



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ

14.1 Ηλεκτρομάλαξη

Η εφαρμογή της ηλεκτρομάλαξης, όπως και της κλασσικής μάλαξης, αποτελεί μια αποτελεσματική μέθοδο για την ανακούφιση του πόνου.

Διαφόρων ειδών μηχανήματα ηλεκτρομάλαξης κυκλοφορούν στο εμπόριο, ανάλογα με το μέγεθος, τις ταχύτητες ρύθμισης της συχνότητας και φυσικά ανάλογα με την τιμή. **Σε καμία περίπτωση δεν είναι δυνατόν, η ηλεκτρομάλαξη να αντικαταστήσει τη μάλαξη με τα χέρια.**

Έχει αποδειχθεί, ότι η εφαρμογή της ηλεκτρομάλαξης με συχνότητα 100 Hz είναι αποτελεσματική για την ανακούφιση του πόνου.

Ακόμα και εάν γίνει παραδεκτό ότι η δόνηση προκαλεί ανακούφιση από τον πόνο, ο μηχανισμός με τον οποίο συμβαίνει αυτό παραμένει κατά μεγάλο μέρος ασαφής.

Εκτός από τα παραπάνω, η ηλεκτρομάλαξη προκαλεί και άλλα κλινικά αποτελέσματα. Σε πολλά άτομα προκαλεί τοπικά μια ελαφριά αίσθηση κνησμού, επίσης ερυθρότητα και αίσθηση θερμότητας στην περιοχή εφαρμογής. Μελέτες έδειξαν, ότι η εφαρμογή της ηλεκτρομάλαξης προκαλούσε τα μεγαλύτερα αποτελέσματα 15 λεπτά μετά την εφαρμογή της. Η μέτρηση της θερμοκρασίας του δέρματος γινόταν 15 λεπτά μετά σταθερή ηλεκτρομάλαξη στην παλαμιαία επιφάνεια του αντιβραχίου, όπως και 5, 10 λεπτά μετά τη διακοπή της εφαρμογής. Η ηλεκτρομάλαξη εφαρμοζόταν με συχνότητα 100 Hz.

Τα αποτελέσματα των μελετών έδειξαν ότι η διαφορά θερμοκρασίας στη θέση της εφαρμογής βρέθηκε να είναι διαφορετική αμέσως μετά την εφαρμογή, αλλά επίσης και 5 και 10 λεπτά μετά από αυτήν. Η διαφορά της θερμοκρασίας φτάνει μέχρι και τους 2° C. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι σε όλα τα άτομα παρατηρείται μια ερυθματώδης αντίδραση γύρω από τα σημεία της εφαρμογής της ηλεκτρομάλαξης.

Όταν η συχνότητα της ηλεκτρομάλαξης είναι μικρότερη από 100 Hz, τότε τα αποτελέσματα της αλλαγής της θερμοκρασίας δεν είναι τόσο εμφανή, ενώ σε καμία περίπτωση δεν παρατηρήθηκε ερυθματώδης αντίδραση.

Άλλη διαφορά είναι η αλλαγή των αιμοδυναμικών αντιδράσεων στην επιφάνεια του δέρματος.

Ανάμεσα στους πιθανούς μηχανισμούς που εξηγούν την αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος μετά την εφαρμογή της ηλεκτρομάλαξης περιλαμβάνονται.

1. Η αυξημένη τριβή ανάμεσα στην κεφαλή της συσκευής και το δέρμα όπως και τους υποκείμενους ιστούς.

2. Η αύξηση της αιματικής ροής του δέρματος η οποία προκαλείται σαν άμεσο μηχανικό αποτέλεσμα επάνω στα αιμοφόρα αγγεία.
3. Ο άμεσος ερεθισμός των τελικών νευρικών απολήξεων.

Κατά τη διάρκεια της ηλεκτρομάλαξης, η επαφή της συσκευής με το δέρμα είναι τόσο ασήμαντη, χωρίς ιδιαίτερη μηχανική πίεση, ώστε η αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά στο δέρμα δεν είναι και τόσο σημαντική. Εκείνο όμως που είναι σπουδαίο, είναι η αύξηση της θερμοκρασίας στον υποδόριο ιστό η οποία οφείλεται στην τριβή του δέρματος με τον υποδόριο ιστό.

Η ηλεκτρομαλάξη επιφέρει διαταραχές στην αιμάτωση στην περιοχή που εφαρμόζεται. Όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα της ηλεκτρομάλαξης τόσο μεγαλύτερη είναι και η ισχαιμία που προκαλείται.

Βέβαια μετά από την ισχαιμία προκαλείται αντιδραστική υπεραιμία μόλις σταματήσει η ενέργεια της ηλεκτρομάλαξης.

Η αλλαγή της δερματικής αιματικής ροής είναι διαφορετική από εκείνη που προκαλείται στο βαθύτερο αρτηριακό αιματικό δίκτυο.

Κατά την εφαρμογή της ηλεκτρομάλαξης, λόγω της ερυθρότητας που δημιουργείται τοπικά, εξυπακούεται ότι υπάρχει τοπική αγγειοδιαστολή. Εκείνο όμως το οποίο δεν είναι γνωστό είναι, το τι συμβαίνει στους βαθύτερους ιστούς.

Η σχέση της ηλεκτρομάλαξης στην ανακούφιση από τον πόνο οφείλεται κατά μεγάλο μέρος στη βελτίωση της κυκλοφορίας που προκαλείται μετά την ηλεκτρομάλαξη.

14.2 Άλλες Μορφές Μάλαξης

Υπάρχουν πολλές ακόμη ειδικές τεχνικές μάλαξης που εξυπηρετούν ιδιαίτερους σκοπούς και στηρίζονται σε διάφορες θεωρίες.

Θα γίνει απλή αναφορά στην μάλαξη εγκάρσιας τριβής, που είναι εξειδικευμένη τεχνική και απαιτεί άλλου επιπέδου γνώση και εκπαίδευση, στην Σουηδική μάλαξη, και σε τεχνικές μάλαξης, που προέρχονται από την "Ιατρική της Ανατολής", και εντάσσονται σε ένα θεραπευτικό σύστημα πολύ διαφορετικό από αυτό που επικρατεί στην Δυτική ή Κλασική Ιατρική.

14.3 Μάλαξη Εγκάρσιας Τριβής

Βασικός σκοπός της μάλαξης εγκάρσιας τριβής είναι να προσεγγίσει τις βαθύτερες μυοσκελετικές κατασκευές όπως, οι μύες, οι τένοντες και οι σύνδεσμοι, και να προσφέρει 'θεραπευτική κίνηση' σε μια μικρή σχετικά περιοχή.

Η μάλαξη της εγκάρσιας τριβής, αποκαθιστά την προσβεβλημένη κινητικότητα των μυών ή των μυϊκών ινών.

Η μάλαξη της εγκάρσιας τριβής προσφέρει σημαντική βοήθεια στη λύση των συμφύσεων που παρουσιάζονται στις μυϊκές μάζες ή στους τένοντες και τους συνδέσμους.

Τα χέρια του **θεραπευτή** και το δέρμα του **ασθενούς** κινούνται σαν ενιαία μονάδα. Διαφορετικά η μετακίνηση της υποδόριας περιτονίας επάνω στο μυ ή το σύνδεσμο, θα μπορούσε να προκαλέσει μωλωπισμό ή γενικότερα κάκωση.

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να προκαλείται υπερβολικός πόνος. Η συχνότητα και η διάρκεια της θεραπείας, εξαρτάται από τη βαρύτητα και τον τύπο της κάκωσης.

Ο βασικός **θεραπευτικός στόχος** της μάλαξης εγκάρσιας τριβής είναι.

1. Η διατήρηση της κινητικότητας
2. Η υπεραιμία της περιοχής του τραυματισμού.

Η μάλαξη εγκάρσιας τριβής, χρησιμεύει στην αποκατάσταση, των μυϊκών βλαβών, των συνδεσμικών βλαβών και των τενοντίων βλαβών.

Για να μπορεί κανείς να εφαρμόσει τη μάλαξη εγκάρσιας τριβής χρειάζεται **ειδική εκπαίδευση**.

14.4 Σουηδική Μάλαξη

Οι βασικοί χειρισμοί της σουηδικής μάλαξης είναι. Οι θωπείες, τα ζυμώματα και η ανάτριψη. Οι χειρισμοί αυτοί εκτελούνται πάνω από τη γαστέρα του μυ αλλά και σε οποιοδήποτε άλλο τμήμα του.

Στη Σουηδική μάλαξη συνιστάται η χρήση μιας λιπαντικής ουσίας ή πούδρας. Η χρήση τέτοιων ουσιών ελαττώνει την τριβή ανάμεσα στα χέρια του **θεραπευτή** και το δέρμα του **ασθενούς**.

Η Σουηδική μάλαξη είναι πολύ αποτελεσματική στην ελάττωση της μυϊκής δραστηριότητας, μυοχαλάρωσης, ή της αύξησης της μυϊκής κινητικότητας.

14.5 Χειρισμοί Μάλαξης της "Ιατρικής της Ανατολής"

Εκτός από την κλασική μάλαξη, υπάρχουν και άλλες μορφές μάλαξης που χρησιμοποιούν ειδικούς χειρισμούς και εφαρμόζονται από παλιά σε χώρες της Ανατολής όπως η Κίνα, η Ιαπωνία κ.λ.π. Η μεγάλη διαφορά με την κλασική μάλαξη, βρίσκεται στη φιλοσοφία και τη λογική της εφαρμογής, όπως ακριβώς συμβαίνει με το βελονισμό. Το τελικό αποτέλεσμα είναι πάντα το ίδιο. Η ανακούφιση από τον πόνο.

Βελονοθεραπεία ή Βελονισμός

Παραδοσιακή κινέζικη ιατρική θεραπεία. Βασίζεται στην πολύπλοκη θεωρία του πως η ενέργεια εκδηλώνεται και κυκλοφορεί μέσα στο σώμα.

Σχετικά λίγα πράγματα είναι γνωστά σε μας για το βελονισμό, όσον αφορά την επιστημονική εξήγηση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων.

Δακτυλικά πίεση (Εφαρμογή πίεσης στα σημεία βελονισμού)

Είναι ειδικοί χειρισμοί, κυρίως πίεσης με ένα δάκτυλο πάνω στα σημεία του βελονισμού.

Όταν χρησιμοποιείται η πίεση του δακτύλου στα σημεία βελονισμού, τα γεγονότα που έχουν μεγαλύτερη σημασία είναι.

1. Η ανεύρεση των σημείων βελονισμού.
2. Η ένταση της πίεσης που πρέπει να ασκηθεί.

Η πίεση στα σημεία βελονισμού γίνεται με το ένα δάκτυλο, το δείκτη ή τον αντίχειρα. Αμέσως μετά την εφαρμογή της πίεσης, εκτελούνται στην ίδια περιοχή μικρές κυκλικές κινήσεις. Ο αποτελεσματικός χρόνος θεραπείας κυμαίνεται από 1 μέχρι 5 λεπτά ανά σημείο.

Μάλαξη Shiatsu

Η μάλαξη Shiatsu παρατηρεί το σώμα από καθαρά ανατομική και φυσιολογική πλευρά. Χρησιμοποιούνται διάφοροι χειρισμοί σύμφωνα με

τους οποίους ασκείται έντονη πίεση σε ορισμένα ειδικά σημεία βελονισμού.

Στη μάλαξη Shiatsu, ο ρόλος του **θεραπευτή** είναι τριπλός. **Διαγνωστικός**, γιατί προσπαθεί να ταυτοποιήσει τη φύση και την έκταση της διαταραχής της ισορροπίας της ενεργειακής ροής. **Θεραπευτικός**, γιατί προσπαθεί να διεισδύσει με την εξάσκηση πίεσης στους μεσημβρινούς του ανθρωπίνου σώματος κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διευκολύνει την αποκατάσταση της ισορροπίας, και τέλος **Προληπτικός**, για να μπορεί να διατηρεί το αποτέλεσμα.

Η πίεση θα πρέπει να εφαρμόζεται ρυθμικά.

Τέλος θα πρέπει να αναφερθεί, αν και η κλασσική Ιατρική δεν αναγνωρίζει ακόμα τα σημεία των μεσημβρινών του σώματος, πως δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία, ότι οι βασικές αρχές της μάλαξης Shiatsu θεωρούνται κλινικά αποτελεσματικές.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η εφαρμογή της ηλεκτρομάλαξης, αποτελεί μια αποτελεσματική μέθοδο για την ανακούφιση από τον πόνο. Σε καμία περίπτωση δεν είναι δυνατόν η ηλεκτρομάλαξη να αντικαταστήσει τη μάλαξη με τα χέρια.

Εκτός από τα κλασικά συστήματα μάλαξης, υπάρχουν και άλλα τα οποία χρησιμοποιούν ειδικούς χειρισμούς και εφαρμόζονται από παλιά σε χώρες της ανατολής.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Με τι γίνεται η ηλεκτρομάλαξη.
2. Κατά την ηλεκτρομάλαξη αυξάνεται η ελαττώνεται τοπικά η θερμοκρασία του δέρματος.
3. Που οφείλεται η ερυθρότης που παρουσιάζεται στο δέρμα κατά την ηλεκτρομάλαξη.
4. Η αιματική ροή αυξάνεται ή ελαττώνεται στο σημείο που γίνεται ηλεκτρομάλαξη.
5. Ποιες άλλες μορφές μάλαξης γνωρίζετε.