

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

ΟΡΙΣΜΟΙ



⊙ **ΧΑΛΑΡΩΣΗ** είναι η ηρεμία και η ανάπαυση του σώματος **ΔΗΛΑΔΗ** το αντίθετο του *stress*

⊙ **ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ**: έλεγχος μυϊκού και νευρικού συστήματος



⊙ **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ** ως **ΧΑΛΑΡΩΣΗ** ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία οι μύες είναι σχετικά απαλλαγμένοι από τάση

ΜΥΙΚΟΣ ΤΟΝΟΣ



- ◉ Κάποιος βαθμός σύσπασης των μυών σε χαλαρή κατάσταση
- ◉ Μια ελάχιστη τάση
- ◉ Μια κατάσταση ετοιμότητας των χαλαρών μυών
- ◉ Εσωτερικά & εξωτερικά ερεθίσματα → επιβράδυνση ή επιτάχυνση στις ρυθμικές συσπάσεις & χαλάρσεις καρδιάς και μυών

ΤΟΝΟΣ ΣΤΑΣΗΣ

- Η σύσπαση που παραμένει στους μυς, οι οποίοι έχουν σχέση με τη διατήρηση της όρθιας στάσης
- ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ: ύπτια & πρηνή
- ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΠΡΟΟΔΟ:
πλάγια→ημικαθιστή→εδραία→
καθιστή→όρθια θέση
- ΥΠΝΟΣ: ο πλέον ελάχιστος μυϊκός τόνος



Τι εννοείτε
"τόνος στάσης";





ΧΡΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ενδείξεις χαλάρωσης

- Σε άγχος
- Σε αϋπνίες
- Σε κόπωση ή εξάντληση
- Σε κεφαλαλγίες του τύπου τάσης, ημικρανίας και μικτές
- 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 και μετεγχειρητικές καταστάσεις
- Σε διαταραχές της ψυχολογικής κατάστασης του ασθενούς.



Λίγα λόγια για την κεφαλαλγία τάσης

- ◉ **πιο συχνή μορφή κεφαλαλγίας**→ κοινή κεφαλαλγία, σε αντίθεση με την ημικρανία
- ◉ χαρακτηρίζεται από **αμφοτερόπλευρο, συσφικτικό** και **πιεστικό** πόνο ήπιας έως μέτριας έντασης, που εκδηλώνεται σε βραχείας διάρκειας επεισόδια με ποικίλη χρονικά διακύμανση (**επεισοδιακή** μορφή) ή που παρατηρούνται σε μόνιμη βάση (**χρόνια** μορφή).
- ◉ Η κεφαλαλγία δε συνδυάζεται με τα τυπικά χαρακτηριστικά της ημικρανίας, εκτός από την **ναυτία** που συνοδεύει την **χρόνια** μορφή.
- ◉ Είναι ελαφρά μόνο συχνότερη στις **γυναίκες** και η μέση ηλικία έναρξης των συμπτωμάτων είναι μεταξύ **25 και 30 ετών**.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

1. Πρόδρομο στάδιο:
Εναλλαγές στη
διάθεση, λιγούρες,
δυσκαμψία στον
αιχένα, δίψα,
χασμουρητό

2. Αύρα:
Διαταραχή όρασης
ή ομιλίας,
σύγχυση,
μούδιασμα,
σπασμοί

3. Πονοκέφαλος:
Διάρκει από 4 έως
72 ώρες

4. Λύση: Σύγχυση,
κυκλοθυμία, ζαλάδα



ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ ΤΑΣΗΣ

Ευαισθησία του
κρανίου, του
αιχένα και
των ώμων

Πίεση στο
μέτωπο, στις
πλαινές πλευρές,
στο πίσω μέρος
του κεφαλιού



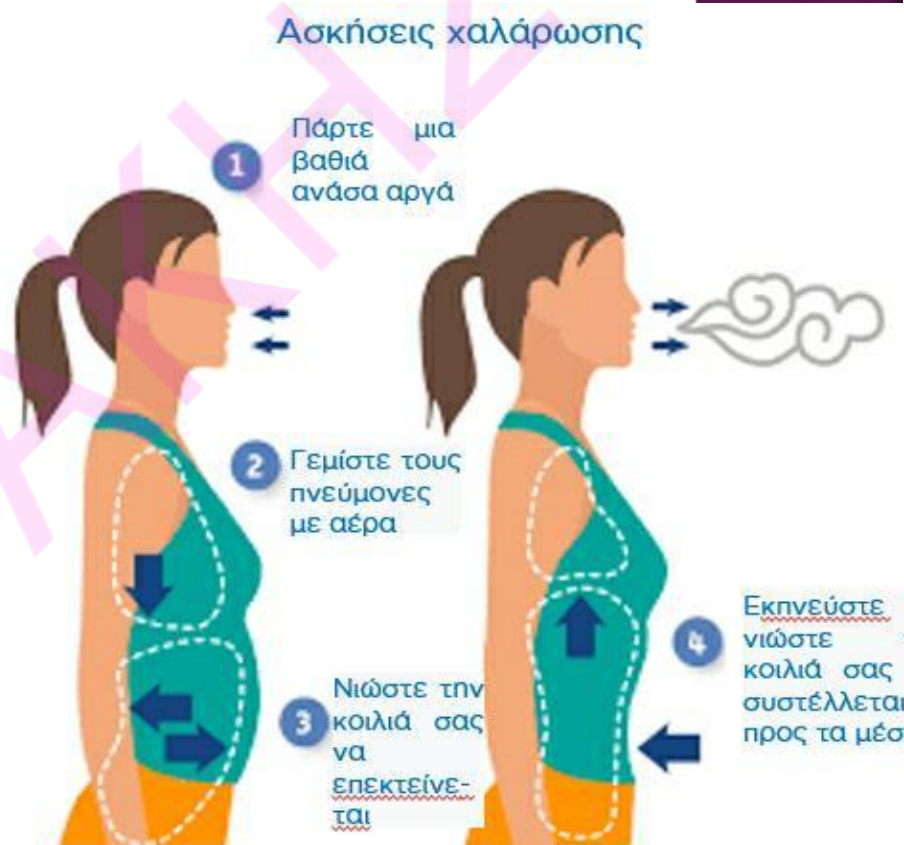
Στόχοι χαλάρωσης

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



ΜΕΣΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

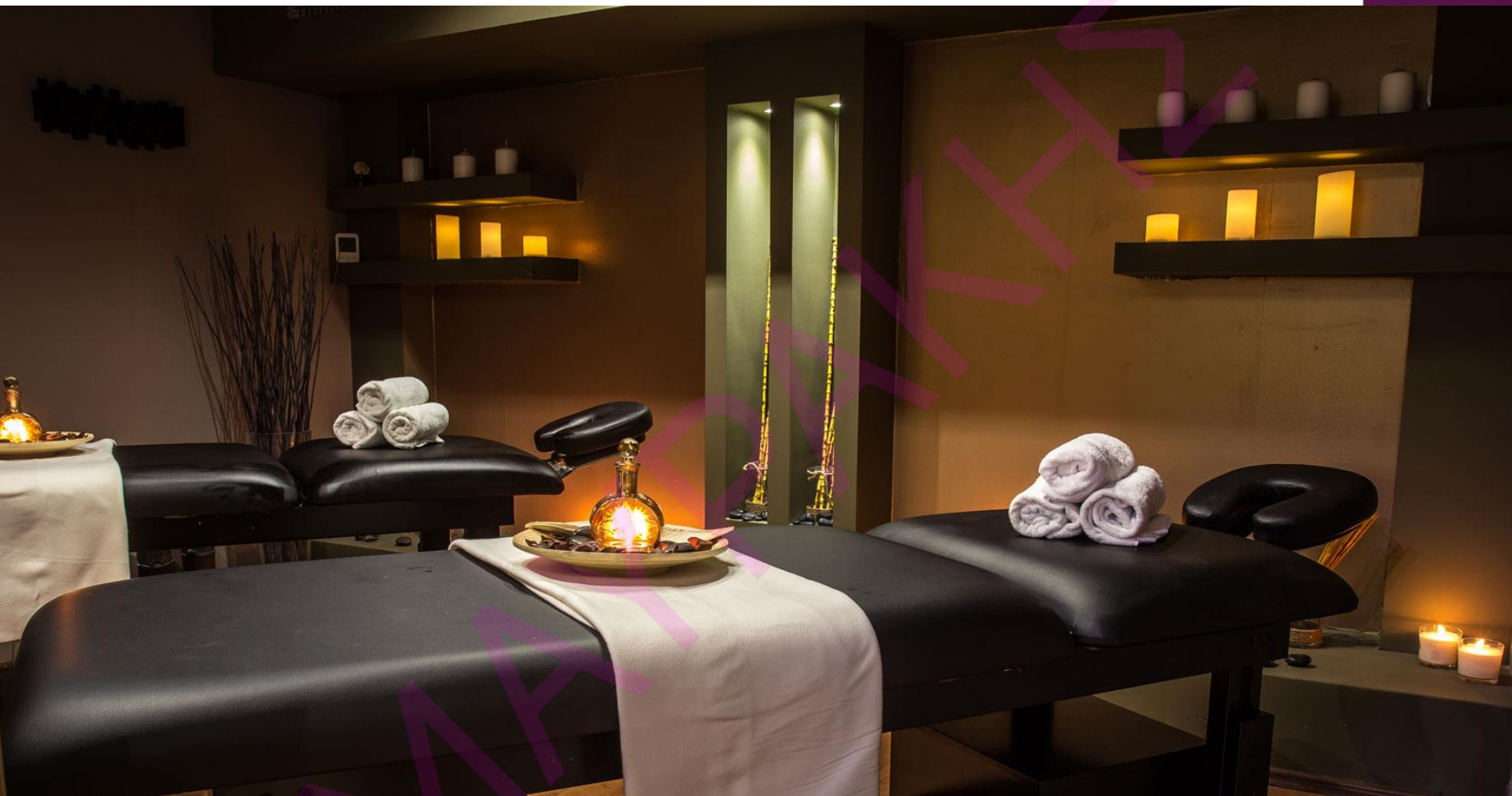
- ◉ ΑΝΑΠΝΟΗ
- ◉ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ
- ◉ ΜΑΛΑΞΗ
- ◉ ΚΙΝΗΣΗ
- ◉ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Βοηθητικά στοιχεία

- ◉ Ζέστη, άνεση, καθαριότητα περιβάλλοντος
- ◉ Σωστή επιλογή χώρου & φωτισμού
- ◉ Κατάλληλη μουσική
- ◉ Διαφραγματική αναπνοή
- ◉ Άνετα και χαλαρά ρούχα
- ◉ Συνδυασμός κινήσεων του φυσιοθεραπευτή





ΑΝΑΠΝΟΗ

- ◉ Το άτομο να αναπνέει ελεύθερα και σε ειδικές θέσεις χαλάρωσης με το διάφραγμα→
- ◉ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΤΑΙ ΕΤΣΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ:
- ◉ Αναπνευστικού έργου
- ◉ Αριθμού αναπνοών
- ◉ Κατανάλωση O^2
- ◉ ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ 2 ΚΟΙΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ:
- ◉ Ίσια σπονδυλική στήλη
- ◉ Λυγισμένα ισχία
(σωστός αερισμός και θερμοκρασία δωματίου)

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

- ◉ Αγγειοδιαστολή → μείωση του μυϊκού τόνου
- ◉ Καλύτερη οξυγόνωση ιστών
- ◉ Έντονη ενζυματική δραστηριότητα → αύξηση μεταβολισμού
- ◉ Αύξηση της ταχύτητας των νευρικών ερεθισμάτων (διαπερατότητα μεμβράνης σε Na^+-K^+)
- ◉ Μείωση δυσκαμψίας αρθρώσεων
- ◉ Μείωση φλεγμονώδων διεργασιών και οιδημάτων



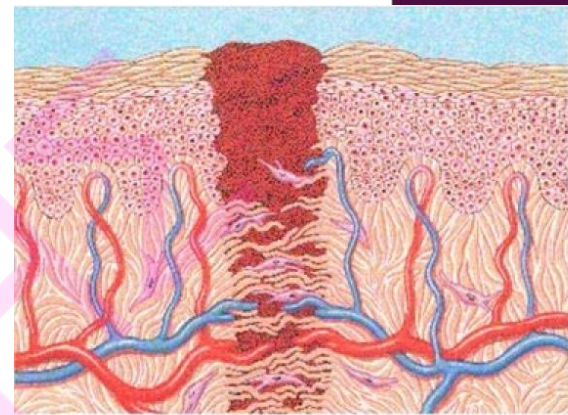
ΜΑΛΑΞΗ

- ◉ Χαλαρώνει σώμα και ψυχή
- ◉ Αναζωογονεί τον οργανισμό
- ◉ Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- ◉ Σε μυϊκό σπασμό
- ◉ Σε χρόνιες φλεγμονές
- ◉ Σε ουλώδη ιστό (π.χ. εγκαύματα)
- ◉ Σε αναπνευστικές παθήσεις
- ◉ Σε απορρόφηση οιδημάτων
- ◉ Σε νευρίνωμα κολοβώματος
- ◉ Σε προθέρμανση αθλητών.



Αντί της τυχαίας σε σχήμα καλαθίου ύφανσης που βρίσκεται σε φυσιολογικό ιστό, οι σταυροειδή δεσμοί του κολλαγόνου στον ουλώδη ιστό σχηματίζουν μια παραμορφωμένη ευθυγράμμιση προς μια μόνο κατεύθυνση.



ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- ▣ Σε δερματικές μολύνσεις ή μεταδοτικές ασθένειες
- ▣ Σε δερματικές αλλεργίες
- ▣ Σε ανοιχτές ουλές, διάφορα έλκη ή κισσούς
- ▣ Σε βαριές ψυχιατρικές παθήσεις, σε AIDS
- ▣ Σε οξύ πόνο και σοβαρά τραύματα
- ▣ Σε πυρετό
- ▣ Σε οξείες φλεγμονώδεις καταστάσεις
- ▣ Σε υψηλή πίεση αίματος ή καρδιαγγειακές παθήσεις.



ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- ◉ Βελτίωση κυκλοφορίας
- ◉ Μείωση μυικού σπασμού
- ◉ Αύξηση της ελαστικότητας του μυός
- ◉ Ενίσχυση τη διαδικασίας απορρόφησης των οιδημάτων



ΕΙΔΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

◉ Ημικαθιστή θέση

Κεφάλι & κορμός→μαξιλάρια

Αγκώνες, γόνατα, άκροι πόδες→μαξιλάρια



◉ Ύπτια κατάκλιση

Κεφάλι→λεπτό πουπουλένιο μαξιλάρι

Γόνατα, αγκώνες→μαξιλάρι



◉ Πρηνής κατάκλιση

Μέτωπο → ρολό πετσέτας

Πρόσθια επιφάνεια κνημών → μαξιλάρι



◉ Πλάγια κατάκλιση

Κεφάλι → μαλακό μαξιλάρι

Ωμική ζώνη → μαξιλάρια

Άνω άκρο άνω πλευράς → στηρίζεται

Λεκάνη → μαξιλάρια

Κάτω ισχίο και γόνατο → μαξιλάρια



ΚΙΝΗΣΗ

⦿ Παθητική κίνηση

ΟΧΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

ΟΧΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΜΥΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

ΑΡΧΗ: κινήσεις αργές, ρυθμικές και σε μικρή τροχιά

ΣΥΝΕΧΕΙΑ: όλη η τροχιά της κίνησης στα όρια του πόνου

Παθητικές διατάσεις → χαλάρωση



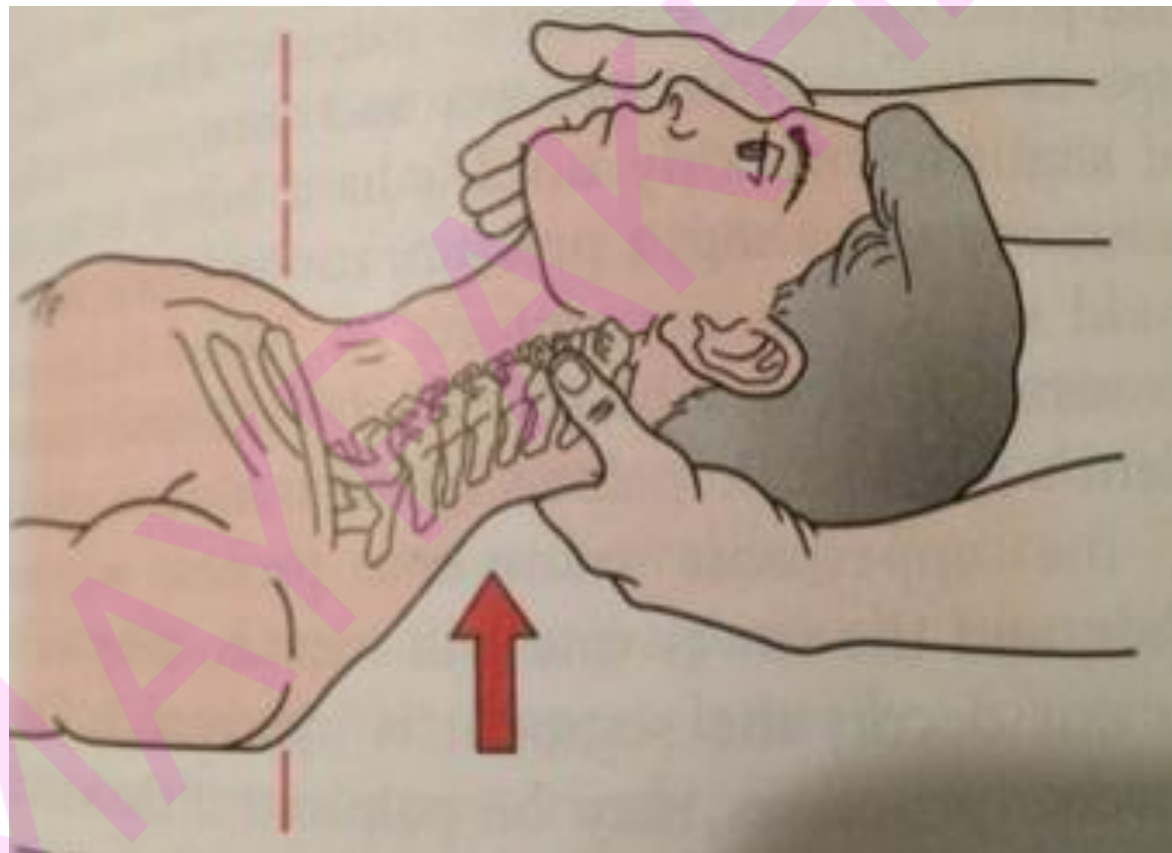
Παθητική διάταση

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- ◉ Αναπαυτική αρχική θέση
- ◉ Σταθεροποίηση (με χέρι ή υποστηρίγματα)
- ◉ Έλξη αρθρώσεων πριν απ' την παθητική
- ◉ Σωστό & αναπαυτικό υποστήριγμα
- ◉ Αποτελεσματική & εργονομική λαβή
- ◉ Πλήρης τροχιά μέσα στο όριο του φυσιολογικού εύρους και **χωρίς** πόνο
- ◉ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΡΘΡΙΟΥΣ ΜΥΣ



ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΛΞΗ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ



ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- ◉ Σε ασταθή κατάγματα
- ◉ Σε τενοντομεταθέσεις
- ◉ Σε νευρομεταθέσεις
- ◉ Σε φλεγμονώδεις καταστάσεις



ΕΚΤΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ

➤ Η παθητική κίνηση επηρεάζει:

- Τους μύες, περιτονίες, τένοντες, συνδετικό ιστό.
- Τις νευρικές κατασκευές, περιφερικό κεντρικό και αυτόνομο σύστημα.
- Τις αρθρώσεις, ενδοαρθρικές και περιαρθρικές κατασκευές.
- Δέρμα, περιτονίες και άλλες κατασκευές.

➤ Αποτελέσματα παθητικής κίνησης:

- Διατήρηση της κινητικότητας της άρθρωσης.
- Διατήρηση της ελαστικότητας των μυών.
- Διατήρηση της αγγειακής δυναμικής.
- Διάχυση των υλικών της άρθρωσης και διευκόλυνση της θρέψης του χόνδρου.
- Διατήρηση της αντίληψης της κίνησης από τον ασθενή.

Η επιλογή της παθητικής κίνησης και ο τρόπος εφαρμογής της (αριθμός επαναλήψεων, ρυθμός, επιλογή αρθρώσεων κ.λ.π.) θα εξαρτηθεί από τον θεραπευτικό στόχο και το σχήμα θεραπείας που οργάνωσε ο φυσικοθεραπευτής.

Δεν πρέπει να δημιουργείται ή να επιδεινώνεται ο πόνος ή άλλο υπάρχον σύμπτωμα.

ΕΙΔΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ (MOBILIZATION, MANIPULATION)

- MOBILIZATION:
παθητική κίνηση που
βρίσκεται υπό τον
έλεγχο του ασθενή.
- Manipulation : παθητική
κίνηση στο τέλος της
τροχιάς η οποία δεν
ελέγχεται από τον
ασθενή





A. Λαβή για την κίνηση της κάμψης του ώμου με προσαγωγή

A



B. Λαβή για την έσω και την έξω στροφή του ώμου

B



Λαβή για το πλήρες εύρος της κάμψης του ώμου σε συνδυασμό με την απαγωγή και την έξω στροφή



Λαβή για την απαγωγή που εντοπίζεται στη γληνοβραχιόνια άρθρωση



Θέση και λαβή για την πλήρη έκταση του ώμου (υπερέκταση)

C.P.M



CONTINUOUS PASSIVE MOTION

- ◉ Η συνεχής παθητική κίνηση (CPM) είναι μια θεραπεία στην οποία χρησιμοποιείται ένα μηχάνημα για την κίνηση μιας άρθρωσης χωρίς ο ασθενής να χρειάζεται να καταβάλει προσπάθεια. Μια μηχανοκίνητη συσκευή λυγίζει απαλά την άρθρωση μπρος-πίσω σε έναν καθορισμένο αριθμό μοιρών και ο φυσιοθεραπευτής μπορεί να ρυθμίσει το μέγεθος της κίνησης και της ταχύτητας.

ELBOW PASSIVE MOTION



ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

- ◉ Για να γίνει μια κίνηση→σύσπαση συγκεκριμένων μυών→μετά χαλαρώνουν→μέσο χαλάρωσης
- ◉ Ενεργητική κίνηση ρυθμικά και σε πλήρη τροχιά

ΕΚΤΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ

Κίνηση

- **Παθητική**

(δεν υπάρχει εκούσια μυϊκή σύσπαση)

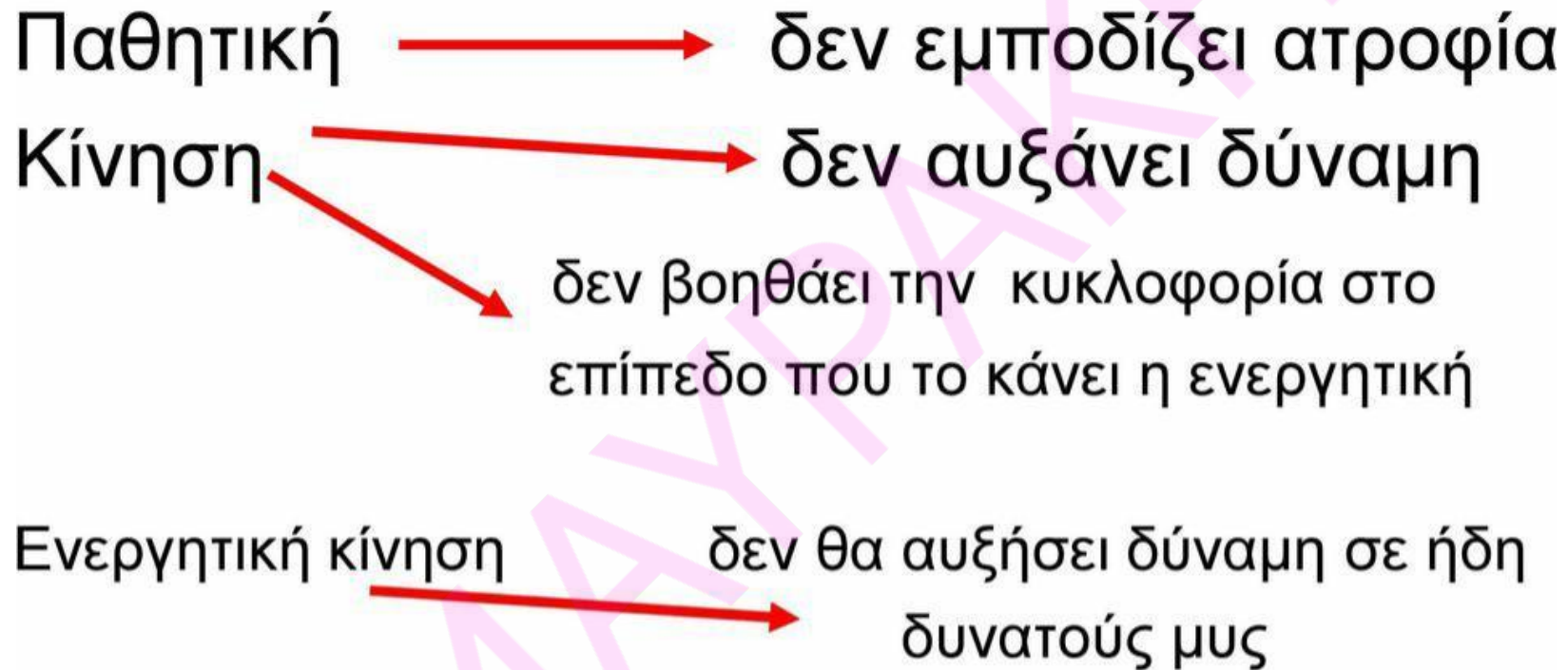
- Απλή παθητική.
- Βίαιη παθητική.
- Ειδικοί χειρισμοί.

- **Ενεργητική**

(υπάρχει ενεργητική σύσπαση των μυών)

- Αναρτώμενη (κατακόρυφη ή αξονική).
- Υποστηριζόμενη.
- Υποβοηθούμενη.
- Απλή ενεργητική.

περιορισμοί



ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ

- Μέγιστη αντίσταση χωρίς πρόκληση κίνησης→ χαλάρωση μυός

- Παραδείγματα

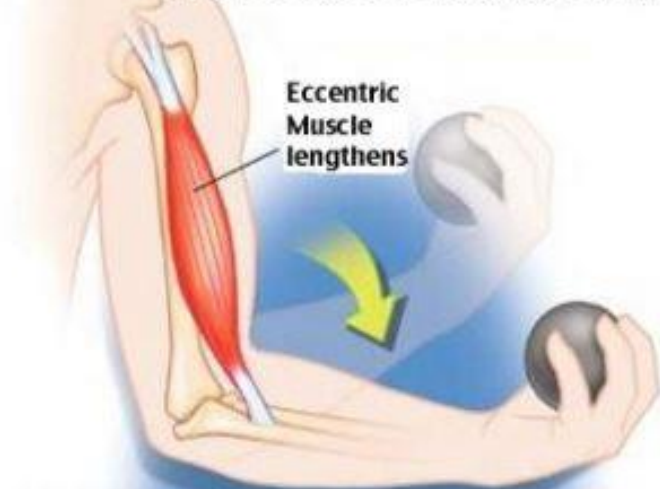
Ισομετρική 4κεφάλου-χαλάρωση

Ισομετρική 3κεφάλου-χαλάρωση

Ισομετρική πρόσθιου κνημιαίου μυός - χαλάρωση



Isotonic Same Tension; Changing Length



Isometric Same Length; Changing Tension



ΚΙΝΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

- ◉ Ενεργητική κίνηση με αντίσταση → μεγάλη χαλάρωση
- ◉ Χέρια, Βάρη, σούστες, τροχαλίες κ.α.
- ◉ Ενδεικτικές ασκήσεις
Κάμψη αγκώνα με 1kg
Έκταση γόνατος στο μηχάνημα του 4κεφάλου με αντίσταση 5kg
Απαγωγή ώμου με αντίσταση φυσιοθεραπευτή σε όλη την τροχιά
Έκταση ώμου σε τροχαλία με βάρος 2kg

ΕΚΚΡΕΜΟΕΙΔΕΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΑΔΑ ΑΝΑΡΤΗΣΗΣ

- ⊙ Ελάχιστη σύσπαση μυών λόγω:
 1. Εξουδετέρωσης βαρύτητας
 2. Ελαχιστοποίησης αρθρικής τριβής
 3. Μείωσης πόνου

Ενδεικτικές ασκήσεις:

Ανάρτηση μέλους με ιμάντες κατακόρυφης σταθεροποίησης

Καθιστή θέση → οριζόντια απαγωγή ώμου

Ύπτια κατάκλιση → απαγωγή ισχίου

Πλάγια κατάκλιση → κάμψη γόνατος



ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ◉ Προϋποθέσεις:
- ◉ Νερό 34-36° C → αγγειοδιαστολή, μείωση αναπνοών, χαλάρωση Ν.Σ.
- ◉ Κυκλοφορία H₂O εξασφαλισμένη
- ◉ Ασφαλή στήριξη ασθενούς μέσα στο H₂O
- ◉ Ασκήσεις προσαρμοσμένες σε αντοχή και διάθεση ασθενούς



ΑΡΑ ΕΝΤΟΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

- ◉ Μείωση μυϊκής τάσης
- ◉ Μείωση μυϊκού σπασμού
- ◉ Μείωση ευαισθησίας άλγους
- ◉ Βελτίωση τροχιάς αρθρώσεων
- ◉ Πριν την πισίνα εφαρμογή επιφανειακής ή εν τω βάθει θερμότητας στους ιστούς → αύξηση ελαστικότητας
- ◉ Μετά την πισίνα → διατήρηση μυϊκής χαλάρωσης

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

- ◉ Τεχνική Jacobson και Schultz
- ◉ Τεχνική Fair & Basmajian
- ◉ Τεχνική του Fink
- ◉ Τεχνική του Mitchel
- ◉ Τεχνική Yoga
- ◉ Τεχνική Biofeedback
- ◉ Τεχνική Kabat ή μέθοδος P.N.F.

ΤΕΧΝΙΚΗ JACOBSON ΚΑΙ SCHULTZ

- ◉ ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ: Τη μέγιστη σύσπαση ακολουθεί η μέγιστη χαλάρωση
- ◉ Ασκήσεις τεχνικής→
- ◉ Άκροι πόδες

Ο ασθενής:

Σφίγγει σε κάμψη τα δάκτυλα του ενός ποδιού

Χαλαρώνει κι αισθάνεται την ένταση να εγκαταλείπει το πόδι του μέχρι να το νιώσει βαρύ και ζεστό

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο πόδι

◉ Γόνατα

Σφίγγει σε κάμψη το γόνατό του
Χαλαρώνει κι αισθάνεται το πόδι του μέχρι να
το νιώσει βαρύ και ζεστό

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα
Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο πόδι
Κρατάει το γόνατο τεντωμένο και αφήνει να
ακουμπήσει στο κρεβάτι μέχρις ότου το νιώσει
βαρύ και ζεστό

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα
Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο πόδι

◉ Λεκάνη

Σφίγγει τους γλουτούς

Χαλαρώνει κι αισθάνεται την ένταση να φεύγει
από τους μυς

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Επαναλαμβάνει το ίδιο με τους κοιλιακούς

◉ Δάκτυλα άνω άκρων

Σφίγγει τα δάκτυλα του ενός χεριού

Τα αφήνει μέχρι να τα νιώσει βαριά και ζεστά

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο χέρι

Κρατάει τεντωμένα τα δάκτυλα

Τα χαλαρώνει ώστε να πέσουν πάνω στο

κρεβάτι και να τα αισθάνεται βαριά και ζεστά

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο χέρι

◉ Αγκώνας

Σφίγγει τους καμπτήρες του αγκώνα
Χαλαρώνει

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα
Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο χέρι
Κρατάει τεντωμένο τον αγκώνα
Χαλαρώνει

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα
Επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο χέρι

◉ Όμοι

Ανυψώνει ώμους και σφίγγει μυς

Αφήνει και αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Νιώθει από τον ώμο ως τα δάκτυλα του χεριού
να είναι χαλαρωμένος

◉ Αυχένας

Κρατάει το σαγόνι κολλημένο στο στέρνο

Αφήνει και χαλαρώνει

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Κινεί το κεφάλι του δεξιά-αριστερά με πολύ αργό ρυθμό.

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

⦿ Πρόσωπο

Ο ασθενής:

Σφίγγει τα μάτια του

Χαλαρώνει

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Ρυτιδώνει το μέτωπό του

Αφήνει και χαλαρώνει

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Σφίγγει το στομα του

Αφήνει και χαλαρώνει

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα

Ηρεμεί

⦿ Θ.Μ.Σ.Σ.

Ο ασθενής:

Σπρώχνει το κρεβάτι του με την πλάτη του
δυνατά, Χαλαρώνει.

Αναπνέει ήρεμα με το διάφραγμα.

Ηρεμεί

◉ Θώρακας

Ο ασθενής:

Παίρνει μια αργή και βαθιά εισπνοή.

Την κρατάει νιώθοντας τον θώρακα σε πλήρη έκπτυξη.

Εκπνέει αργά με μισόκλειστα χείλη, διώχνοντας την ένταση.

Χαλαρώνει

Ανακουφίζεται από την ένταση, ηρεμεί και χαλαρώνει για 4 - 5 λεπτά. Η μουσική βοηθάει σε αυτό.

Ξεκινάει τη διαδικασία της επαναφοράς στην εγρήγορση με αργές κινήσεις από την περιφέρεια προς το κέντρο.

Άνοιγει τα μάτια του, παίρνει μια βαθιά εισπνοή, είναι ήρεμος και έτοιμος να αντιμετωπίσει τη μέρα του (λέμε τώρα)

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- ◉ Ο κάθε ασθενής εκτελεί το παραπάνω πρόγραμμα σε όποια θέση χαλάρωσης του αρέσει προσωπικά.
- ◉ Η χαλάρωση διαρκεί τουλάχιστον διπλάσιο χρόνο από τη σύσπωση
- ◉ Επιβάλλεται η διαφραγματική αναπνοή.
<https://youtu.be/t3uK039WdaM>

ΤΕΧΝΙΚΗ FAIR & BASMAJIAN

- ◉ Η τεχνική αυτή έχει πολλά κοινά με την προηγούμενη. Είναι πιο γρήγορη στην πρόοδο των ασκήσεων και πιάνει ταυτόχρονα πιο πολλά μέλη του σώματος.
- ◉ Όσον αφορά στη σύσπαση και στη χαλάρωση συνοδεύεται από αναπνευστικές ασκήσεις . Από την πρώτη θεραπεία μπορεί το πρόγραμμα του ασθενούς να περιλαμβάνει ασκήσεις για το άνω άκρο, το πρόσωπο, τον αυχένα, τον θώρακα.
- ◉ Χρησιμοποιείται σε μυς που χαλαρώνουν εύκολα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ FINK

- ◉ Η εφαρμογή αυτής της τεχνικής στηρίζεται στην αναγνώριση από τον ίδιο τον ασθενή της σύσπασης, ώστε να μπορεί να δίνει έμφαση στη χαλάρωση. Μετά από προσεκτική και επίμονη εκπαίδευση του, μαθαίνει τελικά να χαλαρώνει όλους τους μυς του σώματός του
- ◉ Τα παραγγέλματα που χρησιμοποιούνται «σφίξε πολύ δυνατά» «τώρα άφησε» «ακόμη περισσότερο και περισσότερο...»

<https://youtu.be/ClqPtWzozXs>

ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ MITCHELL

- ◉ Η προσοχή μας σε αυτή τη μέθοδο εστιάζεται στους ανταγωνιστές μυς των συσπασμένων μυών
- ◉ Η σύσπασή τους θα μας δώσει χαλάρωση των συσπασμένων μυών Πχ συσπώνται οι καμπτήρες του αγκώνα για να χαλαρώσουν οι εκτείνοντες του αγκώνα
- ◉ Ο φυσικοθεραπευτής εκπαιδεύει τον ασθενή λέγοντάς του : «άνοιξε» (ή -κλείσε-) και «άνοιξε» και «άνοιξε» και «άφησε» και «άνοιξε» και «άνοιξε» και «άφησε».
- ◉ Τα τελευταία χρόνια, καινούργιες μελέτες αναθεώρησαν αυτές τις απόψεις. Φαίνεται ότι η μέθοδος αυτή δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο πιστεύει η εμπνεύστριά της.
- ◉ <https://youtu.be/f5aeXlKRgeA>
- ◉ <https://youtu.be/4WGFdKmcV0k>

ΤΕΧΝΙΚΗ YOGA

- ◉ Είναι μια μέθοδος χαλάρωσης που μας έρχεται από την ανατολή
- ◉ Η βασική φιλοσοφία της είναι :
 1. Η γνώση του σώματος
 2. Η κυριαρχία του μυαλού στο σωμα.
- ◉ Ο ίδιος σοφός Patanjali προσδιόρισε τη yoga ως τη μέθοδο που επιτυγχάνεται μέσω του ελέγχου της αναπνοής κα της διατήρησης του σώματος σε στάσεις, χωρίς προϋποθέσεις κίνησης.

⦿ Προϋποθέσεις για να αρχίσει κανείς την εκπαίδευση με αυτή την τεχνική είναι:

1. η διαφραγματική αναπνοή
2. Η ευλυγισία των αρθρώσεων
3. Η δύναμη των μυών

ΜΥΗΣΗ στη yoga → τρόπος ζωής (πχ χορτοφαγία)

https://youtu.be/sTANio_2E0Q

ΤΕΧΝΙΚΗ BIOFEEDBACK

- ◉ Είναι χαλάρωση με οπτικοακουστικά ερεθίσματα
- ◉ Στην τεχνική αυτή απαραίτητη είναι η χρήση ηλεκτρομυογράφου, με τον οποίο ο φυσικοθεραπευτής καταγράφει τις φυσιολογικές αντιδράσεις των μυών
- ◉ ο ηλεκτρομυογραφος μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να ξεχωρίσουν τους συσπασμένους μυς από τους χαλαρούς
- ◉ ο ασθενής δέχεται σήματα οπτικά ή ακουστικά από το μηχάνημα τα οποία του αποκαλύπτουν την κατάσταση του μυϊκού του συστήματος
- ◉ μεγάλη σημασία έχουν οι σωστές λεκτικές προτροπές και οδηγίες, ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να χρησιμοποιεί τις σωστές λέξεις με τον κατάλληλο ρυθμό
- ◉ Το πλάνο της εκπαίδευσης είναι το παρακάτω: εντοπίζει το μυϊκό πρόβλημα, μαθαίνει τον ασθενή να ελέγχει το μυϊκό του σύστημα και ειδικά στο σημείο με το οποίο θα ασχοληθεί αρχικά
- ◉ Οι μυες, που συνήθως χρησιμοποιούνται είναι του μετώπου γιατί πιστεύεται ότι αν χαλαρώσουν αυτοί, τότε εύκολα χαλαρώνουν οι υπόλοιποι μύες του κρανίου, του αυχένα και του κορμού

<https://youtu.be/Q5gKXDcHSBY>

ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΒΑΤ Ή ΜΕΘΟΔΟΣ P.N.F

- ◉ Είναι μια τεχνική με ειδικές λαβές και ειδικά πρότυπα κίνησης, η οποία χρησιμοποιεί τις ασκήσεις αντίστασης πρωταγωνιστών και ανταγωνιστών μυών.
- ◉ Κατά τη μέθοδο αυτή ζητείται συσπαση των μυών που προκαλούν ένα πατέντο και επιτυγχάνεται με τον τρόπο αυτό χαλάρωση ή αναχαίτιση του ανταγωνιστικού πατέντου
- ◉ Οποιαδήποτε τεχνική η οποία κατορθώνει και δίνει τη δυνατότητα βελτίωσης της τροχιάς μιας κίνησης έχει επιτύχει τη χαλάρωση της ανταγωνιστικής της.
- ◉ Τρόποι χαλάρωσης στη μέθοδο PNF είναι:
- ◉ **Σύσπαση, χαλάρωση.** Ισοτονική σύσπαση των ανταγωνιστών με αντίσταση, για να χαλαρώσουν οι πρωταγωνιστές.
- ◉ **Κράτημα, χαλάρωση.** Ισομετρικές συσπάσεις με αντίσταση, οι οποίες συνεπάγονται χαλάρωση
- ◉ **Αργή αντιστροφή, κράτημά, χαλάρωση.** Η ισοτονική σύσπαση των μυών του αγωνιστικού πατέντου ακολουθείται από ισομετρική σύσπαση των μυών του ανταγωνιστικού πατέντου και έτσι επέρχεται η χαλάρωση