

# ΔΙΑΙΡΕΣΗ ΤΩΝ ΜΑΛΑΞΕΩΝ

Τη μάλαξη τη διακρίνουμε σε **α)** Γενική μάλαξη και **β)** Τοπική μάλαξη

## Γενική μάλαξη

- ☀ Είναι η μάλαξη που γίνεται στον κορμό και τα άκρα. Συνίσταται σε περιπτώσεις :
- ☀ Που απαγορεύονται οι κινήσεις στον ασθενή
- ☀ Σε ασθενείς που παραμένουν για πολύ χρόνο στο κρεβάτι (βοηθά την κυκλοφορία του αίματος και ταυτόχρονα αισθάνεται άνετα και χαλαρωμένος)
- ☀ Σε ηλικιωμένους (αν δεν αντενδείκνυται για άλλους λόγους)
- ☀ Για ανακούφιση και ξεκούραση μετά από έντονη σωματική προσπάθεια.

## Τοπική μάλαξη

Είναι η μάλαξη που εφαρμόζεται στην περιοχή του σώματος που υπάρχει μια κάκωση ή παθολογικές αλλαγές (σε μύες, τένοντες, νεύρα, αγγεία). Ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει την ανατομία και τη φυσιολογία της περιοχής και το είδος της βλάβης που υπάρχει σ' αυτήν.

Εάν οι μύες είναι χαλαροί ή βρίσκονται σε σύσπαση, αν υπάρχει οίδημα, αν υπάρχει επώδυνος δυσκαμψία μιας άρθρωσης ή αν η περιοχή φλεγμαίνει, αν υπάρχει διαταραχή της κυκλοφορίας, είναι πράγματα που ο θεραπευτής πρέπει να αναγνωρίσει με τις γνώσεις και την πείρα που διαθέτει.

## **Διάρκεια μάλαξης**

Η διάρκεια μιας δόσης μάλαξης εξαρτάται απ' το χαρακτήρα και το στάδιο της ασθένειας, από τη γενική φυσική κατάσταση, το φύλο, την ηλικία του ασθενή, την έκταση του μέλους που

υποβάλλεται σε μάλαξη κλπ. Ο χρόνος μιας δόσης τοπικής μάλαξης είναι διάρκειας 10 – 30 λεπτών. Στην περιοχή του αυχένα και της οσφύος διαρκεί από 15 – 30 λεπτά, ενώ στις μεγάλες αρθρώσεις (ισχίο, ώμο) μέχρι 15 λεπτά. Η διάρκεια της μάλαξης πριν τον αγώνα είναι 5 – 20 λεπτά, ενώ η μάλαξη αποκατάστασης (μετά τον αγώνα) διαρκεί 15 – 35 λεπτά. Η συχνότητα εκτέλεσης της μάλαξης εξαρτάται από τη λειτουργική κατάσταση του οργανισμού, το είδος του τραύματος ή της ασθένειας, το φύλο, την ηλικία, κλπ. Έτσι η μάλαξη σε περιπτώσεις τραυμάτων ή ασθενειών εκτελείται καθημερινά ή ακόμα και 2 – 3 φορές την ημέρα, ενώ η μάλαξη αποκατάστασης σε αθλητές εκτελείται 2 – 3 φορές την εβδομάδα.