

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Υπεύθυνος καθηγητής: ΤΣΑΡΟΥΧΑΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ (Τμήμα ΒΟΗΘΩΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ – Εσπερινό ΕΠΑΛ - ΕΚ Λιβαδειάς)

Η Θεραπευτική μάλαξη (Μασάζ) είναι μια από τις πρώτες και κατοχυρωμένες θεραπευτικές πράξεις ενός φυσικοθεραπευτή. Ήδη από τα αρχαία χρόνια είχαν αποδειχθεί οι ευεργετικές ιδιότητες της μάλαξης, με αποτέλεσμα να συνεχίζεται ανά τους αιώνες και να αναφέρεται από τις διδαχές του Ιπποκράτη έως και τα ρωμαϊκά και αναγεννησιακά συγγράμματα. Στις μέρες μας αποτελεί ένα εξαιρετικό μέσο διατήρησης της υγείας μας με άμεσα αποτελέσματα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Μέσα από μια σειρά επιδέξιων χειρισμών, ο φυσικοθεραπευτής προσφέρει ανακούφιση, αναζωογόνηση, χαλάρωση και ευεξία. Η επαφή των χεριών του θεραπευτή με το σώμα του θεραπευομένου είναι το μέσο που καθιστά τη μέθοδο αυτή μοναδική. Σκοπός της μάλαξης είναι η αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

Η μάλαξη αποτελεί ένα βασικό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας σε ένα ευρύ φάσμα παθολογιών. Χάρη στην ποικιλία των θεραπευτικών χειρισμών η μάλαξη μπορεί να τονώσει ή να ξεκουράσει ένα σώμα. Να το δυναμώσει ή να το ανακουφίσει. Έχει αποδειχθεί πως βοηθάει στη σωματική και πνευματική απελευθέρωση. Έχει την ικανότητα να ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους. Μέσω τόνωσης του σώματος η μάλαξη μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τη μυϊκή κόπωση και τη φυσική σωματική εξάντληση. Μέσω των χειρισμών επιτυγχάνεται ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος με αποτέλεσμα να επιταχύνονται οι μεταβολικές διαδικασίες και δευτερογενώς να ενδυναμώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα. Τέλος ένα κυρίαρχο κομμάτι της καθημερινότητας μας το στρες, έχει αποδειχθεί πως κατά τη διάρκεια της μάλαξης μειώνεται και συντελεί στην αποβολή της συσσωρευμένης έντασης.

Μηχανισμός Δράσης της Θεραπευτικής Μάλαξης

Το πρώτο και κυριότερο όργανο που αντιδρά είναι το δέρμα. Ως βασικό όργανο εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα βασικά εσωτερικά όργανα και κυρίως με τον συνδετικό ιστό, την υπόφυση, τα επινεφρίδια και άλλους ενδοκρινείς αδένες. Στη βάση αυτού του μηχανισμού επίδρασης βρίσκονται σύνθετες και αντανάκλαστικά αλληλοσυνδεόμενες νευραγγειακές και ενδοκρινικές διαδικασίες ρυθμιζόμενες από τα ανώτερα τμήματα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος.
- Ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού.

- Διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος και των αδένων του.
- Αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα.
- Αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών.



Η ΑΦΗ

Ως μέσο θεραπείας χρησιμοποιείται η αφή. Η αφή λοιπόν σε συνδυασμό με την εναλλασσόμενη πίεση του χεριού, έχει ως αποτέλεσμα την χαλάρωση του μυϊκού συστήματος βάζοντας τον θεραπευόμενο σε μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Έχουμε ταχύτερη επούλωση τυχόν τραυματισμών και αίσθηση ευεξίας. Οι θεραπευτικοί χειρισμοί για την ενίσχυση του κυκλοφορικού συστήματος εμποδίζουν τη φλεβική στασιμότητα του αίματος (ειδικά στα κάτω άκρα) παρέχοντας έτσι έμμεση διευκόλυνση στο έργο του φλεβικού δικτύου και κατ' επέκταση στο έργο της καρδιάς. Παράλληλα η θεραπευτική μάλαξη ενεργοποιεί τη λεμφική κυκλοφορία, που έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση των φυσικών αμυντικών μηχανισμών του ανθρώπινου οργανισμού (δηλαδή το ανοσοποιητικό σύστημα).

Πηγή: physi-on