

ΜΑΛΑΞΗ ΣΩΜΑΤΟΣ



ΜΑΛΑΞΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Με τον όρο «μάλαξη» εννοείται ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό τους την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου .
- Η μάλαξη έχει ως στόχο και σκοπό να τονώσει τις λειτουργίες των οργάνων και του σώματος μέσω της αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Έτσι, βοηθάει στην αποτελεσματικότερη αποτοξίνωση του οργανισμού και των μυών από άχρηστες ουσίες.

ΜΑΛΑΞΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Η μάλαξη σώματος μπορεί να διακριθεί σε ηρεμιστική μάλαξη και θεραπευτική.
- Η ηρεμιστική μάλαξη στόχο έχει την χαλάρωση του ατόμου από το στρες της καθημερινότητας. Η ηρεμιστική μάλαξη μπορεί να εφαρμοστεί με διαφορετικές τεχνικές όπως είναι η αρωματοθεραπεία, η αγιουβέρδα, η χρωματοθεραπεία κ.ά.
- Η θεραπευτική μάλαξη έχει ως στόχο την επίλυση συγκεκριμένου προβλήματος όπως είναι η κυτταρίτιδα, το τοπικό πάχος κ.ά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορούμε να εφαρμόσουμε θεραπευτική μάλαξη κυτταρίτιδας, συνδυαστικές θεραπείες μάλαξης.



Οι μύες :

- Αποτελούνται από μυϊκό ιστό.
- Είναι υπεύθυνοι για τα περισσότερα είδη κίνησης του ανθρώπινου σώματος.
- Είναι μαλακά και συσταλτά όργανα.

Είδη μυών:

- Λείοι μύες: συμμετέχουν στο σχηματισμό σπλάχνων αδένων και αγγείων. Η συστολή τους είναι αργή και δεν υπακούει στη θέληση μας. Δέρμα, Σπλάχνα, Αγγεία, Μάτια, Α.Ν.Σ.
- Γραμμωτοί μύες: σχηματίζουν ανεξάρτητα όργανα και η συστολή τους είναι γρήγορή, υπακούει στη θέληση μας Κ.Ν.Σ.
- Μυοκάρδιο: βρίσκεται μόνο στα τοιχώματα της καρδιάς και η συστολή του δεν υπακούει στη θέληση μας

Τα μέρη του μυός:

- Έκφυση: το άκρο του μυός που προσφύεται στο ακίνητο ή λιγότερο ακίνητο μέρος του σώματος.
- Κατάφυση: το άκρο του μυός που προσφύεται στο περισσότερο κινητό μέρος του σώματος.
- Γαστέρα: το κυρίως μυϊκό τμήμα ανάμεσα στην έκφυση και την κατάφυση του μυός

Τένοντες

- Οι προσφύσεις του μυός γίνονται με τη βοήθεια ενός τένοντα, ο οποίος είναι μη συσταλτός, αποτελείται από συνδετικό ιστό και συνδέει τους μύες με τα οστά

Ταξινόμηση των μυών

(Σχήμα)

- Πλατείς
- Βραχείς
- Μακρούς
- Σφυγκτήρες

Ταξινόμηση των μυών

(Κεφαλές των μυών)

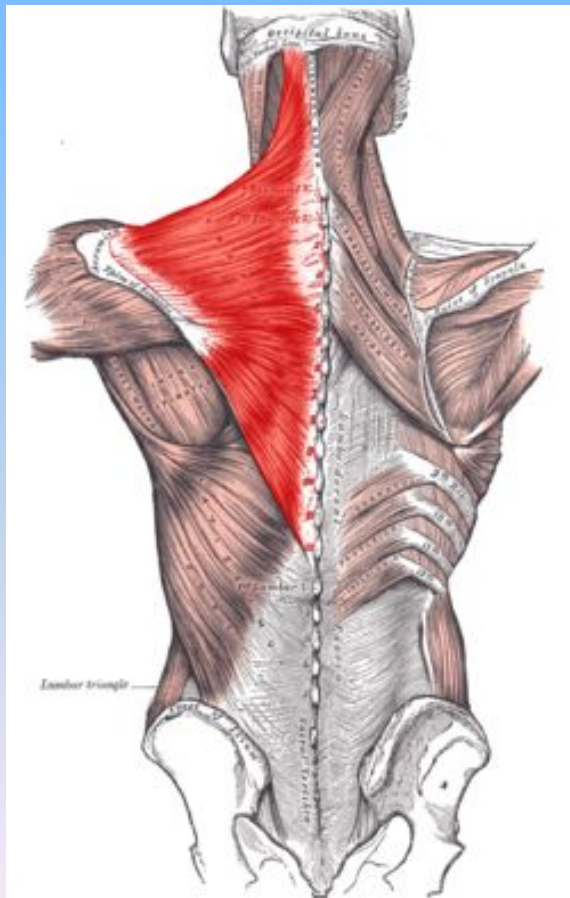
- Δικέφαλος
- Τρικήφαλος
- Τετρακέφαλος

Μύες της ράχης

- Τραπεζοειδής
- Πλατύς ραχιαίος
- Ρομβοειδής
- Ανελκτήρας της ωμοπλάτης

Τραπεζοειδής:

εκφύεται από τους αυχενικούς και θωρακικούς σπονδύλους και καταφύεται στη κλείδα και την ωμοπλάτη



- Με την ενέργειά του φέρνει τον ώμο προς τα πίσω και την ωμοπλάτη προς την σπονδυλική στήλη.

Πλατύς ραχιαίος:

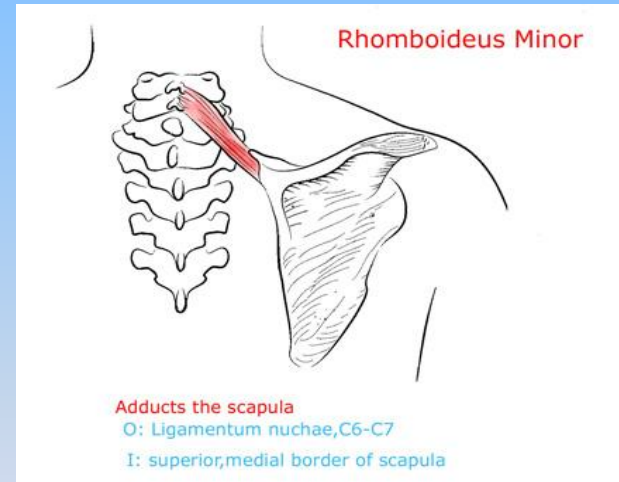
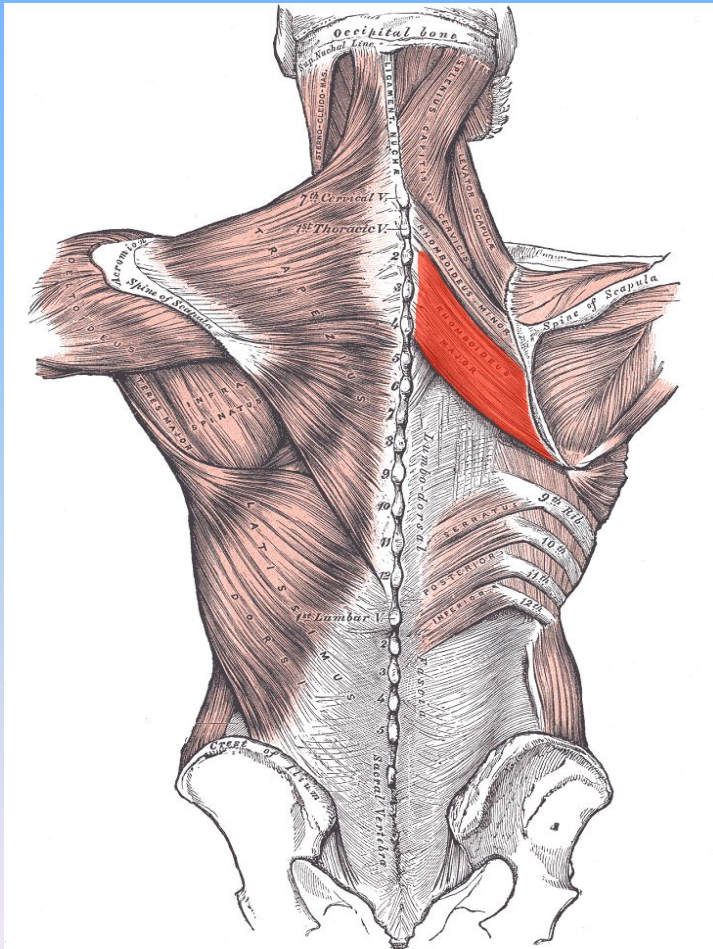
εκφύεται από τους κατώτερους θωρακικούς, τους οσφυϊκούς σπονδύλους και το ιερό οστό και καταφύεται στο βραχιόνιο οστό



- Με την ενέργειά του προκαλεί έκταση, απαγωγή και έσω στροφή του βραχίονα και συγκρατεί την ωμοπλάτη στον κορμό.

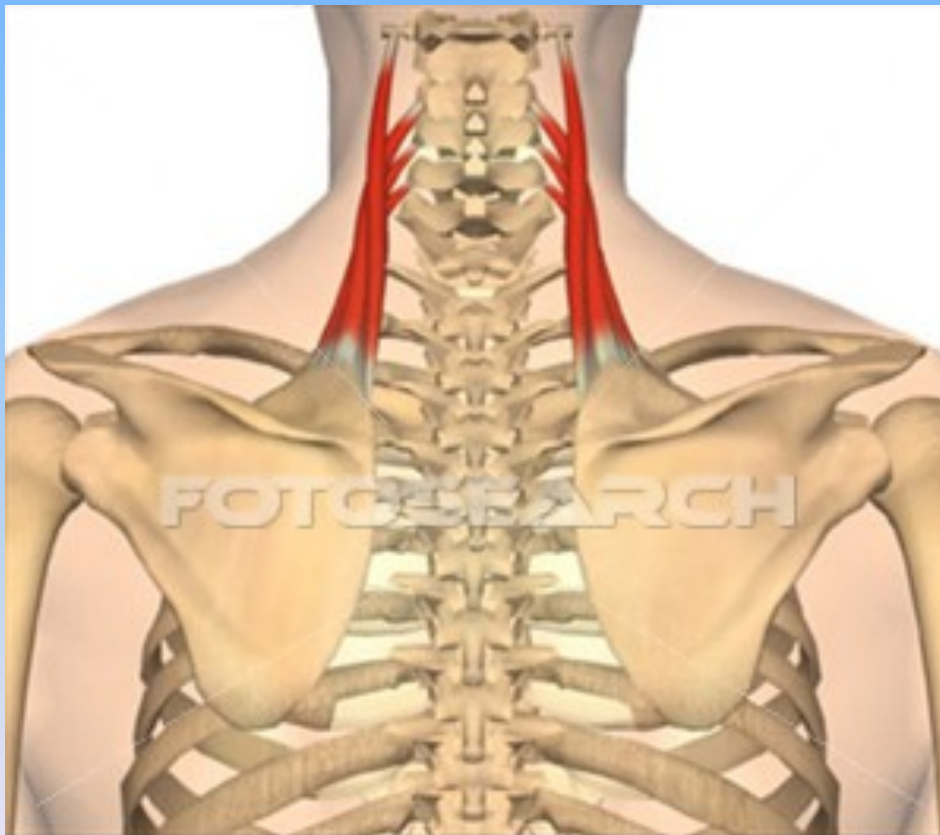
Ρομβοειδής :

εκφύεται από τον 6^ο και 7^ο αυχενικό σπόνδυλο εως τους πρώτους θωρακικούς και καταφύεται στο νωτιαίο χείλος της ωμοπλάτης

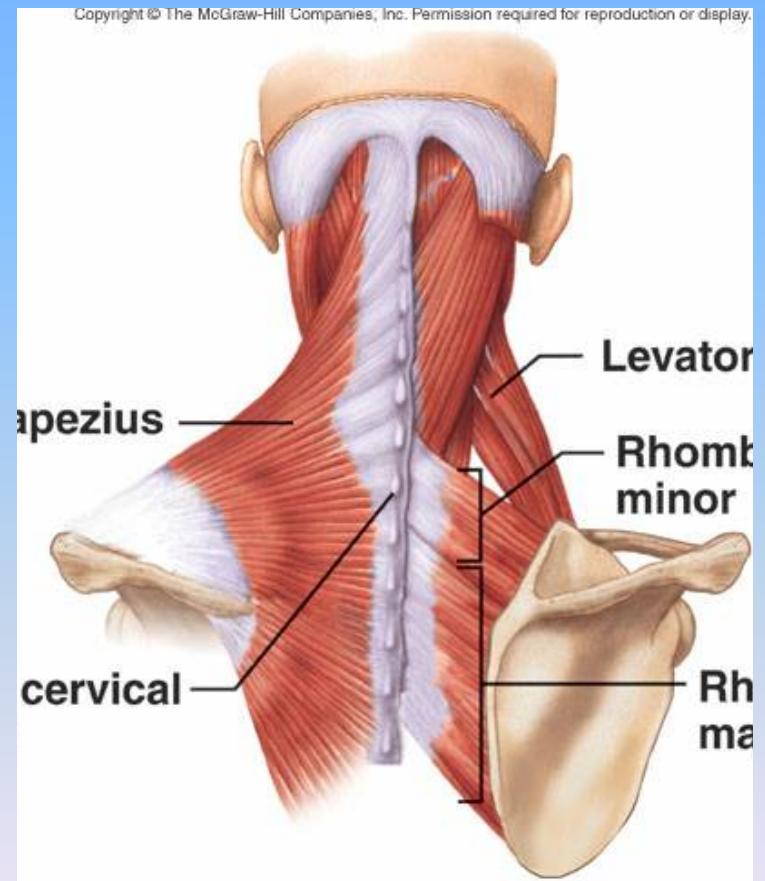


Ανεκκτήρας μυς της ωμοπλάτης:

εκφύεται από τους ανώτερους αυχενικούς σπονδύλους και καταφύεται στην πάνω γωνία της ωμοπλάτης



3d508008 www.fotosearch.com



Μύες κάτω ακρών

Μύες της πυέλου

Μεγάλος γλουτιαίος, μέσος και μικρός γλουτιαίος

Μύες του μηρού

Πρόσθιοι: Ραπτικός, τετρακέφαλος

Οπίσθιοι: δικέφαλος μηριαίος

Προσαγωγοί: μακρός, μέγας και μικρός προσαγωγός

Μύες της κνήμης

Πρόσθιος κνημιαίος, γαστροκνήμιος

Μεγάλος γλουτιαίος:

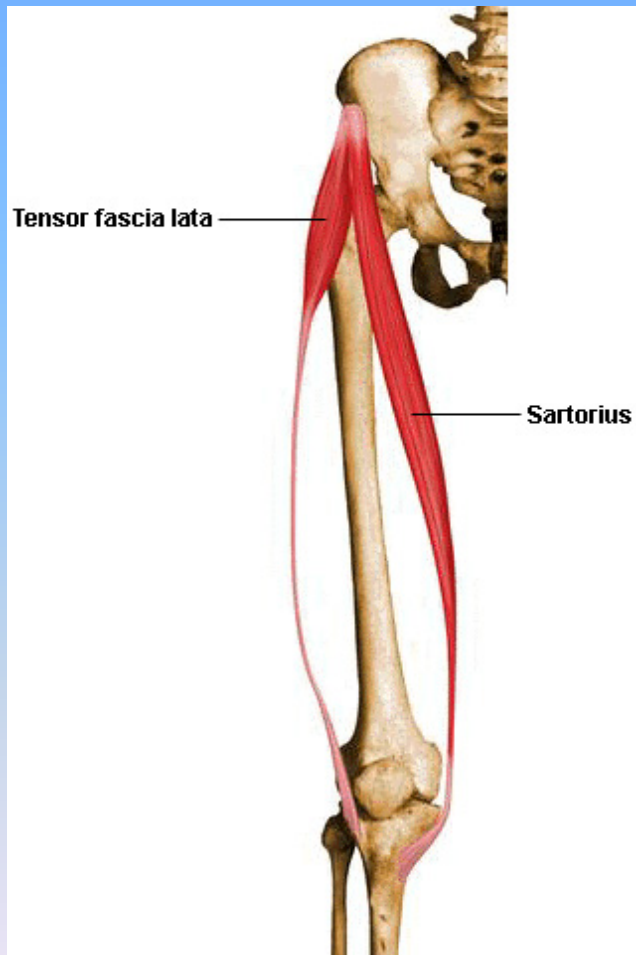
εκφύεται από το λαγόνιο οστό, το ιερό οστό και το κόκκυγα και καταφύεται στο μηριαίο οστό



- Με την ενέργεια του εκτείνει και στρέφει προς τα έξω το μηρό, συμβάλλει στην καθήλωση της διάρθρωσης του γόνατος και εκτείνει το κορμό όταν ο μηρός είναι ακίνητος.

Ραπτικός:

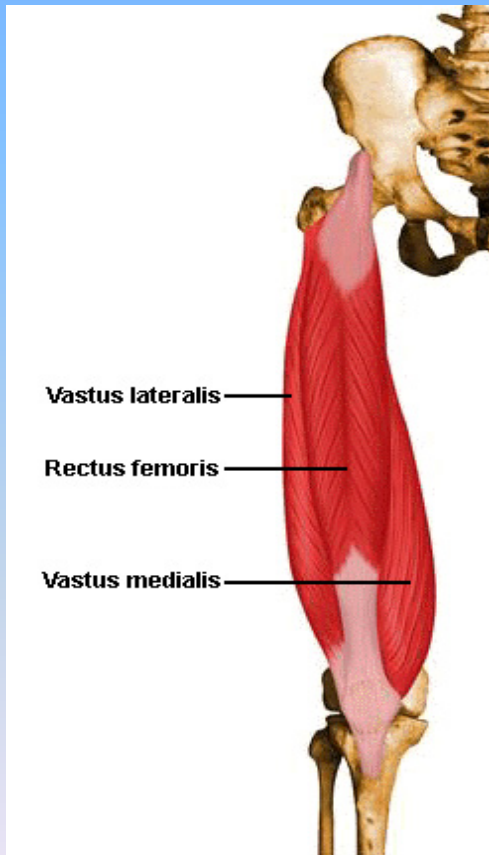
εκφύεται από το λαγόνιο οστό και καταφύεται
στη κνήμη



- Με την ενέργεια του κάμπτει, προσάγει και στρέφει προς τα έξω το μηρό και συγχρόνως κάμπτει και στρέφει προς τα έσω την κνήμη.

Τετρακέφαλος:

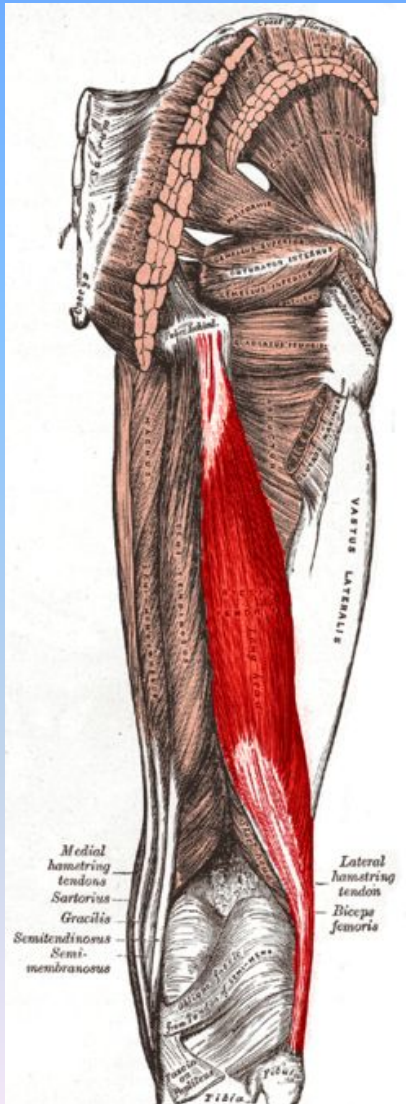
αποτελείται από 4 μύες με διαφορετική έκφυση και ίδια κατάφυση. Ο κυριότερος είναι ο ορθός μηριαίος (λαγόνιο οστό και μηριαίο στην επιγονατίδα και τη κνήμη)



- Με την ενέργεια του, ο τετρακεφάλος, εκτείνει την κνήμη, σταθεροποιεί τη διάρθρωση του γόνατος και αποτελεί ισχυρό καμπτήρα του μηρού.

Δικέφαλος μηριαίος:

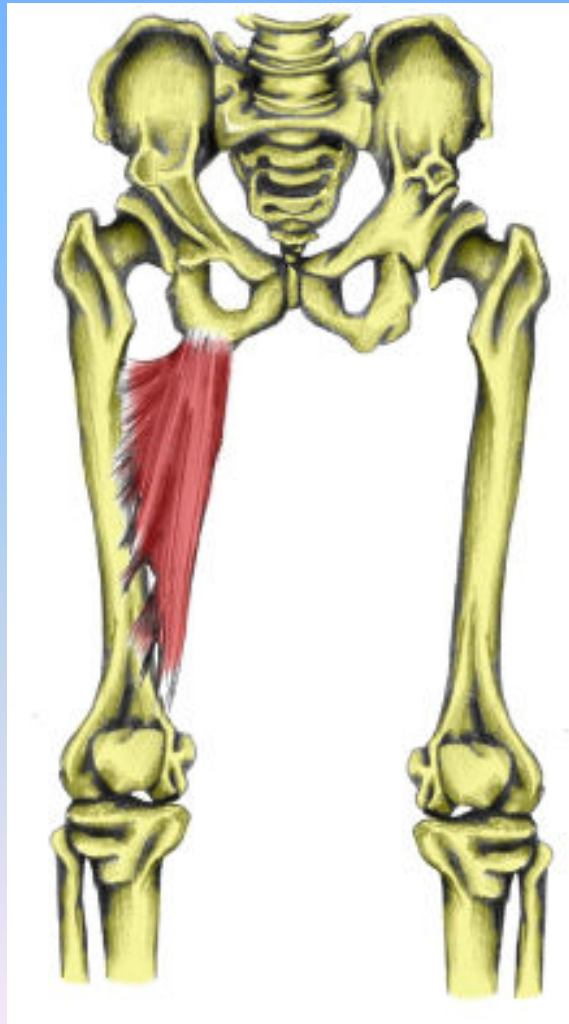
εκφύεται από το ισχίο και καταφύεται στη
περόνη



- Με την ενέργεια του κάμπει και στρέφει προς τα έξω την κνήμη και εκτείνει το μηρό.

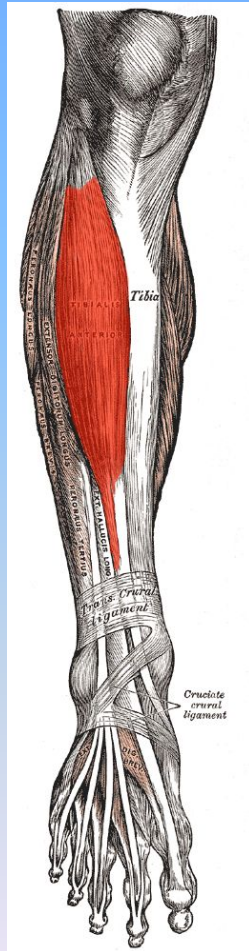
Μέγας προσαγωγός:

εκφύεται από ισχίο και καταφύεται στο μηριαίο οστό



Πρόσθιος κνημιαίος:

εκφύεται από την κνήμη και καταφύεται στο μετατάρσιο και σφηνοειδές οστό



- Με την ενέργεια του εκτείνει το πόδι και συγχρόνως το υπτιάζει και συμβάλλει στη συγκράτηση της ποδικής καμάρας.

Γαστροκνήμιος:

εκφύεται από το μηριαίο οστό και καταφύεται
στη πτέρνα



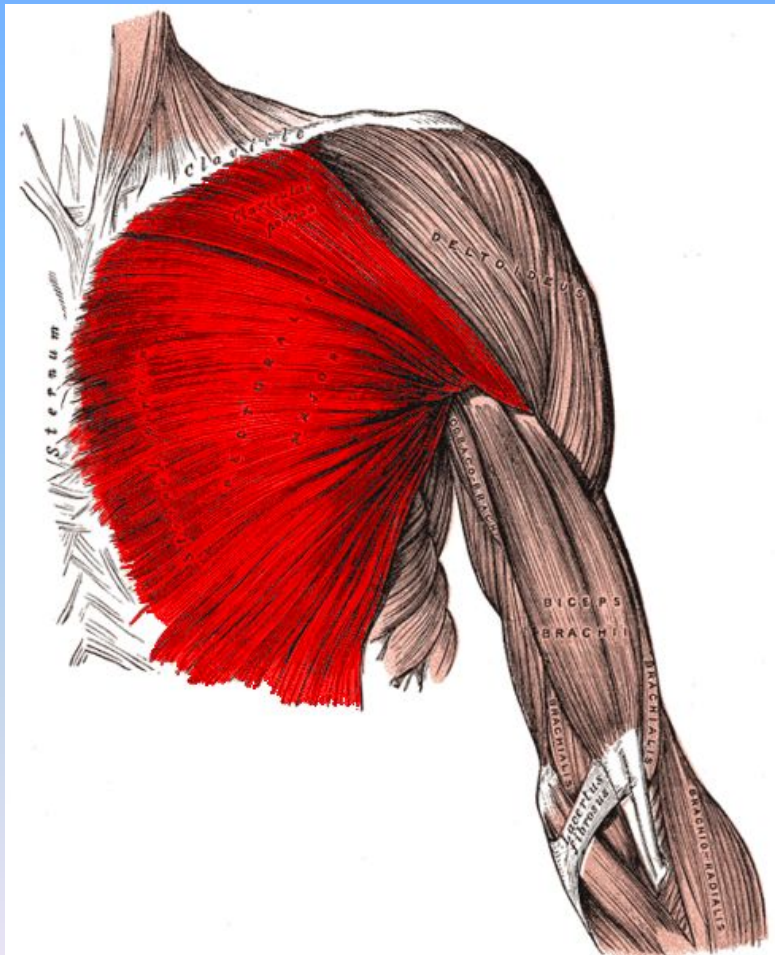
- Με την ενέργεια του κάμπει την κνήμη και μαζί με τους άλλους μυς, κάμπει πελματιαίως το πόδι.

Μύες του θώρακα

- Οι μεσοπλεύριοι μύες
- Μείζον θωρακικός μυς
- Ελάσσων θωρακικός μυς
- Πρόσθιος οδοντωτός μυς
- Υποκλείδιος μυς

Μείζον θωρακικός μυς

εκφύεται από το στέρνο και την κλείδα και
καταφύεται στο βραχιόνιο οστό



- Με την ενέργειά του φέρνει το βραχίονα μπροστά και έλκει το βραχίονα προς τον κορμό ή το αντίθετο, δηλαδή έλκει τον κορμό προς τον βραχίονα

Μύες της κοιλιάς

- Έξω λοξός κοιλιακός μυς
- Έσω λοξός κοιλιακός μυς
- Εγκάρσιος κοιλιακός μυς
- Ορθός κοιλιακός μυς

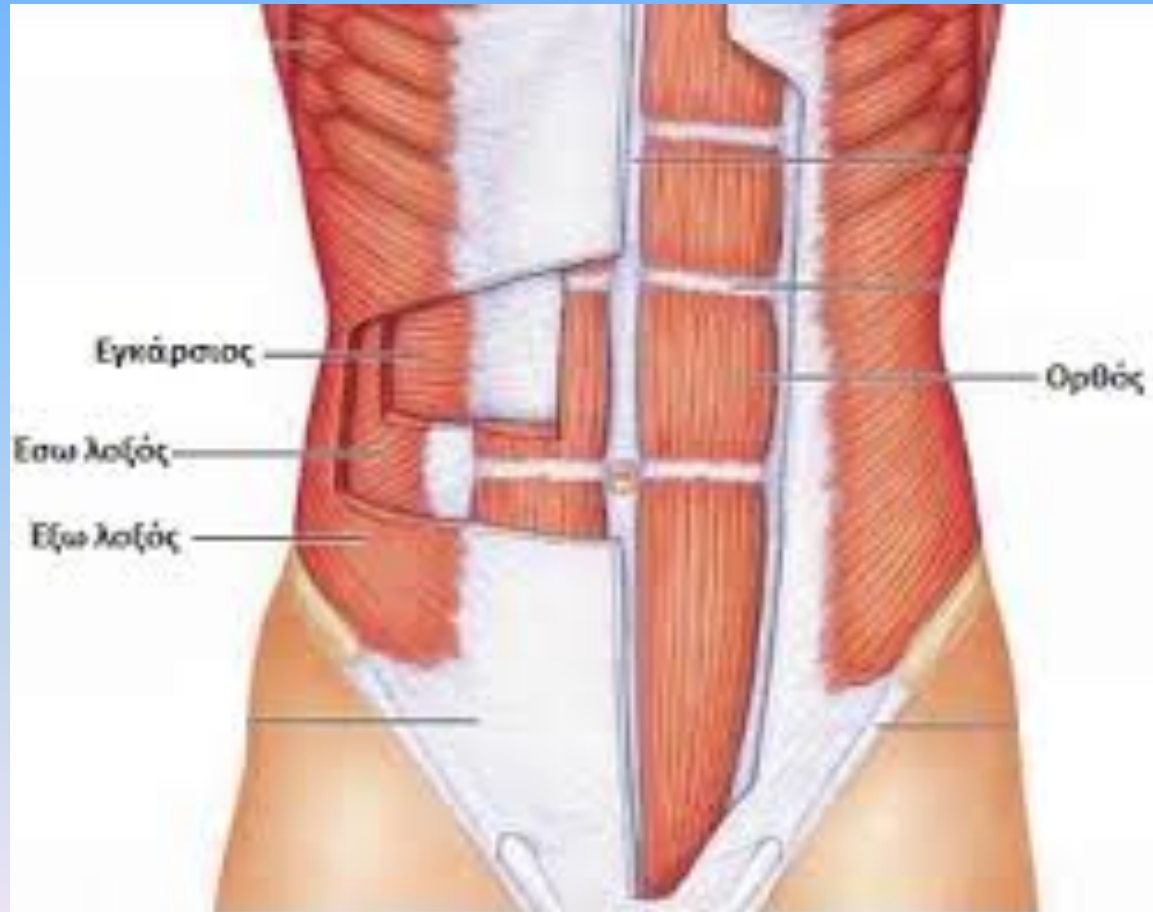
Εγκάρσιος κοιλιακός μυς

εκφύεται από βουβωνικό σύνδεσμο και
καταφύεται στο ηβικό οστό



Ορθός κοιλιακός μυς

εκφύεται από το στέρνο και την 5^η 6^η και 7^η πλευρά και καταφύεται στο ηβικό οστό



Έξω λοξός κοιλιακός μυς

εκφύεται από τις κατώτερες οκτώ πλευρές και
καταφύεται στη λαγόνια ακρολοφία και το
ηβικό οστό



- Οι **πλάγιοι κοιλιακοί** μυς προκαλούν πλάγια κάμψη και στροφή του κορμού και ο ορθός κοιλιακός μυς προκαλεί κάμψη του κορμού. Οι **πρόσθιοι και οι πλάγιοι κοιλιακοί μυς** υποβοηθούν τη διαφραγματική αναπνοή και τη στήριξη των σπλάχνων της κοιλιάς. Η σύσπαση όλων των κοιλιακών μυών ταυτόχρονα προκαλεί αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης, όπως κατά την αφόδευση ή τον τοκετό.

Η **λευκή γραμμή** συνδέεται με τις τενόντιες εγγραφές κάθε ορθού κοιλιακού μυός, εμποδίζοντας τους δύο ορθούς κοιλιακούς μυς να απομακρυνθούν μεταξύ τους.

- Ο **ομφαλός** είναι μια δερματική ουλή που δημιουργείται μετά την απόφραξη της ομφαλικής οπής από την οποία στο έμβρυο περνά η ομφαλίδα.

ΜΥΕΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

Μύες ωμικής ζώνης

1. δελτοειδής
2. υπερακάνθιος
3. υπακάνθιος
3. ελάσσων στρογγυλός
4. μειζων στρογγυλός

Μύες του βραχίονα

1. τρικέφαλος βραχιόνιος
2. δικέφαλος βραχιόνιος
3. πρόσθιος βραχιόνιος

Μύες του πήχη

Μύες του χεριού

Δελτοειδής:

εκφύεται από την κλείδα και την ωμοπλάτη και καταφύεται στο βραχιόνιο οστό



- Με την ενέργεια του απάγει το βραχίονα μέχρι την οριζόντια θέση, προκάλει κάμψη και έσω στροφή κάθως και έκταση και έξω στροφή του βραχίονα.

Υπερακάνθιος:

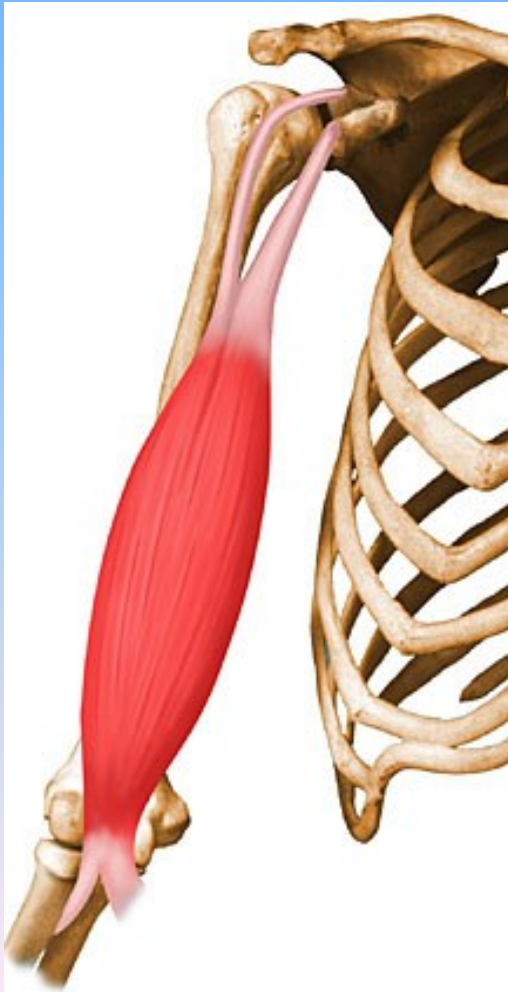
εκφύεται από την ωμοπλάτη και καταφύεται
στο βραχιόνιο οστό



- Με ενέργεια του προκαλεί έξω στροφή του βραχίονα.

Δικέφαλος βραχιόνιος:

εκφύεται από την ωμοπλάτη και καταφύεται
στα οστά του πήχη



- Με την ενέργεια του κάμπτει ισχυρά το πήχη προς το βραχίονα και συγχρόνως τον υπτιάζει.

Πρόσθιος βραχιόνιος:

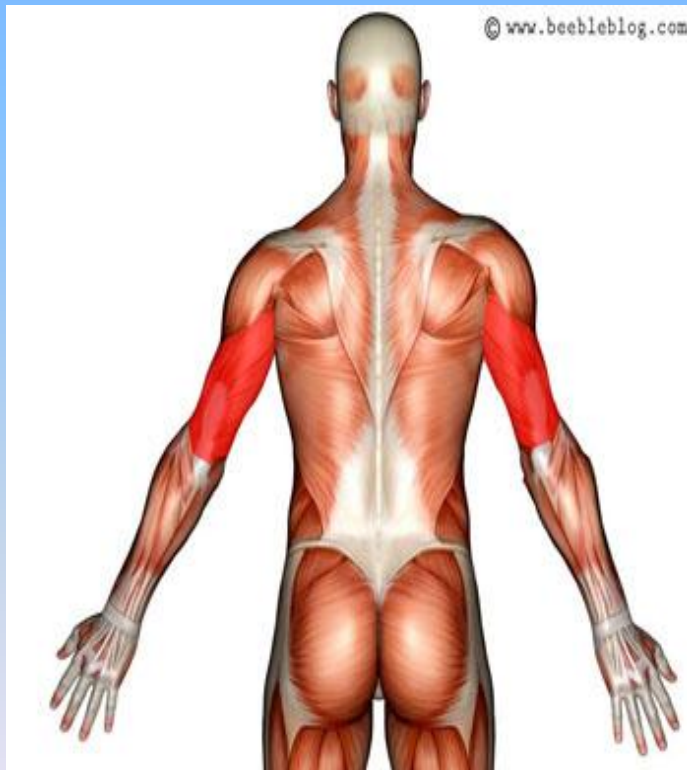
εκφύεται από το βραχιόνιο οστό και
καταφύεται στην ωλένη



- Με τη ενέργεια του κάμπτει τον πήχη.

Τρικέφαλος βραχιόνιος:

εκφύεται από το βραχιόνιο οστό και την ωμοπλάτη και καταφύεται στην ωλένη



- Με την ενέργεια του εκτείνει τον πήχη.

Υγιεινή της/του αισθητικού

- Να φοράει λευκή ποδιά η οποία θα πρέπει να είναι πάντα καθαρή.
- Τα μαλλιά να είναι πιασμένα έτσι ώστε να μην ενοχλούν τον/την πελάτη/πελάτισσα κατά τη διάρκεια της εφαρμογής αλλά ούτε και την/τον αισθητικό.
- Τα χέρια να είναι καθαρά και απολυμασμένα.
- Τα νύχια πρέπει να είναι κοντά για να μην ενοχλούν τον/την πελάτη/πελάτισσα.
- Να μην φοράει κοσμήματα στα χέρια.
- Να διατηρεί τα χέρια της/του σε καλή κατάσταση εφαρμόζοντας κινήσεις που τα ζεσταίνουν και τα κρατούν ευλύγιστα.

Υγιεινή του/της πελάτη/πελάτισσας

- Ο/Η πελάτης/πελάτισσα θα πρέπει να έχει κάνει ένα ντους
- Ο/Η πελάτης/πελάτισσας δεν θα πρέπει να φοράει κοσμήματα κατά την διάρκεια της μάλαξης.
- Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχει γευματίσει ελαφρά ή δυο ώρες πριν από την εφαρμογή της μάλαξης.
- Η ουροδόχος κύστη να είναι κενή.

Υγιεινή πριν την εφαρμογή της μάλαξης

- Ο χώρος που εφαρμόζεται η μάλαξη θα πρέπει να είναι καθαρός, με χαμηλή μουσική ή ακόμα και χωρίς καθόλου μουσική, με καλή θερμοκρασία ανεκτή από τον/την πελάτη/πελάτισσα και χαμηλό φωτισμό.
- Ο/Η αισθητικός θα πρέπει να διατηρεί τα καλλυντικά προϊόντα που θα χρησιμοποιήσει για την εφαρμογή της μάλαξης σε σκοτεινό και ξηρό χώρο. Η συσκευασία θα πρέπει να κλείνει καλά και να είναι πάντα καθαρή.
- Το κρεβάτι που θα ξαπλώσει ο/η πελάτης/πελάτισσα είναι απαραίτητο να είναι πάντα καθαρό με καινούργιο χαρτοσέντονο ή σεντόνι

Υγιεινή κατά την εφαρμογή της μάλαξης

- Τα καλλυντικά δεν τα παίρνουμε ποτέ από το βάζο τους με τα χέρια μας αλλά πάντα με ξύλινη σπάτουλα μιας χρήσης που την πετάμε μετά την εφαρμογή.

Υγιεινή μετά την εφαρμογή της μάλαξης

Αλλάζουμε πάντα το χαρτοσέντονο ή σεντόνι του κρεβατιού μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Στην περίπτωση του χαρτοσέντονου, το πετάμε στο καλάθι των αχρήστων ενώ τα σεντόνια τα πλένουμε ύστερα από κάθε εφαρμογή

Ωφέλειες της μάλαξης

- Την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών.
- Τη διέγερση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριών, φλεβών-λεμφαγγείων) διευκολύνοντας έτσι την ανταλλαγή της ύλης, δηλαδή την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από τα κύτταρα.
- Τη μυϊκή χαλάρωση και βελτίωση του μυϊκού τόνου.
- Τη διέγερση στους δερματικούς επιπολής και βαθύτερους ιστούς, η οποία επιφέρει μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας, έτσι, τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες

Προϊόντα μάλαξης

Για να εκτελεστούν άνετα οι κινήσεις της ηρεμιστικής μάλαξης, το καλλυντικό προϊόν θα πρέπει να βοηθά τα χέρια της αισθητικού να κινούνται σταθερά πάνω στο δέρμα. Επίσης, θα πρέπει να έχει ευχάριστη όψη και οσμή γιατί αυτές οι δύο ιδιότητες επιδρούν θετικά στην ψυχολογία του ατόμου στο οποίο εφαρμόζεται η ηρεμιστική μάλαξη

Τα καλλυντικά προϊόντα που προτιμώνται περισσότερο για την εφαρμογή της ηρεμιστικής μάλαξης είναι:

- Τα λάδια (παραφινέλαιο, φυτικά λάδια)
- Τα αιθέρια έλαια αναμεμειγμένα με έλαια βάσης
- Οι κρέμες και τα γαλακτώματα μάλαξης

Στάση σώματος Αισθητικού

- Η στάση του σώματος, ο ρυθμός της αναπνοής, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εφαρμογή της μάλαξης, διασφαλίζουν την άσκηση της επιθυμητής πίεσης και διαφυλάττουν τη μυοσκελετική υγεία του/της αισθητικού.
- Το εργαλείο για την εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να είναι τα **χέρια, όλο το σώμα**, όμως, συμμετέχει. Για να φτάσουν τα χέρια του/της αισθητικού χαμηλότερα πρέπει να λυγίζει τα πόδια και να μεγαλώνει την απόσταση μεταξύ τους. Τα πέλματα είναι αναγκαίο να πατούν ολόκληρα στο πάτωμα και το βάρος του σώματος να μετατοπίζεται εμπρός πίσω στα πέλματα και από το ένα πόδι στο άλλο, με τρόπο τέτοιο, ώστε η δύναμη που ασκείται στην εκτέλεση των κινήσεων να προέρχεται από το βάρος του σώματος και όχι μόνο από τα χέρια.
- **Η αναπνοή** είναι απαραίτητο να είναι ρυθμική και σε συνδυασμό με την κίνηση.

Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης

Οι χειρισμοί της μάλαξης διακρίνονται σε:

1. Πιέσεις (Θωπείες, Ανατρίψεις, Επιβολές, Κυκλικές τρίψεις, Ζυμώματα)
2. Πλήξεις (Πλαταγίσματα, Δακτυλικές επικρούσεις, Λαβές)
3. Δονήσεις

Αντενδείξεις Μάλαξης σώματος

- Δερματικές παθήσεις
- Αρθρίτιδες (ρευματοειδής, ουρική, τραυματική κ.ά.)
- Περιοχές που πιέζεται ένα νεύρο
- Σε κάταγμα
- Κιρσοί-Φλεβίτιδα
- Αιμορροφιλία: Κατά την αιμορροφιλία παρατηρείται το φαινόμενο της μη σωστής πήξης του αίματος
- Εμπύρετες καταστάσεις
- Σε έγκυους γυναίκες
- Στην έμμηνο ρύση

Περιοχές του ανθρώπινου σώματος που δεν εφαρμόζουμε ηρεμιστική μάλαξη

1. Οστέϊνες περιοχές και αρθρώσεις
2. Τρίγωνο του Σκάρπα (Scarpa).
3. Ιγνυακή κοιλότητα (πίσω από το γόνατο).
4. Έσω καμπή του αγκώνα.
5. Μασχαλιαία περιοχή.
6. Θυρεοειδής αδένας