

Στέφανος Πατεράκης
Φυσικοθεραπευτής, καθηγητής φυσικοθεραπείας

Χαλάρωση



Γενικά :

- Χαλάρωση είναι η ηρεμία και η ανάπαυση του σώματος και του μυαλού, δηλ. το αντίθετο του στρες.
- **ΧΑΛΑΡΩΣΗ:** επιστημονικά ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία οι μύες είναι σχετικά απαλλαγμένοι από τάση.

ΜΥΪΚΟΣ ΤΟΝΟΣ

Μυϊκός τόνος :

- Οι φυσιολογικοί μύες κάτω από κανονικές συνθήκες δεν απαλλάσσονται ποτέ από μια ελάχιστη τάση. Όταν είναι σε χαλαρή κατάσταση διατηρούν κάποιο βαθμό σύσπασης, που ονομάζεται μυϊκός τόνος.
Ο τόνος αυτός αντιπροσωπεύει μια κατάσταση ετοιμότητας των χαλαρών μυών.

ΤΟΝΟΣ ΣΤΑΣΗΣ

Τόνος στάσης :

- Η σύσπασση που παραμένει στους μυς, οι οποίοι έχουν σχέση με τη διατήρηση της όρθιας στάσης, ονομάζεται τόνος στάσης.
- Ο βαθμός του τόνου στάσης ποικίλλει ανάλογα με τη θέση που βρίσκεται το άτομο.
- (Είναι ελάχιστος στην ύπτια και στην πρηνή κατάκλιση και αυξάνεται προοδευτικά στην πλάγια, στην ημικαθιστή, στην εδραία, στην καθιστή και στην όρθια θέση. Κατά τη διάρκεια του ύπνου παρατηρείται ο πλέον ελάχιστος μυϊκός τόνος).

Χρήση στη φυσικοθεραπεία

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ενδείξεις Χαλάρωσης :

- Σε άγχος
- Σε αϋπνίες
- Σε Κόπωση ή εξάντληση
- Σε κεφαλαλγίες, ημικρανίες
- Σε αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Σε οξύ ή χρόνια μυϊκό σπασμό
- Σε περιορισμό της κίνησης των αρθρώσεων λόγω συσπασμένων μυών
- Σε μακρά ακινητοποίηση των αρθρώσεων
- Σε διάφορες προεγχειρητικές & μετεγχειρητικές καταστάσεις
- Σε διαταραχές της ψυχολογικής κατάστασης του ασθενή

ΣΤΟΧΟΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Με τη Χαλάρωση επιδιώκεται :

- Ελάττωση σφίξεων
- Ελάττωση αρτηριακής πίεσης
- Ελάττωση αναπνοών
- Ελάττωση κατανάλωσης οξυγόνου
- Ελάττωση παραγωγής διοξειδίου του άνθρακα
- Ελάττωση μυϊκής τάσης
- Ελάττωση μεταβολικού ρυθμού
- Μείωση κόρης οφθαλμού
- Αύξηση της περιφερικής θερμοκρασίας
- Μείωση του άγχους
- Μείωση του πόνου
- Επίτευξη ψυχικής ηρεμίας

ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Μέσα χαλάρωσης :

- Η αναπνοή
- Η θερμότητα
- Η μάλαξη
- Η κίνηση
- Η υδροθεραπεία

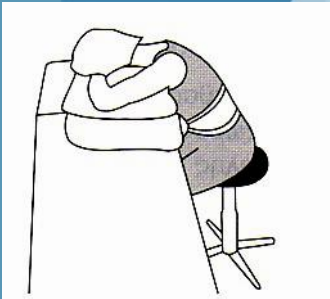
ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ Στοιχεία είναι:

- Η ζέστη, η άνεση & η καθαριότητα του περιβάλλοντος
- Η σωστή επιλογή του χώρου και του φωτισμού
- Η επιλογή της κατάλληλης μουσικής
- Η διαφραγματική αναπνοή του ασθενή
- Άνετα και χαλαρά ρούχα
- Ο συνδυασμός των κινήσεων του φυσικοθεραπευτή

ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΑΝΑΠΝΟΗ

Αναπνοή :



- Το άτομο πρέπει να αναπνέει ελεύθερα και σε ειδικές θέσεις χαλάρωσης και με το διάφραγμα.
- Έτσι ο ασθενής μειώνει:
 - Το αναπνευστικό έργο
 - Τον αριθμό των αναπνοών
 - Την κατανάλωση O_2
- Όλες οι ειδικές θέσεις χαλάρωσης έχουν 2 κοινά σημεία αναφοράς:
 - Ίσια σπονδυλική στήλη
 - Λυγισμένα ισχίαΈτσι γέρνει ο κορμός μπροστά και διευκολύνεται η κάθοδος του διαφράγματος

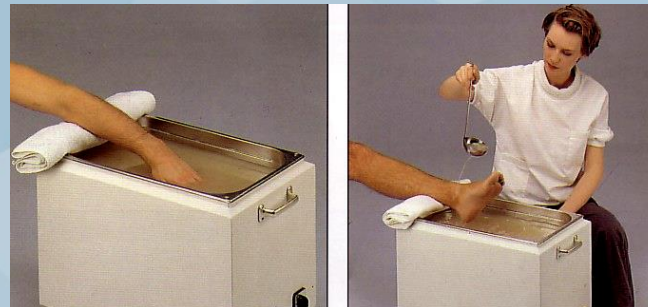
ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

Θερμότητα :



- Με τη θερμοθεραπεία (διαθερμίες, θερμά επιθέματα κλπ), αυξάνεται τοπικά η θερμοκρασία στο σώμα του ασθενή. Έτσι:
- Αυξάνεται η ροή αίματος στους θερμαινόμενους ιστούς, προκαλείται τοπική αγγειοδιαστολή, μείωση του μυϊκού τόνου, με αποτέλεσμα τη χαλάρωση.
- Αποδεσμεύεται το οξυγόνο με μεγαλύτερη ταχύτητα & έτσι επιτυγχάνεται καλύτερη οξυγόνωση των ιστών.
- Μειώνεται η δυσκαμψία των αρθρώσεων, κλπ

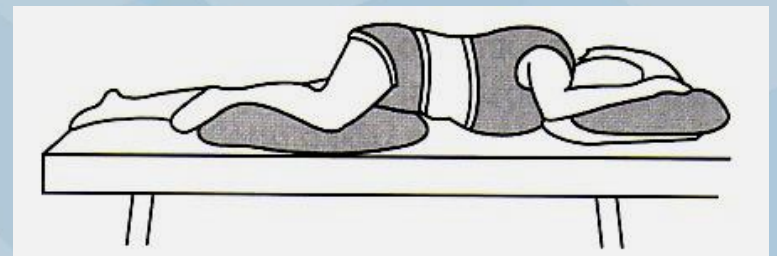
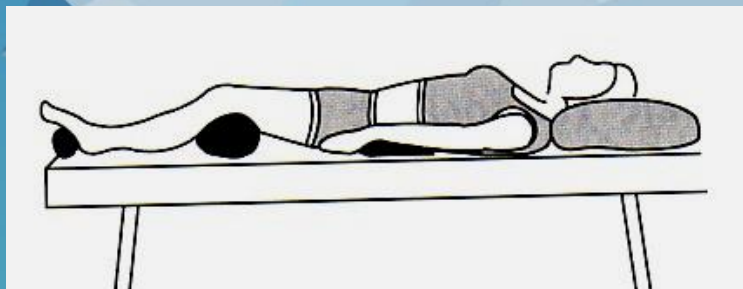
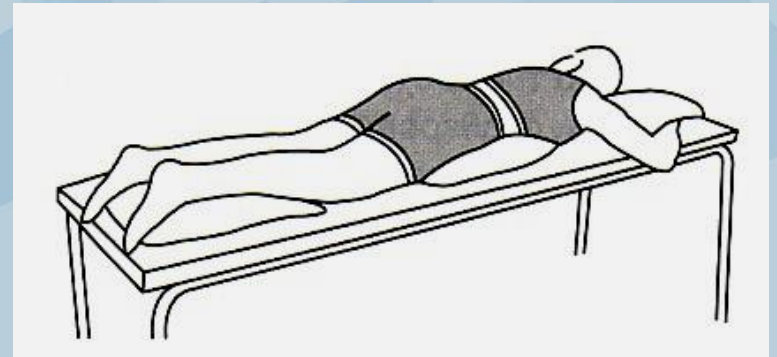
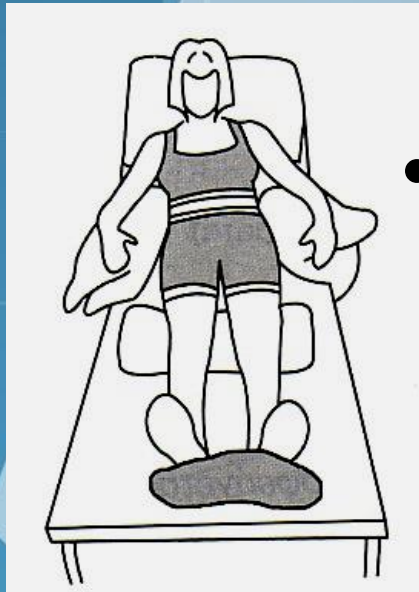


ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΜΑΛΑΞΗ

Μάλαξη :

- Η μάλαξη έχει καλά αποτελέσματα σε προβλήματα που σχετίζονται με το στρες. Χαλαρώνει το σώμα και την ψυχή, συγχρόνως αναζωογονεί τον οργανισμό και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος.
- Ειδικές θέσεις χαλάρωσης για μάλαξη:

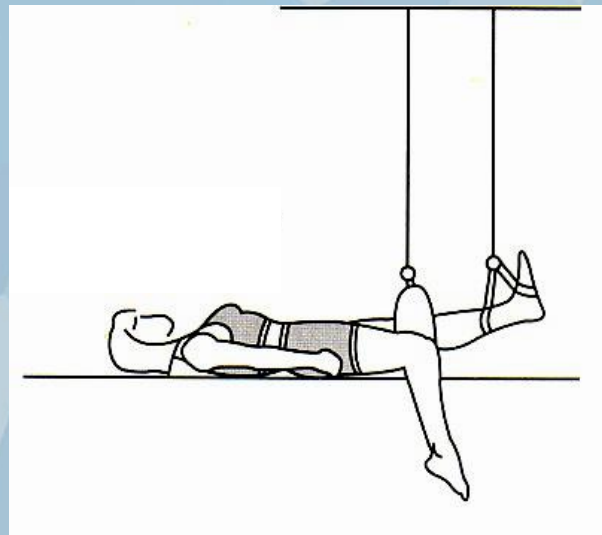
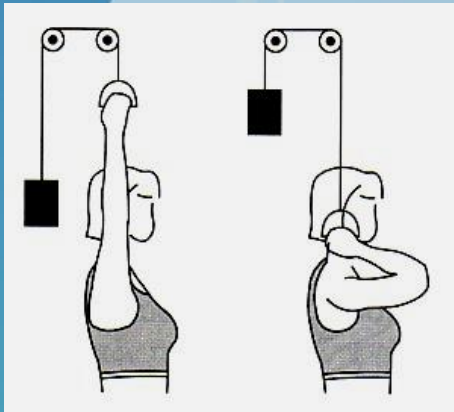
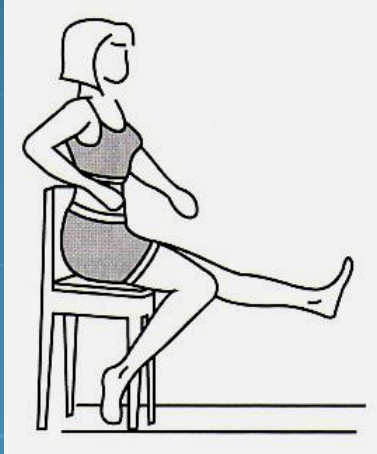


ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΚΙΝΗΣΗ

Κίνηση :

- Παθητική κίνηση (κατά την παθητική κίνηση δεν υπάρχει συμμετοχή του ασθενή & δε γίνεται παραγωγή μυϊκού έργου)
- Ενεργητική κίνηση (μετά τη σύσπαση οι μύες χαλαρώνουν)

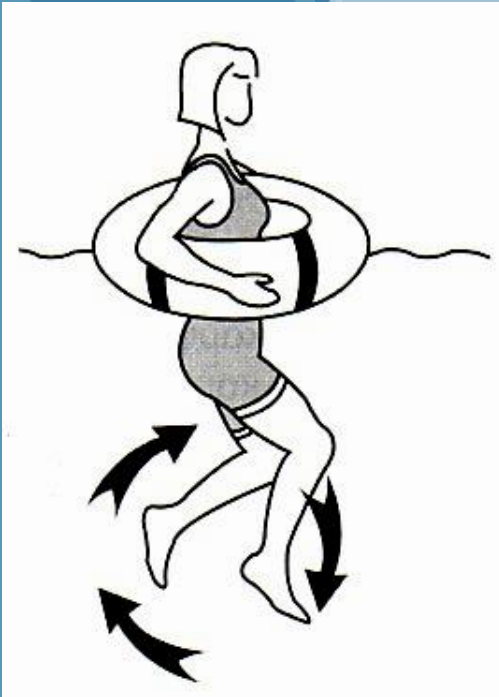


ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υδροθεραπεία :

- Οι ασκήσεις στο νερό και η χρήση της πισίνας μας δίνουν ικανοποιητικά αποτελέσματα όσον αφορά την χαλάρωση των μυών, αρκεί:



- Η θερμοκρασία του νερού να είναι περίπου $34 - 36^{\circ} \text{C}$ (γιατί η θερμοκρασία αυτή προκαλεί επιφανειακή αγγειοδιαστολή, μειώνει τον αριθμό των αναπνοών, καταπραΰνει το νευρικό σύστημα.
 - Η στήριξη του ασθενή μέσα στην πισίνα να είναι ασφαλής, ώστε να αισθάνεται άνετα και σίγουρα
 - Οι ασκήσεις στο νερό να ανταποκρίνονται στην αντοχή και στη διάθεση του ασθενή
- Άρα μέσα στην πισίνα:
 - Μειώνεται η μυϊκή τάση
 - Ελαττώνεται ο μυϊκός σπασμός
 - Μειώνεται η ευαισθησία στον πόνο
 - Βελτιώνεται η τροχιά των αρθρώσεων

Ανακεφαλαίωση

Ανακεφαλαίωση :

- **Χαλάρωση:** είναι η κατάσταση ηρεμίας & ανάπαυσης του σώματος. Κατά τη χαλάρωση οι μύες διατηρούν τον ελάχιστο **μυϊκό τόνο**.
- **Ενδείξεις χαλάρωσης:** Σε άγχος, αϋπνίες, κόπωση ή εξάντληση, κεφαλαλγίες, ημικρανίες, αυξημένη αρτηριακή πίεση, οξύ ή χρόνιο μυϊκό σπασμό, περιορισμό της κίνησης των αρθρώσεων λόγω συσπασμένων μυών, σε μακρά ακινητοποίηση των αρθρώσεων, διάφορες προεγχειρητικές & μετεγχειρητικές καταστάσεις, διαταραχές της ψυχολογικής κατάστασης του ασθενή.
- **Στόχοι χαλάρωσης:** Ελάττωση σφίξεων, ελάττωση αρτηριακής πίεσης, ελάττωση αναπνοών, ελάττωση κατανάλωσης οξυγόνου, ελάττωση παραγωγής διοξειδίου του άνθρακα, ελάττωση μυϊκής τάσης, ελάττωση μεταβολικού ρυθμού, μείωση κόρης οφθαλμού, αύξηση της περιφερικής θερμοκρασίας, μείωση του άγχους, μείωση του πόνου, επίτευξη ψυχικής ηρεμίας.
- **Μέσα χαλάρωσης :** η αναπνοή, η θερμοκρασία, η μάλαξη, η κίνηση, η υδροθεραπεία.