεια του βραχίονα.
  4. Η μηροβουβωνική χώρα.
  5. Η ιγνυακή κοιλότητα (πίσω από το γόνατο).
- Στο επιγαστριο οι χειρισμοί πρέπει να είναι ελαφροί.