

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	1
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	3
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΧΡΙΣΤΑΡΑ – ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ	3
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	17
ΜΕΡΟΣ Ι.....	18
1. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	19
1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	19
1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ	20
1.3 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ	22
1.4 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	31
1.5 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΣΘΕΝΗ	35
1.6 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΛΑΣΣΟΜΕΝΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ.....	39
1.7 ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	39
ΜΕΡΟΣ ΙΙ.....	44
2. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	45
Α. ΚΛΑΣΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	45
2.1 ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ	45
2.2 ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ (effleurage)	45
2.2.1 Είδη γλίστρηματος.....	45
2.2.1.1 Επιπολής γλίστρημα.....	46
2.2.1.2 Εν τω βάθει γλίστρημα	46
2.2.2 Ενδείξεις.....	48
2.2.3 Αντενδείξεις.....	48
2.2.4 Εφαρμογές γλίστρηματος.....	49
2.2.4.1 Κάτω άκρα.....	49
2.2.4.2 Πλάτη, οσφύς και αυχένας	60
2.2.4.3 Ωμική περιοχή	69
2.2.4.4 Άνω άκρα.....	70
2.2.4.5 Πρόσωπο	75
2.2.4.6 Θώρακας	79
2.2.4.7 Κοιλιά.....	80
2.3 ΘΩΠΕΙΕΣ (stroking).....	83
2.3.1 Είδη θωπειών.....	84
2.3.1.1 Κατευναστικές θωπείες	84
2.3.1.2 Διεγερτικές θωπείες.....	84
2.3.2 Ενδείξεις.....	85
2.3.3 Αντενδείξεις.....	85
2.4 ΖΥΜΩΜΑΤΑ (petrissage)	85
2.4.1 Είδη ζυμωμάτων	86
2.4.1.1 Επίπεδο ζύμωμα	86
2.4.1.2 Τράβηγμα ή κυκλική τρίψη	89
2.4.1.3 Στρέψιμο ή ημικυκλική τρίψη	90

2.4.1.4 Ρολάρισμα	91
2.4.2 Ενδείξεις	93
2.4.3 Αντενδείξεις	93
2.5 ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ (friction)	93
2.5.1 Εφαρμογή ανατριψεων.....	94
2.5.2 Ενδείξεις	98
2.5.3 Αντενδείξεις	98
2.6 ΚΡΟΥΣΕΙΣ (tapotement or percussion).....	99
2.6.1 Είδη κρούσεων	99
2.6.1.1 Πελεκισμοί	99
2.6.1.2 Πελεκισμοί με κλειστή την παλάμη	100
2.6.1.3 Πλήξεις με κοίλη την παλάμη.....	101
2.6.1.4 Πλήξεις με κλειστή την παλάμη	103
2.6.1.5 Ελαφρά χτυπήματα.....	103
2.6.1.6 Τσιμπήματα	103
2.6.2 Αποτελέσματα	104
2.6.3 Ενδείξεις	105
2.6.4 Αντενδείξεις	105
2.7 ΔΟΝΗΣΕΙΣ (vibrations).....	105
2.7.1 Εφαρμογή Δονήσεων	105
2.7.2 Είδη δονήσεων	106
2.7.3 Αποτελέσματα-Ενδείξεις.....	106
2.8 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (ΓΕΝΙΚΑ).....	107
2.8.1 Μηχανικά.....	107
2.8.1.1 Στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα	107
2.8.1.2 Στο μυϊκό σύστημα	108
2.8.1.3 Στο αναπνευστικό σύστημα	108
2.8.1.4 Στο πεπτικό σύστημα	108
2.8.1.5 Στο ουροποιητικό σύστημα.....	108
2.8.2 Φυσιολογικά	108
2.8.2.1 Στο δέρμα	108
2.8.2.2 Στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα.....	110
2.8.2.3 Στο νευρικό σύστημα	111
2.8.2.4 Στο πεπτικό σύστημα	112
2.8.2.5 Στο ουροποιητικό σύστημα.....	113
2.8.2.6 Στο αναπνευστικό σύστημα.....	113
2.8.2.7 Στην καρδιά.....	114
2.8.2.8 Στο μυϊκό σύστημα	114
2.8.2.9 Στο μυοσκελετικό σύστημα.....	115
2.9 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (ΓΕΝΙΚΑ)	116
2.10 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (ΓΕΝΙΚΑ)	117
2.11 ΣΕΙΡΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	118
2.12 ΤΟΠΙΚΗ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ	118
2.13 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	119
2.14 ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΑΛΑΞΗΣ	119
2.14.1 Χαλάρωση.....	119
2.15 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	123
2.16 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	124

2.17 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΑΝΑ ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ	124
2.17.1 Μάλαξη στην πλάτη	124
2.17.2 Μάλαξη στον αυχένα.....	127
2.17.3 Μάλαξη στην περιοχή των ώμων.....	128
2.17.4 Μάλαξη στα άνω άκρα	131
2.17.4.1 Μάλαξη στο βραχίονα	131
2.17.4.2 Μάλαξη στο αντιβράχιο	132
2.17.4.3 Μάλαξη στην άκρα χείρα	133
2.17.5 Μάλαξη στην οσφύ.....	135
2.17.6 Μάλαξη στην ισχιακή περιοχή.....	136
2.17.7 Μάλαξη στα κάτω άκρα.....	137
2.17.7.1 Μάλαξη στο μηρό	137
2.17.7.2 Μάλαξη στην κνήμη.....	138
2.17.7.3 Μάλαξη στον άκρο πόδα.....	139
2.17.8 Μάλαξη στο πρόσωπο	140
2.17.9 Μάλαξη στο θώρακα	143
2.17.10 Μάλαξη στην κοιλιά.....	144
2.18 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΑΝΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ.....	145
2.18.1 Η μάλαξη σε χειρουργικές επεμβάσεις	145
2.18.1.1 Κοιλιάς και λεκάνης	145
2.18.1.2 Θώρακα (πνευμόνων, καρδιάς)	146
2.18.2 Η μάλαξη στην πλαστική χειρουργική και στα εγκαύματα	147
2.18.3 Η μάλαξη στην τραυματολογία.....	148
2.18.4 Η μάλαξη σε κατακλιμένους ασθενείς.....	149
2.18.5 Η μάλαξη σε ρευματικές παθήσεις.....	150
2.18.6 Η μάλαξη σε αναπνευστικές παθήσεις.....	151
2.18.7 Η μάλαξη σε ασθενείς με ψυχικές νόσους	152
2.18.8 Η μάλαξη σε παθήσεις-κακώσεις του νευρικού συστήματος ..	152
2.18.8.1 Κεντρικού.....	152
2.18.8.2 Περιφερικού	153
2.18.9 Η μάλαξη στην παχυσαρκία	153
2.18.10 Η μάλαξη σε εγκύους	154
2.18.11 Η μάλαξη σε βρέφη.....	154
2.18.12 Η μάλαξη στον αθλητισμό	155
2.18.13 Προληπτική μάλαξη	157
B. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΠΑΓΟ.....	157
Γ. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΒΟΥΡΤΣΑ	158
Δ. ΥΔΡΟΜΑΛΑΞΗ	158
2.19 Γενικά.....	158
2.20 Εδικό μέρος	159
2.20.1 Τεχνικές	159
2.20.2 Αποτελέσματα.....	161
2.20.3 Υδρομάλαξη σε ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα	161
Ε. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ή ΜΑΛΑΞΗ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΟΥ ΠΟΝΟΥ	162
2.21 Γενικά.....	162
2.22 Εδικό μέρος	163

2.22.1	Επώδυνο σημείο (trigger point)	163
2.22.2	Ορισμός μυοπεριτοναϊκού πόνου	164
2.22.2.1	Έναρξη του μυοπεριτοναϊκού πόνου	165
2.22.2.2	Αύξηση μυοπεριτοναϊκού πόνου	165
2.22.2.3	Μείωση μυοπεριτοναϊκού πόνου	166
2.22.6	Εξέταση του ασθενή.....	166
2.22.7	Θεραπεία- τεχνική	170
2.22.8	Επώδυνα σημεία τραπεζοειδούς και ανελκτήρα.....	176
ΣΤ. SHIATSU.....		177
2.23	Γενικά	177
2.24	Ειδικό μέρος.....	178
2.24.1	Μεσημβρινοί.....	178
2.24.2	Ζωτική ενέργεια – Qi	181
2.24.3	Σημεία πίεσης – Τσούμπο (Tsubo).....	181
2.24.4	Παράδειγμα θεραπείας στους μύες του προσώπου	182
2.24.5	Θεραπεία-τεχνική	185
2.24.6	Αποτελέσματα	191
2.24.7	Αντενδείξεις.....	192
2.24.8	Διάρκεια - Συχνότητα θεραπείας.....	192
Ζ. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ.....		193
2.25	Γενικά	193
2.26	Ειδικό μέρος.....	194
2.26.1	Θεωρία των ζωνών	194
2.26.2	Σκοπός.....	198
2.26.3	Θεραπεία - τεχνική.....	198
2.26.4	Αντανακλαστικά σημεία ποδιού	204
2.26.5	Αντανακλαστικά σημεία του χεριού.....	206
2.26.6	Αντιδράσεις του ασθενή μετά τη θεραπεία	209
2.26.7	Αριθμός θεραπειών.....	209
2.26.8	Διάρκεια θεραπείας.....	210
Η. ΜΑΛΑΞΗ ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ.....		210
2.27	Γενικά	210
2.28	Ειδικό μέρος.....	211
2.28.1	Σκοπός.....	211
2.28.2	Περιοχές επίδρασης της μάλαξης συνδετικού ιστού	211
2.28.3	Νευρικές αντιδράσεις κατά τη μάλαξη.....	212
2.28.4	Ανάπτυξη της νευρικής θεραπείας.....	212
2.28.5	Αντανακλαστικές ζώνες.....	212
2.28.6	Θεραπεία-Τεχνική	215
2.28.7	Ενδείξεις-Αντενδείξεις	220
2.28.7.1	Ενδείξεις	220
2.28.7.2	Αντενδείξεις	221
2.28.8	Συχνότητα θεραπείας.....	221
Θ. ΜΑΛΑΞΗ ΛΕΜΦΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (Lymphdrainage).....		221
2.29	Γενικά	221
2.30	Ειδικό μέρος.....	222
2.30.1	Λεμφικό σύστημα	222

2.30.2 Σκοπός.....	223
2.30.3 Θεραπεία-Τεχνική.....	224
2.30.5 Ενδείξεις-Αντενδείξεις.....	231
2.30.5.1 Ενδείξεις.....	231
2.30.5.2 Αντενδείξεις.....	232
I. ΜΑΛΑΞΗ ΠΕΡΙΟΣΤΕΟΥ.....	232
2.31 Γενικά.....	232
2.31 Ειδικό μέρος.....	233
2.31.1 Μάλαξη του περιόστεου.....	233
2.31.2 Τεχνική-Θεραπεία.....	233
2.31.3 Ενδείξεις-Αντενδείξεις.....	235
2.31.3.1 Ενδείξεις.....	235
2.31.3.2 Αντενδείξεις.....	236
3. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	237
4. ΠΑΡΤΗΜΑ.....	238
5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ.....	244