

ΜΕΡΟΣ Ι ΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ

Κεφάλαιο 1

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ

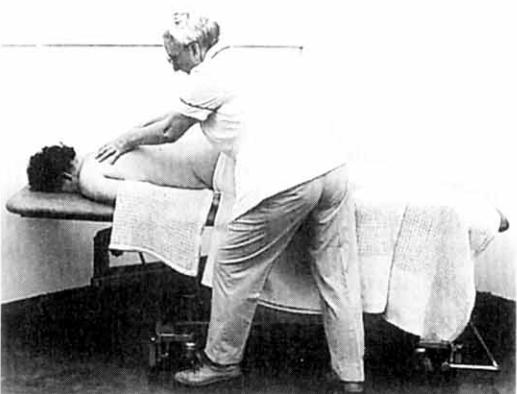
Η μάλαξη θεωρείται από πολλούς τέχνη, ίσως επειδή απαιτεί συντονισμό και μεγάλη επιδεξιότητα για την επίτευξη ολοκληρωμένων κινήσεων του σώματος που θα επιτρέψουν την εφαρμογή των κατάλληλων χειρισμών στο σωστό σημείο και με το σωστό ρυθμό προκειμένου να επιτύχουμε το μέγιστο αποτέλεσμα. Για το σκοπό αυτό, ο εκάστοτε ασκούμενος θα πρέπει να εκτελεί κάθε χειρισμό με μεγάλη επίγνωση της επαφής του με το άτομο, είτε είναι ασθενής είτε μοντέλο, έτσι ώστε να παρατηρείται αφέσως οποιαδήποτε ενόχληση και να εντοπίζεται η αιτία αυτής. Όταν το μασάζ γίνεται δυσάρεστη υπόθεση, αυτό συνήθως οφείλεται στην αποτυχημένη εκτέλεση ενεργειών από μέρους του θεραπευτή. Η ελάχιστη προσαρμογή της θέσης των ποδιών και του κορμού αλλάζει τη σχέση του θεραπευτή με τη στήριξη και το άτομο. Επιπλέον, η θέση του κορμού και των χεριών μεταβάλλει την πληρότητα της επαφής των χεριών καθώς και τη γωνία επαφής. Τέλος, η μετατόπιση βάρους από τα πόδια του θεραπευτή προς το άτομο είναι αυτό που καθορίζει το βάθος. Έπειτα, πρέπει να ληφθεί υπόψη ο ρυθμός, καθώς ακανόνιστες κινήσεις οποιουδήποτε μέρους του σώματος του θεραπευτή θα δημιουργήσουν ανομοιογένεια στην επαφή, απότομες κινήσεις σε ολόκληρη τη γραμμή κινητοποίησης και διαγώνια πατέντα που προκαλούν ακανόνιστη συμπίεση ή τριβή από κάποιο σημείο του χεριού που εκτελεί τον χειρισμό.

Έτσι, κατά την εκτέλεση και εξάσκηση της μάλαξης βεβαιώστε ότι μπορείτε να:

- Έρχεστε σε επαφή με όλα τα μέρη του σώματος
- Στέκεστε σε θέση βάδισης ή απότομης κίνησης προς τα εμπρός ώστε να επιτυχάνεται το πρώτο
- Άλλάζετε θέση από αυτή της εικόνας 1.1 σε αυτή της εικόνας 1.2 χωρίς δυσκολία ή δισταγμό.

Προετοιμασία του Θεραπευτή

Ο θεραπευτής θα πρέπει να ξεκινά την προετοιμασία του πολύ πριν έρθει σε επαφή με το μοντέλο/ ασθενή. Επιπλέον, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην εξωτερική εμφάνιση, την υγιεινή και την περιποίηση των νυχιών των χεριών. Επειδή η στενή επαφή με το άτομο είναι αναπόφευ-



Εικ. 1.1 Θέση απότομης κίνησης προς τα εμπρός ώστε ο θεραπευτής να φτάνει το σώμα σε όλο το μήκος του.



Εικ. 1.2 Θέση βάδισης ώστε να προσεγγίζεται το σώμα του ατόμου κατά πλάτος.

κτη, ο θεραπευτής θα πρέπει να φέρει προστατευτική ενδυμασία η οποία θα πλένεται εύκολα, θα επιτρέπει ελευθερία κινήσεων ενώ παράλληλα θα είναι ευπρεπής. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να συγκρατούνται έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή με το άτομο και, ομοίως, θα πρέπει να απομακρύνονται περιδέραια ή άλλα κοσμήματα που ενδεχομένως αιωρούνται και ενοχλούν. Το ίδιο ισχύει για τα ρολόγια χειρός. Τα δάχτυλιδια καλό είναι να απομακρύνονται διότι μπορεί πιθανώς να προκαλέσουν ενόχληση τόσο στον θεραπευτή κατά την εκτέλεση ορισμένων χειρισμών όσο και στο μοντέλο/ ασθενή στις περισσότερες περιπτώσεις. Εξαίρεση ενδεχομένως να αποτελούν οι λεπτές βέρες, εφόσον βέβαια δεν προκαλούν ενόχληση σε κανέναν. Επιπλέον, απαραίτητη είναι η φροντίδα των χειρών ώστε να διατηρούνται απαλά, με κοντά και καθαρά νύχια.

Η καθαριότητα είναι σημαντική γι' αυτό πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά από κάθε θεραπεία. Διατηρήστε ζεστά τα χέρια σας πλένοντάς τα με ζεστό νερό και φροντίζοντας να τα έχετε προστατευμένα από το κρύο.

Το εύρος των κινήσεων όλων των αρθρώσεων του αντιβραχίου και της άκρας χείρας πρέπει να είναι μέγιστο. Σε περίπτωση που έχετε δύσκαμπτα χέρια, κάνε-

τε μια σειρά ασκήσεων έκτασης προκειμένου να αυξήθει το εύρος των κινήσεων των χεριών σας. Οι πιο σημαντικές μεγάλου εύρους κινήσεις είναι οι εξής:

- Πλήρης απαγωγή/ έκταση του αντίχειρα σαν να κάνει μεγάλη χειραψία- άνοιγμα μιας οκτάβας
- Πλήρης, ή τουλάχιστον κατά 80° , κάμψη και έκταση των καρπών
- Πλήρης πρηνισμός¹ και υπτιασμός² της κερκιδωλείας διάρθρωσης.

Ασκήσεις των χεριών

Εκτελώντας τις ακόλουθες ασκήσεις, θα αυξήσετε το εύρος των κινήσεων των χεριών. Πριν από κάθε άσκηση ελέγχετε ώστε ο ώμος σας να είναι χαλαρός.

1. Αγγίζετε τις άκρες των δακτύλων του ενός χεριού με αυτές του άλλου και πιέστε έτσι ώστε οι αντίχειρες και οι μικροί δάκτυλοι να απέχουν όσο το δυνατό περισσότερο.
2. Ωθήστε τη γροθιά τού ενός χεριού μεταξύ δύο γειτονικών δακτύλων του άλλου χεριού ώστε να δημιουργείται μεγαλύτερη απαγωγή μεταξύ αυτών. Κρατήστε τα δάχτυλά στην ίδια θέση. Επαναλάβετε κατά τον ίδιο τόπο για όλα τα δάκτυλα. (Εικ. 1.3)
3. Τοποθετήστε τα χέρια σας όπως κατά την προσευχή και έχοντας τους αντίχειρες χαλαρούς επάνω στο στήθος, αθήστε τους καρπούς προς τα κάτω για να εκταθούν χωρίς να απομακρύνετε το οπισθιότερο τμήμα του ενός χεριού από το αντίστοιχο τμήμα του άλλου.
4. Αντιστρέψατε τα χέρια, ενώνοντας το επάνω μέρος των χειρών και αθήστε τους αγκώνες προς τα κάτω κάμπτοντας έτσι τους καρπούς.

¹Σ.τ.Μ: Όταν αναφέρεται στην άκρα χείρα, εννοείται η στροφή της παλάμης προς τα κάτω, που πραγματοποιείται με έσω στροφή του αντιβραχίου.

² Σ.τ.Μ: Στροφή της παλάμης προς τα άνω.



ΕΙΚ. 1.3 Άσκηση αύξησης της έκτασης του χεριού.



ΕΙΚ. 1.4 Η ιδανική επιδεξιότητα έγκειται στη διατήρηση της έκτασης του καρπού με χαλαρωμένο χέρι και εκτέλεση κινήσεων πλήρους εύρους με πρηνισμό και υππιασμό με χέρια εναλλασσόμενα.

5. Τοποθετήστε τα χέρια σε θέση προσευχής και, διατηρώντας τα έτσι, στρέψτε τα πάνω-κάτω. Προσπαθήστε να αγγίξετε την κοιλιά και το στήθος εναλλάξ σε κάθε περιστροφή. Όταν επιτύχετε πλήρη έκταση, με τα χέρια σας να είναι ελαφρώς χωρισμένα, εξασκήστε την περιστροφή και των δύο χεριών, ταυτόχρονα, χωρίς να αγγίζονται. Στη συνέχεια, κινείτε τα δύο χέρια εναλλάξ ώστε να περνούν το ένα το άλλο σε ένα μέσο σημείο (Εικ. 1.4). Παρατηρήστε ότι οι άκρες των δακτύλων κάθε χεριού τώρα θα χτυπούν την κοιλιά ακριβώς στο ίδιο σημείο.

Χαλάρωση

Η χαλάρωση των χεριών σας είναι κάτι πολύ σημαντικό καθώς πρέπει να έχετε πάντα τα χέρια σας σε πλήρη επαφή με το μοντέλο/ ασθενή και προσαρμοσμένα στο σώμα που αγγίζετε γνωρίζοντας τους ιστούς και την κατάστασή αυτών.

Η επαφή με χαλαρωμένο χέρι σημαίνει ότι το χέρι προσαρμόζεται στο περίγραμμα του μέλους του σώματος. Η φυσική θέση ανάπταυσης του ανθρώπινου χεριού είναι αυτή με τα δάχτυλα και τον αντίχειρα να βρίσκονται σε μικρή απόσταση μεταξύ τους και να είναι σε ελαφρά κάμψη στις αρθρώσεις ώστε το χέρι να μπορεί εύ-

κολα να προσαρμόζεται και να έρχεται σε επαφή με κάθε μέλος του σώματος ανάλογα με το μέγεθος αυτού. Αυτό το είδος επαφής εφαρμόζεται σε πολλούς χειρισμούς της μάλαξης.

Επιπρόσθετα, σε ορισμένες περιπτώσεις για να εκτελέσετε ένα χειρισμό θα χρειαστεί να χαλαρώσετε ολόκληρο το άνω άκρο. Καλό θα ήταν πριν την εκμάθηση της μάλαξης να εξασκηθείτε σε μια μέθοδο χαλάρωσης. Μια καλή μέθοδος χαλάρωσης είναι αυτή της αντίστροφης χαλάρωσης καθώς θα είστε σε θέση πλέον να γνωρίζετε καλύτερα τη θέση όλων των αρθρώσεων σας αλλά και να χαλαρώνετε τοπικά κάθε μέλος του σώματος σας, όποτε απαιτείται. Εν ολίγοις, η αντίστροφη χαλάρωση περιλαμβάνει ενεργοποίηση των αντίθετων μυών από αυτούς που επιθυμείτε να χαλαρώσουν, έπειτα παύση της δράσης και αξιολόγηση της νέας θέσης χαλάρωσης του εν λόγω μέλους (Hollis 1993).

Η συντονισμένη και συγκροτημένη κίνηση του σώματος σας είναι απαραίτητη για την άνετη και παρατεταμένη εκτέλεση των χειρισμών στη μάλαξη χωρίς κόπωση και σωματική καταπόνηση του θεραπευτή.

Η στάση σας θα πρέπει να είναι σε θέση βαδίσματος ενώ παράλληλα θα πρέπει να

σιμοποιείται στο αρχικό στάδιο της προετοιμασίας για τα περατέρω.

Τα πιο αραιά έλαια χρησιμοποιούνται στη μάλαξη με σκοπό να μειώσουν το βάθος στο οποίο ο θεραπευτής ενεργεί καθώς κάνουν τα χέρια να γλιστρούν πάνω στο δέρμα μακριά από το σημείο του σώματος που υφίσταται τη θεραπεία. Τα πιο πυκνά έλαια δεν δημιουργούν τέτοιο πρόβλημα. Τέλος, έχετε υπόψη ότι, με τη χρήση ελαίων, όσο πιο μικρούς χειρισμούς εκτελείτε τόσο πιο εύκολα επιτυγχάνετε μεγαλύτερο βάθος.

Σαπούνι και νερό

Σαπούνι και ζεστό νερό, με ή χωρίς την προσθήκη ελαίων, χρησιμοποιείται σε φολιδωτές επιδερμίδες που ενδεχομένως προκλήθηκαν από παρατεταμένη ακινησία σε γύψινο επίδεσμο ή νάρθηκα ή από τη χρήση φαρμάκων τα οποία επιταχύνουν την επούλωση της επιδερμίδας και ταυτόχρονα προκαλούν ξηρότητα και φολίδες.

Προετοιμασία του μοντέλου/ ασθενή

Ζητήστε από το μοντέλο/ ασθενή να απομακρύνει τα ρούχα του ώστε η προς θεραπεία περιοχή να είναι επαρκώς εκτεθειμένη. Έχετε υπόψη ότι ορισμένοι χειρισμοί, προκειμένου να είναι επιτυχείς, πρέπει να εκτείνονται έως τους λεμφαδένες που βρίσκονται σε εγγύς περιοχές. Έτσι:

Για τη θεραπεία του άνω άκρου, απομακρύνετε τα ρούχα από το λαιμό έως τις άκρες των δακτύλων και κυρίως απομακρύνετε όλες τις λωρίδες.

Για τη θεραπεία του κάτω άκρου, απομακρύνετε τα ρούχα από τη βουβωνική χώρα έως τα δάκτυλα του ποδιού- απομακρύνετε το παντελόνι, μην το τραβήξετε επάνω.

Για τη θεραπεία της πλάτης, ελευθερώστε την περιοχή από το κεφάλι έως τους γλουτούς. Εσώρουχα και παντελόνι μπορούν να παραμείνουν αλλά θα πρέπει να μετακινη-

θούν ώστε να αφήνουν ελεύθερη την περιοχή πάνω από τη σχισμή των γλουτών εκτεθειμένη.

Για τη θεραπεία του αυχένα, ελευθερώστε την περιοχή από το κεφάλι έως το ύψος όπου βρίσκεται το χαμηλότερο σημείο έκφυσης του τραπεζοειδή μυ, ήτοι έως τον 12ο θωρακικό σπόνδυλο.

Για τη θεραπεία του προσώπου, ελευθερώστε την περιοχή από το τριχωτό της κεφαλής έως το σημείο ακριβώς κάτω από την κλείδα.

Βεβαιωθείτε ότι το μοντέλο/ασθενής διατηρείται θερμός με τη χρήση καλυμμάτων. Αν για παράδειγμα αυτός/ή κάθεται, τυλίξτε τον/ την με μια κουβέρτα αφήνοντας το τμήμα του βραχίονα προς θεραπεία ακάλυπτο (Εικ. 2.3). Αν το μοντέλο/ ασθενής είναι σε οριζόντια θέση καλύψτε τον/ την αμέσως, έχοντας προηγουμένως τοποθετήσει τα μαξιλάρια κατάλληλα. Ο ασθενής σε οριζόντια θέση ίσως χρειάζεται:

- Ένα ή δύο μαξιλάρια για το κεφάλι
- Ένα μαξιλάρι τοποθετημένο κάτω από τα γόνατα.

Ο ασθενής σε πρηνή θέση μπορεί να χρειαστεί:

- Δύο μαξιλάρια για το κεφάλι που θα διασταυρώνονται μεταξύ τους σχηματίζοντας ένα ανεστραμμένο και ανοικτό τρίγωνο ώστε η μύτη του/ της να ακουμπά στο σημείο της διασταύρωσης.
- Ένα μαξιλάρι τοποθετημένο κάτω από την κοιλιά ώστε να ανασηκώνει και κατ' επέκταση να ισιώνει την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. (Εικ. 6.1)
- Ένα μαξιλάρι τοποθετημένο κάτω από τους αστραγάλους για την ελαφρά κάμψη των γονάτων.

Περισσότερα μαξιλάρια θα χρησιμοποιηθούν για ειδικές θέσεις και γι' αυτό γίνεται αναφορά στο κεφάλαιο περί θεραπείας.

Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε ένα μεγάλο κάλυμμα βεβαιωθείτε αρχικά ότι υπάρχουν πρόχειρα μικρότερα καλύμματα έτσι ώστε να μπορείτε να τα χρησιμοποιή-