



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

11

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ

Αντικειμενικοί σκοποί

Μετά τη μελέτη του κεφαλαίου αυτού οι μαθητές θα είναι σε θέση:

- ✓ Να γνωρίζουν τις θέσεις του **ασθενή** και του **θεραπευτή** κατά την εφαρμογή της μάλαξης στην κοιλιακή χώρα
- ✓ Να περιγράφουν και να εκτελούν τις βασικές τεχνικές μάλαξης, οι οποίες παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο.

11.1 Γενικά

Η κοιλιακή χώρα βρίσκεται στην πρόσθια επιφάνεια του σώματος ανάμεσα στο κάτω μέρος του θώρακα και της πυέλου. Το κοιλιακό τοίχωμα είναι κυρίως μυώδες. Οι επιπολής κοιλιακοί μύες είναι οι έξω και έσω λοξοί κοιλιακοί και ο εγκάρσιος κοιλιακός, ο ορθός κοιλιακός και ο πυραμοειδής είναι διατεταγμένοι, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η καλύτερη αποτελεσματικότητα της λειτουργίας τους. Επίσης στην κοιλιακή χώρα βρίσκονται ευαίσθητα όργανα με πλούσια αιμάτωση όπως το ήπαρ, ο σπλήνας, το πάγκρεας, το στομάχι, το λεπτό και παχύ έντερο (ανιόν-εγκάρσιο-καπνόν τμήμα), τα γεννητικά όργανα της γυναίκας κ.ά. Κάθε μάλαξη σε αυτή την περιοχή πρέπει να εφαρμόζεται με ιδιαίτερη προσοχή. Οι χειρισμοί χρειάζεται να είναι ήπιοι και να εκτελούνται με μεγάλη δεξιοτεχνία.

Υπάρχει πληθώρα χειρισμών μάλαξης στην κοιλιακή χώρα. Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφονται οι βασικότερες τεχνικές που εφαρμόζονται στη σύγχρονη θεραπευτική. Αυτές είναι οι κυκλικές θωπείες, οι ανατρίψεις, οι θωπείες στα τμήματα του παχέως εντέρου, οι κυκλικές πιέσεις πάνω στο παχύ έντερο, τα ζυμώματα, το κύλισμα ή ρολλάρισμα, οι δονήσεις κ.α.

11.2 Κυκλικές Θωπείες

Ο **ασθενής** τοποθετείται σε ύπτια κατάκλιση έχοντας ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι και με λυγισμένα γόνατα, που και αυτά υποστηρίζονται με ένα μαξιλάρι. Οι κοιλιακοί μύες χαλαρώνουν σε αυτή τη θέση. Οι περιοχές στις οποίες δε γίνεται μάλαξη σκεπάζονται με ένα σεντόνι. Αυτό βοηθάει τον **ασθενή** να νιώθει χαλαρός για να δεχτεί την εφαρμογή της μάλαξης.

Ο **θεραπευτής** στέκεται κάθετα στο κρεβάτι από τη δεξιά πλευρά του **ασθενή**. Τα πόδια του είναι σε απαγωγή.

Οι κυκλικές θωπιές εκτελούνται με όλη την παλάμη και τα δάκτυλα χαλαρά και ανοικτά γύρω από τον σφαλμό, καθώς το δεξί χέρι κινείται κυκλικά στην περιοχή το αριστερό κινείται πίσω του σε μισό κύκλο. Χρησιμοποιούμε τις κυκλικές θωπιές στην αρχή και στο τέλος κάθε συνεδρίας. Οι κινήσεις αυτές βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Επίσης χρησιμοποιούνται για την καλύτερη μετάβαση από τη μια τεχνική στην άλλη (εικ. 11.1). Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται πέντε έως δέκα φορές.



Εικόνα 11.1

11.3 Ανατρίψεις

Οι ανατρίψεις αποτελούν συνέχεια των κυκλικών θωπειών. Γίνονται επάνω στη φορά του παχέως εντέρου (ανιον-εγκάρσιο-κατιόν τμήμα). Κάνουμε τμηματική μάλαξη από το κατιόν, σε εγκάρσιο, ανιόν τμήμα με συνεχή ροή της κίνησης των χεριών, ακολουθώντας την πορεία του παχέως εντέρου.

Ο **ασθενής** παραμένει στην ίδια θέση. Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του ασθενούς με τα πόδια σε θέση βηματισμού.

Χρησιμοποιούμε όλη την παλάμη και την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων. Αναλυτικά οι χειρισμοί:

- A)** Κατιόν τμήμα: αρχίζοντας από τις αριστερές κάτω πλευρές του θώρακα προς την πρόσθια λαγόνια ακρολοφία της λεκάνης. Τα χέρα μας κινούνται εναλλάξ. Πρώτα κινείται το δεξί και ακολουθεί το αριστερό χέρι χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα του **ασθενή**. Εφαρμόζουμε μια ελαφριά πίεση προς τα κάτω με την παλαμιαία επιφάνεια του μέσου δακτύλου (εικ. 11.2). Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται επτά με εννέα φορές.



Εικόνα 11.2

- B)** Εγκάρσιο τμήμα: Ξεκινάμε από τις τελευταίες δεξιές πλευρές του θώρακα με κατεύθυνση προς τις τελευταίες αριστερές πλευρές. Το δεξί χέρι συνεχίζει να κάνει μάλαξη στο κατιόν τμήμα, ενώ το αριστερό κάνει μάλαξη στο εγκάρσιο τμήμα και συνεχίζει προς το κατιόν (εικ. 11.3). Η κίνηση αυτή επαναλαμβάνεται πέντε φορές.



Εικόνα 11.3

- Γ) Ανιόν τμήμα: Ξεκινώντας από τη δεξιά λαγόνια ακρολοφία κατευθυνόμαστε προς τις δεξιές κάτω πλευρές του θώρακα, συνεχίζουμε στο εγκάρσιο τμήμα κι έπειτα στο κατίον χωρίς διακοπή ενδιάμεσα. Εφαρμόζουμε μια ελαφριά πίεση με όλη την παλάμη και τα δάχτυλα. (εικ. 11.4) Η κίνηση των χεριών γίνεται και εδώ εναλλάξ. Πέντε έως δέκα φορές, είναι ένας καλός χρόνος επαναλήψεων.



Εικόνα 11.4

11.4 Θωπείες στα Τμήματα του Παχέως Εντέρου

Ο **θεραπευτής** στέκεται κάθετα στο κρεβάτι από τη δεξιά πλευρά του **ασθενή** και εφαρμόζει τη θωπεία στην πορεία του παχέως εντέρου.

Τοποθετούμε τις άκρες των δαχτύλων του δεξιού χεριού ενισχυμένες με το αριστερό χέρι στη δεξιά λαγόνιο ακρολοφία πάνω στο ανιόν τμήμα (εικ. 11.5). Θωπεύουμε με σταθερή πίεση ξεκινώντας από το ανιόν τμήμα συνεχίζουμε προς τα επάνω στην κοιλιά προς το εγκάρσιο τμήμα και τέλος προς το κατιόν (εικ.11.6). Τα χέρια κινούνται συγχρόνως διαγράφοντας ένα πι (Π). Επιστρέφουν στην αρχική τους θέση με μια ελαφριά θωπεία από την κάτω κοιλιακή χώρα.



Εικόνα 11.5



Εικόνα 11.6

11.5 Κυκλικές Πιέσεις Πάνω στο Παχύ Άρτερο

Ο **θεραπευτής** στέκεται στη δεξιά πλευρά του **ασθενή**.

Οι άκρες των δαχτύλων του δεξιού χεριού ενισχυμένες με το αριστερό χέρι τοποθετούνται στην αριστερή λαγόνια ακρολοφία πάνω στο κατιόν τμήμα. Πιέζουμε ελαφρώς προς τα κάτω με μια δεξιόστροφη κυκλική κίνηση. Μετακινούμε τα χέρια μας τμηματικά προς τα επάνω κατά μήκος της κοιλιάς έως τις ψευδοπλευρές του αριστερού θώρακα προς το εγκάρσιο τμήμα κάτω από το θωρακικό κλωβό προς το ανιόν τμήμα. Τα χέρια μας επιστρέφουν στην αρχική τους θέση με μια ελαφριά θωπεία. Ο χειρισμός αυτός βοηθάει στην περισταλτική κίνηση του εντέρου (εικ. 11.7).



Εικόνα 11.7

11.6 Κέλισμα ή Ρολλάρισμα

Ο **θεραπευτής** βρίσκεται από την αντίθετη πλευρά από την οποία κάνει τη μάλαξη. Τα πόδια του είναι σε θέση απαγωγής και είναι κάθετα στο κρεβάτι του ασθενούς.

Με τις άκρες των δαχτύλων και τους αντίχειρες πιάνουμε και ανασηκώνουμε πιέζοντας το μυϊκό ιστό. Χρησιμοποιούμε τα δάχτυλα για να κάνουμε κυρτό το δέρμα καθώς προχωράμε προς τα κάτω πλάγια της γραμμής του ομφαλού. Στην αρχή η κίνηση του ανασηκώματος του δέρματος είναι άβολη για τον **ασθενή**. Θα πρέπει και εδώ να κινούμαστε ήπια και με σεβασμό στον πόνο του **ασθενή**. Είναι μια τεχνική η οποία βοηθάει στην ομοιόμορφη κατανομή του λίπους. Χρειάζεται προσοχή, ώστε η πίεση που εφαρμόζεται με τα δάχτυλα και τους αντίχειρες να μην έχει τη μορφή τοιμημάτων. Αποφεύγεται έτσι η δημιουργία πόνου και μωλώπων στη περιοχή που εφαρμόζεται (εικ. 11.8).



Εικόνα 11.8

11.7 Ζυμώματα

Ο **ασθενής** παραμένει στην ίδια θέση. Ο **θεραπευτής** βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά από την οποία κάνει τη μάλαξη και τα πόδια του είναι σε θέση απαγωγής. Χωρίζουμε την κοιλιακή χώρα σε δυο τμήματα με μια νοητή γραμμή η οποία διέρχεται κάθετα του ομφαλού (από τη ξιφοειδή απόφυση του στέρνου προς την ηβική σύμφυση) Χρησιμοποιώντας όλη την παλάμη και την παλαμιαία επιφάνεια των δαχτύλων και των δυο χε-

ριών, πιάνουμε μια πτυχή του δέρματος με τα χέρια σε θέση **C**. Ανασηκώνουμε το δέρμα και τον υποκείμενο ιστό με την παλάμη του ενός χεριού και πιέζουμε. Χαλαρώνουμε το σφίξιμο και επαναλαμβάνουμε την κίνηση με το άλλο μας χέρι. Επαναλαμβάνουμε το σήκωμα, την πίεση με τη χαλάρωση εναλλάξ με τα δυο μας χέρια. Η κίνηση γίνεται χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα του ασθενή καθώς αλλάζουμε τα χέρια. Η πίεση που εφαρμόζουμε είναι ήπια χωρίς να προκαλούμε πόνο στον **ασθενή** (εικ. 11.9).



Εικόνα 11.9

11.8 Δονήσεις

Ο ασθενής εξακολουθεί να είναι στην ίδια θέση. Ο θεραπευτής φέρνει τα πόδια του σε θέση βηματισμού.

Τοποθετούμε χαλαρά τα χέρια με όλη την παλάμη και ανοιχτά τα δάχτυλα επάνω στη βουβωνική χώρα του ασθενή. Ξεκινάμε τις δονήσεις προς τα επάνω και προς τις έξω πλευρές. Η επαφή των χεριών δεν πρέπει να χάνεται από το δέρμα του ασθενή καθόλη τη διάρκεια της κίνησης. Η ελαφριά δόνηση έχει καταπραϋντικό αποτέλεσμα στους εντερικούς σπασμούς (εικ. 11.10).



Εικόνα 11.10

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Το κοιλιακό τοίχωμα είναι κυρίως μυώδες. Οι κοιλιακοί μύες είναι διατεταγμένοι έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η καλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητά τους. Στην κοιλιακή χώρα υπάρχουν ευαίσθητα όργανα. Η μάλαξη που εφαρμόζεται σ' αυτή την περιοχή πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή. Έτσι κάθε χειρισμός πρέπει να εκτελείται ήπια και με δεξιοτεχνία.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές:

1. Να εφαρμόσουν τους χειρισμούς της μάλαξης του κεφαλαίου που διδαχτήκατε
2. Να κάνουν πρακτική εξάσκηση για την απόκτηση δεξιοτεχνίας κατά την εκτέλεση των χειρισμών μάλαξης
3. Να εξοικειωθούν με την κατεύθυνση των κινήσεων και την πίεση που πρέπει να εφαρμόζουν ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία πόνου και μωλώπων

ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΘΩΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής τοποθετείται σε ύπτια θέση με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι και ένα κάτω από τα γόνατα.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται κάθετα στο κρεβάτι.



Εικόνα 11.11
Κυκλικές θωπείες

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για να δεχθεί τις κυκλικές θωπείες.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Θα εκτελέσουν το χειρισμό της κυκλικής θωπείας όπως περιγράφεται και διδάχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό.

2η Εργαστηριακή Άσκηση

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Η θέση του ασθενή παραμένει η ίδια

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής φέρνει τα πόδια του σε θέση βηματισμού και βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του ασθενή



Εικόνα 11.12
Ανατρίψεις στο κατión



Εικόνα 11.13
Ανατρίψεις στο εγκάρσιο-κατión τμήμα



Εικόνα 11.14
Αιόν-εγκάρσιο κατión

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή σε σωστή θέση για την εφαρμογή των ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εκτέλεση του χειρισμού.
- ✓ Οι ανατρίψεις θα εφαρμοσθούν στην πορεία του παχέως εντέρου
- ✓ Θα κάνουν τμηματική μάλαξη του παχέως εντέρου. Θα ξεκινήσουν πρώτα:
 1. κατión τμήμα
 2. εγκάρσιο-κατión τμήμα
 3. αιόν-εγκάρσιο-κατión τμήμα
- ✓ Στο τέλος θα πρέπει οι ανατρίψεις να εκτελούνται ως ένας ενιαίος χειρισμός.

3η Εργαστηριακή Άσκηση

ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΘΩΠΕΙΕΣ - ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ - ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΘΩΠΕΙΕΣ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής παραμένει στην ίδια θέση

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής θα πρέπει να πάρει τις σωστές θέσεις για την εκτέλεση των χειρισμών

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή των χειρισμών.
- ✓ Θα πάρουν τις σωστές θέσεις για την εκτέλεση των χειρισμών.
- ✓ Θα ξεκινήσουν πρώτα με τις κυκλικές θωπείες. Θα επαναλάβουν έξι φορές.
- ✓ Έπειτα θα κάνουν τις ανατρίψεις επάνω στην πορεία του παχέως εντέρου, όπως περιγράφονται στο κεφάλαιο της μάλαξης. Στόχος τους θα είναι οι κινήσεις των χεριών να έχουν μια συνεχή ροή καθώς θα μεταβαίνουν από το ένα τμήμα στο άλλο.
- ✓ Θα τελειώσουν κάνοντας τις κυκλικές θωπείες όπως στην αρχή.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Αναφέρετε τις τεχνικές μάλαξης της κοιλιακής χώρας.
2. Περιγράψτε τη θέση του ασθενή κατά την εφαρμογή της μάλαξης στην κοιλιακή χώρα.
3. Αναφέρετε τα βασικότερα όργανα που βρίσκονται στην κοιλιά.
4. Τις κυκλικές θωπείες μπορούμε να τις εφαρμόσουμε:
 - α) Στην αρχή της μάλαξης.
 - β) Στο τέλος της μάλαξης
 - γ) Στη μετάβαση από μία τεχνική στην άλλη
 - δ) Σε όλα τα παραπάνω.
5. Σε ποια τεχνική εφαρμόζουμε τμηματική μάλαξη:
 - α) Στις κυκλικές θωπείες
 - β) Στις ανατρίψεις
 - γ) Στα ζυμώματα
 - δ) Στις δονήσεις
6. Περιγράψτε τον τρόπο εκτέλεσης των δονήσεων.