



Pregnant Massage



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η ολική, μερική ή περιληπτική αναπαραγωγή και μετάδοση έστω και μιας σελίδας του παρόντος βιβλίου κατά παράφραση ή διασκευή με οποιοδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό κ.λπ. - Νόμος 2121/93, άρθρο 51).

Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για δημόσιες υπηρεσίες, βιβλιοθήκες, οργανισμούς κ.λπ. (άρθρο 18).

Οι παραβάτες διώκονται (άρθρο 13) και τους επιβάλλονται κατάσχεση, αστικές και ποινικές κυρώσεις σύμφωνα με το νόμο (άρθρα 64-66).

Pregnant Massage

Δημήτρης Καραμήτρος

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν αποκλειστικά και μόνο σε ηλεκτρονική μορφή μέσω των εκπαιδευτικών σεμιναρίων Release and Relax Motion.

Release and Relax Motion
Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa
www.rrmotion.gr
e-mail: info@rrmotion.gr

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση και σχεδίαση
εξωφύλλου: Κουρή Χριστίνα
www.ariz.gr - e-mail: info@artiz.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (σελ.7)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ (σελ.11)

1. Αναμενόμενες αλλαγές στην ψυχολογία της εγκύου
2. Οι ψυχολογικές αλλαγές της εγκύου ανά τρίμηνο
3. Αλληλεπίδραση σώματος – νου στην έγκυο
4. Ψυχολογικές αλλαγές στο πρώτο τρίμηνο
5. Ψυχολογικές αλλαγές στο δεύτερο τρίμηνο
6. Ψυχολογικές αλλαγές στο τρίτο τρίμηνο
7. Όνειρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
8. Ψυχολογικές αλλαγές στον Πατέρα
9. Η αναγκαιότητα της προετοιμασίας της γυναίκας (και του ζευγαριού) κατά την κύηση
10. Αλλαγές στον κοινωνικό ιστό
11. Αλλαγές στα πρότυπα της μητρότητας και του γυναικείου σώματος
12. Η αντιμετώπιση της κύησης και του τοκετού ως παθολογική κατάσταση
13. Παθολογία & ψυχοπαθολογία κατά τη λοχεία
14. Αντιμετώπιση και προτεινόμενη θεραπεία της επιλόχειας κατάθλιψης και ψύχωσης
15. Συμπέρασμα



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ (σελ.33)

1. Σωματικές αλλαγές στο σώμα της εγκύου
2. Εικόνα & συμπτώματα της εγκύου ανά μήνα
3. Ορμονικές αλλαγές και οργανικές μεταβολές αναλυτικά
4. Ανάπτυξη του εμβρύου ανά μήνα
5. Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης
6. Παθολογία Κύησης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΣΧΕΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΛΑΤΙΣΣΑ (σελ.79)

Λήψη ιστορικού από έγκυο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΕΓΚΥΟ (σελ.85)

1. Οφέλη και αντενδείξεις της μάλαξης
2. Αρωματοθεραπεία και εγκυμοσύνη
3. Τύποι μασάζ
4. Τοποθέτηση της εγκύου – Θέσεις μάλαξης
5. Συχνότητα θεραπειών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (σελ.96)

Α. Ανάλυση χειρισμών

1. ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

Προβλήματα

Χειρισμοί

Α) Λεμφικό μασάζ





Β) Μάλαξη

Γ) Διατάσεις

2. ΑΝΩ ΑΚΡΑ

Α) Λεμφικό μασάζ

Β) Μάλαξη

Γ) Διατάσεις

3. ΑΥΧΕΝΑΣ

Προβλήματα

Χειρισμοί

Α) Μάλαξη

Β) Διατάσεις

4. ΚΟΡΜΟΣ

Προβλήματα

Χειρισμοί

Α) Μάλαξη

Β) Διατάσεις

5. ΚΟΙΛΙΑ

Α) Μάλαξη

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (σελ.136)



Αναμενόμενες αλλαγές στην ψυχολογία της εγκύου



1. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Η εγκυμοσύνη και η απόκτηση παιδιού είθισται να περιγράφονται ως ευτυχείς εμπειρίες, ως επιτυχία της ίδιας της γυναίκας αλλά και του ζευγαριού. Και αδιαμφισβήτητα είναι έτσι. Προσεγγίζοντας όμως το θέμα και από μια άλλη οπτική γωνία, παρατηρείται ότι αυτή η περίοδος συνδέεται με αμφιθυμία, συχνές αλλαγές διάθεσης, που κυμαίνονται από το άγχος, την κούραση, την εξάντληση, την υπνηλία, τις πιθανές καταθλιπτικές αντιδράσεις ως τον ενθουσιασμό και την αδημονία. Δισταγμοί και έκφραση αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να συνυπάρχουν με την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση, ενώ εμφανίζονται αμφιταλαντεύσεις που αφορούν την ικανότητα των γονέων και κυρίως της μητέρας, να προσφέρει το καλύτερο δυνατό για τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού της. Ορισμένες φορές, ακόμα και η σκέψη μιας ενδεχόμενης εγκυμοσύνης μπορεί να επιφέρει τόση ανησυχία ως προς την πορεία και την έκβαση της, και ιδιαίτερα του τοκετού, ώστε αυτή να μετατραπεί σε μια δυσάρεστη εμπειρία ή να προκαλέσει τόσο φόβο που τελικά να οδηγήσει στην αποφυγή ή την διακοπή της εγκυμοσύνης (Bjelica & Karor-Stanulović, 2004).



Εμπειριστατωμένες έρευνες σχετικές με τη περιγεννητική περίοδο, έδειξαν ότι η γυναίκα έρχεται αντιμέτωπη με διάφορους προβληματισμούς όπως: “πόσο επιθυμητή είμαι από τον σύζυγο; Εγώ θα τον επιθυμώ; Πόσο θα αλλάξει η σχέση μας ως ζευγάρι; Θα είμαι καλή μητέρα; Θα μπορώ να μεγαλώσω το παιδί μου σωστά ή κάποια στιγμή θα δω στη ζωή του τα λάθη που διέπραξα στην ανατροφή του; Θα μπορώ να συνεχίσω την καριέρα μου ή θα κλειστώ σε ένα σπίτι, έχοντας μόνο τον ρόλο της μητέρας; Θα έχω βοήθεια από το σύζυγο σε πρακτικά θέματα; Η μητέρα μου θα μου σταθεί; Μήπως όλοι θα με κατακρίνουν για τα λάθη που κάνω στην ανατροφή του παιδιού; Γιατί οι άλλες γυναίκες τα



καταφέρνουν καλύτερα (γεννούν με φυσιολογικό τοκετό, θηλάζουν περισσότερο, κ.λ.π");

Και όλα αυτά επειδή όπως ήδη προαναφέραμε, η εγκυμοσύνη δεν αποτελεί μόνο ένα βιολογικό – σωματικό γεγονός, αλλά μια πολύπλοκη διαδικασία, στην οποία εμπλέκονται βιολογικοί, ψυχικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Η γυναίκα καλείται να προσαρμοστεί σε μια πληθώρα πρωτόγνωρων καταστάσεων και συνθηκών ζωής και καθημερινότητας και να αντιμετωπίσει αλλαγές που αφορούν θέματα όπως η εξωτερική της εμφάνιση (να αποδεχθεί τις αλλαγές στην εικόνα του σώματός της), η συντροφικότητα/οικειότητα, η σεξουαλικότητα της (να τροποποιήσει διάφορες πτυχές στη σχέση με το σύντροφο και πατέρα του παιδιού), ενώ η θέση και ο ρόλος της αποκτά μια νέα ποιότητα: θα πρέπει να φροντίσει ώστε η ίδια και το έμβρυο να παραμείνουν ασφαλείς, πράγμα που προϋποθέτει τη συγκατάθεσή της σε μια σειρά «θυσίες» - αλλαγές στο μέχρι τότε τρόπο ζωής της. Οι αλλαγές ενδέχεται να είναι καλοδεχούμενες, ίσως όμως να απομακρύνουν για ένα μεγάλο διάστημα τη γυναίκα από σημαντικά ενδιαφέροντα, εργασιακά, κοινωνικά ή άλλου τύπου. Η έγκυος καλείται να συνάψει ένα δεσμό με το έμβρυο που κυοφορεί, να διασφαλίσει την αποδοχή του από το οικογενειακό περιβάλλον και να προετοιμαστεί για τον τοκετό. (Πρέπει να σημειωθεί ότι οι προαναφερθείσες προσαρμοστικές προκλήσεις είναι μόνο ενδεικτικές, από τη στιγμή που κάθε γυναίκα κουβαλάει τη δική της ιστορία, τις σχέσεις και τον τρόπο ζωής, άρα και διαφορετικές ανάγκες) (<http://www.fainareti.gr/>).

Οι οργανικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης νοηματοδοτούνται από τις ιδιαίτερες σκέψεις, φαντασιώσεις, προσδοκίες και συναισθήματα της κάθε γυναίκας και συχνά βιώνονται με αγωνία, αμφιθυμία και σύγχυση. Οι αναπαραστάσεις της για την εγκυμοσύνη, τη μητρότητα και το παιδί, προέρχονται εξ' ολοκλήρου από το δικό της ψυχικό κόσμο, ο οποίος έχει διαμορφωθεί βάσει γονιδίων, συναισθημάτων, πληροφοριών, άμεσου περιβάλλοντος αλλά και γενικότερων εξωγενών παραγόντων. Για κάθε γυναίκα οι αλλαγές έχουν διαφορετική βαρύτητα και σημασία, εξαρτώμενη άμεσα από την προσωπική της ιστορία. Ακόμα και μια



επιθυμητή και προσδοκώμενη εγκυμοσύνη δημιουργεί αμφιθυμία, από τη στιγμή που η έλευση μιας νέας ζωής σηματοδοτεί μια τεράστια αλλαγή στον τρόπο ζωής της μητέρας, του πατέρα και των υπολοίπων παιδιών (εφόσον υπάρχουν).

Συνολικά λοιπόν, η αμφιθυμία που νιώθει η γυναίκα ενδέχεται να σχετίζεται:

- με την επιθυμία της να μείνει έγκυος,
- με σκέψεις αναφορικά με την υγεία και την ακεραιότητα του εμβρύου,
- με την αγωνία της για την εξέλιξη του τοκετού,
- με την αμφιβολία της για την ικανότητά της να ανταποκριθεί στις ανάγκες της κύησης και αργότερα της μητρότητας, πράγμα που φαίνεται δυσκολότερο όταν έχει και άλλα παιδιά,
- και με την αλλαγή στη σχέση της με τον σύντροφό της (Σκουλικά, 2000).

2. ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΑΝΑ ΤΡΙΜΗΝΟ

Η εγκυμοσύνη δεν είναι κάτι που έρχεται πάντοτε απλά, εύκολα και φυσικά. Πρόκειται για μια σειρά προκλήσεων που προσφέρουν ικανοποίηση, ενώ ταυτόχρονα επηρεάζουν τις σχέσεις και πολλές φορές αλλάζουν την αντίληψη της μέλλουσας μητέρας για τον κόσμο. Είναι μια περίοδος που το ζευγάρι έρχεται αντιμέτωπο με πιθανές ανησυχίες και φόβους και αρχίζει να σκέφτεται και να συζητάει το δικό του στυλ γονεικότητας. Κατά την περίοδο αυτή μπορεί να προκληθούν ψυχολογικές αλλαγές τόσο στην μητέρα όσο και στον πατέρα.

Οι ενότητες που ακολουθούν θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση των συνήθων ψυχολογικών αλλαγών που συμβαίνουν στα διάφορα στάδια της εγκυμοσύνης ανά τρίμηνο, οι οποίες θεωρούνται φυσιολογικές, και δεν αποτελούν λόγους ανησυχίας.



Προσέγγιση – Σχέση εμπιστοσύνης με την πελάτισσα



1. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΣΧΕΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΛΑΤΙΣΣΑ

Βασικό στοιχείο για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας και την χαλάρωση είναι να νιώσει η έγκυος γυναίκα πρωτίστως εμπιστοσύνη με τον/την θεραπευτή, ασφάλεια με την διαδικασία καθώς και άνεση με τον χώρο.

Πιο αναλυτικά, θα πρέπει ο θεραπευτής να είναι πολύ διακριτικός ως προς το πώς κοιτάει, μιλάει και αγγίζει. Δεν θα πρέπει να κάνει προσωπικές ερωτήσεις που δεν αφορούν την διαδικασία του μασάζ και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να φέρει την γυναίκα σε δύσκολη θέση. Ακόμη και ένα βλέμμα μπορεί να προκαλέσει ντροπή, θλίψη ακόμη και ένταση και να επιφέρει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αναφορικά με χώρο που λαμβάνει μέρος το μασάζ, εάν δεν είναι το σπίτι της πελάτισσας θα πρέπει να είναι απολύτως καθαρός και τακτοποιημένος. Ο φωτισμός να είναι χαμηλός, τα χρώματα ευχάριστα, το κρεβάτι στη σωστή θέση-κλίση και η χρήση των ελαίων - αιθέριων ή όχι – θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και πάντα μετά την λήψη ιστορικού. (βλέπε σελ.94)

Επίσης, δεν είστε εκεί για να δώσετε συμβουλές. Εάν η γυναίκα αρχίσει να σας μιλάει για προσωπικά της ζητήματα (π.χ. θέματα σχέσεων κ.α.) ακούστε την και ευγενικά παραπέμψτε την στον εκάστοτε ειδικό.

Παραδείγματα «ευαίσθητων» περιπτώσεων :

- Ανύπαντρη μητέρα
- ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- προηγούμενες αποβολές
- επαπειλούμενη εγκυμοσύνη
- πολύτιμη εγκυμοσύνη



- καταθλιπτική έγκυος
- έφηβη έγκυος
- κακοποιημένη γυναίκα
- σύλληψη με εξωσωματική
- λεσβία έγκυος
- πρώτη φορά έγκυος- φόβος για το άγνωστο

2. ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

Α. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΛΑΤΗ

- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:
- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:
- ΕΠΩΝΥΜΟ:
- ΟΝΟΜΑ:
- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:
- ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:
- ΠΟΛΗ:
- ΤΗΛΕΦΩΝΟ:
- EMAIL:



Β. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

(ΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΑΡΙΘΜΟ)

• ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

1. ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΗ 2. ΑΝΥΠΑΝΤΡΗ

• ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ:

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ 3. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΣΕΣ:

• ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΠΟΒΟΛΗΣ:

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ 3. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΣΕΣ:

• ΣΕ ΠΟΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΥΗΣΗΣ ΕΙΣΤΕ?

• ΚΑΝΑΤΕ ΜΑΣΑΖ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ 3. ΑΝ ΝΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ/ΕΒΔ:

• ΚΑΝΕΤΕ ΜΑΣΑΖ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ;

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ 3. ΑΝ ΝΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ/ΕΒΔ:

• ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ :

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

• ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΣΘΜΑΤΟΣ:

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

• ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ:

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ





- **ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΧΡΟΝΙΑΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

- **ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

- **ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ Η ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ:**

1. ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ 2. ΑΝΩ ΑΚΡΟ 3. ΚΟΡΜΟΣ 4. ΑΛΛΟ

- **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ** (ΑΝ ΝΑΙ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΠΑΡΑΚΑΤΩ)

- **ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΛΟΙΠΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ** (ΑΝ ΝΑΙ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΠΑΡΑΚΑΤΩ)

- **ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΤΟ ΟΠΟΙΟ (ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ) ΔΕΝ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ;**

- **ΤΙ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΕΤΕ;**

- **ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΝΑ ΓΙΝΕΙ:**

1. ΣΕ ΑΠΟΛΥΤΗ ΗΣΥΧΙΑ
ΜΟΥΣΙΚΗ

2. ΜΕ ΚΟΥΒΕΝΤΑ

3. ΜΕ



Γ. ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ;
(ΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΑΡΙΘΜΟ)

• **ΠΡΗΣΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ & ΓΑΜΠΕΣ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

• **ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΕΣ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

• **ΚΙΡΣΟΥΣ Ή ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

• **ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

1. ΟΞΕΙΑ 2. ΧΡΟΝΙΑ

• **ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

1. ΟΞΕΙΑ 2. ΧΡΟΝΙΑ

• **ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

1. ΟΞΥ 2. ΧΡΟΝΙΟ

• **ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ:**

1. ΝΑΙ 2. ΟΧΙ

1. ΟΞΥ 2. ΧΡΟΝΙΟ





Εξατομικευμένη θεραπεία



Οι χειρισμοί που θα εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια του R&R PREGNANT MASSAGE στηρίζονται στις αρχές της σουηδικής μάλαξης και είναι κατάλληλα προσαρμοσμένες στο σώμα και τις ιδιαιτερότητες της εγκύου. Έτσι επιτυγχάνεται το μέγιστο ευεργετικό αποτέλεσμα και αποτρέπονται τυχόν δυσάρεστες παρενέργειες από λάθος χειρισμούς.

Ο στόχος είναι να αντιμετωπιστούν όλα τα προβλήματα που αντιμετωπίζει μια έγκυος και σε όλο το σώμα. Για αυτό το λόγο οι χειρισμοί διαφοροποιούνται σε κάθε περιοχή του σώματος ξεκινώντας από τα πέλματα και τα κάτω άκρα, για να καταλήξουμε στον κορμό, τον αυχένα και τα άνω άκρα, προσφέροντας μια ολόσωμη πολυεπίπεδη θεραπεία χαλάρωσης, ανακούφισης και αναζωογόνησης. Η θέση της εγκύου είναι ύπτια κατά τη μάλαξη των κάτω άκρων, πλάγια κατά τη μάλαξη του κορμού και ξανά ύπτια για τη μάλαξη αυχένα, άνω άκρων και κοιλιάς.

1. ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

Προβλήματα που παρατηρούνται:

- Πρησμένα, κουρασμένα πέλματα και γάμπες
- Ευρυαγγείες και κακή κυκλοφορία του αίματος σε όλο το πόδι
- Συσπασμένοι μύες κυρίως σε γάμπες, τετρακεφάλους και ισχιοκνημιαίους
- Πόνος στους μύες του πέλματος, του μηρού και όλου του κάτω άκρου
- Πόνος στις αρθρώσεις και ειδικά στα γόνατα
- Μειωμένη κινητικότητα κυρίως στις ποδοκνημικές.
- Έλλειψη ισορροπίας και σωστής στάσης



**Χειρισμοί:**

- Κινήσεις λεμφικού μασάζ από τα πέλματα μέχρι το ισχίο
- Χαλαρωτική μάλαξη σε όλο το κάτω άκρο με ιδιαίτερη έμφαση στις περιοχές που είναι συσπασμένες και έχουν πόνο. (πέλμα, γάμπα, μηρός).
- Διατάσεις σε πέλμα, γάμπα και μηρό.
- Συνολική έλξη και δόνηση στο κάτω άκρο.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ:

(Θέση ύπτια)

Α. Λεμφικό μασάζ

Εκτελούμε το λεμφικό μασάζ πρώτα στο μηρό και μετά στην γάμπα με κινήσεις κεντρομόλες, αρχίζοντας από τις πιο κοντινές προς τους λεμφαδένες περιοχές και πηγαίνοντας προς την περιφέρεια. Τέλος εφαρμόζουμε μια μικρή δόνηση συνολικά στο κάτω άκρο.



Μηρός:

1. Εκτελούμε μονές και διπλές σφίξεις



2. Εκτελούμε κινήσεις αντλίας σε πρόσθιους και απαγωγούς και σε οπίσθιους και προσαγωγούς





3. Εκτελούμε κεντρομόλες θωπιές

Γαστροκνήμιος:

1. Εκτελούμε μονές και διπλές σφίξεις



2. Εκτελούμε κινήσεις αντλίας

3. Εκτελούμε κεντρομόλες θωπείες



Δόνηση: Πιάνουμε το πόδι πάνω από τα σφυρά και εκτελούμε μικρή δόνηση συνολικά σε όλο το κάτω άκρο για 10 – 15 sec.



Β. Μάλαξη

- Επεξήγηση συμβόλων



Πέλμα

- Η μάλαξη εκτελείται κεντρομόλα από τα δάκτυλα προς την πτέρνα με ένα ή και τα δύο χέρια

1. Εκτελούμε θωπιές με παλάμες και θέναρ κατά μήκος και κυκλικά.



2. Εκτελούμε θωπείες με γροθιές κατά μήκος και κυκλικά.



3. Εφαρμόζουμε μικρές κυκλικές πιέσεις και ανατρίψεις με δάκτυλα.



4. Εφαρμόζουμε μικρές κυκλικές πιέσεις και ανατρίψεις με αντίχειρες.



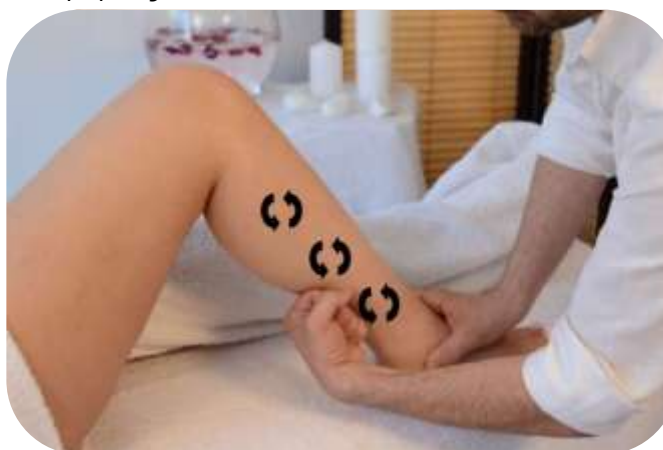
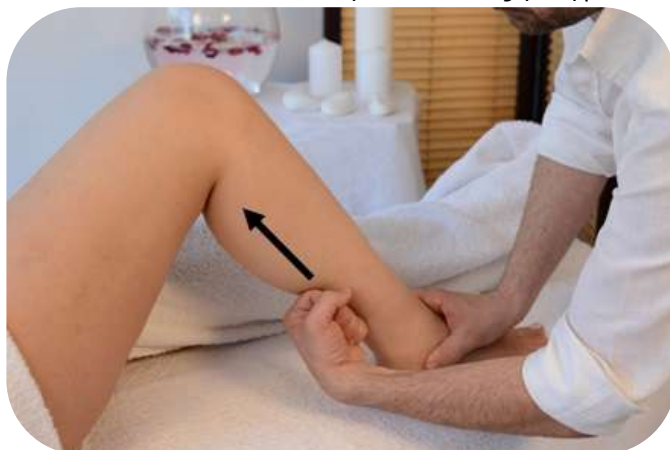
Γαστροκνήμιος

- Η μάλαξη εκτελείται κεντρομόλα από την ΠΔΚ προς το γόνατο με ένα ή και τα δύο χέρια

1. Εκτελούμε θωπιές με παλάμες και θέναρ κατά μήκος και κυκλικά.



2. Εκτελούμε θωπιές με γροθιές κατά μήκος και κυκλικά.



3. Εφαρμόζουμε μικρές κυκλικές πιέσεις και ανατρίψεις με αντίχειρες.



4. Εφαρμόζουμε μικρές κυκλικές πιέσεις και ανατρίψεις με δάκτυλα.



ΜΗΡΟΣ

- Η μάλαξη εκτελείται κεντρομόλα από το γόνατο προς το ισχίο με τα δύο χέρια

1. Εκτελούμε θωπιές με παλάμες και θέναρ κατά μήκος και κυκλικά.



2. Εκτελούμε θωπιές με γροθιές κατά μήκος και κυκλικά.



3. Εφαρμόζουμε μικρές κυκλικές πιέσεις και ανατρίψεις με δάκτυλα.



Γ. Διατάσεις

Πέλμα

- **Διατείνουμε το πέλμα** κατά μήκος σταθεροποιώντας την πτέρνα και πιέζοντας τα μετατάρσια για περίπου 20-30 sec.



Γαστροκνήμιος

- **Διατείνουμε το γαστροκνήμιο** πιέζοντας το πέλμα από τα μετατάρσια σε ραχιαία κάμψη και ανασηκώνοντας ελαφρά σε κάμψη ισχίου το κάτω άκρο για 20 – 30 sec.



Μηρός

- **Διατείνουμε τους οπίσθιους μηριαίους** πιέζοντας το πέλμα από τα μετατάρσια σε ραχιαία κάμψη και ανασηκώνοντας σε μεγαλύτερη κάμψη ισχίου το κάτω άκρο για 20 – 30 sec.





Release & Relax Motion

www.rrmotion.gr – info@rrmotion.gr