



Release & Relax
Motion



Swedish Massage

ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: Η προέλευση της μάλαξης

- Η μάλαξη ανά τους αιώνες

Τι είναι η Σουηδική Μάλαξη

- Η προέλευση, φιλοσοφία και λαβές – χειρισμούς της Σουηδικής Μάλαξης

Επίδραση της Σουηδικής Μάλαξης – Αποτελέσματα

- Η επίδραση στο δέρμα
- Η επίδραση στο μυϊκό σύστημα
- Η επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα
- Η επίδραση στο νευρικό σύστημα
- Η επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα

Συμπεράσματα

Ενδείξεις και αντενδείξεις της Σουηδικής Μάλαξης

- Ενδείξεις
- Αντενδείξεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

- Τι πρέπει να έχει ο χώρος μάλαξης
- Προετοιμασία πελάτη πριν τη μάλαξη
- Πρωτόκολλο Σουηδικής Μάλαξης
- Πρωτόκολλο Σουηδικής Μάλαξης βάση χρόνου ανά περιοχή
- Προετοιμασία Θεραπευτή
- Εμφάνιση θεραπευτή (ρούχα, καθαριότητα, περιποίηση)
- Ψυχολογική και σωματική προετοιμασία (διατάσεις, συγκέντρωση, χαλάρωση και ηρεμία)
- Εργονομία μάλαξης και παράγοντες πετυχημένης μάλαξης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΑΝΑΤΟΜΙΑ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Βασικές έννοιες Οστών – Αρθρώσεων – Συνδέσμων και Μυών

Ενότητα 1: Οστά – Μύες – Κινησιολογία Κάτω Άκρου

Ενότητα 2: Οστά – Μύες – Κινησιολογία Κορμού

Ενότητα 3: Οστά – Μύες – Κινησιολογία Άνω Άκρου

Ενότητα 4: Οστά – Μύες – Κινησιολογία Προσώπου – Κεφαλής

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Χειρισμοί σώματος (πρηνή)

- Χειρισμοί κάτω άκρου (Γλουτός - Μηρός - Κνήμη - Πέλμα)
- Χειρισμοί κορμού (Οσφυϊκή μοίρα - Θωρακική μοίρα -Αυχενική μοίρα)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Χειρισμοί σώματος (ύπτια)

- Χειρισμοί κάτω άκρου (Μηρός – Κνήμη – Πέλμα)
- Χειρισμοί κοιλιάς – θώρακα (Κοιλιακή χώρα – θώρακας)
- Χειρισμοί άνω άκρου (Ωμος - Βραχίονας - Αντιβράχιο - Παλάμη)
- Χειρισμοί κεφαλής (Αυχένα – Πρόσωπο – Κεφάλι)

Η εταιρία RELEASE AND RELAX MOTION παρέχει υπηρεσίες εκπαίδευσης spa σε επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στο τομέα της υγείας και ομορφιάς όπως αισθητικούς, masseur και φυσικοθεραπευτές και δραστηριοποιείται στον τομέα των υπηρεσιών εκπαίδευσης spa.

Αιτία σύστασής της αποτέλεσε η ανάγκη για μεγαλύτερη εξειδίκευση πάνω στις θεραπείες massage που εφαρμόζονται στα city spa και τις ξενοδοχειακές μονάδες παροχής εναλλακτικών τεχνικών θεραπείας.

Η εξέλιξη της εταιρίας είναι η δημιουργία ενός menu θεραπειών αποτελούμενο από 7 τεχνικές ώστε να προσφέρει τη δυνατότητα σε κάθε επαγγελματικό χώρο παροχής massage να διαθέτει ολοκληρωμένες λύσεις απέναντι στις απαιτήσεις του πελατολογίου του. Μία από αυτές τις τεχνικές massage είναι και το σεμινάριο Swedish Massage που υποστηρίζεται από αυτό το βιβλίο ως εκπαιδευτικό υλικό.

Το συγκεκριμένο βιβλίο, του Swedish Massage, που είναι το επόμενο βήμα της εταιρίας προς την κατεύθυνση της εξειδίκευσης των θεραπειών spa και massage, προσφέρει τη γνώση των βασικών αρχών μιας από τις πιο ποιοτικές, αξιόπιστες και τεκμηριωμένες θεραπείες massage που διαθέτει κάθε spa σε ολόκληρο τον κόσμο, με απόλυτη και διεξοδική ανάλυση των κατηγοριών και των λαβών στο άνω άκρο, κάτω άκρο, κορμό και αυχένα και από τις 3 θέσεις που μπορεί να εφαρμοστεί το συγκεκριμένο massage καθώς και τα αποτελέσματα των εκάστοτε χειρισμών.

Το Βιβλίο του Swedish massage απευθύνεται σε κάθε θεραπευτή που ασχολείται με το massage και αναζητά κατάλληλη εκπαίδευση ώστε να μπορεί όχι μόνο να εφαρμόζει massage αλλά και να αξιολογεί ιδανικά τον υποψήφιο πελάτη του – ασθενή και να είναι σε θέση να εξατομικεύει το θεραπευτικό του πρόγραμμα ανάλογα τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των πελατών του.

Με εκτίμηση,

Παναγιώτης Μεγγίσογλου
Φυσικοθεραπευτής
Release and Relax Motion
Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa
www.rrmotion.gr

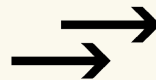
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Effleurage (ολίσθημα – θωπείες): 

Petrissage (ζύμωμα):



Tapotement (ελαφρά ρυθμικά κτυπήματα):



Friction (εγκάρσια τριβή – ανατρίψεις) :



Vibration (δόνηση) :



- Η μάλαξη ανά τους αιώνες

Για αρκετά χρόνια, η μάλαξη ήταν έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνυφασμένη με θρησκευτικά τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Ωστόσο, η κλασσική ιατρική και η σύγχρονη ιατρική τεχνολογία στις αρχές του 21ου αιώνα, έρχονται να συμπεριλάβουν την παραδοσιακή αυτή μέθοδο θεραπείας στην αντιμετώπιση του πάσχοντος σώματος. Η μάλαξη ίσως είναι η πιο παλιά και η πιο απλή απ'όλες τις θεραπείες της ιατρικής. Το μασάζ μπορεί να προκαλέσει διέγερση ή χαλάρωση με παράλληλη ευεργετική επίδραση στην ψυχική κατάσταση του ατόμου.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, κάποια μορφή μασάζ ή κίνησης των χεριών χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενούν. Η μάλαξη γεννήθηκε στα πρώτα στάδια ανάπτυξης της λαϊκής ιατρικής. Είναι η πιο παλιά και απλή αντιμετώπιση που εφάρμοσαν οι άνθρωποι για να απαλύνουν τον πόνο τους. Σε όλους τους πολιτισμούς έχουν εντοπισθεί αναφορές σε τεχνικές μάλαξης και διάφορες θεραπείες οι οποίες είχαν βασικό χαρακτηριστικό τους την μάλαξη. Αποτελέσε τμήμα της τέχνης της ιατρικής από τους αρχαίους χρόνους όταν Σίνες, Κινέζοι και Ινδοί περιέγραψαν τρόπους εφαρμογής της, τους οποίους δίδασκαν και σε ειδικά σχολεία. Ινδοί και Κινέζοι ήταν οι πρώτοι λαοί που σε γραπτά κείμενά τους περιγράφουν διάφορους τρόπους εφαρμογής της χειρομάλαξης. Ο Στράβων, ο μεγαλύτερος γεωγράφος της αρχαιότητας, περιγράφει τον 4ο π.Χ. αιώνα, τους Ινδούς που «καθώς ασκούσαν, έχουν περί πολλού τις εντρίψεις και λείαιναν τα σώματά τους με εβένινες καμπυλωτές ράβδους». Στο Κινέζικο βιβλίο «Cong-Fou»- γραμμένο 3000 χρόνια π.Χ. - περιγράφονται μαζί με τις ασκήσεις γύμνασης και τα είδη του μασάζ.

Οι Κινέζοι έτριβαν το σώμα πιέζοντας τους μύες ανάμεσα στα δάχτυλα και κινώντας τα χέρια πάνω στις αρθρώσεις, δημιουργούσαν τρίξιμο που ακουγόταν σε σημαντική απόσταση με σκοπό τη θεραπεία ρευματικών παθήσεων, διαστρεμμάτων, την απαλλαγή από την κούραση, την απομάκρυνση της τάσης των μυών. Επίσης έχουν βρεθεί τα ιερά βιβλία στα οποία οι Ινδοί 1800 χρόνια π.Χ. περιέγραψαν τρόπους εφαρμογής του μασάζ για τις διάφορες ασθένειες, τα οποία ονομάζονται «Βέδες». Αυτοί συνδύαζαν το μασάζ μέσα σε ατμόλουτρο όπου το νερό έπεφτε πάνω σε πυρακτωμένες πέτρες, το οποίο εξατμιζόμενο εξαπλωνόταν στο χώρο και διαπερνούσε το γυμνό σώμα. Στη συνέχεια τοποθετούσαν οι υπηρέτες το σώμα στο πάτωμα σε οριζόντια θέση και ένας από κάθε πλευρά πίεζε τους μύες που ήταν χαλαρωμένοι ξεκινώντας από τα άκρα, μετά την κοιλιά και το στήθος και συνέχιζαν από την άλλη πλευρά του σώματος τελειώνοντας τις κινήσεις μέχρι τα πέλματα.

Από γραπτά και τοιχογραφίες φαίνεται ότι η μάλαξη ήταν διαδεδομένη και στου αρχαίους Αιγύπτιους, οι οποίοι την χρησιμοποιούσαν ευρέως. Η χρήση της δεν ήταν μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς αλλά και για την ευχαρίστηση του σώματος, όπως επίσης και για πρόληψη. Εκτός από τα γραπτά κείμενα υπάρχουν απεικονίσεις τεχνικών μάλαξης στο αλαβάστρινο ανάγλυφο του Ασσύριου βασιλιά Σανχέριμπα και σε αιγυπτιακούς παπύρους.

Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, το μασάζ ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου. Στις αρχές του πέμπτου αιώνα π.Χ., ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής, έγραφε: **«Ο γιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές... Γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μία πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μία άλλη πολύ σφιχτή».**

Οι Έλληνες γιατροί ήθελαν να εξελίξουν τις θεραπείες που γινόταν με το μασάζ και έτσι το ταξινόμησαν σε δυνατό και χαλαρό, σύντομο και διαρκές και το μετέφεραν στη Ρώμη όπου ίδρυσαν οι Ασκληπιάδες δικά τους σχολεία.

Στη Ελληνική και Ρωμαϊκή εποχή εκτός από τον Ιπποκράτη υπήρξαν μεγάλοι θεραπευτές όπως ο Ηρόδοτος, ο Κέλσιος και ο Γαλήνιος οι οποίοι κατέγραψαν ειδικές τεχνικές και αναφέρθηκαν

στα διάφορα αποτελέσματα της μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα. Η μάλαξη από τους Έλληνες διαδόθηκε στους Ρωμαίους οι οποίοι την εφαρμόζαν στις περίφημες «θήρμες» χρησιμοποιώντας για τον σκοπό αυτό δυνατούς σκλάβους. Η χρήση της μάλαξης ήταν κατά βάση για την ευχαρίστηση και όχι βασισμένο σε κάποια τεχνική για θεραπεία. Ο Πλίνιος, ο φημισμένος Ρωμαίος βοτανολόγος, τριβόταν τακτικά για να ανακουφίζεται από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας που υπέφερε από επιληψία έκανε βελονισμό για να καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του. Μετά την πτώση της Ρώμης τον πέμπτο αιώνα μ.Χ., μικρή πρόοδος συντελέστηκε στην Ευρώπη όσον αφορά την ιατρική και μόνο οι Άραβες μελέτησαν και ανέπτυξαν τα διδάγματα του κλασσικού κόσμου.

Κατά τη σκοτεινή διάρκεια του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, ελάχιστα στοιχεία έχουν αναφορές για την εφαρμογή μάλαξης. Το μασάζ δεν ήταν καθόλου διαδεδομένο λόγω της απέχθειας και της περιφρόνησης προς τις απολαύσεις της σάρκας. Αναβιώνει όμως τον 16ο αιώνα, κυρίως μέσα από τη δουλειά του Γάλλου γιατρού Αμπρουάζ Πάρε θεμελιωτή της χειρουργικής, που ασχολήθηκε με το μασάζ και την επίδραση του στον άνθρωπο.

Αργότερα, στην αρχή του δέκατου ένατου αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο Περ Χένρικ Λινγκ αναπτύσσει αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως Σουηδικό μασάζ, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις Κινέζικες, Αιγυπτιακές, Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές.

Στις χώρες της Ανατολής, στη Κίνα και στη Ινδία οι τεχνικές του μασάζ θεωρούνταν πάντα περισσότερο πολύτιμες για τις θεραπευτικές εφαρμογές απ' ό,τι στη Δύση και η χρήση εφαρμογής σωματικών χειρισμών μάλαξης συνεχίζεται χωρίς διακοπή από τα πολύ παλιά χρόνια. Ίσως οι διαφορές που υπήρχαν μέχρι πρότινος μεταξύ Ανατολικών και Δυτικών στη στάση τους απέναντι στο μασάζ να προέρχονται από την επιστημονική επανάσταση που πραγματοποιήθηκε στο Δυτικό κόσμο πριν 250 περίπου χρόνια.

Ως αποτέλεσμα της νέας αυτής επιστήμης, οι παλαιότερες ιδέες που συνέδεαν το σώμα με το πνεύμα υποτιμήθηκαν ως αντιεπιστημονικές, και, με το πέρασμα του χρόνου, το ανθρώπινο σώμα κατέληξε να θεωρείται ως ένα είδος πολύπλοκης μηχανής, η οποία μπορούσε να συντηρηθεί και να επιδιορθωθεί μόνο από ανθρώπους με υψηλή εκπαίδευση και μεγάλη ειδικευση - με άλλα λόγια - τους γιατρούς.

Σήμερα, η θεραπευτική αξία του μασάζ έχει αναγνωριστεί ξανά και συνεχίζει να ανθίζει και να αναπτύσσεται σε όλο τον Δυτικό κόσμο, για να συνεχιστεί με μια σειρά από επώνυμους και ανώνυμους υποστηρικτές που καθένας έδωσε το δικό του στήριγμα στη θεμελίωση και εξέλιξη της εφαρμογής της, ώστε να μπορέσει ο άνθρωπος να φροντίζεται από θεραπευτές υγείας και ομορφιάς.

- Η κουλτούρα της μάλαξης στις διάφορες χώρες (ΛΕΙΠΕΙ)

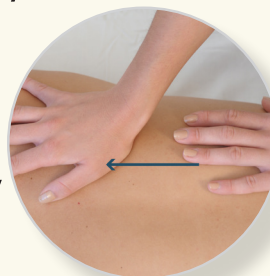
Τι είναι η Σουηδική Μάλαξη

- Η προέλευση, φιλοσοφία και λαβές – χειρισμούς της Σουηδικής Μάλαξης

Οι βασικές λαβές του Σουηδικού Μασάζ είναι 5:

1. Effleurage (ολίσθημα – θωπείες)

Τεχνική γλυστρίματος που καλύπτει διαφορετικές περιοχές του σώματος, διαθέτοντας εναλλαγές μεταξύ της σταθερής και ελαφριάς πίεσης και με μπορεί να εκτελεσθεί χρησιμοποιώντας την παλάμη του χεριού ή των άκρων δακτύλου. Προκαλεί χαλάρωση των μυών και κινητοποίηση του αίματος.



2. Petrissage (ζύμωμα)

Τεχνική πάνω στους μυς του σώματος για να επιτύχει τη βαθύτερη διείσδυση μασάζ χρησιμοποιώντας τους αντίχειρες και τα ακροδάχτυλα για να ζυμώσουν τους μυς του σώματος και για να τους συμπιέσουν για να τους προετοιμάσουν για τις άλλες σουηδικές τεχνικές μασάζ

που ακολουθούν. Προκαλεί μεγαλύτερη χαλάρωση ειδικά των μυών που βρίσκονται σε μεγάλη σύσπαση, καθώς και απομακρύνει 1εγκλωβισμένα 1οιδήματα σε μυϊκές ομάδες.

3. Tapotement (ελαφρά ρυθμικά κτυπήματα)

Τεχνική που χρησιμοποιεί τις πυγμές των κοίλων χεριών, βοηθώντας να χαλαρώσει τους μυς που χειρίζονται και βοηθά επίσης να τους ενεργοποιήσει.

Οι πλευρές των χεριών χρησιμοποιούνται σε αυτήν την τεχνική μασάζ. Προκαλεί χαλάρωση των μυών και διεγείρει το νευρικό σύστημα προκαλώντας ακόμη μεγαλύτερη χαλάρωση και χρησιμοποιείται κυρίως στους λοβούς των πνευμόνων για απομάκρυνση ουσιών από τα πνευμόνια.



4. Friction (εγκάρσια τριβή – ανατρίψεις)

Αυτή η κίνηση επιδιώκει να δημιουργήσει τη θερμότητα για να επιφέρει τη χαλάρωση των μυών. Οι παλάμες του χεριού τρίβονται μαζί σθεναρά η μία με την άλλη, ή τρίβονται επάνω στο δέρμα προκειμένου να παραχθεί η θερμότητα από την τριβή. Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προθέρμανση για τους μυς του σώματος που αντιμετωπίζεται για το βαθύτερο μασάζ. Προκαλεί χαλάρωση των μυών και κυρίως συνδεσμικών στοιχείων (πιο σκληρών δομών του σώματος) – βοηθά στην απομάκρυνση οιδημάτων.



5. Vibration (δόνηση)

Τεχνική δόνησης που βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες, μέσω της επαναληπτικής κίνησης των χεριών πάνω στο δέρμα και της μετάδοσης της ενέργειας στις μυϊκές ομάδες. Προκαλεί χαλάρωση των μυών και διεγείρει το νευρικό σύστημα προκαλώντας ακόμη μεγαλύτερη χαλάρωση και χρησιμοποιείται κυρίως στους λοβούς των πνευμόνων για την απομάκρυνση ουσιών από τα πνευμόνια.



Το Σουηδικό μασάζ έχει αποδειχθεί βοηθητικό στον περιορισμό του πόνου, δυσκαμψίας συνδέσμων και στη βελτίωση της λειτουργικότητας των ασθενών με οστεοαρθρίτιδες στα γόνατα μετά από περίοδο οκτώ εβδομάδων.

Επίσης έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει σε άτομα με κακή κυκλοφορία του αίματος. Επινοητής του Σουηδικού μασάζ θεωρείται ο Per Henrik Ling και διαμέσω του Δανού θεραπευτή Johan Georg Mezger υιοθέτησε τα Γαλλικά ονόματα που καθορίζουν τα πέντε είδη κτυπημάτων. Ο όρος Σουηδικό μασάζ δεν είναι γνωστός στη Σουηδία, στην οποία ονομάζεται “Κλασικό μασάζ”.

Επίδραση της Σουηδικής Μάλaxης – Αποτελέσματα

1. Η επίδραση στο δέρμα
2. Η επίδραση στο μυϊκό σύστημα
3. Η επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα
4. Η επίδραση στο νευρικό σύστημα
5. Η επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα

Συμπεράσματα

1. Ο ΜΥΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ

Ο μυϊκός ιστός έχει το χαρακτηριστικό ότι το πρωτόπλασμα των κυττάρων του αποτελείται από συσταλτές μυϊκές ίνες. Ο μυϊκός ιστός σε συνεργασία με το νευρικό σύστημα και τους αδένες έσω έκκρισης συσπάται και προκαλεί τις μηχανικές κινήσεις των οστών στις αρθρώσεις και στα κοίλα σπλάχνα προκαλεί την τονικότητα και κινητικότητα του τοιχώματος τους.

Πού βρίσκεται: παντού.

Δέσμες μυϊκού ιστού περιβάλλουν τις πεπτικές κοιλότητες και τα αιμοφόρα αγγεία. Συνδέονται με τα οστά. Περιελίσσονται μέσα στο χόριο, προσαρτώνται στις τρίχες και ούτω καθεξής. Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τύποι μυϊκών ιστών. Δεν έχουν μόνο διαφορετική μορφολογία (η δομή των κυττάρων τους) αλλά έχουν και διαφορετικές λειτουργίες (ο ρόλος που διαδραματίζουν). Κάθε τύπος μυϊκού ιστού ευθύνεται για μία πολύ συγκεκριμένη κίνηση. Ας εξετάσουμε διεξοδικά το γεγονός αυτό.

Υπάρχουν τρία είδη μυϊκού ιστού που χαρακτηρίζονται από ιδιαιτερότητες στη δομή και στη λειτουργία των κυττάρων από τα οποία αποτελούνται.

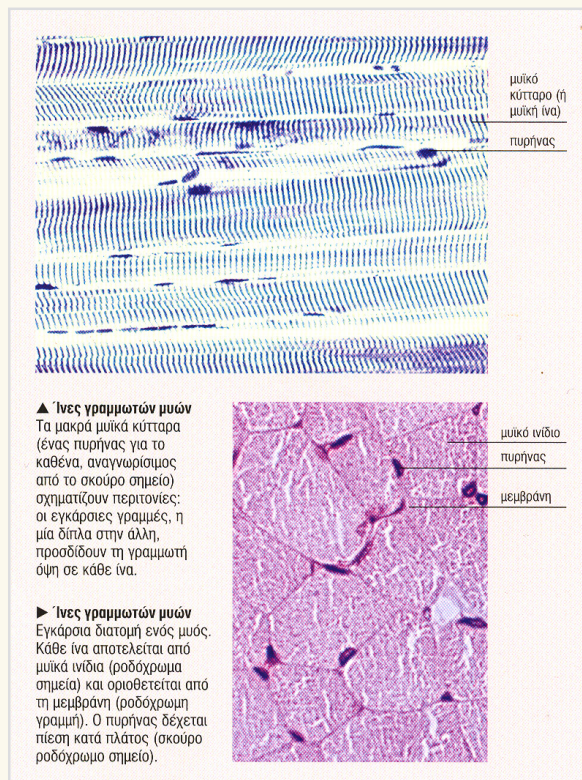
Ο **σκελετικός (γραμμωτός) μυϊκός ιστός** συναντάται στους σκελετικούς μυς και αποτελείται από σχετικά μακριές κυλινδρικές μυϊκές ίνες, που φέρουν γραμμώσεις. Η συστολή του γίνεται με τη θέλησή μας. Είναι υπεύθυνος για τις εκούσιες κινήσεις, οι οποίες είναι κινήσεις που εκτελούνται από πρόθεση (για παράδειγμα, η κίνηση του χεριού και του προσώπου). Στο εσωτερικό του γραμμωτού μύος, τα μυϊκά ινίδια του κάθε κυττάρου είναι συμπαγή, συνωθούνται μεταξύ τους και ο συνδετικός ιστός ο οποίος τα χωρίζει είναι ελάχιστος. Ο ιστός αυτός ονομάζεται γραμμωτός, γιατί, αν δείγματα αυτού εξεταστούν στο μικροσκόπιο, θα παρουσιάσουν δέσμες ινών ερμητικά εφαιπόμενες, με μία χαρακτηριστική γραμμωτή απόχρωση.



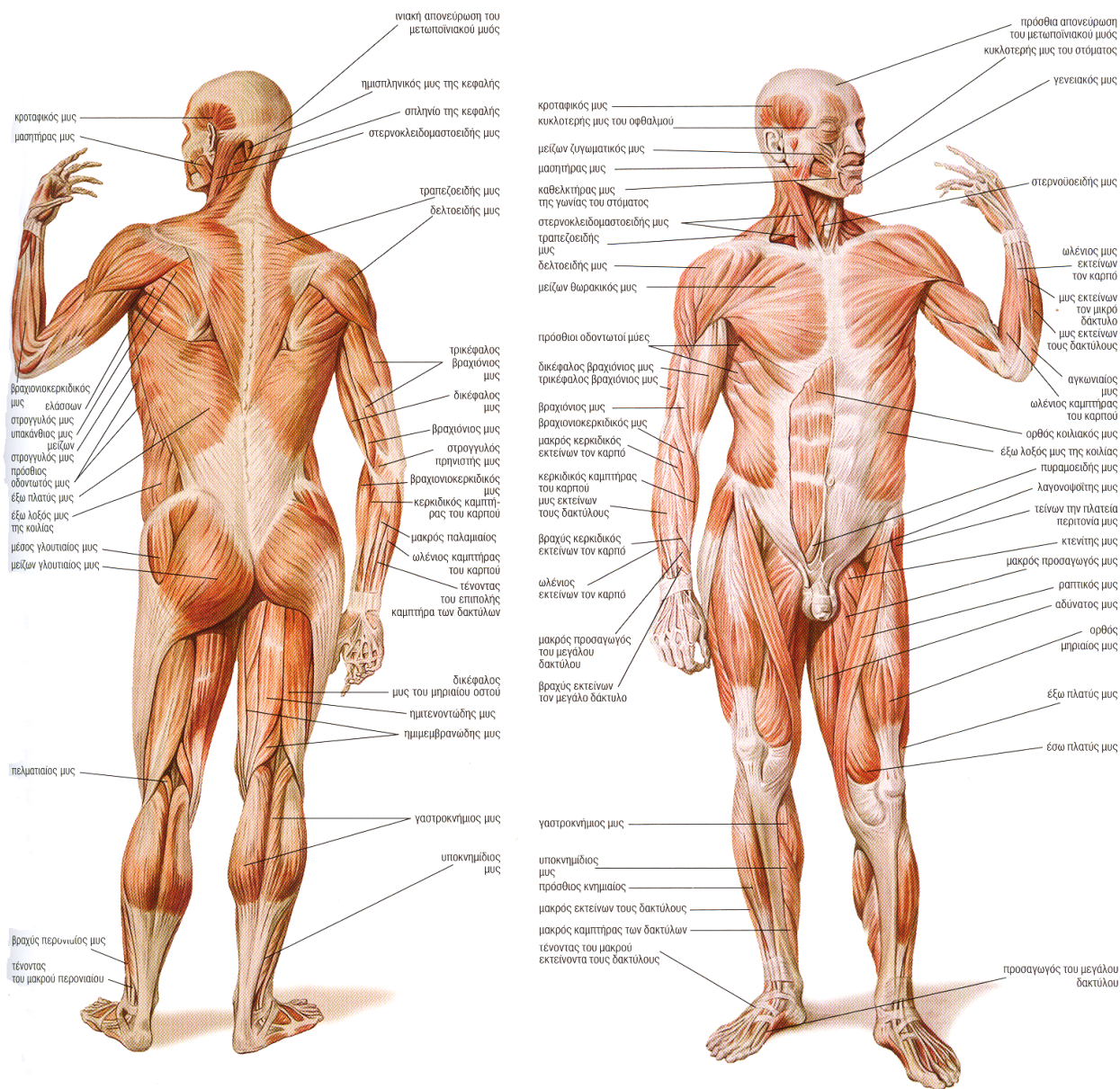
Ο γραμμωτός μυϊκός ιστός απαντάται στους γραμμωτούς σκελετικούς ή σκελετικούς μύες.

Ο **καρδιακός μυϊκός ιστός** βρίσκεται μόνο στα τοιχώματα της καρδιάς. Οι μυϊκές ίνες του είναι κυλινδρικές, έχουν γραμμώσεις, αλλά δεν υπακούουν στη θέλησή μας. Σχηματίζει την καρδιά. Ο ιστός αυτός μοιάζει πολύ με το γραμμωτό, αλλά η ποσότητα συνδετικού ιστού που χωρίζει τις μυϊκές ίνες είναι μεγαλύτερη. Αυτό οφείλεται πιθανότατα στο ρόλο του ως γραμμωτού αλλά ακούσιου μύος.

Ο **λείος μυϊκός ιστός** επενδύει κυρίως τοιχώματα όπως των αγγείων και του γαστρεντερικού σωλήνα. Αποτελείται από ατρακτοειδείς



▼ Εμφανειακοί σκελετικοί μύες
σώματος ενήλικου ανθρώπου
Πρόσθια και οπίσθια άποψη.



κοντά στους μύς. Τα αρτηρίδια αυτά εισέρχονται μόνο στη γαστέρα του μύος δεδομένου ότι οι τένοντες δεν έχουν αιμοφόρα αγγεία.

Τα νεύρα που διανέμονται στους μύς είναι μεικτά, αποτελούμενα από κινητικές ίνες κατά 60% περίπου, ενώ οι υπόλοιπες είναι αισθητικές ίνες. Επίσης τα αγγεία των μυών έχουν συμπαθητικές νευρικές ίνες. Το νεύρο εισέρχεται στο μυ συνήθως από ένα σημείο της οπίσθιας επιφάνειας του κοντά στο χέλος του μύος. Μετά φέρεται μεταξύ των μυϊκών δεσμίδων και διαρκώς αποσχίζεται. Από τις τελικές του ίνες, οι μεν κινητικές καταλήγουν υπό το σαρκεύλημμα της μυϊκής ίνας, στις κινητικές πλάκες της, οι δε αισθητικές ίνες φέρονται στις μυϊκές και στις τενόντιες ατράκτους.

4. Διαρθρώσεις

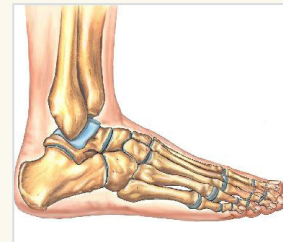
A. Σφαιροειδής

Όμος
Ισχίο



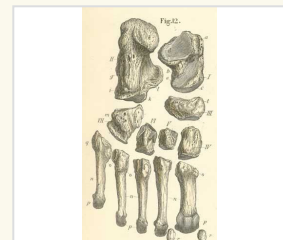
B. Ελλειψοειδής

Κερκιδοκαρπική



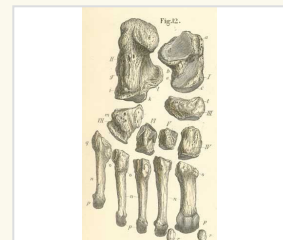
Γ. Γωνιώδης

Μεσοφαλλαγγικές
Βραχιόνιο με Ωλένη
Ποδοκνημική



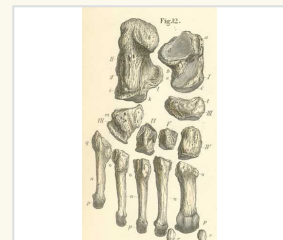
Δ. Τροχοειδής

Κερκίδα με ωλένη



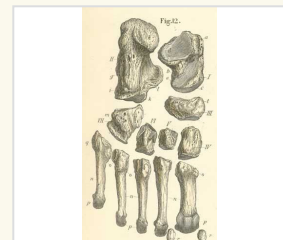
Ε. Εφιππιοειδής

1ο μετακάρπιο Με μείζων πολύγωνο



Ζ. Ολισθένουσες

Οστά του ταρσού



Κινήσεις των αρθρώσεων.

Στις αρθρώσεις μπορεί να έχουμε κινήσεις σε διάφορα επίπεδα, όπως ολίσθηση, **κάμψη-έκταση, προσαγωγή-απαγωγή, στροφή** (έσω και έξω) και περιστροφή. Ανάλογα με το σχήμα των αρθρικών επιφανειών και τις κινήσεις έχουμε διάφορα είδη αρθρώσεων, όπως:

- Τη σφαιροειδή άρθρωση, όταν η μία αρθρική επιφάνεια έχει σφαιρικό σχήμα και η άλλη κοίλο για να υποδέχεται τη σφαιρική επιφάνεια. Τέτοιες αρθρώσεις είναι του ώμου και του ισχίου και έχουν μεγάλη ελευθερία κινήσεων.

- Τη γωνιώδη άρθρωση, όταν η μία αρθρική επιφάνεια μοιάζει με τροχαλία και η άλλη είναι κοίλη. Τέτοια άρθρωση είναι μεταξύ του βραχιόνιου οστού και της ωλένης, στην άρθρωση του αγκώνα. Σ' αυτή την άρθρωση γίνονται κινήσεις κάμψεως και εκτάσεως.

- Την τροχοειδή άρθρωση.

- Την ελλειψοειδή.

- Την εφιππιοειδή κλπ.

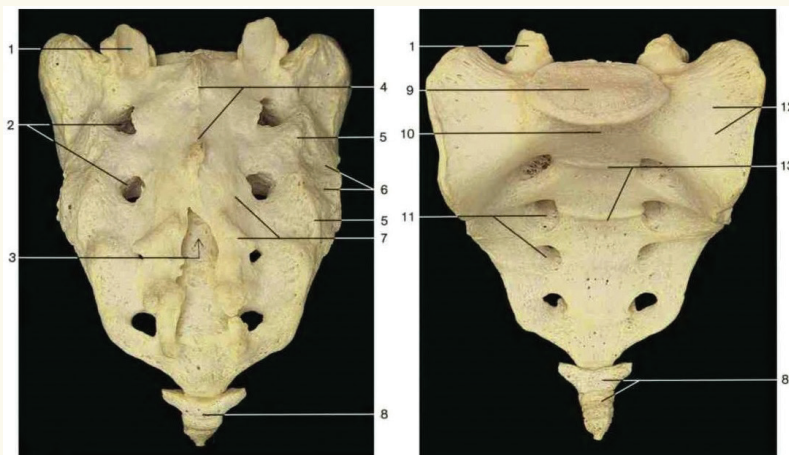
Η μελέτη των κυριότερων αρθρώσεων κατά χώρες θα γίνει στα παρακάτω κεφάλαια πιο διεξοδικά.

Θα αναφέρουμε τις αρθρικές επιφάνειες, τους κυριότερους συνδέσμους και τις κινήσεις που γίνονται σε κάθε άρθρωση.

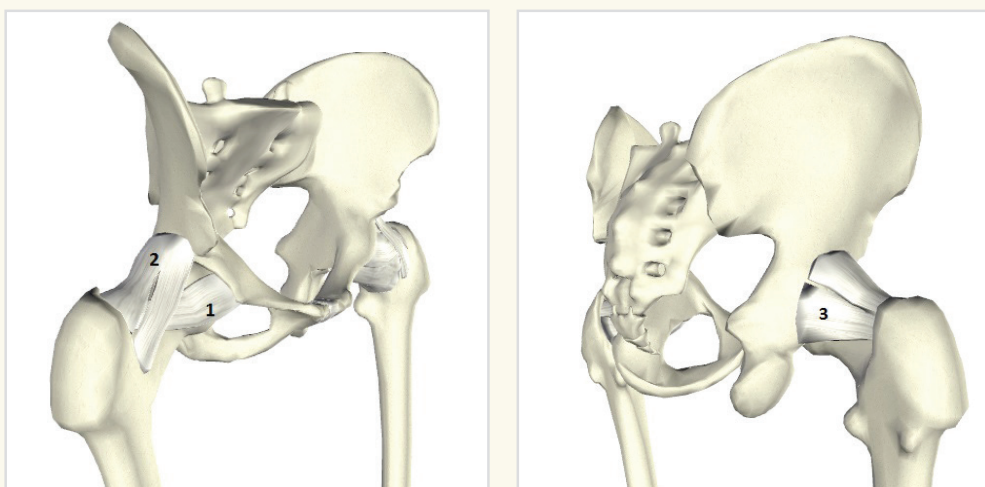
15. Κάτω γλουτιαία γραμμή
16. Πρόσθια κάτω λαγόνια άκανθα
17. Άνω επιφάνεια κοτύλης
18. Κοιλότητα κοτύλης
19. Εγκοπή κοτύλης
20. Ηβικό φύμα
21. Ηβική σύμφυση
22. Σώμα ηβικού οστού
- A. ΛΑΓΟΝΙΟ ΟΣΤΟ
- B. ΙΣΧΙΑΚΟ ΟΣΤΟ
- C. ΗΒΙΚΟ ΟΣΤΟ

ΙΕΡΟ ΟΣΤΟ

1. Ανώτερη αρθρική απόφυση του ιερού
2. Ραχιαία ιερά τρήματα
3. Ιερό χώρισμα
4. Μέση ιερή ακρολοφία
5. Πλευρική ιερή ακρολοφία
6. Ιερό κύρτωμα
7. Ενδιάμεση ιερή ακρολοφία
8. Κόκυγγας
9. Βάση ιερού
10. Χείλος βάσης του ιερού
11. Πρόσθια ιερά τρήματα
12. Πλευρικό τμήμα του ιερού
13. Εγκάρσια γραμμή του ιερού



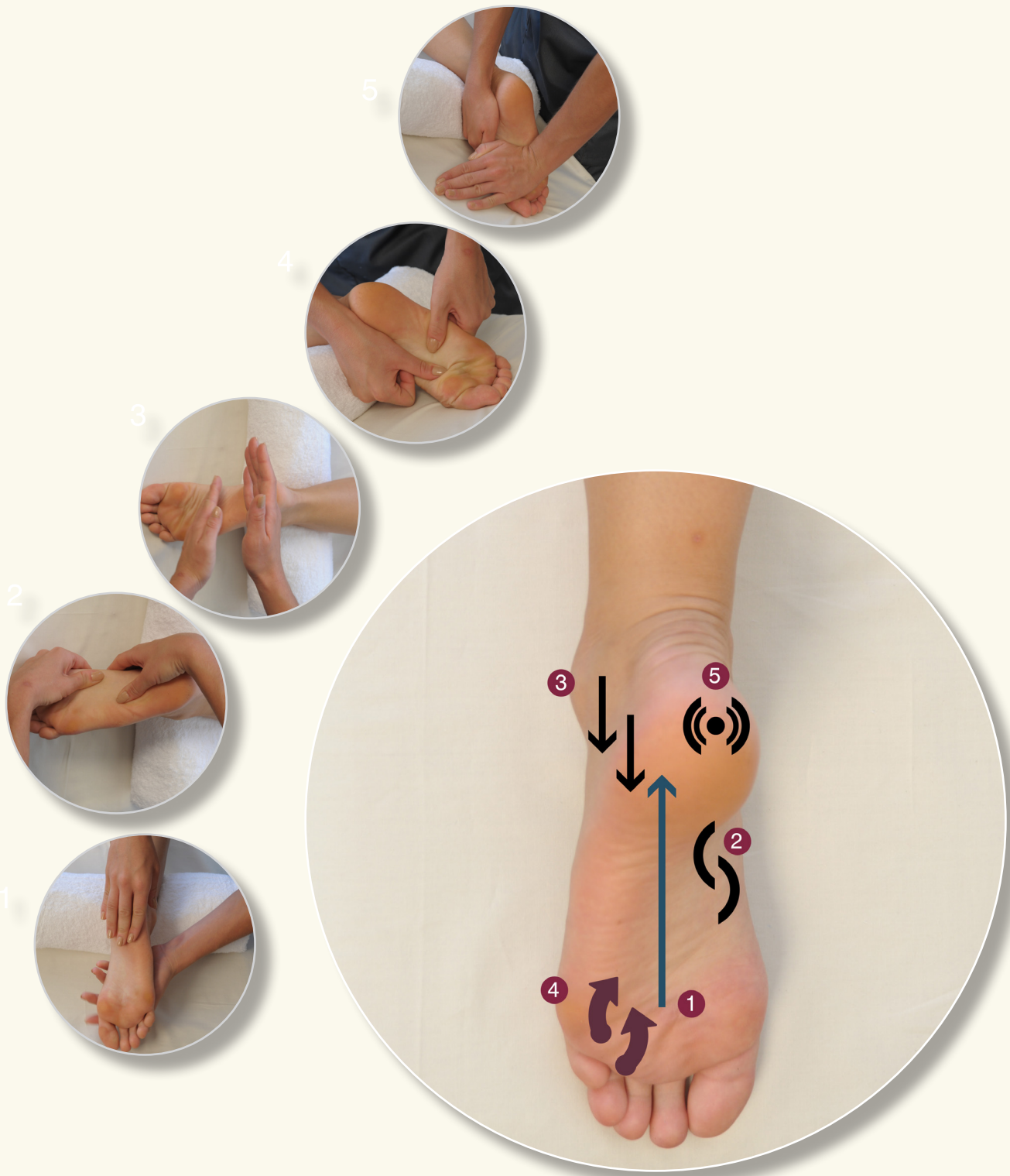
2. ΑΡΘΡΩΣΗ ΙΣΧΙΟΥ



Μύες	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
1.Πλάτυς ραχιαίος	6 κάτω Θωρακικοί, οσφυϊκοί και ιεροί σπόνδυλοι	Βραχιόνιο οστό	Έκταση, προσαγωγή και έσω στροφή βραχίονα
2.Τραπεζοειδής	Αυχενικοί και θωρακικοί σπόνδυλοι	Κλείδα και ωμοπλάτη	Ανέλκει, καθέλκει και στρέφει την ωμοπλάτη
3.Κάτω ρομβοειδής	2ος με 5ος Θωρακικός σπόνδυλος	Ωμοπλάτη	Σταθεροποιεί την ωμοπλάτη και προσάγει τον βραχίονα
4.Άνω ρομβοειδής	7ος αυχενικός και 1ος θωρακικός	Ωμοπλάτη	Σταθεροποιεί την ωμοπλάτη και προσάγει τον βραχίονα
5.Οπίσθιος κάτω οδοντωτός	Δύο κάτω θωρακικοί και 1ος-2ος οσφυϊκός	4 κατώτερα πλευρά	Καθέλκει τα πλευρά
6.Οπίσθιος άνω οδοντωτός	7ος αυχενικός και 1ος μέχρι 4ος θωρακικός	2η μέχρι 5η πλευρά	Ανέλκει τα πλευρά
7.Σπληνοειδής (κεφαλική μοίρα)	7ος αυχενικός και 1ος με 4ος θωρακικός	Κροταφικό οστό	Έκταση, κάμψη και στροφή λαιμού
8.Σπληνοειδής (Αυχενική μοίρα)	3ος με 6ος θωρακικός	1ος με 3ος αυχενικός	Έκταση, κάμψη και στροφή λαιμού
9α.Λαγονοπλευρικός (οσφυϊκή μοίρα)	Λαγόνια ακρολαφία	Έξι κάτω πλευρές	Έκταση, πλάγια κάμψη Σπονδυλικής στήλης
9β.Λαγονοπλευρικός (θωρακική μοίρα)	Έξι κάτω πλευρές	Έξι πάνω πλευρές	Έκταση, πλάγια κάμψη Σπονδυλικής στήλης
9γ.Λαγονοπλευρικός (αυχενική μοίρα)	3η με 6η πλευρά	4ος με 6ος αυχενικός	Έκταση, πλάγια κάμψη Σπονδυλικής στήλης
10α. Μήκιστος (θωρακική)	Ιερό οστό	Θωρακικοί σπόνδυλοι	Έκταση, πλάγια κάμψη Σπονδυλικής στήλης
10β. Μήκιστος (αυχενική)	1ος με 5ος θωρακικός	2ος με 6ος αυχενικός	Έκταση, πλάγια κάμψη Σπονδυλικής στήλης
10γ. Μήκιστος (κεφαλική)	1ος με 5ος θωρακικός	Κροταφικό οστό	Έκταση και στροφή κεφαλιού
11α. Ακανθώδης (θωρακική)	11ος με 12ος θωρακικός Και 1ος με 2ος οσφυϊκός	1ος με 8ος θωρακικός	Έκταση σπονδυλικής στήλης
11β. Ακανθώδης (κεφαλική)	7ος αυχενικός	1ος αυχενικός	Έκταση σπονδυλικής στήλης
11γ. Ακανθώδης (αυχενική)	7ος αυχενικός	1ος αυχενικός	Έκταση σπονδυλικής στήλης
12α.Ημιακανθώδης (θωρακική)	6ος με 1ος θωρακικός	6ος με 7ος Αυχενικός και 1ος με 4ος θωρακικός	Έκταση και στροφή σπονδυλικής στήλης
12β.Ημιακανθώδης (αυχενική)	1ος με 6ος θωρακικός	2ος με 5ος αυχενικός	Έκταση και στροφή σπονδυλικής στήλης
12γ.Ημιακανθώδης (κεφαλική)	4ος με 7ος αυχενικός και 1ος με 7ος θωρακικός	Ινιακό οστό	Έκταση και στροφή σπονδυλικής στήλης

ΠΕΛΜΑ

1. Θωπεία σε όλη το πέλμα
2. Ζυμώματα κατά μήκος της ποδικής καμάρας (έσω – έξω)
3. Ελαφρά κτυπήματα κατά μήκος της ποδικής καμάρας (έσω – έξω)
4. Ανατρίψεις με τους αντίχειρες στην ποδική καμάρα (έσω – έξω)
5. Δόνηση στην ποδική καμάρα και στην πτέρνα



ΠΛΑΤΗ

Επαφή των χεριών μας στην πλάτη του πελάτη πάνω από την πετσέτα

1. Θωπεία με τις παλάμες σε όλη την πλάτη (3 επαναλήψεις)
2. Ζυμώματα με τις παλάμες σε όλη την πλάτη (3 επαναλήψεις)
3. Ελαφριά κτυπήματα στην αριστερή πλευρά – λοβούς πνεύμονα σε συνδυασμό με αναπνοή του πελάτη
4. Ανατρίψεις με τους αντίχειρες στην αριστερή πλευρά ξεκινώντας παραπλεύρως της σπονδυλικής στήλης (3 επαναλήψεις)
5. Κυκλικές ανατρίψεις με τις φάλαγγες των δακτύλων (3 επαναλήψεις)
6. Ανατρίψεις με τους αντίχειρες στην ωμοπλάτη με αντίχειρες και τις φάλαγγες των δακτύλων (3 επαναλήψεις)
7. Καταλήγουμε με θωπεία στα χέρια και στα δάκτυλα
8. Περνάμε στην άλλη πλευρά της πλάτης και επαναλαμβάνουμε 4 μέχρι 9
9. Δόνηση κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης (3 επαναλήψεις)
10. Δουλεύουμε ελεύθερο αυχένα
11. Κυκλικές ανατρίψεις στη βάση του κρανίου
12. Θωπεία σε όλη την πλάτη και τράβηγμα του αυχένα



ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ

Επαφή πάνω από την πετσέτα κρατώντας τα πόδια από τη βάση του πέλματος.

