ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ : ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ , ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: **ΜΑΝΔΑΛΑ ΑΛΙΚΗ**

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : **Κ.α. ΒΑΪΡΛΗ ΜΑΡΙΑ**

Θεσσαλονίκη, 2013

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ……6

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ …… 7

2.ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ …….9

3.ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ …….. 11

3.1. Αγιουρβερική Μάλαξη (ayurveda) …….…11

3.2. Αθλητική Μάλαξη (sports massage) …….….12

3.3 Acupressure …….....14

3.4 Anma …….....14

3.5Βαθέως ιστού (Deep Tissue Massage) …….....14

3.6 Barefoot Deep tissue Massage …….....……...15

3.7 Esalen …….....15

3.8 Θεραπευτική Ολιστική Μάλαξη ……..16

3.9Ινδική Μάλαξη Κεφαλής (Indian scalp) ……...16

3.10Κινέζικη Παραδοσιακή Μάλαξη ……....16

3.11Μάλαξη για Κυτταρίτιδα ……18

3.12Λεμφική Μάλαξη …….…...18

3.13 Μπαλινέζικη Μάλαξη …….…...….19

3.14 Ρεφλεξολογία ……..……..…19

3.15 Ρωσική Μάλαξη …….21

3.16Σιάτσου …….....21

3.17Σουηδική Μάλαξη ……..21

3.18Hot Stone Massage ……..22

3.19Ταϊλανδέζικη μάλαξη ……23

3.20Trigger point therapy …….24

3.21 Watsu ……. 25

4. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ ……. 26

4.1Effleurage (θωπείες) ……..... 26

4.2Frictions (ανατρίψεις-πιέσεις) ……..... 26

4.3. Petrissage (ζυμώματα) ……...27

4.4Vibrations…….....27

5.ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

5.1 Επιδράσεις της μάλαξης στο δέρμα …….. 28

5.2 Επιδράσεις της μάλαξης στο νευρικό σύστημα ……..... .29

5.3 Επιδράσεις της μάλαξης στο μυοσκελετικό σύστημα ……. 30

5.4. Επιδράσεις της μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα ……. 31

6. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

6.1. Εισαγωγή ……..…….33

6.2. Μάλαξη και καταπολέμηση άγχους ……..... 33

6.3. Μάλαξη και κατάθλιψη ……..…..35

6.4. Μάλαξη στους ηλικιωμένους …….....35

6.5. Μάλαξη σε σοβαρά πάσχοντες …….....36

6.6. Συμπέρασμα …….....37

7. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

7.1. Λεμφική μάλαξη ……..... 39

7.2. Μάλαξη κυτταρίτιδας ……..... 40

7.3. Rejuvance ……..... 41

7.4. Αρωματοθεραπεία ……..... 42

7.5. Σοκολατοθεραπεία ……..... 44

7.6. Μάλαξη με μέλι ……..... 45

7.7. Θαλασσοθεραπεία …….....45

7.8. Σταφυλοθεραπεία …….....46

7.9. Λασποθεραπεία …….....48

7.10 Μάλαξη με πουγκιά …….....48

7.11. Μάλαξη με χρυσό …….....49

7.12. Μάλαξη με κεριά που μετατρέπονται σε έλαια …….....50

8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ …….....51

8.1. Εισαγωγή …….....51

8.2. Συμπεράσματα από έρευνες …….....51

8.3. Γενικό συμπέρασμα ……..54

9 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ…….55

9.1 Πίνακες μετρήσεων ερωτηματολογίου και γραφήματα…….57

9.2 Σχόλια για τα αποτελέσματα των μετρήσεων…….61

9.3 Συμπεράσματα……63

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ……64

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΕΣ……69

Περίληψη

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της μάλαξης ως θεραπευτικής μεθόδου και η επίδραση της στον οργανισμό. Αρχικά, δίνεται η ιστορική αναδρομή της μάλαξης, ώστε να καταδειχθεί η πορεία της ως το παρόν. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές της μάλαξης, που έχουν επικρατήσει διεθνώς. Οι επιδράσεις της μάλαξης στο δέρμα, το νευρικό, μυοσκελετικό και κυκλοφορικό σύστημα αναδεικνύουν την συνολική επίδραση του μασάζ στον ανθρώπινο οργανισμό. Έμφαση δίνεται στην επίδραση της μάλαξης στη διάθεση και τα συναισθήματα του ανθρώπου, τα οποία επηρεάζονται ιδιαίτερα θετικά, όπως προκύπτει από έρευνες. Τέλος, η επίδραση της μάλαξης στην αισθητική του σώματος είναι καταλυτική, όπως φαίνεται μέσα από διάφορα είδη μάλαξης (λεμφική, μάλαξη κυτταρίτιδας, Rejuvance, αρωματοθεραπεία, σοκολατοθεραπεία, μάλαξη με μέλι, θαλασσοθεραπεία και άλλες).

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για πολλά χρόνια, η μάλαξη ήταν έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνδεδεμένη με θρησκευτικά τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Πολλές έρευνες (Σαββίδου, 2007[10]) έχουν δείξει ότι το μασάζ συνολικά βελτιώνει την σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. Η *ελληνική λέξη μάλαξη* προέρχεται από το ρήμα « μασσείν» που σημαίνει κάνω κάτι μαλακό με τη χρήση των χεριών (Σαββίδου, 2007[10]). Ετυμολογικά η λέξη «μάλαξη» σημαίνει «αγγίζειν» με πρόθεση και ακρίβεια, ανταποκρινόμενη στις ανάγκες του ανθρώπου. Με τον όρο *χειρομάλαξη* εννοούμε ένα σύνολο από μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων του ατόμου. Επίσης, πολλές αρχαίες γλώσσες έχουν παρόμοιες λέξεις, όπως το εβραϊκό «mashesh» ή το σανσκριτικό «makeh», γεγονός που υποδηλώνει την ευρύτατη χρήση του όρου.

Κατά την Claire[22](2006) η μάλαξη είναι το σύνολο χειρισμών των μαλακών ιστών για θεραπευτικούς σκοπούς, αποτελούμενοι από ένα σύνολο κινήσεων που περιλαμβάνουν τριψίματα, ζυμώματα, ελαφρά χτυπήματα, δονήσεις και πιέσεις. Οι χειρισμοί της μάλαξης χωρίζονται σε τρεις βασικές ομάδες: πιέσεις, πλήξεις και δονήσεις.Οι πρώτες περιλαμβάνουν θωπείες, πιέσεις, ανατρίψεις και ζυμώματα, ενώ οι πλήξεις περιλαμβάνουν πλήγματα με κοίλη παλάμη, ραπίσματα, πελεκισμούς, λαβές, κονδυλισμούς και πλαταγίσματα.

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι η μάλαξη γεννήθηκε με την εμφάνιση των πρώτων ζωικών όντων. Πρόκειται δηλαδή για θεραπευτική αγωγή, στην οποία οδηγήθηκε ο άνθρωπος μόνος του από τη φύση. Αποτελεί το παλαιότερο αλλά και το πλέον χρησιμοποιημένο παγκοσμίως μέσο για την ανακούφιση του πόνου. Η εντριβή σε περιοχές που είναι επίπονες, χρησιμοποιούνται σε κάθε οικογένεια του ζωικού βασιλείου. Τα ζώα λείχουν με τη γλώσσα τους τα τραύματά τους, για να μειώσουν το άλγος και επίσης γλείφουν τις περιοχές ενόχλησης των απογόνων ή των συντρόφων τους. Ακόμα, τα άλογα, οι γάτες και τα σκυλιά - μεταξύ άλλων ζώων - κυλιούνται στο χώμα, τρίβονται μεταξύ τους ή

μαλάσσονται σε αντικείμενα, πιθανώς επειδή αισθάνονται καλά (Σακελλάρη και Γώγου, 2004)[11.]

Επίσης, από την εμβρυική κατάσταση ακόμα η έγκυος με τις κινήσεις του σώματος διεγείρει το παιδί μέσα της, ενώ η επαφή με τα μητρικά τοιχώματα είναι πρωταρχικής σημασία για τη σύσταση του σχήματος του σώματος (Σφετσιώρης, 2003[12]).

Κατά την διάρκεια της μάλαξης το σώμα του ασθενή πρέπει να είναι παρόν ώστε να αντιλαμβάνεται μέσω τον αισθητικών υποδοχέων τα θεραπευτικά ερεθίσματα με τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Στο πλαίσιο αυτό, τα *οφέλη* της μάλαξης είναι πολλά. Αρχικά, βοηθά στην ενυδάτωση και τόνωση την επιδερμίδας, ξεκουράζει τους μύες, ανακουφίζει από τους χρόνιους πόνους και παρέχει ευχάριστη αίσθηση. Μπορεί να εφαρμοστεί όχι μόνο σε άτομα που αντιμετωπίζουν τραυματισμούς ή χρόνιες παθήσεις, αλλά και σε ανθρώπους που είναι απολύτως υγιείς και που αναζητούν στιγμές χαλάρωσης στην καθημερινότητά τους.

Άλλωστε στις δυτικές κοινωνίες διαπιστώνεται αυξητική τάση προσφυγής των ασθενών σε μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις με κύρια έμφαση στη θεραπευτική μάλαξη (Eisenberg et al. 1993[24]). Ουσιαστικός στόχος της *θεραπευτικής μάλαξης* είναι η επίτευξη της ομαλής ροής της ζωτικής ενέργειας, προκειμένου ο άνθρωπος να απολαμβάνει το μέγιστο δυναμικό της, βιώνοντας ταυτόχρονα την αρμονία σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξης του, πνεύμα, ψυχή και σώμα.

2. ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Το μασάζ αποτελεί ίσως το αρχαιότερο και πιο χρησιμοποιημένο μέσο για την ανακούφιση από τον πόνο. Από αναφορές σε αρχαία κείμενα προκύπτει ότι το μασάζ αποτελούσε πολύ γνωστή πρακτική στην Κίνα και την Ινδία πριν από 5000 χρόνια. Αρχαίοι λαοί όπως οι Ιάπωνες, οι Κινέζοι, οι Ινδοί και οι Έλληνες έφτασαν το μασάζ σε πολύ ψηλά επίπεδα. Μάλιστα, οι πρώτες αναφορές για την μάλαξη προέρχονται από τη *Κίνα*.

Στην αρχαία *Ελλάδα* από το 450 π. Χ. την εφάρμοσε με επιτυχία ο *Ιπποκράτης* και μάλιστα αποτελούσε αγαπημένη τεχνική του. Είναι χαρακτηριστική η ρήση του ότι «...Ο γιατρός πρέπει να είναι έμπειρος σε πολλά πράγματα, αλλά οπωσδήποτε πρέπει να έχει εμπειρία στην εντριβή... γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μια πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μια άλλη πολύ σφιχτή»[1]. Επίσης, αναφέρει "την φύση του όλου" του σώματος και την "αυτόματη ίαση". Τέλος, ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της Ιατρικής εφάρμοζε την θεραπεία με βεντούζες όπως και οι αιγύπτιοι ιερείς και πρότεινε ότι τρόπος για θεραπεία ήταν να έχουν ένα αρωματικό μπάνιο και μια μάλαξη με λάδι καθημερινά (Podder, 2002[50]).

Επίσης, ο *Ηρόδικος*, μαθητής του οποίου υπήρξε ο Ιπποκράτης, έγραφε ότι ο γιατρός πρέπει να έχει πείρα σε πολλά πράγματα, αλλά απαραίτητα στην τριβή, γιατί αυτή μπορεί να δέσει μια άρθρωση που είναι υπερβολικά χαλαρή και να χαλαρώσει μία αλύγιστη. Επίσης, ο *Αριστοτέλης* αναφέρει τις ακούσιες και εκούσιες αντανακλαστικές κινήσεις και τις παραλληλίζει με το νόμο του Νεύτωνα, δράση-αντίδραση.

Μετέπειτα, η ανάπτυξη της αραβικής ιατρικής τον 10-11ο αιώνα συντελεί στη διάδοση των θεραπευτικών λουτρών αλλά και του μασάζ στη Τουρκία και τη Περσία. Δυστυχώς, ο Μεσαίωνας κρατά τις ευρωπαϊκές χώρες μακριά από τις φυσικές μεθόδους

αποκατάστασης των σωματικών προβλημάτων, άρα και του μασάζ (Ντουμπρόφσκι, 1991[8]).

Στις αρχές του 19ου αιώνα, η Γηραιά ήπειρος αρχίζει να γνωρίζει την χειρομάλαξη και στη Ρωσία διενεργούνται οι πρώτες κλινικές και πειραματικές έρευνες. Σημαντική ήταν και η συμβολή στις αρχές του 19ου αιώνα του Σουηδού δασκάλου φυσικής εκπαίδευσης *Henrik Ling* (Ντουμπρόφσκι, 1991[8]), ο οποίος ταξινόμησε τους χειρισμούς των μαλακών ιστών. Ήταν ο πρώτος Ευρωπαίος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης και ίδρυσε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας στη Στοκχόλμη. Οι τεχνικές του αποτελούν σήμερα τη βάση για πολλά συστήματα μάλαξης. Το σύστημα του επικράτησε ως «Σουηδικό Μασάζ».

Στη συνέχεια, ένας αμερικανός θεραπευτής, ο *George Downing* δημοσίευσε το έργο του «το βιβλίο του μασάζ» και έκανε δημοφιλή τη θεραπεία στις αρχές του 1970. Διατύπωσε την ιδέα της μάλαξης σαν μια ολιστική θεραπεία που περιλαμβάνει όλη την ύπαρξη του ανθρώπου. Ο ίδιος επίσης, ενσωμάτωσε σε αυτό το σύστημα τις τεχνικές δύο άλλων γνωστών θεραπειών, της Ρεφλεξολογίας και του Shiatsu (Podder, 2002[50]).

3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

3.1. Αγιουρβερική Μάλαξη (ayurveda)

Πρόκειται για το πανάρχαιο ινδικό σύστημα ιατρικής που ουσιαστικά απευθύνεται σε όλους αυτούς που αναζητούν την αληθινή γνώση και ευτυχία. Η Αγιουρβέδα (ινδική ιατρική) χρησιμοποιεί εδώ και χιλιάδες χρόνια τεχνικές χειρομαλάξεων για την χαλάρωση των μυών, την απελευθέρωση της έντασης του σώματος, και την συνολική αποτοξίνωση. Είναι άνω των 8.000 ετών, καθώς τα πρώτα γραπτά κείμενα βρίσκονται στα ιερά βιβλία των Ινδιών, τις Βέδες. Η ονομασία του προέρχεται από τις λέξεις AYUS που σημαίνει ζωή και VEDA που σημαίνει γνώση. Η υγεία στην αγιουρβέδα δεν θεωρείται αυτοσκοπός, αλλά απαραίτητη προϋπόθεση για την εξέλιξη του ανθρώπου. Ο σκοπός της ζωής δεν είναι απλώς να ζει κανείς υγιής, αλλά και να αναζητήσει το πραγματικό όνομα της ζωής και να ξαναθυμηθεί την αληθινή του φύση (Podder, 2002[50]).

Στο σύστημα αυτό υπάρχουν πληροφορίες για τους τύπους των ανθρώπων (*Vata, Pitta, Kapha*) για την πρόληψη των ασθενειών και την αποτελεσματική τους θεραπεία μέσα από συμβατικές μεθόδους, όπως διατροφή, αναπνοή, ασκήσεις, ομοιοπαθητική και άλλα. Στο πλαίσιο αυτό, το ανθρώπινο σώμα διοικείται από τρεις βασικές ζωτικές δυνάμεις, την Βάτα, Πίττα και Κάφα, οι οποίες μεταφράζονται ως "αέρας", "χολή" και "φλέγμα". Η Βάτα επίσης συχνά αποκαλείται βιολογική αέρινη ιδιοσυγκρασία, η Πίτα βιολογική φωτιά και η Κάφα βιολογική υδάτινη ιδιοσυγκρασία. Αυτές οι ιδιοσυγκρασίες ονομάζονται "*doshas*" στα σανσκριτικά (αυτό που φθείρει ή προκαλεί αποσύνθεση), καθώς δεν υπάρχουν μόνο οι δυνάμεις που διατηρούν το σώμα στην κανονική του κατάσταση, αλλά κι εκείνες που όταν είναι εκτός ισορροπίας εξυπηρετούν τη φθορά του (Podder, 2002[50]).

Το *αγιουρβεδικό μασάζ*, γίνεται σε όλο το σώμα (full body) με ειδικά λάδια και φυτικές σκόνες στις θεραπείες με ατμό που συνοδεύουν την *Pancha Karma*. Όπως τα σημεία βελονισμού της κινεζικής ιατρικής, η μέθοδος αυτή έχει τα ευαίσθητα σημεία της, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μασάζ, βότανα, αρωματικά λάδια ή την χρήση

ζέστης, ώστε να βοηθήσουμε στην εξισορρόπηση της ροής ενέργειας μέσα στο σώμα και να θεραπεύσουμε την ασθένεια.

Πιο συγκεκριμένα, το *αγιουρβεδικό μασάζ προσώπου* ηρεμεί το πρόσωπο αποβάλλοντας το άγχος, τους πονοκεφάλους και την ακαμψία και συμβάλλοντας στη χαλάρωση του νου. Επίσης, προλαμβάνει τη χαλάρωση και συσφίγγει το δέρμα, αποβάλλει τις τοξίνες, διατηρεί την νεότητα και την ζωτικότητα των ιστών του προσώπου, βελτιώνει την όραση και την λειτουργία των αισθητήριων οργάνων. Ακόμα, βελτιώνει την ποιότητα της φωνής, τρέφει το δέρμα και βελτιώνει την ποιότητά του, συμβάλλει σε έναν υγιή ύπνο, διατηρεί το πρόσωπο καθαρό, υγιές και λαμπερό και καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος (Podder, 2002[50]).

Στο ίδιο πλαίσιο, το *αγιουρβεδικό μασάζ ποδιών* τρέφει το δέρμα, μειώνει το άγχος, ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθά στην αποτοξίνωση και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας. Αναζωογονεί τα πόδια αλλά και όλο το σώμα, αφού στα πόδια βρίσκονται όλες οι απολήξεις των νεύρων του σώματος. Επίσης, ισορροπεί το νευρικό, λεμφικό και κυκλοφορικό σύστημα, ενισχύει την όραση και τέλος βοηθά στον ύπνο και αποτοξινώνει τον οργανισμό.

Η μέθοδος αυτή *αντενδείκνυται* όταν ο θεραπευόμενος έχει πυρετό, όταν υπάρχουν εκδορές, κοψίματα, καψίματα, τσιμπήματα από έντομα, δερματικά εξανθήματα. Επίσης, αποφεύγεται την πρώτη μέρα της έμμηνου ρήσης ή όταν υπάρχει γαστρεντερικό πρόβλημα σε έξαρση. Επίσης, κάνουμε αγιουρβεδική μάλαξη σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό σε καρδιοπαθείς και καρκινοπαθείς και σε άτομα που έχουν κιρσούς και φλεβίτιδες.

3.2. Αθλητική Μάλαξη (sports massage)

Η αθλητική μάλαξη είναι αξιόπιστη και τεκμηριωμένη ειδικότητα μάλαξης. Αυτού του είδους η μάλαξη είναι ειδικά σχεδιασμένη για άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό και επικεντρώνεται στην πρόληψη και θεραπεία τραυματισμών ως συνέπεια της υπερπροσπάθειας. Το Sports Masage είναι ένα βαθύ είδος μασάζ, ειδικό για τραυματισμούς και κακώσεις που προέρχονται συνήθως από την άθληση. Οι ειδικές πιέσεις και οι διατάσεις της αθλητικής μάλαξης προκαλούν ελαστικότητα σε

συγκεκριμένους ιστούς και βιολογικά υλικά που έχουν συρρικνωθεί και χάσει την δύναμή τους. Αποτέλεσμα αυτής της μάλαξης είναι οι μεγαλύτερες δυνατότητες για διαστολή όλου του οργανισμού και η συνολική ενεργοποίηση των μεταβολικών διαδικασιών που εξυπηρετούν την χαλάρωση, την αυξημένη ζωτικότητα και γενικά την πλήρη αναζωογόνηση σώματος και ψυχής (Callaghan, 1993[19]).

Το αθλητικό μασάζ αποτελεί εξειδικευμένη μορφή μάλαξης διότι έχει διαφορετική προσέγγιση συγκριτικά με όλες τις άλλες μορφές θεραπείας, είτε ορθόδοξες είτε συμπληρωματικές. Είναι η πλέον σωστή μέθοδος για την βελτίωση των αποτελεσμάτων στις προπονήσεις και στους αγώνες, λόγω της απλής και εύκολης εφαρμογής του. Το μασάζ εδώ επιδρά άμεσα στις νευρικές απολήξεις του δέρματος, στους μύες και στα τοιχώματα των αγγείων. Ως αποτέλεσμα προκαλούνται αντιδράσεις, όπως διεύρυνση των αγγείων, επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος και του λεμφικού υγρού και βελτίωση της διαδικασίας ανάπλασης των ιστών. Τα εν τω βάθει στρώματα μυϊκών ιστών μαλάζονται χρησιμοποιώντας ποικιλία τεχνικών, που σκοπό έχουν να αποβάλουν το γαλακτικό οξύ που έχει συσσωρευτεί και να θεραπεύσουν τραυματισμούς μαλακών μορίων (Callaghan, 1993[19]).

Ο σκοπός του αθλητικού μασάζ είναι να προλαμβάνει τους τραυματισμούς και τα μυϊκά προβλήματα και γι’ αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως θεραπεία συντήρησης. Ο τελικός στόχος των συνεδριών εδώ είναι η ενίσχυση της απόδοσης του αθλητή ανεξάρτητα από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται. Βέβαια, το μεγαλύτερο ρίσκο στην επίτευξη ενισχυμένης απόδοσης ο τραυματισμός, οπότε ο πρωτεύον στόχος των συνεδρίων σε αυτή την περίπτωση είναι η πρόληψη των τραυματισμών.

Η μάλαξη χρησιμοποιείται στον αθλητισμό στην αποκατάσταση από τραυματισμούς, στην ανάρρωση από την κούραση, στην χαλάρωση, στη βελτίωση επιδόσεων. Μελέτες επιδίωξαν να καταγράψουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης, ωστόσο σαφή συμπεράσματα δεν βγήκαν διότι οι απόψεις των ερευνητών διίστανται και υπήρχαν αντιφατικά αποτελέσματα στη δραστικότητα της μάλαξης, στην καλύτερη τεχνική και στη διάρκεια της εφαρμογής της στο χρόνο (Callaghan, 1993[19]).

3.3Acupressure

Το acupressure χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στο *καθιστό μασάζ*. Το τελευταίο γίνεται πάνω από τα ρούχα, χρησιμοποιώντας acupressure και τεχνικές μασάζ, όπως μαλάξεις, πιέσεις, διατάσεις κ.λπ. σε ένα άτομο το οποίο βρίσκεται σε καθιστή θέση. Με το συνδυασμό κινήσεων μασάζ και acupressure, ο εκπαιδευτής δουλεύει στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης, τα χέρια, τον αυχένα και το κεφάλι. Το συγκεκριμένο μασάζ επιδρά σε τέσσερα επίπεδα του σώματος, δηλαδή μυϊκά, νευρικά, κυκλοφοριακά και ενεργειακά (Σακελλάρη και Γώγου, 2004[11]).

3.4 Anma

Πρόκειται για παραδοσιακό Γιαπωνέζικο μασάζ που περιέχει μαλάξεις και μάλαξη βαθιά μέσα στον ιστό. (Σακελλάρη και Γώγου, 2004[11])

3.5 Βαθέως ιστού (Deep Tissue Massage)

Το Deep Tissue Massage είναι ένα είδος θεραπευτικής μάλαξης η οποία επικεντρώνεται στην επαναφορά της αρχική θέσης των βαθύτερων στιβάδων των μυϊκών και περιτονιακών ιστών. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιπτώσεις χρόνιας σύσπασης και έντασης των μυών σε περιοχές του σώματος, όπως του λαιμού/αυχένα, της πλάτης, της μέσης και των ώμων (Σακελλάρη και Γώγου, 2004[11]).

Κάποιες από τις *τεχνικές* που χρησιμοποιούνται μοιάζουν με αυτές της σουηδικής κλασικής μάλαξης, αλλά η κίνηση είναι πολύ πιο αργή και η πίεση πιο βαθειά. Επιπλέον, ο θεραπευτής επικεντρώνεται, κατά βάση, στα σημεία όπου υπάρχει πόνος και ένταση σε αντιδιαστολή με τη γενικευμένη χαλάρωση όλου του σώματος που επιδιώκεται στη σουηδική κλασική μάλαξη.

3.6 Barefoot Deep tissue Massage

Αυτή η τεχνική γνωστή και σαν "Barefoot Compressive Deep Tissue" ή "Barefoot Sports μασάζ", αποτελεί ένα μείγμα από ανατολικές τεχνικές, όπως το Barefoot Shiatsu μασάζ, σε συνδυασμό με δυτική χειροπρακτική, όπως μυϊκή χαλάρωση, Trigger Point Therapy, stretching (Σαββίδου, 2007[10]).

Ο ασθενής παραμένει ντυμένος και χωρίς τη χρήση λαδιού. Αυτή η παραλλαγή τυπικά χρησιμοποιεί τη φτέρνα, την καμάρα του ποδιού και/ή ολόκληρη την πατούσα και εφαρμόζεται μεγάλη ένταση και δύναμη με τον αγκώνα ή τον αντίχειρα. Είναι ιδανική για μεγάλους μύες όπως το μπούτι. Παραλλαγές της χωρίς ρούχα αποτελούν οι Keralite, Yumeiho, Barefoot Lomi Lomi, που συνδυάζουν δυτική επιστήμη και μοντέρνα Αμερικάνικη καινοτομία για θεραπευτές που εξειδικεύονται σε δουλειά βαθιά στον ιστό και χρησιμοποιούν Σουηδικές τεχνικές με την φτέρνα.

3.7Esalen

Είναι μια άλλη μορφή εξέλιξης του Σουηδικού μασάζ. Δημιουργήθηκε την δεκαετία του ‘60 και αποτελεί κράμα δυτικών και ασιατικών μεθόδων. Το μασάζ Esalen είναι ένας ρευστός και ρέοντας συνδυασμός των σύνθετων σουηδικών μετακινήσεων με τα κτυπήματα του μασάζ που παραδίδονται με έναν προσωπικό τρόπο. Αναπτύχθηκε από την Carlotte *Selver* (Σαββίδου, 2007[10]) και λειτουργεί με απαλές λικνίσεις του σώματος, παθητική γυμναστική στις αρθρώσεις και πίεση στους μυς και τις αρθρώσεις. Η τεχνική του συνίσταται σε συνεχόμενες μακράς διάρκειας θωπείες, επιδιώκοντας την χαλάρωση και την πνευματική και ψυχολογική ανάταση

Το πολύ δημοφιλές για την «ανθρώπινη δυνατότητα» κίνημα Esalen οδήγησε σε πολυάριθμα βιβλία που γράφτηκαν για να συνοδεύσουν την έκρηξη των νέων τεχνικών άσκησης του σώματος. Από τότε, πολλοί άνθρωποι έχουν συμβάλει στην άνοδο του επαγγελματικού μασάζ, διεξάγοντας ερευνητικές μελέτες για να αποδειχθεί η νομιμότητα των θεραπειών.

3.8 Θεραπευτική Ολιστική Μάλαξη

Η μύηση στην ολιστικότητα πραγματοποιείται από την επαφή με την αρχαία ιατρική γνώση. Η Θεραπευτική Ολιστική Μάλαξη αποτελεί έκφραση της Ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας, η οποία αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως όλον. Είναι μία σύγχρονη ειδικότητα αποκατάστασης που συνδυάζει την επιστημονικά επικυρωμένη γνώση της μάλαξης με την ολιστική προσέγγιση του ατόμου. Μέσα από αυτήν ο θεραπευτής έχει όλα τα χρήσιμα εφόδια για να προσφέρει μέγιστο αυτοθεραπευτικό αποτέλεσμα στο σώμα και παράλληλα να διευκολύνει εξ ολοκλήρου τον ανθρώπινο οργανισμό να πετύχει τη συνολική χαλάρωση και φυσικό συντονισμό του. Στο πλαίσιο αυτό, ο ειδικός της ολιστικής μάλαξης δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα διατάσεων και τα χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με τις σημαντικότερες *τεχνικές* μάλαξης: μυοχαλαρωτική, λεμφική, αθλητική, συνδετικού ιστού, αδυνατίσματος και άλλες (Σαββίδου, 2007[10]).

3.9 Ινδική Μάλαξη Κεφαλής (Indian scalp)

Σκοπός της *ινδικής μάλαξης* είναι να επιτευχθούν θεραπευτικά αποτελέσματα σε όλο το σώμα (αγγειοδιαστολή, υπεραιμία, μείωση των μυϊκών σπασμών) μέσα από μία τονωτική συνεδρία μάλαξης.

Συγκεκριμένα, στην *ινδική μάλαξη κεφαλής* κύριος στόχος είναι η διευκόλυνση της κίνησης του κεφαλιού σε όλο το εύρος και όλους τους άξονες κίνησης. Κύρια σημεία είναι η ένωση του κρανίου με την σπονδυλική στήλη στην βάση του ινιακού οστού, το σημείο ανάμεσα στα μάτια, η περιοχή των κροτάφων και του τριχωτού της

κεφαλής. Η παρέμβασή και στις δύο ειδικότητες περιλαμβάνει χαλαρωτικές τεχνικές και βαθιές θεραπευτικές πιέσεις.

3.10 Κινέζικη Παραδοσιακή Μάλαξη

Το Tuina είναι μια αρχαία κινέζικη θεραπευτική τέχνη μάλαξης. Ως προς την θεωρητική του βάση, στηρίζεται στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και συνδέεται απόλυτα με τον

βελονισμό και τα κινέζικα βότανα. Η γνώση λοιπόν του Tuina διευρύνει την θεωρητική βάση στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, ενώ ταυτόχρονα ανοίγει και ένα καινούργιο πεδίο εφαρμογής της (Σφετσιώρης, 2003[12]).

Κατά τη θεραπεία, ο ασθενής, ντυμένος με χαλαρά ρούχα, ξαπλώνει σε ένα χαμηλό κρεβατάκι ή κάθεται σε ένα σκαμνί. Ο θεραπευτής εξετάζει το πρόβλημα και αρχίζει να εφαρμόζει ένα ειδικό θεραπευτικό πρωτόκολλο, το οποίο περιλαμβάνει διάφορες τεχνικές όπως πίεση, κυλίνδρωση, εντριβή, σφίξιμο, τσίμπημα, δόνηση, κτύπημα, τίναγμα και εκτελείται με τα δάκτυλα, τις παλάμες, ή τους αγκώνες. Μεγαλύτερη έμφαση δύνεται σε περιοχές όπου παρατηρείται πόνος, σε σημεία βελονισμού, σε ενεργειακά κανάλια, στους μυς και στις αρθρώσεις. Η θεραπεία διαρκεί από μισή μέχρι μια ώρα και ανάλογα με τη περίπτωση μπορεί να απαιτείται να επαναληφθεί κάποιες ακόμα φορές.

Σε μια έρευνα των Cen, Loy et al., (2003[21]) που έγινε για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα του παραδοσιακού κινεζικού θεραπευτικού μασάζ, έλαβαν μέρος τριάντα ένα εθελοντές με πόνο στον αυχένα και με μειωμένο εύρος της κίνησης στο συγκεκριμένο σημείο. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο για να μετρήσει την ένταση του πόνου, την ποιότητα της ζωής και ένα τεστ για το εύρος της κίνησης στον αυχένα. Σύμφωνα με αυτό, η ομάδα του παραδοσιακού κινεζικού θεραπευτικού μασάζ είχε σημαντική μείωση στον πόνο και βελτίωση στο εύρος της κίνησης, μετά από θεραπεία έξι βδομάδων.

Συνολικά, σε κάθε νοσοκομείο Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής υπάρχει τμήμα θεραπευτικού μασάζ για ενήλικες και παιδιά. Το Κινέζικο μασάζ για παιδιά και βρέφη αν και είναι αρκετό από μόνο του για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών, έχει κάποια ιδιαιτερότητα ως προς την εκμάθηση και ως προς την εφαρμογή του και πρέπει να παραδοθεί από άτομα εκπαιδευμένα ιδίως στην θεραπεία των παιδιών. Σ’ ένα τμήμα θεραπευτικού μασάζ συναντούμε ασθενείς με ημικρανίες, ιλίγγους, αυχενικά, ωμαλγίες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες και αρθρίτιδες, ακόμα και ασθενείς με ημιπληγία, Πάρκινσον κ.α. Απαγορεύεται, όμως, σε άτομα με κατάγματα, φλεβίτιδες, μολυσματικές καταστάσεις, ανοικτές πληγές και όγκους.

3.11 Μάλαξη για Κυτταρίτιδα

Με τον όρο "κυτταρίτιδα" αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την αμέσως από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής "ρυτίδων" πάνω στο δέρμα. Η χειρομάλαξη αδυνατίσματος - κυτταρίτιδας είναι μια σημαντική παρέμβαση για τον οργανισμό, γιατί βοηθά να "σπάσει" το συγκεκριμένο παγιωμένο παθολογικό μοντέλο, ιδιαίτερα όταν γίνεται σε συνδυασμό με σωστή άσκηση και διατροφή (Σφετσιώρης, 2003[12]).

3.12 Λεμφική Μάλαξη

Η Λεμφική Μάλαξη καθιερώθηκε από τις τεχνικές του Emil Vodder στις αρχές του 20ου αιώνα Συγκεκριμένα, το 1932 οι *Esterid και Voder* στην Γαλλία (Σφετσιώρης, 2003[12]), επεξεργάστηκαν μια ειδική μέθοδο χειροπρακτικού λεμφικού μασάζ, εφαρμόζοντάς το στα διογκωμένα λεμφικά γάγγλια του λαιμού σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις με μεγάλη επιτυχία. Τότε το λεμφικό σύστημα ήταν δύσκολο να εξερευνηθεί με αποτέλεσμα να χρειαστεί πολύ έρευνα και μελέτη πριν ακόμα το χειροπρακτικό λεμφικό μασάζ γίνει γνωστό και καθιερωθεί στον αισθητικό τομέα και στην φυσικοθεραπεία. Εφαρμόστηκε αρχικά σε ασθενείς και παρουσιάστηκε για πρώτη φοράσε διεθνές συνέδριο Αισθητικής λόγω της χαλαρωτικής και αναζωογονητικής επίδρασής του

Υπάρχουν διάφορες *υποκατηγορίες*, όπως το αισθητικό λεμφικό μασάζ, το φυσιοθεραπευτικό λεμφικό μασάζ, το θεραπευτικό λεμφικό μασάζ, το γερμανικό θεραπευτικό (Vodder), το αμερικανικό ιατρικό και άλλα. Οι *τεχνικές* μάλαξης που εστιάζουν στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό ονομάζονται λεμφική μάλαξη ή λεμφική παροχέτευση *(drainage) (*Σφετσιώρης, 2003[12]) Η διέγερση γίνεται με δονήσεις, μυικά τινάγματα και τεχνικές πίεσης στους λεμφαδένες, ενώ το θεραπευτικό αποτέλεσμα αφορά τη διευκόλυνση και την αποκατάσταση του λεμφικού συστήματος.

Όπως, προκύπτει από τα παραπάνω, πρόκειται για ειδική μέθοδο μάλαξης που αφορά στην αποτελεσματική ενίσχυση της λεμφικής κυκλοφορίας. Έχει δοκιμαστεί για πολλά χρόνια

στην αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος και όταν εκτελείται σωστά, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική (Σφετσιώρης, 2003)[12]. Αυτό το είδος μάλαξης *απευθύνεται* σε ανθρώπους με προβλήματα μεταβολισμού, σε άτομα με λεμφοιδήματα διαφόρων αιτιολογιών, όπως εγχείρηση στήθους και αδένων, σε ανθρώπους με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, με πρησμένα κάτω άκρα ή φλεβικά οιδήματα. Επίσης, αφορά ανθρώπους με χρόνια τραύματα, παθήσεις του πεπτικού ή συνδετικού ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες), νευρολογικά προβλήματα, ημικρανίες, άγχος ή αϋπνίες.

Σε ένα δεύτερο, *ανώτερο επίπεδο* ξεπερνά τα χαλαρωτικά αποτελέσματα και αποτελεί μία σπουδαία μέθοδο αντιμετώπισης μετατραυματικών ή άλλων, περιπλοκότερων λεμφικών και φλεβικών οιδημάτων. Τέλος, για να μπορεί ο κλινικός να εκτελεί σωστά τη συγκεκριμένη μάλαξη, πρέπει να γνωρίζει ενδελεχώς τόσο την ανατομία όσο και τη φυσιολογία και παθοφυσιολογία του λεμφικού συστήματος. Το βασικό στοιχείο της συγκεκριμένης παρέμβασης είναι ο σχεδιασμός της.

3.13 Μπαλινέζικη Μάλαξη

Αναπτύχθηκε στο Μπαλί της Ινδονησίας και επηρεάστηκε από κινεζικές, ινδικές και άλλες ανατολίτικες μεθόδους. Συνδυάζει απαλά χτυπήματα και σταθερές «κυλινδρικές» κινήσεις στο σώμα, ενώ χρησιμοποιεί και έλαια ή και ειδικές πέτρες για να ζεσταθούν ευκολότερα και να χαλαρώσουν οι σφιχτοί μύες. Στόχος του είναι η απελευθέρωση της ροής της ενέργειας και η ισορροπία του σώματος (Σφετσιώρης, 2003[12]).

3.14 Ρεφλεξολογία

Κάθε είδους μάλαξη -ακόμη και το ερασιτεχνικό μασάζ- αρκεί για να μας κάνει να αισθανθούμε ανακούφιση. Από την εποχή του Ασκληπιού ήταν γνωστή η ευεργετική επίδραση του αγγίγματος με την μορφή πίεσης. Μέσα από την κατανόηση της δύναμης του αγγίγματος και την ανάγκη μας για επαφή γεννήθηκαν οι συμπληρωματικές τεχνικές για την υγεία, την ευεξία και τη χαλάρωση. Μία από τις μεθόδους αυτές είναι η Ρεφλεξολογία η οποία βασίζεται στην επαφή, στο «καλό άγγιγμα».

Με τον όρο αυτό αναφερόμαστε στη μεθοδολογία εκείνη, που ασχολείται με τα αντανακλαστικά-θεραπευτικά σημεία που υπάρχουν στο σώμα μας. Η ρεφλεξολογία παρέχει λύσεις σε ζητήματα υγείας στους Κινέζους εδώ και έξι χιλιάδες χρόνια. Οι ρίζες της ξεκινούν τουλάχιστον 5.000 χρόνια π.Χ. (Σφετσιώρης, 2003[12]), όταν οι Κινέζοι εξασκούσαν μια μορφή πιεσοθεραπείας με τα χέρια σε διάφορα μέρη του σώματος και στα πέλματα. Οι ρίζες της χάνονται στα βάθη της ιστορίας και μόνον κάποιες γενικές αναφορές έχουμε από τους αρχαίους λαούς της Κίνας, της Αιγύπτου καθώς και της Ελλάδας.

Έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύ αποτελεσματική σε μυοσκελετικά προβλήματα, ημικρανία, αρθρίτιδα, διαταραχές ύπνου, αθλητικά ατυχήματα, ορμονικές διαταραχές διαταραχές πεπτικού συστήματος ή διαταραχές του νευρικού συστήματος. Οι Kunz et.al (2009[40]) αναφέρουν ότι το αντανακλαστικό μασάζ είναι ιδιαίτερη τεχνική η οποία μειώνει τους πόνους, διευκολύνει την ανάρρωση από τους τραυματισμούς, δημιουργεί χαλάρωση, αυξάνει την αιματική ροή και επιδρά στη νοητική υγεία.

Άλλη έρευνα (Lee, 2006[42]) πραγματοποιήθηκε για να διαπιστωθούν τα αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας στην κατάθλιψη και στις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος. Σαράντα έξι γυναίκες μέσης ηλικίας εκπαιδεύτηκαν να κάνουν στον εαυτό τους μασάζ ρεφλεξολογίας στο πόδι, κάτι το οποίο έκαναν καθημερινά για έξι βδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά μεγάλη διαφορά στην κατάθλιψη, στη συστολική πίεση αίματος, ενώ δεν υπήρχε σημαντική διαφορά στη διαστολική πίεση αίματος, στον παλμό ή στην κορτιζόλη.

Συνολικά, η ρεφλεξολογία μπορεί να εφαρμοστεί σε ανθρώπους όλων των ηλικιών και φέρει αποτέλεσμα σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων ακόμα και σε έντονες και χρόνιες περιπτώσεις. Γιατροί σε όλο τον κόσμο αναγνωρίζουν την αποτελεσματικότητα αυτής της μεθόδου συστήνοντας την ως συμπληρωματική ενίσχυση στους ασθενείς τους. Ήδη στην *Μεγάλη Βρετανία* έχει ενταχθεί στο εθνικό σύστημα υγείας.

3.15 Ρωσική Μάλαξη

Το Ρωσικό μασάζ έχει τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο είναι απαλό, αργό και ήπιο. Το δεύτερο είναι σκληρό, βαθύ και γρήγορο, ενώ το τρίτο στάδιο είναι παρόμοιο με το πρώτο το οποίο είναι αργό και απαλό. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί μέλι (Claire, 2006[22]).

3.16 Σιάτσου

Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία και με αυτό έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα οι λαοί της Ανατολής, εισάγοντας και στη δύση θαυμάσιους τρόπους υποβοήθησης της ροής της

ενέργειας όπως το μασάζ σιάτσου. Το σιάτσου είναι μία από τις γνωστότερες μεθόδους σωματικής αγωγής (body work) και σκοπεύει να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Πρόκειται για μια τεχνική Ιαπωνικής προέλευσης που εξασκείται εδώ και αιώνες. Σύμφωνα με την μέθοδο αυτή κατά μήκος του σώματος υπάρχουν οι *μεσημβρινοί*, μέσω των οποίων διοχετεύεται ζωτική ενέργεια σε όλο το σώμα. Εάν για κάποιο λόγο διακοπεί η συνέχεια αυτής της ροής, τότε εμφανίζονται οι διάφορες νόσοι. Το Shiatsu γίνεται στο σώμα σε συγκεκριμένα σημεία από τα οποία διέρχονται οι *μεσημβρινοί*, με εξειδικευμένες δακτυλικές πιέσεις (Claire, 2006[22]).

Η μέθοδος αξιοποιεί μια ποικιλία από *τεχνικές*, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι μαλάξεις, οι διατάσεις και η πίεση ειδικών σημείων (*acupoints*). Η Anderson (2008[14]) αναφέρει ότι ο θεραπευτής με επιδέξιους χειρισμούς των χεριών, των δαχτύλων, του αντίχειρα, του πήχη και του αγκώνα, συμβάλλει στην αύξηση της αιματικής ροής, στην ανακούφιση της έντασης καθώς και στην καλύτερη διατροφή των μυών και των αρθρώσεων.

3.17 Σουηδική Μάλαξη

Πρόκειται ίσως για την γνωστότερη τεχνική μάλαξης, όπου οι πιέσεις στους μυς της κεφαλής και του κορμού έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τις αρθρώσεις. Ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το άγχος, πονοκεφάλους και

ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετα-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση. Κυρίως χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς, χρόνιες παθήσεις, καταπολέμηση πονοκεφάλων, καθώς και σε περιπτώσεις κατάθλιψης.

Σε έρευνα των Zeitlin, Keler et al. (2000[12]) συμμετείχαν εννιά υγιείς φοιτήτριες ιατρικής, στις οποίες χορηγήθηκε μια ώρα σουηδικής μάλαξης μία μέρα πριν την ακαδημαϊκή εξέταση που τους προκαλούσε ανησυχία. Τα αποτελέσματα ήταν μεγάλη μείωση του άγχους, μείωση στην αναπνευστική συχνότητα, καμία όμως σημαντική διαφορά στην πίεση του αίματος, το σφυγμό ή τη θερμοκρασία.

3.18 Hot Stone Massage

Οι θερμές πέτρες προσφέρουν τα ωφελήματα του Σουηδικού μασάζ, που γίνεται με εφαρμογή θερμότητας σε βάθος, με την χρήση θερμών πετρών από βασάλτη ως εργαλείο μασάζ σώματος για βαθειά μυϊκή χαλάρωση. Πρόκειται για εξειδικευμένη τεχνική που άνθισε στην *Αμερική* και εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα SPA του κόσμου. Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στη χρήση των hot stones, αλλά και σε ολοκληρωμένες θεραπείες. Οι πέτρες λειτουργούν ως προέκταση του χεριού και αγωγός ευεξίας. Επίπεδες, λείες πέτρες τοποθετούνται σε καίρια σημεία του σώματος και προσφέρουν, με μικρή πίεση από τον θεραπευτή, ανακούφιση από πονοκεφάλους, άγχος, αϋπνία, ένταση, κατάθλιψη, αρθρίτιδα. Επίσης, η μέθοδος αυτή βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος, επιταχύνει τον μεταβολισμό και απομακρύνει τις τοξίνες (Claire, 2006[22]).

Οι πέτρες δουλεύονται συνήθως σε θερμοκρασίες μεταξύ 40-45 βαθμών Κελσίου. Όταν οι σμιλευμένες θερμές πέτρες αρχίσουν να γλιστρούν στο ελαιωμένο δέρμα, οι μύες απαλλάσσονται από κάθε ένταση και ο δέκτης αισθάνεται ότι βρίσκεται σε θερμή ιαματική πηγή. Με όρους Κινεζικής ιατρικής, η μάλαξη με θερμές πέτρες λύει τη στασιμότητα στους μεσημβρινούς, εκδιώκει το Κρύο και γειώνει το ανεξέλεγκτο *yang* (Claire, 2006[22]). Επιπλέον, η θερμότητα των πετρών απελευθερώνει τις μυϊκές εντάσεις γρηγορότερα από το κλασικό Σουηδικό μασάζ, ενώ παράλληλα δρα ευεργετικά και στον συνδετικό ιστό, καθώς θερμαίνουν το δέρμα και τον υποκείμενο μυϊκό ιστό σε βάθος μέχρι και 3 cm. Το Stone massage μπορεί να εφαρμοστεί μόνο του ως ολοκληρωμένη συνεδρία, μπορεί όμως

επίσης να συμπληρώσει και άλλες μεθόδους φυσικής θεραπευτικής και χειρομάλαξης, όπως το μασάζ, το σιάτσου, τον βελονισμό, την αρωματοθεραπεία, το ρέικι και άλλα.

3.19 Ταϊλανδέζικη μάλαξη

Το ταϊλανδικό μασάζ αποτελεί μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της παραδοσιακής ταϊλανδικής ιατρικής. Η Παραδοσιακή Ταΐλανδέζικη Μάλαξη (Traditional Thai Massage) είναι μια τέχνη 2.500 ετών (Σφετσιώρης, 2003[12]), που η εφαρμογή της επί αιώνες έχει αποδείξει τη θεραπευτική της αξία. Η καταγωγή της βέβαια πρέπει να αποδοθεί στην Ινδία και όχι στην Ταϊλάνδη. Θεωρείται πως έφτασε στην Ταϊλάνδη μαζί με τον Βουδισμό τον 2ο -3ο π.Χ. αιώνα. Ένας γιατρός, σύγχρονος του Βούδα, ο Jivaka Kumar *Bhaccha* (Σφετσιώρης, 2003[12]) θεωρείται ο εμπνευστής των τεχνικών που χρησιμοποιούνται μέχρι και σήμερα στην Ταϊλάνδη. Παρ' όλες τις γνώσεις που έχουμε για τον Bhaccha, οι γνώσεις μας για αυτή καθαυτή την καταγωγή της Παραδοσιακής Ταΐλανδέζικης Μάλαξης είναι αδιασαφήνιστες. Για παράδειγμα, δεν γνωρίζουμε εάν υπήρχε κάποια γηγενής τεχνική μάλαξης στο χώρο που σήμερα βρίσκεται η Ταϊλάνδη, όπως επίσης δε ξέρουμε και την έκταση της επιρροής του κινέζικου συστήματος. Αυτό συνέβη γιατί μετά την εισβολή των Βιρμανών το 1767 καταστράφηκαν όλα τα αρχαία κείμενα και η μετάδοση της γνώσης γίνονταν προφορικά από δάσκαλο σε μαθητή.

Η μέθοδος αυτή μεταδόθηκε πρακτικά από γενιά σε γενιά και χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό διατάσεων από τη γιόγκα, στοιχεία της ρεφλεξολογίας και πιέσεις σημείων σε ενεργειακές γραμμές. Η παραδοσιακή Ταϊλανδική μάλαξη (ΤΜ) βασίστηκε στην αντίληψη ενός συστήματος 72.000 καναλιών που ονομάζονται 'sen' μέσα από τα οποία η ενέργεια μετασχηματίζεται και διανέμεται στο ανθρώπινο σώμα. Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές *(sen lines)* (Σφετσιώρης, 2003[12]) είναι δέκα και η ενέργεια που διοχετεύεται μέσα σ' αυτές υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα του οργανισμού. Κάθε ανισορροπία στην κατανομή αυτής της ενέργειας, μπορεί να προκαλέσει πόνο. Το ταϊλανδικό μασάζ επικεντρώνεται στις κυριότερες ενεργειακές γραμμές sen, ενώ ακολούθως εφαρμόζονται διατάσεις και πιέσεις σε όλες τις μυϊκές ομάδες. Οι πιέσεις αυτές εξαγνίζουν και ξεμπλοκάρουν το λεπτοφυές ηλεκτροχημικό σύστημα του οργανισμού. Η τεχνική αυτή πλαισιώνεται από θερμά επιθέματα βοτάνων

που ανακουφίζουν από μυϊκούς πόνους, αποτοξινώνουν τον οργανισμό και χαρίζουν βαθιά χαλάρωση. Το συγκεκριμένο μασάζ γίνεται σε στρώμα στο πάτωμα, δεν περιλαμβάνει λάδια ενώ ο δέκτης είναι ντυμένος με άνετα ρούχα.

Πιο συγκεκριμένα, η *Ταιλανδέζικη μάλαξη ποδιού* αποτελεί μια παραδοσιακή μέθοδο μάλαξης του πέλματος. Είναι απλή στην εκμάθηση και μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα. Δημιουργεί μοναδικό αίσθημα ευεξίας, ενώ παραδοσιακά θεωρείται ότι συμβάλλει στην πρόληψη της νόσησης. Γίνεται σε γυμνό πέλμα με έλαια, αλοιφές και ζεστές πετσέτες και με τη χρήση ενός μικρού ξύλινου εργαλείου. Μπορεί να γίνει με τα δυο άτομα (μασέρ-δέκτης) καθισμένα σε καρέκλες ή στο δάπεδο ή εφαρμόζεται στον κλασικό πάγκο μάλαξης. Καλύπτεται όλο το πέλμα (πελματιαία και ραχιαία επιφάνεια), ενώ υπάρχουν και τεχνικές για την κνήμη και την άρθρωση του γονάτου.

3.20 Trigger point therapy

Η ανακάλυψη της Θεραπευτικής Μάλαξης Σημείων Πυροδότησης Πόνου ανήκει στους *Janet Travell και David Simmons* (Σφετσιώρης, 2003[12]). Η θεραπεία τους είναι πολυδιάστατη και βασίζεται σε ειδικούς χειρισμούς μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης. Τα Trigger Points (μυοπεριτονιακά σημεία πυροδότησης πόνου) είναι χρόνιες φλεγμονές που συνήθως εντοπίζονται σε αυχένα και πλάτη. Με κάθετες δαχτυλοπιέσεις, ειδικές κινήσεις και διατάσεις γίνεται διάλυση του οζιδίου, που είναι ο στόχος αυτού του τύπου μάλαξης.

Η *περιτονία* είναι σαν ένα μερικώς φουσκωμένο μπαλόνι, που περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα, την καρδιά, τους πνεύμονες, τις αρθρώσεις, τα νεύρα και τους μύες. Σε έναν υγιή οργανισμό, η περιτονία είναι χαλαρή, όπως το μερικώς φουσκωμένο μπαλόνι και μπορεί εύκολα να καλύψει όλα τα όργανα του ανθρώπινου σώματος χωρίς να φτάσει στα όρια. Όταν όμως συμβεί κάποιος μικροτραυματισμός, ή φλεγμονή, η περιτονία χάνει την ευκαμψία της και το μπαλόνι αρχίζει να φουσκώνει στο σημείο αυτό, ενώ τεντώνεται σε κάποιο άλλο, με αποτέλεσμα να συμπιέζει τις υποκείμενες δομές, να περιορίζεται η κινητικότητά του και να διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία του.

Η ομαλοποίηση των μυοπεριτονειακών σημείων πυροδότησης πόνου δίνει το έναυσμα για μια σειρά από αλλαγές στο νευρικό και μυοσκελετικό σύστημα, καθώς ο οργανισμός

ξαναποκτά τις χαμένες δυνατότητες διάτασης, φυσιολογικού εύρους κίνησης των αρθρώσεων και ικανοποιητικής μυϊκής δύναμης. Οι αλλαγές αυτές θα επιτευχθούν και από τις δυνατότητες του νευρικού συστήματος του δέκτη (Σφετσιώρης, 2003[12]).

Απαιτούνται λοιπόν αποτελεσματικές *τεχνικές* αναλγητικής δράσης και κανονικοποίησης του μυϊκού τόνου. Η Θεραπευτική Μάλαξη Σημείων Πυροδότησης Πόνου εφαρμόζεται σε οξέα ή χρόνια περιστατικά πόνου, σε κάθε περιοχή του σώματος.

3.21 Watsu

Το Watsu αποτελεί συνδυασμό υδροθεραπείας και shiatsu και επινοήθηκε από τον Harold *Dul* (Σφετσιώρης, 2003[12]*)*. Γίνεται με θερμαινόμενο νερό και με τον θεραπευτή και τον ασθενή μέσα στο νερό, συνήθως σε πισίνα βάθους μεταξύ 100 και 120 cm βάθος. Η άσκηση εμπεριέχει πολύ κίνηση στο νερό και οι θεραπευτές πιστεύουν ότι ενσωματώνει τη δράση των ενεργειακών γραμμών του shiatsu.

4 ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ

4.1 Effleurage (θωπείες)

Πρόκειται για μια σειρά από ήσυχες κινήσεις, που βοηθούν τα αιθέρια έλαια να διεισδύσουν στο σώμα, ενώ παράλληλα προκαλούν χαλάρωση. Χρησιμοποιείται ολόκληρη η παλάμη και όχι μόνο τα δάχτυλα, με πίεση ή ανάλαφρα. Σημασία έχει οι κινήσεις να είναι συνεχείς.

Ανάλογα με το αποτέλεσμα, έχουμε την (Eisenberg et al., 1993[24]):

- απαλή ή δερμική θωπεία, η οποία είναι ένα ελαφρό χάδι που εφαρμόζεται στην επιφάνεια του σώματος.
- Επιφανειακή ή υποδερμική θωπεία, που εφαρμόζεται με μεγαλύτερη πίεση βοηθώντας έτσι την επιφανειακή φλεβική και λεμφική κυκλοφορία.
- Βαθειά ή μυϊκή θωπεία, που εκτελείται με μεγάλη πίεση, ώστε να βοηθήσει την αποβολή των διαφόρων προϊόντων του μεταβολισμού.

4.2 Frictions (ανατρίψεις-πιέσεις)

Οι ανατρίψεις είναι κινήσεις κυκλικές ή ελλειπτικές, η έκταση των οποίων εξαρτάται από το βαθμό ελαστικότητας του δέρματος και του υποκειμένου χαλαρού συνδετικού ιστού, όπως και από την περιοχή εφαρμογής. Εκτελούνται με τα δάχτυλα με ελαφρά πίεση ή με την παλάμη και τα δάκτυλα με πιο βαθιά πίεση. Η πίεση είναι από ελαφριά μέχρι αρκετά έντονη.

Πιο συσγκεκριμένα, η *μάλαξη βαθιάς εγκάρσιας ανάτριψης* (Deep Transverse Friction Massage) αποτελεί την πρόταση του *James Cyriax* (Eisenberg et al., 1993[24]) στην αντιμετώπιση του πόνου και της κακής αναδόμησης των μη σκελετικών δομών. Αποτελεί εξαιρετική τεχνική αναλγησίας και ανάπλασης και ένα από τα πλέον πλουραλιστικά όπλα

του χειροθεραπευτή ενάντια στον πόνο από συνδεσμικές, τενόντιες, μυϊκές και περιφερικές νευρικές κακώσεις.

4.3 Petrissage (ζυμώματα)

Η κίνηση αυτή μοιάζει με ζύμωμα, αλλά τα χέρια πρέπει να κινούνται αργά, χωρίς να προκαλούν πόνο. Είναι ιδανικό μασάζ για περιοχές όπου υπάρχει συσσωρευμένο λίπος, αλλά και για την πλάτη. Μπορεί να χαλαρώσει τους μυς, να βελτιώσει το κυκλοφορικό και να συμβάλει στην απελευθέρωση των τοξινών. Τα χέρια τοποθετούνται ανοιχτά στο σημείο προς μασάζ και κινούνται το ένα μετά το άλλο, με τον τρόπο που δουλεύουμε τη ζύμη.

Ανάλογα με την ενέργεια έχουμε (Eisenberg et al., 1993[24]):

- επιφανειακό ζύμωμα, όπου χρησιμοποιούνται τα άκρα των δαχτύλων για λαβές συμπίεσης των δερματικών πτυχών στη δερματική επιφάνεια
- Το βαθύ ζύμωμα, που αφορά τους μύες και ενεργεί συμπιέζοντας τους, με αποτέλεσμα να εκθλίβονται τα φυσιολογικά και παθολογικά προϊόντα του μεταβολισμού.

4.4 Vibrations

Οι δονήσεις εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια των χεριών ή των δαχτύλων σε διάφορα σημεία του σώματος με ελαφριά πίεση στο σημείο επαφής για μερικά δευτερόλεπτα. Πάνω στην περιοχή εφαρμόζεται διακοπτόμενη πίεση, που μεταδίδεται στους εν τω βάθει ιστούς. Η κίνηση αυτή πρέπει να ασκείται από τον ώμο με συστολή των μυών του βραχίονα και όχι να προέρχεται από τον καρπό ή τον αγκώνα[12].

Επίσης, υπάρχουν και οι κινήσεις Stretching και tapotements (κρούσεις).

5 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

5.1 Επιδράσεις της μάλαξης στο δέρμα

Το πρώτο όργανο που αντιδρά στη μάλαξη είναι το δέρμα. Ως κύριος αδένας εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα βασικά εσωτερικά όργανα. Κλινικές παρατηρήσεις επιβεβαίωσαν ότι η μάλαξη μειώνει τις δερματικές ουλές, ενώ βοηθάει και στην θρέψη του δέρματος, βελτιώνοντας την εμφάνιση και την υφή του. Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξε ο Berkovits (1974[17]), σύμφωνα με τον οποίο η μάλαξη λειαίνει και λεπταίνει το δέρμα, ελαττώνει τις δερματικές ουλές, αυξάνει την δερματική ευαισθησία και την ανταλλαγή της ύλης στο δέρμα. Για την δερματική ευαισθησία υπάρχει αναφορά και στην εργασία του Ferry, (1985[27]) όπου τονίζεται ότι οι κινήσεις της μάλαξης όπως οι θωπείες και οι ανατρίψεις την επηρεάζουν.

Επίσης το δέρμα ως έδρα αγγειακών αντιδράσεων παράγει θερμότητα και ιόντα. Η χειρομάλαξη, λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, βοηθώντας την αναπνοή του δέρματος, ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών αδένων απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού. Στη μελέτη των Lucassen et. Al. (1997[43]) είκοσι γυναίκες με μέτρια συμπτώματα κυτταρίτιδας δέχτηκαν δεκαπέντε λεπτά μάλαξης στους μηρούς, τρεις φορές τη βδομάδα για τρεις μήνες από μια ηλεκτρομηχανική συσκευή μασάζ. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική απάλυνση της επιφάνειας του δέρματος.

Επίσης, η μάλαξη αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας ευχάριστο συναίσθημα και τέλος αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, ενισχύοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών. Στο πλαίσιο αυτό, οι Fawaz και Colin (1995[25]) αναφέρθηκαν στις κινήσεις της μάλαξης και απέδειξαν μετά από εφαρμογή ανατρίψεων και επιφανειακών ζυμωμάτων σε αργό ρυθμό και με ελαφρά πίεση μια αύξηση στη μερική πίεση του οξυγόνου στο δέρμα.

5.2 Επιδράσεις της μάλαξης στο νευρικό σύστημα

Τα αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό σύστημα έχουν άμεση σχέση με το είδος και την ένταση των χειρισμών μας, καθώς μπορεί να έχουν κατευναστική ή ερεθιστική επίδραση πάνω του (Goldberg et al., 1992[33]). Έτσι, οι ήπιοι χειρισμοί προκαλούν χαλάρωση των μυών και μείωση της πνευματικής έντασης στον εγκέφαλο ενώ παράλληλα επιτυγχάνουν αναλγητική ενέργεια στον πόνο (Σαββίδου, 2003[9]). Αντίθετα, έντονοι χειρισμοί προκαλούν υπερένταση στα όργανα και στις λειτουργίες τους.

Το νευρικό σύστημα επιλέγει ορισμένες μόνο πληροφορίες από το πλήθος των ερεθισμάτων που δέχεται. Τα χρώματα, η γεύση, οι οσμές, οι ήχοι ερμηνεύονται μέσα στο νευρικό σύστημα, ώστε να γίνονται αντιληπτά και εκδηλώνονται ανάλογα με την ένταση και την διάρκεια τους. Το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει την ένταση της αντίληψης του ερεθίσματος, αυξάνοντας ή ελαττώνοντας το. Στο πλαίσιο αυτό, η μάλαξη επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα προκαλώντας διέγερση των δερματικών, μυϊκών και περιαρθρικών αισθητικών υποδοχέων, που με την σειρά τους μέσω νευρικών ώσεων ενεργοποιούν τα ανώτερα κέντρα του εγκεφάλου. Τα τελευταία με την σειρά τους πυροδοτούν αλλαγές στο σώμα, όπως για παράδειγμα στη λεμφική κυκλοφορία.

Πιο συγκεκριμένα, η μάλαξη, λόγω της ενεργοποίησης του συμπαθητικού συστήματος, επηρεάζει τη δυνατότητα χαλάρωσης, ελαττώνει τις αϋπνίες και βελτιώνει τα σχήματα ύπνου (Mennell, 1945[47]). Ακόμη, λόγω της ενεργοποίησης του παρασυμπαθητικού συστήματος, βελτιώνεται η πέψη και αυξάνεται η έκκριση των ούρων. Τέλος, οι χειρισμοί της μάλαξης που γίνονται στην κοιλιακή χώρα, κατά τη φορά του ρολογιού, μπορούν να βοηθήσουν στην εκκένωση του εντέρου σε προβλήματα δυσκοιλιότητας.

Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της μάλαξης επιδρούν με διάφορους τρόπους στο νευρικό σύστημα. Τα αποτελέσματα της μάλαξης έχουν σχέση με το είδος και την ένταση των εφαρμοζόμενων χειρισμών. Σε μια έρευνα του Brouwer (1995[18]) μετά την εφαρμογή ελαφρών επαναλαμβανόμενων θωπειών, διακρίνεται μερική ελάττωση της σπαστικότητας σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Επίσης, μετά την εφαρμογή μάλαξης, καταγράφηκε αυξημένη υποκειμενική αίσθηση ευκολίας πραγμάτωσης κινητικού έργου.

5.3 Επιδράσεις της μάλαξης στο μυοσκελετικό σύστημα

Οι διατάσεις του *Thai Massage* που ασκούνται προς κάθε κατεύθυνση εξισορροπούν τους πρωταγωνιστές και ανταγωνιστές μύες. Όταν ένας μυς τεντώνεται, στον εγκέφαλο προσάγονται ώσεις που αναφέρουν ότι ο μυς είναι χαλαρός. Με το Thai Massage μπορούμε να τεντώσουμε τους μύες περισσότερο απ' όσο θα κατάφερνε το άτομο μόνο του εάν ασκούνταν στην γιόγκα ή στο Stretching. Βέβαια, είναι αυτονόητο ότι το άτομο θα πρέπει να εκτελεί ανελλιπώς όλες τις κινησιοθεραπευτικές ασκήσεις που θα έχει υποδείξει ο φυσιοθεραπευτής του.

Γενικότερα, η μάλαξη έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τα μαλακά μόρια. Η ενέργεια της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα διεγείρει τις μυϊκές ίνες με μεγάλη αύξηση της συσταλτικότητας και της ελαστικότητας τους, ενώ παράλληλα απελευθερώνει τους μυϊκούς σπασμούς, αυξάνοντας την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και επιταχύνοντας την απόρριψη των μεταβολιτών (Salvo,1999[51]).

Όταν οι μυς υπόκεινται σε συνεχή εργασία επέρχεται το φαινόμενο του μυϊκού κάματου, με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται άχρηστες ουσίες, οι οποίες δεν μπορούν να μεταβολιστούν σωστά και προκαλούν σκληρότητα και δυσκαμψία στους μυς. Εδώ έρχεται να βοηθήσει η μάλαξη, η οποία μέσω της υπεραιμίας που προκαλεί βοηθά στην αποβολή των ουσιών αυτών και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών απαραίτητων για την σωστή λειτουργία των μυών. Έτσι η μάλαξη καθίσταται χρήσιμη σε περιπτώσεις αντιμετώπισης μυϊκής κόπωσης και του καθυστερημένου μυϊκού πόνου (muscle soreness) (Smith, et.al., 1994[53]).

Ευρύτερα, το μυοσκελετικό σύστημα αποτελείται από οστά, μύες και συνδέσμους, προσδίδει την μορφή του ανθρωπίνου σώματος και εξυπηρετεί βασικές λειτουργίες του. Η *αρωματοθεραπεία* είναι μια θεραπευτική μέθοδος που από μόνη της ή συμπληρωματικά με κάποια άλλη αγωγή μπορεί να συμβάλλει στην αποκατάσταση των προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος. Ο μηχανισμός δράσης των ελαίων στηρίζεται στην διαδερμική απορρόφησή τους

Στο μυοσκελετικό σύστημα, η μάλαξη επιδρά στους μύες βελτιώνοντας την διατροφή τους και αυξάνοντας την πρόσληψη οξυγόνου και θρεπτικών στοιχείων. Επίσης, μπορεί να ανακουφίζει από τους μυϊκούς σπασμούς, να βελτιώνει την ακαμψία και τον πόνο και να προωθεί την κινητική ικανότητα. Ερευνητές έχουν δείξει ότι υπάρχει στενή σχέση της μάλαξης με την βελτίωση της αίσθησης του πόνου και την επίτευξη της χαλάρωσης. Σε μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν διακόσιοι εξήντα εφτά ασθενείς, απεδείχθη ότι η δόνηση είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του νευρογενούς πόνου, του μυοσκελετικού πόνου και γενικότερα του χρόνιου πόνου (Lundeberg, 1984[44]).

Σε άλλη εργασία ερευνήθηκε η επίδραση της μάλαξης στην οστεοαρθρίτιδα του γονάτου. Πρόκειται για σοβαρή πάθηση η οποία περιλαμβάνει ανισορροπία στην ομοιόσταση ιστού με το χόνδρο, το αρθρικό υγρό, το υποχόνδριο κόκκαλο και τους άλλους ιστούς (Baird, 2001[15]). Είναι ιδιαίτερα σοβαρή γιατί περιορίζει τη βάδιση αλλά μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα και στα χέρια, στην σπονδυλική στήλη και στα πόδια με την ίδια καταστρεπτική πρόοδο. Το μασάζ μπορεί να ελαττώσει τα συμπτώματα και να βελτιώσει την πορεία της.

5.4. Επιδράσεις της μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα

Θετικά συμπεράσματα προκύπτουν από την επίδραση της μάλαξης στο κυκλοφορικό και σύστημα, καθώς ελαττώνει την αρτηριακή πίεση, την καρδιακή συχνότητα προωθώντας με αυτόν τον τρόπο την χαλάρωση και την ηρεμία του σώματος. Σύμφωνα με τον Goats (1994[32]) η δια των χειρών μάλαξη είναι μια κατεστημένη και αποτελεσματική θεραπεία για την ανακούφιση από τον πόνο, την εξίδρωση, το μυϊκό σπασμό και την περιορισμένη κίνηση.

Το *Λεμφικό Χειροπρακτικό* Μασάζ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών, απομακρύνοντάς τα. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της δραστηριοποιήσης της μικροκυκλοφορίας, ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και βελτιώνοντας την παροχέτευση. Επίσης, μετά από μάλαξη παρατηρείται αύξηση του αριθμού των λειτουργικών αιμοσφαιρίων και της ικανότητας μεταφοράς οξυγόνου, όπως και αύξηση λευκών αιμοσφαιρίων, αφού οι χειρισμοί μάλαξης εκλαμβάνονται ως μικροτραυματισμοί της περιοχής και ο οργανισμός αντιδρά ανάλογα. (Salvo, 1999[51]).

Επίσης, η μάλαξη βοηθάει στην οξυγώνοση και ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, ελαστικό και ανανεωμένο. Ακόμα, βοηθά στη ροή του αίματος. Σε μία μελέτη των Castro-Sanchez et.al (2009[20]) έλαβαν μέρος ενενήντα οχτώ ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 και με περιφερειακή αρτηριακή ασθένεια σταδίου i ή ii. Οι ασθενείς χωρίστηκαν στην ομάδα μάλαξης και σε μία άλλη ομάδα. Μετά το πρόγραμμα των δεκαπέντε βδομάδων οι ομάδες διέφεραν στη διαφορική αποσπασματική αρτηριακή πίεση, στη ροή αίματος του δέρματος, στον κορεσμό του οξυγόνου, αλλά δεν υπήρχε διαφορά στην θερμοκρασία. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το μασάζ βελτιώνει την κυκλοφορία στα χαμηλά μέλη σε διαβητικούς ασθενείς τύπου 2 και μπορεί να επιβραδύνει την πρόοδο στην περιφερειακή αρτηριακή ασθένεια.

Σε μια άλλη έρευνα, ο Meek (1993[46]) σε μία προσπάθεια να πετύχει χαλάρωση εφάρμοσε μάλαξη στην πλάτη με αργό ρυθμό σε τριάντα υπαλλήλους ασύλου. Συσχέτισε τη μάλαξη με ελαττώσεις στη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση, στην καρδιακή συχνότητα, καθώς επίσης και με αύξηση στη θερμοκρασία δέρματος. Τελικά, διαπιστώθηκε ότι αρτηριακή πίεση και ο καρδιακός ρυθμός σημείωσαν μέτριες μειώσεις.

Σε άλλη έρευνα της Inagaki et al (2002[38]) η οποία έγινε σε υγιείς γυναίκες, μετά την εφαρμογή μάλαξης, σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές στη συστολική πίεση αίματος όχι όμως στη διαστολική πίεση και στην καρδιακή συχνότητα. Ακόμα, παρατηρήθηκε αύξηση στη θερμοκρασία δέρματος.

.

6. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

6.1. Εισαγωγή

Η μάλαξη επιδρά παράλληλα στο συναισθηματικό μας χώρο, εναρμονίζοντας τον με την σωματική μας εικόνα, δίνοντας έτσι την δυνατότητα να συμφιλιωθούμε με αυτήν. Ο Μπάκας (1999[6]) αναφέρει ότι στη διαδικασία χαλάρωσης και ευχάριστης διάθεσης παράλληλα με τα άλλα προγράμματα ψυχολογικής ενίσχυσης, πρωτεύουσα θέση κατέχει η μάλαξη, η οποία έχει ως βασικό στόχο τη μεγαλύτερη δυνατή χαλάρωση και έντονο κατευναστικό αποτέλεσμα. Συνοδό αποτέλεσμα των παραπάνω αποτελεί η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

6.2. Μάλαξη και καταπολέμηση άγχους

Ο Field[28] (1998), πρωτοπόρος στην έρευνα της θεραπευτικής μάλαξης θεωρεί πώς τα τελευταία χρόνια υπάρχει εμπειρική απόδειξη για την ευνοϊκή επίδρασή της μάλαξης στην διευκόλυνση της ανάπτυξης του παιδιού, στην αύξηση της ετοιμότητας, στην ελάττωση του άγχους και της κατάθλιψης και στην ενδυνάμωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Αναφέρει μάλιστα ότι τουλάχιστον εν μέρει τα ευεργετικά αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στην ικανότητα της θεραπευτικής μάλαξης να ελαττώνει το άγχος και έτσι να ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Σε μια άλλη έρευνα των Field et al. (2004[29]) πήραν μέρος ογδόντα τέσσερις γυναίκες που διένυαν το 2ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τους και παρουσίαζαν κατάθλιψη. Χωρίστηκαν σε ομάδα θεραπείας μασάζ, σε ομάδα προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης και σε ομάδα ελέγχου. Η πρώτη ομάδα έλαβε δύο 20λεπτά θεραπεία, κάθε βδομάδα, για δεκαέξι βδομάδες. Αμέσως μετά τις περιόδους θεραπείας μασάζ, οι γυναίκες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα αγωνίας και λιγότερους πόνους στα πόδια και την πλάτη. Με το τέλος της μελέτης η ομάδα μασάζ είχε υψηλότερα επίπεδα ντοπαμίνης και σεροτονίνης και

χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης. Συνολικά, ο Field απέδειξε ότι η μάλαξη επιδρά στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, όπως και στην ελάττωση του άγχους και της κατάθλιψης του ατόμου που υποφέρει από αυτές τις ψυχολογικές διαταραχές.

Σε άλλη έρευνα εξετάστηκε η επίδραση τριών τύπων μάλαξης στο άγχος σε υγιή πληθυσμό (Diego et al, 2004[23]). Τα επίπεδα άγχους ελαττώθηκαν σε όλες τις ομάδες, ενώ η ομάδα που δέχτηκε μάλαξη μέτριας έντασης ανέφερε τη μεγαλύτερη ελάττωση στο στρες σε σχέση με την ομάδα που δέχτηκε μάλαξη μικρής έντασης και την ομάδα που δέχτηκε δονητικούς ερεθισμούς. Καταγράφηκαν επίσης μειώσεις στην καρδιακή συχνότητα και αλλαγές στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, συνδεόμενες με χαλάρωση.

Σε άλλη έρευνα σχετικά με τη διαχείριση του άγχους με θεραπευτικό μασάζ (Hanley, Stirling, Brown, 2003[12]), τα υποκείμενα χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: αυτούς που έλαβαν έξι περιόδους θεραπευτικού μασάζ, αυτούς που χρησιμοποίησαν μια κασέτα χαλάρωσης στο ιατρείο και σε αυτούς που χρησιμοποίησαν μια κασέτα χαλάρωσης στο σπίτι. Υπήρχαν σημαντικά αποτελέσματα και στις τρεις ομάδες, ενώ η πλειοψηφία των ασθενών ένιωσε πολύ λιγότερη συναισθηματική ανησυχία, κοιμήθηκαν καλύτερα και συμβουλεύτηκαν ελάχιστα τον παθολόγο τους.

Η χαλάρωση μέσω μασάζ βελτιώνει το ψυχοσωματικό και κοινωνικό "ευ ζην" και προάγει ικανότητες αντιμετώπισης καταστάσεων και την ευχαρίστηση από τη ζωή σε απάντηση σε στρεσογόνες συνθήκες (Mandle et al,1996[45]). Οι Ironson et.al. (1995[39]) σε μια έρευνα όπου συμμετείχαν είκοσι εννέα άνδρες παρατήρησε ότι μετά από καθημερινή μάλαξη διάρκειας σαράντα πέντε λεπτών, για ένα μήνα, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στα επίπεδα άγχους και ορμονών του στρες.

Το πρόβλημα του ύπνου είναι συχνό φαινόμενο της εποχής μας, καθώς περίπου ένας στους πέντε ανθρώπους δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή ξυπνά χωρίς να το θέλει πολύ νωρίς. Ο ύπνος επηρεάζεται από πολλού παράγοντες, αλλά ο πιο σημαντικός είναι η ψυχολογική πίεση. Σύμφωνα με έρευνα του Wall (2000[55]), τα άτομα που παρουσιάζουν άγχος και νιώθουν ψυχολογική πίεση συχνά έχουν διαταραχές στον ύπνο. Στις θεραπείες τέτοιων καταστάσεων μπορεί να συμπεριληφθεί η εφαρμογή μάλαξης.

Συμπερασματικά, και όπως προκύπτει και από τις παραπάνω μελέτες, η έρευνα έχει δείξει ότι το ψυχολογικό στρες έχει αρνητικές επιδράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Επομένως, η εκπαίδευση στη χαλάρωση μέσω της μάλαξης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αύξηση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος (Pawlow & Jones, 2002[49]).

6.3. Μάλαξη και κατάθλιψη

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι η μάλαξη επηρεάζει σημαντικά στην καταπολέμηση του άγχους, της ανησυχίας, της κατάθλιψης, βελτιώνει την διάθεση, προωθεί την χαλάρωση, την ευεξία και την ενέργεια του οργανισμού. Συγκεκριμένα, κατά τους McKechnie et al. (1983[41]) η μάλαξη συνδετικού ιστού έχει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του άγχους. Σε πενήντα δύο παιδιά και εφήβους που νοσηλεύονταν με κατάθλιψη και διαταραχές προσαρμογής, χορηγήθηκαν τριάντα λεπτά μασάζ πλάτης καθημερινά για πέντε μέρες. Σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που παρακολουθούσε ταινίες χαλάρωσης, οι ασθενείς που δέχτηκαν μασάζ ήταν λιγότερο αγχωμένοι μετά το μασάζ, ενώ ήταν πιο συνεργάσιμοι και αυξήθηκε ο χρόνος του ύπνου τους.

Αποδεικνύεται λοιπόν ότι πέραν των φυσιολογικών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών αλλαγών, η γνώση των δεξιοτήτων χαλάρωσης μέσω του μασάζ ενδυναμώνει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα με πιο συνειδητό τρόπο. Αυτό είναι ιδιαίτερα βοηθητικό στον έλεγχο οξέων προβλημάτων όπως το άγχος και η κατάθλιψη μετά από στρεσογόνες καταστάσεις. Επομένως, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση μπορεί να τροποποιήσει τη συμπεριφορά έτσι ώστε να προάγεται η υγεία.

6.4. Μάλαξη στους ηλικιωμένους

Σε άλλη έρευνα των Sharpe, Williams et al. (2007[52]) έλαβαν μέρος πενήντα τέσσερις ηλικιωμένοι, άνω των εξήντα χρόνων, οι οποίοι χωρίστηκαν σε ομάδα μάλαξης και σε ομάδα καθοδηγημένης χαλάρωσης. Όλοι έλαβαν πενήντα λεπτά θεραπείας, δύο φορές τη βδομάδα για τέσσερις βδομάδες. Ακόμα, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια πριν και μετά τις περιόδους θεραπείας, τα οποία έδειξαν ότι υπήρχαν σημαντικές βελτιώσεις στο άγχος, την κατάθλιψη, τη ζωτικότητα και τη γενική υγεία, περισσότερο στους συμμετέχοντες της

ομάδας μασάζ από ότι στους συμμετέχοντες στην ομάδα χαλάρωσης, ενώ και τα αποτελέσματα γενικά ήταν πιο θετικά για την πρώτη ομάδα.

Σε παρόμοια έρευνα, οι Groer, Mozingo, Droppleman, Davis et al, (1994[34]) μελέτησαν τα επίπεδα άγχους σε μια ομάδα δέκα οχτώ ηλικιωμένων. Από την πρώτη ομάδα ζητήθηκε να μείνει χαλαρή σε οριζόντια θέση για δέκα λεπτά, ενώ στην δεύτερη ομάδα παρασχέθηκαν δέκα λεπτά μάλαξη στην πλάτη. Στα αποτελέσματα της έρευνας εντοπίστηκαν μειωμένα τα επίπεδα άγχους και για τις δύο ομάδες.

Ακολούθως, οι Fraser και Ross, (1993[31]) σε έρευνα τους σε ηλικιωμένους ενός ιδρύματος για την επίδραση της μάλαξης στην πλάτη, διαπίστωσαν ότι σημειώθηκε σημαντική διαφορά στο μέσο όρο του άγχους. Οι μετρήσεις του άγχους έγιναν πριν, αμέσως μετά και δέκα λεπτά μετά από το τέλος της μάλαξης.

Την ίδια χρονιά, οι Fraser και Kerr (1993[30]), εφάρμοσαν μάλαξη οσφύος σε ηλικιωμένους που ζούσαν σε γηροκομείο με σκοπό να ελαττώσουν τα επίπεδα άγχους. Ως δείκτες άγχους χρησιμοποιήθηκαν ψυχοφυσιολογικοί παράμετροι (ηλεκτρομυογράφημα, συστολική και διαστολική πίεση και καρδιακή συχνότητα) και ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους STAI (Spielberger Self-Evaluation Questionnaire). Οι μετρήσεις του άγχους έγιναν πριν, αμέσως μετά και δέκα λεπτά μετά το τέλος της μάλαξης. Οι περισσότερες παράμετροι έδειξαν σημαντικές μειώσεις στις μέσες τιμές στην ομάδα στην οποία εφαρμόστηκε μάλαξη, καθώς και στα αποτελέσματα του STAI.

6.5. Μάλαξη σε σοβαρά πάσχοντες

Ο ρόλος της μάλαξης σε σοβαρά πάσχοντες ασθενείς είναι σημαντικός, αφού η ανάγκη για ασφαλή σωματική επαφή είναι άμεση. Η μάλαξη μπορεί να ανακουφίζει τον πόνο, να ενισχύει την χαλάρωση, να βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης, να δίνει ενέργεια και αίσθηση ευεξίας στον οργανισμό. Σε έρευνα των Hart et al. (2001[36]) η μάλαξη χρησιμοποιήθηκε σε ομάδες ανορεκτικών γυναικών και η συχνότητα των συνεδριών ήταν δύο φορές τη βδομάδα για πέντε βδομάδες. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ σημαντικά, αφού οι γυναίκες ανέφεραν μικρότερο επίπεδο άγχους και καταγράφτηκαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης αμέσως μετά τη μάλαξη.

Σε παρόμοια έρευνα, οι Harichaux & Viel (1982[35]) εφάρμοσαν μάλαξη σε ομάδες ανορεκτικών γυναικών. Η συχνότητα των συνεδριών ήταν δύο φορές την βδομάδα και η συνολική διάρκεια της θεραπείας ήταν πέντε εβδομάδες. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ θετικά, αφού οι γυναίκες ανέφεραν λιγότερο άγχος αμέσως μετά τη μάλαξη.

Σύμφωνα με άλλη έρευνα των Smith, Stallings et al. (1999[54]) εκατόν δεκατρείς ασθενείς που νοσηλεύονταν σε νοσοκομείο έλαβαν μία με τέσσερις θεραπείες μάλαξης κατά τη διάρκεια της παραμονής τους. Τα πιο συχνά αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν η αυξημένη χαλάρωση (98%), αίσθηση ευεξίας (93%) και θετική αλλαγή στην διάθεση σε ποσοστό 88%. Τέλος, πάνω από τα 2/3 των ασθενών που δέχτηκαν μασάζ είχε βελτιωμένη κινητικότητα, μεγαλύτερη ενέργεια και γρηγορότερη ανάρρωση.

Μια άλλη έρευνα όπου χρησιμοποιήθηκαν ψυχοφυσιολογικές μετρήσεις ήταν των Ferrell-Torry και Glick (1993[26]), οι οποίοι εφάρμοσαν θεραπευτική μάλαξη σε ενδονοσοκομειακούς καρκινοπαθείς ασθενείς. Οι μετρήσεις τους έδειξαν ότι ελαττώνονται σημαντικά τα επίπεδα αντίληψης του πόνου (60%) και του άγχους (24%), ενώ οι φυσιολογικές μετρήσεις (καρδιακή συχνότητα, αναπνευστικός ρυθμός και πίεση αίματος) έτειναν επίσης προς ελάττωση.

Συνεπώς, τα τελευταία χρόνια η μάλαξη χρησιμοποιείται θεραπευτικά σε ένα πλήθος προβλημάτων υγείας. Περιλαμβάνεται για παράδειγμα, στις θεραπευτικές μεθόδους που συνιστώνται για την ανακούφιση καρκινοπαθών (National Comprehensive Cancer Network, www.nccn.org, 2005[48]) και πολλές ερευνητικές προσπάθειες υποστηρίζουν την σχετική της χρήση (Weinrich και Weinrich, 1990).

6.6. Συμπέρασμα

Σύμφωνα με τον Westland (1993[56]), τα αποτελέσματα της μάλαξης επιτυγχάνονται από την αξία του «αγγίζειν» και την ανακούφιση από τον πόνο. Στην έρευνα του για τη μάλαξη αναφέρεται σε ευρήματα που αφορούν τη μάλαξη σε γενικά θεραπευτικά προβλήματα και συγκεκριμένα τη μάλαξη που βοηθάει στην βελτίωση και στον έλεγχο του άγχους. Παράλληλα, επισημαίνει τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει η εφαρμογή των τεχνικών μάλαξης από μη ειδικούς μαλάκτες.

Επιπλέον, οι μέθοδοι χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης, της ελπίδας και της καλής πίστης στο θεραπευτικό δίπολο ασθενή-θεραπευτή, παράγοντες που ο Basmajian (1999[16]) θεωρεί πολύ σημαντικούς για την επιτυχία οποιασδήποτε θεραπείας.

7.ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

7.1. Λεμφική μάλαξη

Με την τεχνική της μάλαξης, επιδιώκεται η λεμφική παροχέτευση, δηλαδή η ενίσχυση της λεμφικής κυκλοφορίας με αποτέλεσμα την αποβολή άχρηστων τοξινών από το σώμα. Με την αύξηση της λεμφικής ροής, αυξάνεται και η δραστικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος και η παραγωγή λεμφοκυττάρων. Οι κινήσεις της μάλαξης θα πρέπει να είναι ήπιες και με συγκεκριμένη πίεση ώστε να ξεμπλοκαριστεί η περιοχή από τα βλαβερά προϊόντα χωρίς όμως να την τραυματίσουμε (Σακελλάρη και Γώγου, 2004[11]).

Επίσης, η Λεμφική μάλαξη βοηθά στην καταπολέμηση της απλής ακμής, στην κυτταρίτιδα, πρησμένες γάμπες, στην βελτίωση των ουλών μετά από αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις, στην κατακράτηση υγρών, στο τοπικό πάχος και στην πρόληψη ρυτίδων.

Επίσης, λεμφικό μασάζ χρησιμοποιείται σε θεραπείες προσώπου για να μειωθεί η συμφόρηση και το πρήξιμο. Είναι αποτελεσματικό στη μείωση οιδημάτων από την αισθητική χειρουργική, λιποαναρρόφηση, μείωση του μαστού ή εμφυτεύματα, και χειρουργική με λέιζερ. Επιπλέον, η τεχνική αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειώσει την εμφάνιση των εξογκωμάτων από φλέβες, τις ρυτίδες και την ακμή.

Τα αποτελέσματα του λεμφικού μασάζ φαίνονται μετά τα πρώτα 5 μασάζ (Σακελλάρη και Γώγου, 2004[11]). Η διαφορά είναι αισθητή στη μείωση της κυτταρίτιδας, ενώ ο τελικός αριθμός συνεδριών εξαρτάται από το πρόβλημα του κάθε ανθρώπου. Αρχικά, τα 5 πρώτα μασάζ θα πρέπει να γίνουν μέσα σε 10 μέρες για να ενεργοποιηθεί η λέμφος. Η συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα, ενώ θα πρέπει να επαναλαμβάνονται οι συνεδρίες του λεμφικού μασάζ περίπου δύο φορές το μήνα, ώστε να μην δημιουργηθούν πάλι τοξίνες που ευνοούν την εμφάνιση κυτταρίτιδας και τοπικού πάχους.

Οι βασικότερες αντενδείξεις για την εφαρμογή του λεμφικού μασάζ είναι οποιαδήποτε οξεία φλεγμονή, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, κακοήθεια, αρτηριακή ανεπάρκεια,

σοβαρές δερματικές παθήσεις, φλεβική ανεπάρκεια ή άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα στην πήξη του αίματος. Σε κάθε περίπτωση καλό είναι να συμβουλευτεί κανείς και το γιατρό σε σοβαρές παθολογικές καταστάσεις πριν την εφαρμογή κάποιας συνεδρίας.

7.2. Μάλαξη κυτταρίτιδας

Ένα μασάζ κυτταρίτιδας ανακουφίζει από τα εξογκώματα χωρίς να χρησιμοποιεί δαπανηρές εγχειρήσεις ή αφύσικες διαδικασίες. Είναι μια φυσική, αποτελεσματική διαδικασία για τη μείωση της κυτταρίτιδας. Έτσι, κάθε βαθύ μασάζ ιστού που εφαρμόζεται στην περιοχή « στόχο» θα μειώσει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας, καθώς η διαδικασία του ζυμώματος βοηθάει στην αποσυμφόρηση του προσβεβλημένου ιστού του σώματος. Βέβαια, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η χειρομάλαξη δεν βοηθάει από μόνη της στην μείωση της κυτταρίτιδας αλλά θα πρέπει να γίνει αλλαγή στις συνήθειες του κάθε ανθρώπου έτσι ώστε να υπάρχει το επιθυμητό αποτέλεσμα (Σακελλάρη και Γώγου, 2004[11]).

Πιο συγκεκριμένα, το μασάζ κυτταρίτιδας είναι εντελώς διαφορετικό από οποιαδήποτε άλλο μασάζ κυτταρίτιδας υπάρχει σήμερα, είναι ειδικά σχεδιασμένο για να ενεργεί άμεσα στους ιστούς και τους μύες ή στο δέρμα. Επιπλέον, το μασάζ κυτταρίτιδας εφαρμόζεται σε συνδυασμό με μασάζ κυτταρίτιδας με κρέμα, που περιέχει 20x των φυσικών δραστικών συστατικών (εκχυλίσματα φρούτων, φυτικά εκχυλίσματα, βιταμίνες, αμινοξέα, πεπτίδια, πρωτεΐνες και αιθέρια έλαια), για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Ο συγκεκριμένος τύπος μασάζ δεν περιλαμβάνει μόνο το λεμφικό μασάζ αλλά και την διέγερση της λέμφου, αλλά βοηθάει και στην παθητική διαρροή του υγρού, που τονώνει τα λεμφικά αγγεία και φλέβες αλλά βοηθάει και στην αποστράγγιση του νερού τους. Τέλος, το συγκεκριμένο μασάζ παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της παροχής του αίματος και της λέμφου, ενισχύοντας τη με θρεπτικά συστατικά για να ενισχύσει και να ενθαρρύνει τη λειτουργία της.

7.3. Rejuvance

Το Rejuvance (Face Rejuvenation/Natural Fingertip facelift/Non Surgical face lifting) είναι μία επαναστατική τεχνική μασάζ για το πρόσωπο, που έχει δημιουργό τον άγγλο θεραπευτή Stanley *Rosenberg* (Aslani, 2002[2]). Είναι σωματοθεραπεια μέσω του προσώπου (body work through face). Όπως όλες οι τεχνικές που στοχεύουν να μας φέρουν πλησιέστερα στο νου και στο συναίσθημά, έτσι και το Rejuvance είναι μια τεχνική που καταφέρνει μέσω του προσώπου και των αισθήσεων να νιώσουμε ολιστικά την επίδραση του. Η μέθοδος αυτή, χάρη στα εντυπωσιακά αποτελέσματά της, σε πολύ λίγα χρόνια κατέκτησε την υφήλιο.

Στην Ελλάδα ήρθε εισήγαγε τη μέθοδο η Julie *Hardenberg* και έγινε γνωστή με το όνομα Rejuvance που η ίδια έδωσε. Η μέθοδος αυτή διδάσκεται στα περισσότερα κράτη του κόσμου, σε σχολές και κολέγια και πολλές φορές συνδυάζεται με άλλες τεχνικές όπως Aacupuncture, Su-jok, Ayurveda, ηλεκτροβελονισμός και άλλα (Aslani, 2002[2]).

Καθώς στο πρόσωπο βρίσκονται όλες οι αισθήσεις, οι δακτυλοπιέσεις που ασκούνται καταφέρνουν να απελευθερώσουν τις μυϊκές εντάσεις που δημιουργούνται στους μύες του προσώπου μέσω των εκφράσεων, της ομιλίας, του ανήσυχου ύπνου. Η πίεση στο πρόσωπο, τον αυχένα και τους ώμους, βοηθά τον δέκτη να αφεθεί και να περάσει σε μια βαθύτερη χαλάρωση, επιτρέποντας την αναπνοή να γίνει πολύ βαθιά, ο νους να χαλαρώσει και να επέλθει πραγματική ξεκούραση. Οι τεχνικές του είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να ανασηκώνουν και να αναζωογονούν κάθε σημείο του προσώπου, του λαιμού και των ώμων. Δουλεύονται με λεπτομέρεια όλες οι στιβάδες των μυών και περιτονιών. Οι ρυτίδες λειαίνουν, οι λεπτές γραμμές εξαφανίζονται, η ελαστικότητα επανέρχεται, η μυϊκή ένταση απελευθερώνεται και αποκαθίσταται ο καλός μυϊκός τόνος. Έτσι, το πρόσωπο επανέρχεται στο “φυσικό του σχήμα”.

Η τεχνική αυτή δεν περιορίζεται μόνο στα *αισθητικά αποτελέσματα*, αλλά επιφέρει γενική αναζωογόνηση όλου του οργανισμού, μέσα από ειδικές μαλάξεις στους 90 και πλέον μύες του προσώπου, τα ενεργειακά κανάλια και τα βελονιστικά σημεία της περιοχής όπου γίνεται η εφαρμογή. Επίσης, δρα άμεσα στον συνδετικό ιστό, αποκαθιστώντας την ελαστικότητα και την ευλυγισία του. Ακόμα, εντοπίζει τα σημεία όπου ο συνδετικός ιστός

έχει κακώς προσκολληθεί στους υποκείμενους μύες και τον απελευθερώνει. Έτσι, το πρόσωπο αποκτά ελαστική και διάφανη όψη. Οι μικρές ρυτίδες, τα οιδήματα, οι κεφαλαλγίες, οι πόνοι της γνάθου και η δυσκαμψία των ώμων περιορίζονται και παράλληλα νιώθει κανείς αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης σε όλο το σώμα.

Η μέθοδος αυτή λειτουργεί ως συμπλήρωμα στη συμβατική αισθητική, προσφέροντας επιπλέον ευεργετικά αποτελέσματα, χωρίς να χρησιμοποιεί κρέμες ή μηχανήματα, παρ' όλο που ορισμένες μαλάξεις εφαρμόζονται με φυτικά έλαια. Επίσης, συμπληρώνει άριστα άλλες μεθόδους όπως το σιάτσου, το μασάζ, την αρωματοθεραπεία και το βελονισμό. Επίσης, η επίδραση στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα είναι άμεση, καθώς δίνει στον δέκτη της μάλαξης rejuvance συνολική διαστολή και φροντίδα που παρομοιάζεται με φυσικό και αποτελεσματικό *face lift* (Aslani, 2002[2]).

Η βασική θεραπεία αποτελείται συνήθως από έξι συνεδρίες, καθεμιά από τις οποίες εστιάζεται σε ορισμένη περιοχή του προσώπου και του λαιμού. Μέσα σε έξι συνεδρίες, η μέθοδος αυτή απαλλάσσει τους μύες του προσώπου, λαιμού, κρανίου και ώμων από την ένταση Οι έξι εβδομαδιαίες συνεδρίες του Rejuvance, ενεργούν σταδιακά ώστε τα αποτελέσματά του να σταθεροποιηθούν στο δέκτη και με το τέλος των συνεδριών να έχει καλύτερη και βαθύτερη αναπνοή, μεγαλύτερη νοητική εστίαση, καλή χαλάρωση κατά τη διάρκεια της μέρας του αλλά και του ύπνου του. Για την εμβάθυνση των αποτελεσμάτων συστήνονται ειδικές ασκήσεις και αυτομασάζ προσώπου. Μετά τη συμπλήρωση της βασικής θεραπείας, η επανάληψη κάποιων συνεδριών εμβαθύνει τα αποτελέσματα. Μπορούν τέλος, να εφαρμοσθούν και μεμονωμένες συνεδρίες για ειδικές περιπτώσεις.

7.4. Αρωματοθεραπεία

Πρόκειται για χρήση ελαίων που παράγονται από φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες (βότανα), με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, της διάθεσης και γενικά την εναρμόνιση ψυχής, σώματος και περιβάλλοντος. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες, εναλλακτικές ή συμβατικές, θεραπευτικές μεθόδους, καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας. Πρόκειται για θεραπεία η οποία συνδυάζει μασάζ και αιθέρια έλαια. Σε αυτήν την θεραπεία συνδυάζεται η θρεπτική και χαλαρωτική δύναμη της αφής με την πολύ σημαντική αίσθηση της οσμής

(Σαββίδου, 2003[2]). Τα τελευταία παράγονται από φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες (βότανα), με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, τη διέγερση και τη ρύθμιση των σωματικών λειτουργιών.

- Η Αρωματοθεραπεία μπορεί να διακριθεί σε τρεις κλάδους: *Κλινική ή Εσωτερική ή Ιατρική Αρωματοθεραπεία* (Clinical Aromatherapy). Πρόκειται για αλλοπαθητική προσέγγιση κατά την οποία δίνεται προσοχή στις χημικές, θεραπευτικές, φαρμακολογικές δράσεις των αιθέριων ελαίων για την ενδυνάμωση κυρίως του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπου έναντι των προσβολών από βακτήρια και ιούς. Η προσέγγιση αυτή χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά στη Γαλλία με τη χορήγηση αιθέριων ελαίων σε διάφορες μορφές (κάψουλες, βάμματα, σιρόπια).
- *Αισθητική αρωματοθεραπεία*. (Aesthetic Aromatherapy). Εστιάζεται στις διάφορες κοσμετολογικές εφαρμογές των αιθέριων ελαίων .
- *Ολιστική ή Πρακτική Αρωματοθεραπεία* (Holistic or Practical Aromatherapy). Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ σώματος και πνεύματος, εκμεταλλευόμενη τις ψυχολογικές, συναισθηματικές και χημικές επιδράσεις των αιθέριων ελαίων. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές, όπως μαλάξεις, εισπνοές, αρωματικά λουτρά, κ.α. Η αρωματοθεραπεία αυτή αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερα στη Μ. Βρετανία.

Η κύρια μορφή αρωματοθεραπείας είναι μέσω της μάλαξης και απευθύνεται στο σωματικό, συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο. Το μασάζ στην αρωματοθεραπεία είναι εξίσου σημαντικό με την επιλογή των αιθέριων ελαίων και την παρασκευή του μείγματος. Εκτός από το γεγονός ότι βοηθάει στην ταχεία απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα και την είσοδο τους στην κυκλοφορία του αίματος, προσφέρει χαλάρωση που είναι απαραίτητη συνθήκη για να αρχίσει στον οργανισμό η διαδικασία αυτοθεραπείας. Τα χέρια γίνονται όργανα άμεσης επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του δέκτη, μία επικοινωνία που δεν περιορίζεται στο σωματικό επίπεδο αλλά μπορεί να επεκταθεί και στα πιο έντονα ψυχοσυναισθηματικά πεδία.

Η παρέμβαση του θεραπευτή λοιπόν είναι σημαντική, καθώς ανακουφίζει από μυϊκούς και ρευματικούς πόνους πάνω στο σώμα, πονοκεφάλους, ημικρανίες, ενώ το άρωμα του προσεκτικά επιλεγμένου αιθέριου ελαίου ή μείγματος ελαίων χαλαρώνει ή τονώνει,

επιδρώντας ευεργετικά στη διάθεση, επειδή το αιθέριο έλαιο, μέσω της όσφρησης, επικοινωνεί κατευθείαν με το αρχέγονο τμήμα του εγκεφάλου, το οποίο συνδέεται με υποσυνείδητες μνήμες, αναμνήσεις και συναισθήματα. Επομένως, όταν συνδυάζεται η μάλαξη με την συμπυκνωμένη αλλά και εκλεπτυσμένη ουσία των φυτών που είναι τα αιθέρια έλαια, τα αποτελέσματα είναι συχνά θεαματικά επιφέροντας καταρχήν μεγάλη ανακούφιση και στη συνέχεια μέσω της εξισορρόπησης του οργανισμού την αυτοθεραπεία (Σαββίδου, 2003[9]).

Επίσης, η αρωματοθεραπεία θεραπεύει διάφορες παθήσεις, όπως άγχος – αϋπνία, ακμή, αναπνευστικά προβλήματα, δερματικά προβλήματα (ακμή, έκζεμα, κυτταρίτιδα) και κατάθλιψη. Ακόμα, απομακρύνει την ένταση από το μυϊκό σύστημα και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Σε μία έρευνα των Imura et al. (2006[37]) δεκαέξι μητέρες έλαβαν τριάντα λεπτά αρωματοθεραπεία τη δεύτερη μέρα της γέννας, ενώ είκοσι γυναίκες ήταν στην ομάδα ελέγχου. Όλες οι γυναίκες πριν και μετά την παρέμβαση συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια και η ομάδα αρωματοθεραπείας σημείωσε ποσοστά σημαντικά μειωμένα όσον αφορά την μελαγχολία, την κατάθλιψη, ενώ υπήρχε αύξηση στην ευκολία προσέγγισης του μωρού.

Η *οικογενειακή αρωματοθεραπεία* (Σαββίδου, 2003[9]) εξαιρεί την χρήση των αιθέριων ελαίων για ιατρικούς σκοπούς, η οποία εξαρτάται αποκλειστικά από την ικανότητα ενός γιατρού αρωματοθεραπευτή που είναι ο μόνος αρμόδιος για να κάνει μια διάγνωση και να ορίσει μια θεραπεία και μια δοσολογία που ταιριάζουν απόλυτα στην περίπτωση.

7.5. Σοκολατοθεραπεία

Η σοκολάτα που προέρχεται από δέντρο (κακάο) περιέχei μια μορφή καφεΐνης η οποία δρα αποτελεσματικά κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους όταν αλείφεται στο σώμα σε συγκεκριμένες θεραπείες. Το άρωμα της σοκολάτας που εισπνέεται, αλλά και η διείσδυση της διαδερμικά συμβάλλουν στην έκκριση των ενδορφίνων. Πρόκειται για ορμόνες που διεγείρουν το ενδοκρινολογικό σύστημα, προκαλώντας αίσθηση ευφορίας, ευτυχίας, μακροζωίας και προστασίας του καρδιαγγγειακού συστήματος (Σαββίδου, 2003[9]).

Έρευνες έχουν δείξει ότι με τη χρήση σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, διασπώνται αποτελεσματικά τα λιπίδια κι αποβάλλονται και άλλες τοξίνες του λεμφικού συστήματος, ενώ παράλληλα η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με ωφέλιμες

βιταμίνες για το δέρμα και αμινοξέα. Επίσης, μεγιστοποιείται η κυτταρική οξυγόνωση και η υγρασία στο δέρμα. Επομένως έχουμε εξάλειψη των σβόλων του δέρματος, που είναι αισθητοί κυρίως στους μηρούς, γλουτούς, εσωτερικά γονάτων και στομάχι καθώς επίσης δημιουργείται λεία υφή στην επιδερμίδα.

7.6. Μάλαξη με μέλι

Το μασάζ με ζεστό μέλι είναι μια μεγάλη απόλαυση για κάθε κουρασμένο σώμα. Οι ευεργετικές ιδιότητες της θεραπείας αυτής είναι σημαντικές, καθώς βοηθάει στην αποβολή των τοξικών ουσιών από τον οργανισμό, βελτιώνει τη λεμφική ροή, ενώ παράλληλα καθαρίζει το δέρμα με μοναδικό τρόπο.

Ειδικότερα, το μασάζ με ζεστό μέλι στις πατούσες βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, εξαφανίζει το πρήξιμο, καταπραΰνει και ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια. Ακόμα, το μέλι είναι αποτελεσματικό κατά της κυτταρίτιδας, επειδή θρέφει την επιδερμίδα και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα και τους μύες.

7.7. Θαλασσοθεραπεία

Η θαλασσοθεραπεία αφορά στην χρήση του θαλάσσιου νερού, καθώς και των παραγώγων της θάλασσας που παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες, όπως τα φύκια, η λάσπη της θάλασσας και διάφορα άλλα προϊόντα που προέρχονται από αυτή. Οι πρώτοι που ανακάλυψαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν οι Έλληνες, καθώς τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν την θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο για την αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευρυπίδη (Σαββίδου, 2007[10]).

Με την θαλασσοθεραπεία παρουσιάζει μεγάλη βελτίωση το πρόβλημα της κυτταρίτιδας, η αντιμετώπιση της γήρανσης, η σωστή και βαθιά απολέπιση. Επίσης, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα, χαρίζοντας ενυδατωμένο δέρμα. Ακόμα, βελτιώνει

την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό, ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος θρεπτικά συστατικά.

Η θεραπεία αυτή περιλαμβάνει δυο στάδια: κατά τη διάρκεια του *πρώτου σταδίου*, το σώμα αλείφεται με ζεστό λάδι από φύκια και στη συνέχεια τυλίγεται με αλουμινόχαρτο που βοηθά τα συστατικά της μάσκας να εισχωρήσουν στο σώμα. Το λάδι από θαλάσσια φύκια δίνει υγρασία στο δέρμα και το ενισχύει με μεταλλικά στοιχεία. Ακολούθως, με ειδικά ντους το νερό τινάζεται με διαφορετική πίεση, σε διαφορετικές θερμοκρασίες ανά περιόδους ενός ή δυο λεπτών στα διάφορα μέρη του

σώματος με σκοπό τη διέγερση των ιστών με ένα μασάζ. Στο *δεύτερο στάδιο*, ακολουθεί το θαλάσσιο μασάζ μέσα σε μπανιέρες. Το καυτό νερό σε συνδυασμό με τα θαλάσσια φυτικά εκχυλίσματα και τη συνεχώς αυξανόμενη πίεση του νερού δημιουργούν αίσθηση χαλάρωσης. Η θεραπεία συμπληρώνεται με πρόγραμμα ειδικών κινήσεων μέσα στο ζεστό νερό της πισίνας, απαραίτητο για την τόνωση των μυών. Τέλος, ακολουθεί μάλαξη με ειδικές κρέμες από εκχυλίσματα φυκιών και επάλειψη με λάδια. Η ιατρική παρακολούθηση είναι αναγκαία (Σαββίδου, 2003[9]).

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι για όσους δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ολοκληρωμένο πρόγραμμα σε κέντρο θαλασσοθεραπείας, κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα της θάλασσας ή φύκια στην αγορά ή χρησιμοποιούνται από ινστιτούτα ομορφιάς. Τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την αντιμετώπιση του

τοπικού ή ολικού πάχους, της κυτταρίτιδας με επάλειψη, σε συνδυασμό με μηχανήματα σώματος. Τα προϊόντα για το πρόσωπο τα οποία εμπεριέχουν θαλάσσια συστατικά ή φύκια κυκλοφορούν από διάφορες εταιρίες και το αγοραστικό τους κοινό αυξάνεται διαρκώς με το χρόνο.

7.8. Σταφυλοθεραπεία

Το σταφύλι είναι σημαντική πηγή ασβεστίου και σιδήρου, βιταμινών Β και Α. Περιέχει πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν πολύτιμη αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας τη δημιουργία ελευθέρων ριζών. Επίσης, προστατεύουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη των

ιστών, που είναι βασικά δομικά στοιχεία της επιδερμίδας, προσφέροντάς της σύσφιγξη και λάμψη. Η επιδερμίδα αντιδρά πολύ θετικά στα ευεργετικά συστατικά του σταφυλιού (μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία) τα οποία βοηθούν στην αποτοξίνωση του δέρματος. Στον οργανισμό, τα λιπαρά οξέα από το σταφύλι βοηθούν στην πρόληψη της χοληστερίνης και, συνεπώς, των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Η Σταφυλοθεραπεία, είναι μία αγωγή μονοφαγίας, που προτείνεται για την αποτοξίνωση του οργανισμού και την αποκατάσταση της υγείας. Κατά τη θεραπεία αυτή δουλεύουν εντατικά το συκώτι και τα νεφρά, απομακρύνονται από τον οργανισμό τοξίνες, άλατα και ξένα στοιχεία και αυτοκαθαρίζεται το πεπτικό σύστημα από ουσίες που μπορεί να αποτελούν αιτία ασθενειών. Η συστηματική σταφυλοθεραπεία προάγει την ευεξία, ενισχύει την κινητική λειτουργία και συντελεί στην απομάκρυνση των αποβλήτων του κυτταρικού μεταβολισμού.

Η συμπληρωματική εναλλακτική προσέγγιση χρησιμοποιεί παράγωγα του φλοιού, του καρπού και του κουκουτσιού του σταφυλιού για να μεταφέρει τις ευεργετικές ιδιότητες του με διαδερμική επαφή σε αγωγή υδροατμοθεραπείας, απολέπισης με μίγμα ψηγμάτων από τον πυρήνα και το φλοιό του, μάλαξης με έλαια πυρήνων σταφυλιού, κρεμομάσκες εμπλουτισμένες με δραστικές ουσίες-παράγωγα του χυμού και πόσιμης διατροφικής λήψης (Σαββίδου, 2003[9]).

Σκοπός όλων αυτών των θεραπειών είναι να γίνει ο καρπός του φορέας ενίσχυσης του οργανισμού με φλαβονοειδή για την προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος καθώς και η επούλωση των ελκών μειώνοντας την έκκριση ισταμίνης. Οι πολυφαινόλες και προανθοκυανίνες του φυτού συμβάλλουν στην προάσπιση της άμυνας του οργανισμού, ενώ παράλληλα η ρεσβερατόλη του σταφυλιού μπορεί να εμποδίσει τη σύνθεση ελευθέρων ριζών, προστατεύοντας τα κύτταρα από την οξειδωτική καταστροφή, τη γήρανση και να αναστείλλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων αποτρέποντας τη σύνθεση οιστρογόνων.

7.9. Λασποθεραπεία

Η *θαλάσσια λάσπη*, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία, συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα αυτή ανοίγει τους πόρους, με αποτέλεσμα τα πολύτιμα για το δέρμα μας στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος. Επίσης, η λάσπη αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος οπότε έχουμε καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου. Τα συστατικά της είναι άνθρακας, οξυγόνο, υδρογόνο, άζωτο, πυριτικό οξύ, φώσφορο, θείο, άργιλο, οξείδια του σιδήρου και τέφρα (Μαργιωρής, 1990)[4].

Εκτός από τις συνηθισμένες μορφές θεραπείας με νερό, μπορεί να γίνει χρήση της λάσπης για θεραπευτικούς λόγους, δηλαδή λασποθεραπεία. Τα λασπόλουτρα γίνονται σε ειδικά υδροθεραπευτήρια. Η λάσπη μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά με ολική επικάλυψη του σώματος είτε με επάλειψη των σημείων που υποφέρουν. Με τη θεραπεία αυτή επιτυγχάνεται αύξηση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας και οξυγόνωση των ιστών, αύξηση του μεταβολισμού, απομάκρυνση των οιδημάτων καθώς και χαλάρωση.

7.10 Μάλαξη με πουγκιά

Η μάλαξη με πουγκιά αποτελεί τεχνική υψηλής αισθητικής, που εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα σπα του κόσμου, με πολύ καλά αποτελέσματα στην ανακούφιση, χαλάρωση και τόνωση του μυϊκού συστήματος ολόκληρου του σώματος. Η ειδική τεχνική μάλαξης με θερμοφυσικά στοιχεία διεγείρει την κυτταρική ανανέωση, τονώνει την επιδερμίδα μέσω της ενεργοποίησης των κυττάρων, βελτιώνει το κυκλοφορικό, προκαλεί μυϊκή χαλάρωση και καταπραΰνει την αίσθηση πόνου. Επίσης, διεγείρει το μεταβολισμό, ενισχύει το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, αποβάλλει τα νεκρά επιδερμικά κύτταρα, συσφίγγει την επιδερμίδα και ενεργοποιεί τη θετικότητα και την ευεξία. Τα πουγκιά τα οποία είναι ζεστά αποτελούνται από θαλάσσια κρύσταλλα και θαλάσσια λεβάντα, τοποθετούνται απαλά στο σώμα και απορροφούν κάθε πόνο. Ο ατμός που διαχέεται με το εκλεπτυσμένο χαλαρωτικό άρωμα της θαλάσσιας λεβάντας απορροφάται από το δέρμα δίνοντάς του απαλότητα. Ο συνδυασμός των πιέσεων και διατάσεων καθώς επίσης και ο συνδυασμός των μαλάξεων με τα χέρια και με τα πουγκιά έχουν ως αποτέλεσμα την εξισορρόπηση σώματος και πνεύματος, προσφέροντας πλήρη ανακούφιση.

Συγκεκριμένα, στην Ταϊλάνδη τα επιθέματα βοτάνων καλούνται luk pra kob («μπάλα πίεσης που περιέχει φυτά») (Μαργιωρής, 1990[4]). Τα επιθέματα αυτά αποτελούνται από έναν συνδυασμό θεραπευτικών βοτάνων, τα οποία τοποθετούνται σε υφασμάτινο πουγκί. Αυτά τα πουγκιά θερμαίνονται στον ατμό και τοποθετούνται απευθείας στο δέρμα, με ειδική τεχνική. Είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τον μυϊκό πόνο, ενώ ανακουφίζουν και από το άγχος. Ανάλογα με το συνδυασμό των βοτάνων, ενδείκνυνται και για το κοινό κρυολόγημα. Αποτελούν το κύριο εργαλείο του Thai Herbal Massage, ενώ χρησιμοποιούνται ευρύτατα και σε παραδοσιακές Αγιουρβεδικές θεραπείες, καθώς και σε εκλεπτυσμένα spa ritual. Παράλληλα, είναι σπουδαία εργαλεία αυτοβοήθειας, αφού συντελούν στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και των μυαλγιών.

7.11. Μάλαξη με χρυσό

Ο χρυσός απορροφάται εύκολα από το δέρμα, αφού θεωρείται ένα από τα πιο απαλά πολύτιμα μέταλλα και χρησιμοποιείται στα καλλυντικά από τα αρχαία χρόνια. Αναζωογονεί το πνεύμα και θεραπεύει το σώμα, αφού αποτελούσε πάντοτε συστατικό των ιατρικών φαρμάκων (Aslani, 2002)[2].

Μια ολοκληρωμένη θεραπεία με χρυσό περιέχει μάσκα και φύλλα χρυσού, ειδική μάλαξη στο σώμα-πρόσωπο και μασάζ με νερό. Κρατά περίπου μιάμιση ώρα. Αρχικά, η αισθητικός αρχίζει το πίλινγκ με κακάο και φύλλα χρυσού σε πούδρα σε όλο το σώμα, με σκοπό τον καθαρισμό, την απολέπιση και την ενυδάτωση. Ακολουθεί το υδρομασάζ για 15 λεπτά μαζί με χαλαρωτικούς μικροκρυστάλλους και το spa jet, για να διατηρηθεί η ζέστη στο αίμα και να ενυδατωθεί το δέρμα σε βάθος. Πριν γίνει η επικάλυψη της μάσκας με φύλλα χρυσού, προηγείται το μασάζ με νερό, με τη δροσιά να απλώνεται σε όλο το σώμα και να συντονίζει τον εγκέφαλο στο επίπεδο της τέλειας χαλάρωσης. Από το κεφάλι και τους ώμους, μέχρι τα πόδια και την πλάτη, το νερό πηγής «χτυπά» ευχάριστα το σώμα μας. Παράλληλα, ένας ακόμα αισθητικός απλώνει πίλινγκ με φύλλα χρυσού στο πρόσωπο . Τέλος, ακολουθεί μασάζ σε όλο το πρόσωπο με ανοδικές κινήσεις, με τα δάχτυλα να πιέζουν το δέρμα και να κάνουν κύκλους σε όλο το σώμα για τα επόμενα 40 λεπτά (Μαργιωρής, 1990[4]).

Τα οφέλη της θεραπείες με χρυσό είναι ότι αναζωογονεί την επιδερμίδα του προσώπου και του σώματος, διώχνει τις τοξίνες και ενισχύει την ελαστικότητα του δέρματος. Επίσης, βοηθά την κυκλοφορία του αίματος και δίνει λάμψη στο πρόσωπο, καθώς προσφέρεται απολέπιση, ενυδάτωση και απόλυτη χαλάρωση. Ακόμα, το σύμπλεγμα θαλάσσιων στοιχείων της μάσκας, όπως φύκια και μέταλλα ενισχύουν το δέρμα με νάτριο, κάλιο και φώσφορο. Ο χρυσός ενισχύει το ρυθμό που ανανεώνονται τα κύτταρα του δέρματος και «μειώνει» την ηλικία, καθώς συμβάλλει στη λεμφική παροχέτευση και αντιστρέφει την οξειδωτική βλάβη.

7.12. Μάλαξη με κεριά που μετατρέπονται σε έλαια

Η μάλαξη με ζεστά κεριά δημιουργεί μια όμορφη εμπειρία, καθώς το κρεμώδες ζεστό κερί ρέει πάνω στο σώμα θρέφοντας σε βάθος το δέρμα, ενώ ένας συνδυασμός μαλάξεων, διατάσεων και απαλών πιέσεων χαλαρώνουν το μυϊκό σύστημα και διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία βοηθώντας το σώμα να αποβάλλει όλες του τις εντάσεις. Επίσης, η μάλαξη με ζεστά κεριά αποτελεί ένα τέλειο συνδυασμό λεπτής κι ευχάριστης υφής χάρη στις εκπληκτικές ιδιότητες των ελαίων καρύδας και σόγιας καθώς και των ιδιαίτερων εξωτικών αρωμάτων (Μαργιωρής, 1990)[4].

Τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδη πτητικά και αρωματικά προϊόντα, που εκκρίνονται από αρωματικά φυτά. Ανάλογα με το κάθε φυτό, το αιθέριο έλαιο βρίσκεται στα άνθη, στη φλούδα του καρπού, στις ρίζες και εξάγεται γενικά με απόσταξη ή αποχύμωση. Διαφορετικοί τύποι ελαίων έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Κάποια αιθέρια έλαια είναι ιδανικά για χαλάρωση, άλλα για αναζωογόνηση.

Η μάλαξη είναι από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους πρόσληψης των θεραπευτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων. Μια ελαφριά, σε κινήσεις μάλαξη με αιθέρια έλαια είναι πολύ ωφέλιμη για την υγεία του ατόμου, και μπορεί να είναι χαλαρωτική ή διεγερτική, ανάλογα με τα έλαια που επιλέγονται.

8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

8.1. Εισαγωγή

Η μάλαξη είναι μία φυσική τεχνική που μέσα από την ολιστική αντιμετώπιση του ανθρώπου μπορεί να βοηθήσει στην αρμονικότερη ροή των σωματικών, πνευματικών και ψυχικών ενεργειών για την ενίσχυση της υγείας του ατόμου. Όπως προέκυψε από τη σύντομη ιστορική αναδρομή, η ιστορία του μασάζ χάνεται στα βάθη των αιώνων. Η πανάρχαια αυτή τεχνική συνδέθηκε με τη θεραπεία και την καταπράυνση του πόνου στις Ασιατικές κοινωνίες και αντιπροσώπευσε την ενστικτώδη ανάγκη του ανθρώπου να αγγίζει όποιο σημείο του σώματός του πονάει. Σήμερα, η Δύση επανανακαλύπτει τις θεραπευτικές ιδιότητες του μασάζ και το αγκαλιάζει ως μέθοδο αναζωογόνησης, τόνωσης και χαλάρωσης του μυϊκού και του νευρικού συστήματος (Αντωνοπούλου, 2002[1]).

Συγκεκριμένα, η μάλαξη ανοίγει τις πόρτες κάθε κυττάρου για να έλξει ενέργεια μαγνητισμού και για να εκκρίσει τη δική του δύναμη, με αποτέλεσμα την αναγέννηση του μυϊκού και νευρικού συστήματος και όλων των ζωτικών οργάνων του σώματος. Βασίζεται στη μετάγγιση υγιούς ενέργειας από τον θεραπευτή στον θεραπευόμενο. Συνεπώς, ο μαγνητισμός και η επίδραση του είναι το μυστικό της.

Επιπλέον, η μάλαξη εφαρμόζεται με ειδικούς χειρισμούς επιστημονικά καθορισμένους, με βάση τα διδάγματα διαφόρων επιστημών, όπως της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας, οι οποίες εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικό, υγιεινό ή καλλωπιστικό σκοπό. Η χειρομάλαξη λοιπόν είναι μια φυσική πρακτική που η εφαρμογή της ίσως προέρχεται από την αρχή της ανθρωπότητας. Η εφαρμογή είναι πράγματι ενστικτώδης στον κάθε άνθρωπο.

8.2. Συμπεράσματα από έρευνες

Όπως προέκυψε από την ανάλυση που προηγήθηκε, η θεραπευτική μάλαξη είναι μια σημαντική μέθοδος αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας. Παρά τη μακραίωνη ιστορία της, μόλις τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια έχει δημοσιευτεί το μεγαλύτερο μέρος των

ερευνητικών προσπαθειών για τα αποτελέσματά της, όπως προέκυψε και από τις έρευνες που παρατέθηκαν. Διαπιστώνεται άλλωστε στις δυτικές κοινωνίες μια αυξητική τάση προσφυγής των ασθενών σε μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις με κύρια έμφαση στη θεραπευτική μάλαξη (Eisenberg et al. 1993[24]).

Η μάλαξη πρέπει να εφαρμόζεται από άτομα που είναι γνώστες του ανθρώπινου

σώματος, των συστημάτων του, όπως επίσης είναι σημαντικό ο μαλάκτης να γνωρίζει τις σωστές κινήσεις, ώστε να μην προκαλέσει κάποιο πρόβλημα στον μαλασσόμενο. Μέσα από την μάλαξη, ο θεραπευτής έχει όλα τα απαραίτητα εφόδια και για να προσφέρει μέγιστο θεραπευτικό αποτέλεσμα και παράλληλα να διευκολύνει τον ανθρώπινο οργανισμό να πετύχει τέλεια χαλάρωση, όπως επίσης την εξισορρόπηση και τον φυσικό συντονισμό του. Στο πλαίσιο αυτό, ο μαλακτής πρέπει να έχει αυτοσυγκέντρωση καθώς βοηθάει στην αποτελεσματικότερη μάλαξη, εφόσον είναι «απαλλαγμένος» από κάθε προσωπικό προβληματισμό (Μεγακλή, 2007[5]).

Οι επιστημονικές βάσεις για τη δράση της μάλαξης είναι πολλές. Λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα, ενώ παράλληλα προσβλέπει στη βελτίωση της αναπνοής και οξυγόνωσης των κυττάρων, καθώς και στην απομάκρυνση των τοξίνων από τους ιστούς.

Πιο συγκεκριμένα, όπως προκύπτει και από τις έρευνες που παρουσιάστηκαν, η μάλαξη έχει άμεση δράση στα ανώτερα στρώματα της επιδερμίδας. Προκαλεί απελευθέρωση των πόρων των ιδρωτοποιών αδένων και σε συνδυασμό με την αυξημένη αιμάτωση τους προάγει σημαντικά τη λειτουργία τους. Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της άδηλη αναπνοής, με την απαλλαγή της επιδερμίδας από άχρηστα σωματίδια και νεκρά κύτταρα, αλλά και την πρόκληση της αγγειοδιαστολής. Επιπλέον, αυξάνει την ανθεκτικότητα και την ελαστικότητα του δέρματος στις μμηχανικές και θερμικές καταπονήσεις. Επίσης, παίζει θερμορυθμιστικό ρόλο, συμβάλλοντας στην καλύτερη ρύθμιση της γενικής θερμοκρασίας του σώματος (Τραϊάνς, 1990[13]).

Από την παραπάνω ανάλυση προκύπτει επίσης πως η μάλαξη επιδρά στην κυκλοφορία του αίματος άμεσα και έμμεσα στο αγγειοκινητικό νευρικό σύστημα. Οι πιέσεις που ασκούνται στα τοιχώματα των φλεβών επιταχύνουν την κένωση τους και ως επακόλουθο η αρτηριακή κυκλοφορία διευκολύνεται ανάλογα. Με την επιτάχυνση της κυκλοφορίας

επιτυγχάνεται η καλύτερη θρέψη των ιστών και γίνονται καλύτερες καύσεις λόγω μεταφοράς οξυγόνου. Τέλος, επιταχύνονται οι απορροφήσεις υγρών και τοξινών, με αποτέλεσμα την εξαφάνιση των υγρών που κατακρατούνται. Έτσι, εξηγείται πολλές φορές η εξάλειψη πολλών οιδημάτων.

Όπως προέκυψε από άλλες έρευνες που παρουσιάστηκαν, η ένταση στους μύες και η μειωμένη κυκλοφορία του αίματος μπορεί να οδηγήσει σε σωματικό πόνο. Η μειωμένη κυκλοφορία του αίματος εμποδίζει την παροχή οξυγόνου στους μύες και αυτό δημιουργεί αίσθημα πόνου στο σώμα. Το μασάζ αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά στην απελευθέρωση της έντασης από τους μυς διευκολύνοντας την παροχή οξυγόνου και συντελώντας στη γρηγορότερη επανάκαμψή τους. Επομένως, οδηγεί σε μείωση του σωματικού πόνου.

Η μάλαξη εκτός από τις προαναφερόμενες φυσιολογικές επιδράσεις παρουσιάζει ωφέλειες και στην ψυχολογική διάθεση, σύμφωνα με τις μελέτες που παρουσιάστηκαν. Πιο συγκεκριμένα, μαζί με την χαλάρωση του μυοσκελετικού συστήματος, προκαλεί ψυχική απελευθέρωση. Ο συνδυασμός της σωματικής χαλάρωσης, αλλά και της ψυχικής απελευθέρωσης που επιτυγχάνεται με τη μάλαξη, συνθέτει μια γενικότερη ευφορία και αναζωογόνηση (Νατζέμυ, 1990). [7].

Βέβαια, εγκυμονεί ο κίνδυνος των αρνητικών ψυχολογικών επιδράσεων, όπου όλη η διαδικασία της θεραπευτικής αγωγής ενδέχεται να μεγαλοποιήσει μια τραυματική κατάσταση καi να οδηγήσει τον ασθενή σε αρνητική πορεία σκέψεων. Το παραπάνω ενδεχόμενο πρέπει να λαμβάνεται υπ’ όψιν από τον θεραπευτή και να καθοδηγούνται τα αγχώδη άτομα που ενδεχομένως να παρερμηνεύουν αυτά που τους εξηγεί ο θεραπευτής. Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι κάτι τέτοιο δεν εντοπίστηκε συστηματικά από έρευνες.

Επίσης, προέκυψε ότι βοηθά και στο αδυνάτισμα. Συμβάλλει δηλαδή στην αποκατάσταση της κακής κυκλοφορίας του αίματος που θεωρείται ως μια από τις πιο βασικές αιτίες δημιουργίας τοπικού πάχους και κυτταρίτιδας. Η καλύτερη κυκλοφορία και η αύξηση της τοπικής θερμότητας κατά τη διάρκεια της εντριβής, αυξάνει το μεταβολισμό του κυττάρου, το οποίο βοηθά τις καύσεις του τοπικού λίπους.

8.3. Γενικό συμπέρασμα

Αν συνοψίσουμε τα προηγούμενα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν, το μασάζ έχει συγχρόνως τρεις επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό με κάποιες διαφορές ανάλογα με τη βαρύτητα που έχει κάθε επίδραση (Μάξγουελ & Χάντσον, 1999[3]).

Τοπική επίδραση: αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, μεταφέροντας οξυγόνο στους ιστούς και βοηθώντας τον καθαρισμό του δέρματος από τα υπολείμματα του κυτταρικού μεταβολισμού. Παράλληλα, μειώνει τον όγκο των λιποκυττάρων στους υποδόριους ιστούς και αδειάζει τα περίσσεια υγρά. Τέλος, τροφοδοτεί τις ίνες των μυών, αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος και συμβάλλει στην εξισορρόπηση των ορμονικών επιπέδων.

*Ενεργειακή επίδραση***:** το νευρικό σύστημα εκλύει ενδορφίνες, ουσίες που με το μασάζ μεταφέρονται μέσω του αίματος σε ολόκληρο το σώμα, δημιουργώντας αίσθημα χαλάρωσης και ευεξίας.

*Βιωματικές επιδράσεις***:** Η άμεση επαφή του μασάζ ικανοποιεί μία πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου για 'άγγιγμα', συμβάλλοντας στον απομαγνητισμό του σώματος από τη φόρτιση της καθημερινής ζωής.

Συμπερασματικά, η έκφραση ανακούφισης του φροντιζόμενου επιβεβαιώνει την ολιστικότητα του χειρομασάζ. Αναμφισβήτητα η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει δώσει συσκευές με εξαιρετικά αποτελέσματα πάνω στα επιμέρους αισθητικά προβλήματα, με τις οποίες όμως παραμελούνται τελείως οι βαθύτερες ανάγκες του ανθρώπου. Η ενότητα της ανθρώπινης υπόστασης -σώμα, ψυχή, πνεύμα- χάνονται.. Όμως όλοι οι επιστήμονες που ασχολούνται με το χειρομασάζ επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητά του στο σύνολο του ανθρώπινου οργανισμού, πάντα ανάλογα με το είδος της μάλαξης που εφαρμόζεται (Μάξγουελ & Χάντσον, 1999[3]).

Στην Αισθητική, το μασάζ που εφαρμόζεται έχει όλες τις επιδράσεις, αλλά σε διαφορετική βαρύτητα για κάθε είδος και ανάλογα με τον στόχο. Η αισθητικός, στο βασικό της μασάζ μπορεί να ενσωματώσει διάφορα άλλα είδη μασάζ και κινήσεις, σύμφωνα με τις γνώσεις και τις εμπειρίες της. Τελικά, η διάθεση να κάνει μασάζ κάποιος, πηγάζει κατευθείαν από τη ψυχή και είναι μια εξελισσόμενη φροντίδα, που αντανακλά την βαθύτερη προσωπικότητα, την εξέλιξη και την αγάπη της Αισθητικού γι' αυτό που κάνει.

9.ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Στο ερωτηματολόγιο που ακολουθεί ερωτήθηκαν πενήντα άνδρες και πενήντα γυναίκες.

ΘΕΜΑ: Οι επιδράσεις της μάλαξης στη διάθεση, τα συναισθήματα και την αισθητική του σώματος

Φύλο : Ηλικία :

Επάγγελμα: Τόπος κατοικίας: Πόλη Χωριό

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις

1.Αισθανθήκατε πιο χαρούμενος/η μετά τη μάλαξη ;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

2.Το άγχος σας μειώθηκε μετά την εφαρμογή της μάλαξης;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

3. Υπήρξε πνευματική χαλάρωση -ηρεμία μετά τη μάλαξη;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

4. Η μάλαξη επέδρασε θετικά στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων όπως θυμός ,κατάθλιψη;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

5. Αισθανθήκατε πιο αισιόδοξοι μετά την μάλαξη;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ

6. Η επιδερμιδά σας έγινε πιο λεία μετά τη μάλαξη;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

7. Πόσο βοήθησε η μάλαξη στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας ;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

8. Παρατηρήσατε διαφορά στην εμφάνιση του σώματος σας;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

9. Υπήρξε βελτίωση στην ενυδάτωση της επιδερμίδας σας μετά τη μάλαξη ;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

10. Η μάλαξη βοήθησε στην απίσχναση- αδυνάτισμα του σωματός σας;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

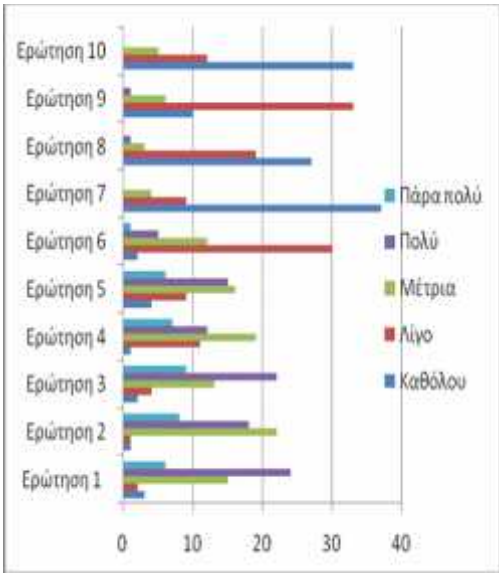
9.1 Πίνακες μετρήσεων ερωτηματολογίου και γραφήματα

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Ερωτήσεις				ΑΝΔΡΕΣ					ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Ερώτηση 1	3	2	15	24	6		0	0	6	35	9
Ερώτηση 2	1	1	22	18	8		0	0	9	32	9
Ερώτηση 3	2	4	13	22	9		0	0	4	30	16
Ερώτηση 4	1	11	19	12	7		1	8	20	17	4
Ερώτηση 5	4	9	16	15	6		1	7	12	26	4
Ερώτηση 6	2	30	12	5	1		0	1	12	23	15
Ερώτηση 7	37	9	4	0	0		5	9	16	19	1
Ερώτηση 8	27	19	3	1	0		8	5	9	24	4
Ερώτηση 9	10	33	6	1	0		0	1	9	26	14
Ερώτηση 10	33	12	5	0	0		3	12	20	14	1

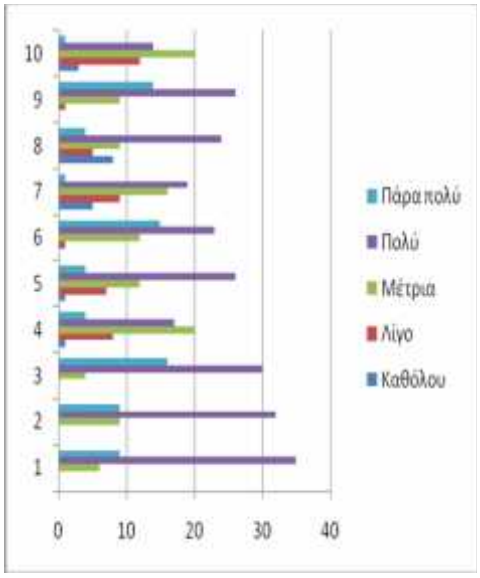
ΓΡΑΦΗΜΑ 1

ΑΝΔΡΕΣ



ΓΡΑΦΗΜΑ 2

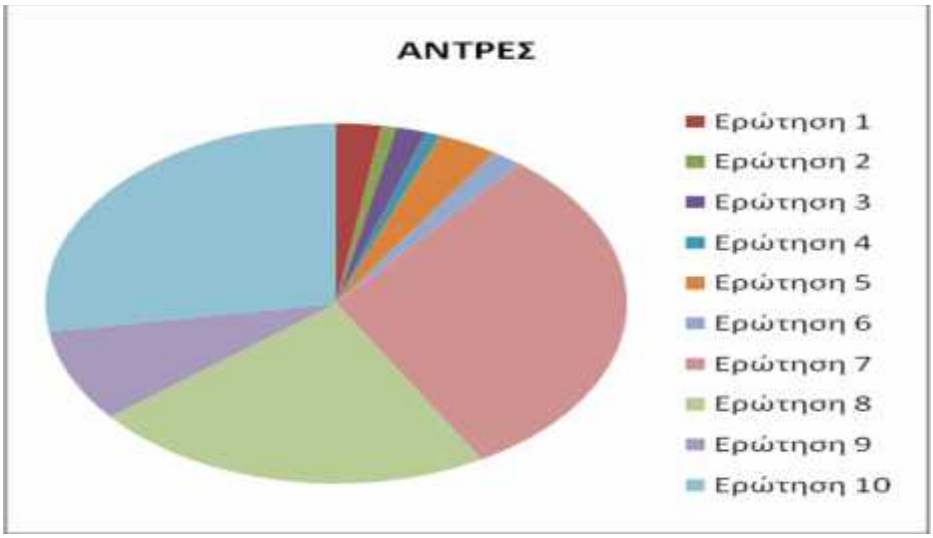
ΓΥΝΑΙΚΕΣ



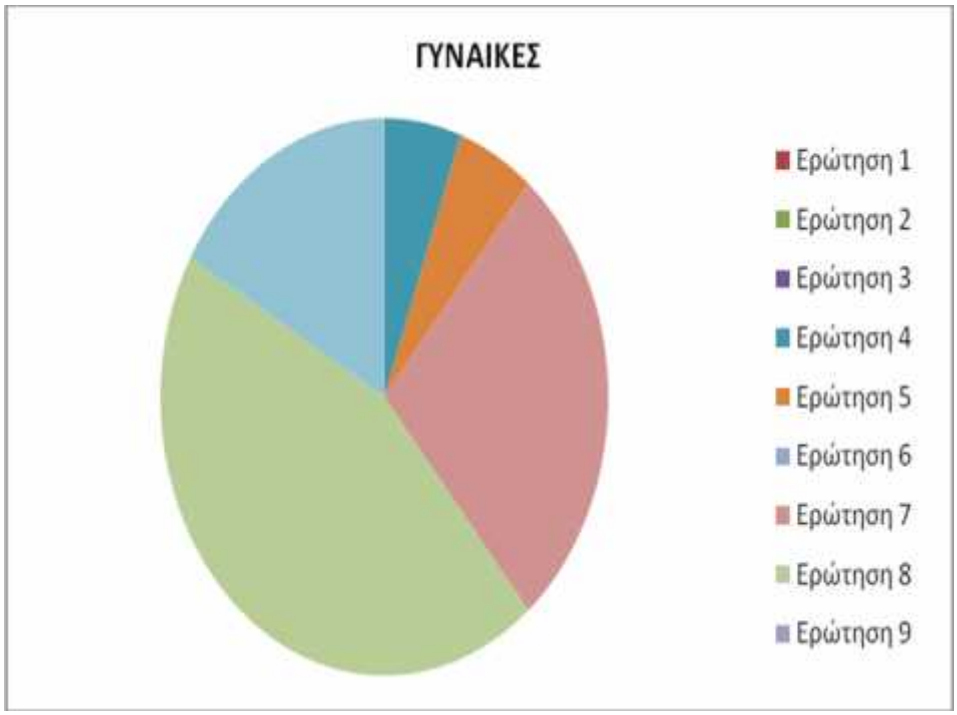
ΠΙΝΑΚΑΣ 2

				ΑΝΔΡΕΣ					ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
Ερωτήσεις	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Ερώτηση 1	0.06%	0.04%	0.30%	0.48%	0.12%		0%	0%	0.12%	0.70%	0.18%
Ερώτηση 2	0.02%	0.02%	0.44%	0.36%	0.16%		0%	0%	0.18%	0.64%	0.18%
Ερώτηση 3	0.04%	0.08%	0.26%	0.44%	0.18%		0%	0%	0.08%	0.60%	0.32%
Ερώτηση 4	0.02%	0.22%	0.38%	0.24%	0.14%		0.02%	0.16%	0.40%	0.34%	0.08%
Ερώτηση 5	0.08%	0.18%	0.32%	0.30%	0.12%		0.02%	0.14%	0.24%	0.52%	0.08%
Ερώτηση 6	0.04%	0.60%	0.24%	0.10%	0.02%		0%	0.02%	0.24%	0.46%	0.30%
Ερώτηση 7	0.74%	0.18%	0.08%	0%	0%		0.10%	0.18%	0.32%	0.38%	0.02%
Ερώτηση 8	0.54%	0.38%	0.06%	0.02%	0%		0.16%	0.10%	0.18%	0.48%	0.08%
Ερώτηση 9	0.20%	0.66%	0.12%	0.02%	0%		0%	0.02%	0.18%	0.52%	0.28%
Ερώτηση 10	0.66%	0.24%	0.10%	0%	0%		0.06%	0.24%	0.40%	0.28%	0.02%

ΓΡΑΦΗΜΑ 3



ΓΡΑΦΗΜΑ 4



9.2 Σχόλια για τα αποτελέσματα των μετρήσεων

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου είναι τα εξής:

- Στην ερώτηση 1, η οποία ήταν : Αισθανθήκατε πιο χαρούμενος/η μετά τη μάλαξη, το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών απάντησε θετικά ειδικά στις κλίμακες Μέτρια (0.30%) και Πολύ (0.48%) με ενώ τα μικρότερα ποσοστά παρατηρήθηκαν στις κλίμακες Καθόλου (0.06%) και Λίγο (0.04%). Οι γυναίκες απάντησαν πιο θετικά με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ (0.70%)ενώ στις κλίμακες Καθόλου και Λίγο το ποσοστό ήταν 0%.

- Στην ερώτηση 2, η οποία ήταν : Το άγχος σας μειώθηκε μετά την εφαρμογή της μάλαξης , όπως και στην ερώτηση 1 το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών απάντησε θετικά ειδικά στις κλίμακες Μέτρια(0.44%) και Πολύ(0.36%). Το μικρότερο ποσοστό παρατηρήθηκε στις κλίμακες Καθόλου(0.02%) και Λίγο(0.02%). Οι γυναίκες όπως και στην ερώτηση 1 απάντησαν με μεγαλύτερο ποσοστό στην κλίμακα Πολύ(0.64%) και με ποσοστά 0% στις κλίμακες Καθόλου και Λίγο.

- Στην ερώτηση 3, η οποία ήταν : Υπήρξε πνευματική χαλάρωση –ηρεμία μετά τη μάλαξη , στις κλίμακες Μέτρια(0.26%) και Πολύ(0.44%) σημειώθηκαν τα μεγαλύτερα ποσοστά όσο αφορά τους άνδρες και τα μικρότερα στις κλίμακες Καθόλου(0.04%) και Λίγο(0.08%). Όπως και στις ερωτήσεις 1 και 2 για τις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό σημειώθηκε στη κλίμακα Πολύ(0.60%) και 0% ποσοστά στις κλίμακες Καθόλου και Λίγο.

- Στην ερώτηση 4 ,η οποία ήταν : Η μάλαξη επέδρασε θετικά στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων όπως θυμός, κατάθλιψη, το μεγαλύτερο ποσοστό στους άνδρες παρατηρήθηκε στην κλίμακα Μέτρια(0.38%) ενώ το μικρότερο στη κλίμακα Καθόλου(0.02%). Στις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό σημειώθηκε στη κλίμακα Μέτρια(0.40%) ενώ το μικρότερα ποσοστό στη κλίμακα Καθόλου(0.02%).

- Στην ερώτηση 5 , η οποία ήταν : Αισθανθήκατε πιο αισιόδοξοι μετά την μάλαξη, τα μεγαλύτερα ποσοστά όσο αφορά τους άνδρες σημειώθηκαν στην κλίμακα Μέτρια(0.32%) και Πολύ(0.30%) ενώ το μικρότερο στη κλίμακα Καθόλου(0.08%). Οι γυναίκες απάντησαν με μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ(0.52%) και με μικρότερο ποσοστό στη κλίμακα Καθόλου(0.02%).

- Στην ερώτηση 6 , η οποία ήταν : Η επιδερμίδα σας έγινε πιο λεία μετά τη μάλαξη , οι άνδρες απάντησαν θετικά με μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Λίγο(0.60%). Τα μικρότερα ποσοστά σημειώθηκαν στις κλίμακες Καθόλου(0.04%) και Πάρα Πολύ(0.02%) .Στις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό σημειώθηκε στη κλίμακα Πολύ(0.46%) ενώ παρατηρήθηκε ποσοστό 0% στη κλίμακα Καθόλου .

- Στην ερώτηση 7, η οποία ήταν: Πόσο βοήθησε η μάλαξη στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας, οι άνδρες απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Καθόλου(0.74%) και με

ποσοστά 0% στις κλίμακες Πολύ και Πάρα Πολύ. Στις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό παρατηρήθηκε στη κλίμακα Πολύ(0.38%) και το χαμηλότερο Πάρα Πολύ(0.02%).

- Στην ερώτηση 8 , η οποία ήταν :Παρατηρήσατε διαφορά στην εμφάνιση του σώματός σας, στις απαντήσεις των ανδρών το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν στη κλίμακα Καθόλου(0.54%), ποσοστό 0% στη κλίμακα Πάρα Πολύ και το χαμηλότερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ(0.02%). Οι γυναίκες όπως και στην ερώτηση 7 ,απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ(0.48%) και το χαμηλότερο στη κλίμακα Πάρα Πολύ(0.08%).

- Στην ερώτηση 9, η οποία ήταν: Υπήρξε βελτίωση στην ενυδάτωση της επιδερμίδας σας μετά τη μάλαξη , το μεγαλύτερο ποσοστό όσο αφορά τους άνδρες παρατηρήθηκε στη κλίμακα Λίγο(0.66%) και ποσοστό 0% στη κλίμακα Πάρα Πολύ. Οι γυναίκες απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ(0.52%) και με ποσοστό 0% στη κλίμακα Καθόλου.

- Στην ερώτηση 10, η οποία ήταν: Η μάλαξη βοήθησε στην απίσχναση-αδυνάτισμα του σώματός σας, οι άνδρες απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Καθόλου(0.66%) και με ποσοστά 0% στις κλίμακες Πολύ και Πάρα Πολύ. Οι γυναίκες απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Μέτρια(0.40%) και με το χαμηλότερο ποσοστό στη κλίμακα Πάρα Πολύ(0.02%).

Μεγάλες διαφορές στις απαντήσεις μεταξύ αντρών και γυναικών παρατηρήθηκαν :

- Στην ερώτηση 6 , όπου το μεγαλύτερο ποσοστό στους άνδρες σημειώθηκε στη κλίμακα Λίγο(0.60%) ενώ στις γυναίκες στη κλίμακα Πολύ(0.46%) και το μικρότερο ποσοστό στη κλίμακα Πάρα Πολύ(0.02%) και Καθόλου(0%) αντίστοιχα.

- Στην ερώτηση 7, το μεγαλύτερο ποσοστό στους άνδρες σημειώθηκε στη κλίμακα Καθόλου(0.74%) και στις γυναίκες στη κλίμακα Πολύ(0.38%).

- Στην ερώτηση 8, η διαφορά που παρατηρήθηκε και στην ερώτηση 7 με ποσοστά (0.54%) και (0.48%)

- Στην ερώτηση 9, η διαφορές στις απαντήσεις όσο αφορά το μεγαλύτερο και χαμηλότερο ποσοστό είναι ίδιες και με την ερώτηση 6 με τα μεγαλύτερα ποσοστά 0.66% για τους άνδρες και 0.52% για τις γυναίκες. Τα μικρότερα ποσοστά είναι 0% και για τα δύο φύλα.

- Στην ερώτηση 10, το μεγαλύτερο ποσοστό στους άνδρες παρατηρήθηκε στη κλίμακα Καθόλου(0.66%) ενώ στις γυναίκες στη κλίμακα Μέτρια(0.40%).

9.3 Συμπεράσματα

Στην ερώτηση 1 οι απαντήσεις ανδρών και γυναικών έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά στις κλίμακες Μέτρια και Πολύ και τα χαμηλότερα ποσοστά στις κλίμακες Καθόλου και Λίγο. Έτσι η μάλαξη βοήθησε τα άτομα να αισθανθούν πιο χαρούμενα μετά την εφαρμογή της.
Στην ερώτηση 2 τα μεγαλύτερα ποσοστά παρατηρήθηκαν στις κλίμακες Μέτρια Πολύ και Πάρα Πολύ και τα χαμηλότερα στις κλίμακες Λίγο και Καθόλου και από τα αποτελέσματα αυτά προκύπτει ότι το άγχος μειώθηκε μετά τη μάλαξη και στους άνδρες και στις γυναίκες.
Στην ερώτηση 3 τα μεγαλύτερα ποσοστά στις απαντήσεις των ανδρών ήταν στις κλίμακες Μέτρια και Πολύ ενώ στις γυναίκες στις κλίμακες Πολύ και Πάρα Πόλυ με συμπέρασμα ότι μετά τη μάλαξη επιτυγχάθηκε πνευματική χαλάρωση –ηρεμία περισσότερο στις γυναίκες.
Στην ερώτηση 4 τα μεγαλύτερα ποσοστά και στους άνδρες και στις γυναίκες παρατηρήθηκαν στις κλίμακες Μέτρια και Πολύ και τα χαμηλότερα στη κλίμακα Καθόλου. Επομένως η μάλαξη επέδρασε θετικά στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων όπως ο θυμός και η κατάθλιψη αρκετά και στα δύο φύλα.
Στην ερώτηση 5 τα μεγαλύτερα ποσοστά στους άνδρες ήταν στις κλίμακες Μέτρια και Πολύ ενώ στις γυναίκες στη κλίμακα Πολύ. Συμπερασματικά και τα δύο φύλα αισθάνθηκαν κατά αρκετά μεγάλο ποσοστό πιο αισιόδοξοι μετά την εφαρμογή της μάλαξης.
Στην ερώτηση 6 ενώ στις γυναίκες σημειώθηκε το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ στους άνδρες το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Λίγο. Οι γυναίκες παρατήρησαν ότι η επιδερμίδα τους έγινε πιο λεία σε αντίθεση με τους άντρες .
Στην ερώτηση 7 οι γυναίκες απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Πολύ ενώ οι άνδρες στη κλίμακα Καθόλου. Η διαφορά στις απαντήσεις είναι αρκετά αισθητή καθώς οι γυναίκες παρατήρησαν ότι η μάλαξη τις βοήθησε πολύ στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας.
Στην ερώτηση 8 τα μεγαλύτερα ποσοστά στις απαντήσεις και των δύο φύλων είναι τα ίδια όπως και στην ερώτηση 7. Οι γυναίκες παρατήρησαν μεγαλύτερη διαφορά στην εμφάνιση του σώματός τους μετά τη μάλαξη από ότι οι άντρες.
Στην ερώτηση 9 τα μεγαλύτερα ποσοστά στις απαντήσεις και των ανδρών και των γυναικών είναι τα ίδια όπως και στην ερώτηση 6. Οι γυναίκες παρατήρησαν μεγαλύτερη βελτίωση στην ενυδάτωση της επιδερμίδας τους μετά τη μάλαξη από ότι οι άντρες.
Στην ερώτηση 10 οι άνδρες απάντησαν με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Καθόλου ενώ οι γυναίκες με το μεγαλύτερο ποσοστό στη κλίμακα Μέτρια. Οι γυναίκες με βάσει τις απαντήσεις τους πιστεύουν ότι η μάλαξη βοήθησε στην απίσχναση-αδυνάτισμα του σώματός τους πολύ περισσότερο από ότι οι άντρες.
Συμπερασματικά στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη διάθεση , τα συναισθήματα που προκλήθηκαν μετά την εφαρμογή της μάλαξης και οι άνδρες και οι γυναίκες παρατήρησαν θετική αλλαγή στη διάθεση και τα συναισθήματά τους . Στις ερωτήσεις που αφορούσαν την αισθητική του σώματος οι γυναίκες παρατήρησαν μεγαλύτερη αλλαγή στην εμφάνιση του σώματός τους από ότι οι άνδρες καθώς δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην εμφάνισή τους σε αντίθεση με τους άντρες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση

1.Αντωνοπούλου Κ. (2002). *Μασάζ*. Εκδόσεις Ωκεανίδα.

2. Aslani, M. (2002). *Πλήρης οδηγός για την τέχνη του μασάζ και του προσωπικού μασάζ*. Εκδόσεις Καρακώτσογλου.

3.Μάξγουελ - Κλερ Χάντσον (1999). *Ο τελειότερος εικονογραφημένος οδηγός Μασάζ*. Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη,

4.Μαργιωρής, Ν. (1990). *Θεραπευτική χειροπλαστική*. 3 τόμοι, Ομακοείο Αθηνών.

5.Μεγακλή, Θ. (2007). *Αισθητική Σώματος Ι* , ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης.

6.Μπάκας, Ε.Η. (1999). *Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση*, τόμος 2ος. Θεσσαλονίκη: Ιατρικές Εκδόσεις Σιώκης.

7.Ματζέμυ, Ρ. (1990). *Μασάζ και πνευματική θεραπεία*. Εκδόσεις Αρμονική Ζωή.

8.Ντουμπρόφσκι, Β. (1991). *Διατήρηση και αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή*. Εκδόσεις Σάλτο.

9.Σαββίδου, Α. (2003). *Αισθητική σώματος Ι*. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, τμήμα Αισθητικής.

10.Σαββίδου, Α. (2007). *Παχυσαρκία-Κυτταρίτιδα-Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα.

11.Σακελλάρη, Β και Γώγου, Β. (2004). *Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης*. Εκδ. Παρισιάνου.

12.Σφετσιώρης, Δ. (2003). *Θεραπευτική Μάλαξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Σιώκη.

13.Τραϊάνς Ε. (1990). *Πρακτικός οδηγός ψυχοσωματικής ευεξίας, χαλάρωσης, φρεσκάδας, και θεραπείας*. Εκδόσεις Θυμάρι.

14.Anderson, S.K. (2008). *The practice of shiatsu* (2nded), U.S.A: Mosby Elsevier.

15.Baird, C. (2001). *First*-line treatment for osteoarthritis, I: pathophysiology, assessment and pharmacologic interventions. *Orthop Nurs, 20,* 17-27.

16.Basmajian J.V. (1999). The third therapeutic revolution: behavioral medicine. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24(2):107-16.

17.Berkovits, H. (1974). Massage et paralysie fasciale. *Ann. Kinesither*, 5, 211-216.

18.Brouwer, B., Sousa de Andrade, V. (1995). The effect of slow stroking on spasticity in patients with multiple sclerosis: a pilot study. *Physiotherapy. Theory and Practice,* 11, 13-21.

19.Callaghan, M.J. (1993). The role of massage in the management of the athlete: a review. *British Journal of Sports Medicine, 27,* 28-33.

20.Castro-Sanchez, A.M., Moreno-Lorenzo, C., Mataran-Penarrocha. G.A., Fernandez-Castanys, B.F., Granados-Gamez, G. & Quesada-Rubio, J.M. (2009). *Connective Tissue Reflex Massage for Type 2 Diabetic Patients with Peripheral Arterial Disease: Randomized Controlled Trial*. eCAM

21.Cen, S.Y., Loy, S.F., Sletten, E.G. & Mclaine, A. (2003). The effect of traditional Chinese Therapeutic Massage on individuals with neck pain. *Clinical Acupuncture and Oriental Medicine, 4,* 88-93.

22.Claire, T. (2006). Bodywork: What kind of massage to get-and how to make the most of it (2nd edition), U.S.A: BasicHealth Publications.

23.Diego, M.A., Field, T., Sanders, C. & Hernandez-Reif M. (2004). Massage therapy of moderate and light pressure and vibra-tor effects on EEG and heart rate. *Int J Neurosci*, 114(1):31-44.

24.Eisenberg D.M., Kessler R.C., Foster C, Norlock F.E., Calkins D.R. & Delbanco T.L. (1993). Unconventional medicine in the United States. *The New England Journal of Medicine*, 328:246–252.

25.Fawaz, H. & Colin, D. (1995). Influence du massage sur la TcPO2 transcutanee dans la prevention de' escarre. *Ann. Kinesither*, 22, 37-41.

26.Ferrell-Torry, A.T., Glick, O.J. (1993). The use of therapeutic massage as a nursing intervention to modify anxiety and the perception of cancer pain. *Cancer Nurs*; 16(2):93-101.

27.Ferry M. (1985). Contribution a Γ etude des effets objectifs de 1'effleurage dorsal. Temperature cutanee, frequence car-diaque, tension arterielle, sensibilite superficielle, reaction visuelle. *Ann. Kinesither*. 12: 81-5.

28.Field T. (1998). Massage therapy effects. *Am Psychol*, 53 (12):1270-81.

29.Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Schanberg & S., Kuhn, C. (2004). Massage therapy effects on depressed pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 25(2)*, 115-122.

30.Fraser, J. & Kerr, J.R. (1993). Psychophysiological effects of back massage on elderly institutionalized patients. *J Adv Nurs*, 18(2):238-45

31.Fraser J. & Ross J.R. (1993). Psycho physiological effects of back massage on elderly institutionalized patients. *J Adv Nurs*. 18(2):238-45

32.Goats, G.C. (1994). Massage the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 28, 149-152.

33.Goldberg, J., Sullivan, S.J. & Seaborne, D.E. (1992). The effects of two intensities of massage on H-reflex amplitude. *Phys. Ther., 72*, 449-57.

34.Groer, M., Mozingo, J., Droppleman, P. & Davis, M. (1994) Measures of salivary suretory immunoglobulin A and state anxiety after a nursing hack rub. *Applied Nursing Research*, 7(1), 2-6.

35.Harichaux P., Viel E. (1982). Interet de la dopplerogra-phie pour evaluer I'efficacite de la kinesitherapie a visee circulatoireveneuse. *Ann. Kinesither*. 9 :256-82.

36.Hart, S., Field, T., Hernandez-Reif, M., Nearing, G., Shaw, S., Schanberg, S. & Kuhn, C. (2001). Anorexia symptoms are reduced by massage therapy. *Eating Disorders, 9*, 217-228

37.Imura, M.B., Misao, H.B. & Ushisima, H.B. (2006). The psychological effects of aromatherapy massage in healthy postpartum mothers. *51(2),* 21-27.

38.Inagaki J., Yoneda J., Ito M. & Nogaki H. (2002). Psycho physiological effect of massage and shiatsu while in the prone position with face down. *Nurs Health Sci*. 4(3 Suppl):A5-6.

39.Ironson, G., Field, T., Scafidi, F., Hashimoto, M., Kumar, A. & Price, A.(1996). Massage therapy is associated with enhancement of the immune system's cytotoxic capacity. *International Journal of Neuroscience*, 84, 205-217.

40.Kunz,B.& Kunz, K. (2009). *Reflexology-health at your fingertips*.

41.McKechnie, A.A., Wilson, F., Watson, N. & Scott, D. (1983). Anxietry states :a preliminary report on the value of connective tissue massage. *Journal of Phychosomatic Research, 27(2),* 125-129.

42.Lee, Y.M. (2006). Effect of self foot reflexology massage on depression, stress responses and immune functions of middle aged women. *Taehan Kanho Hakhoe Chi, 36(1),* 179-88.

43.Lucassen, G.W., Van der Sluys, W.L.N., Van Herk, J.J., Nuijs, A.M., Wierenga, P.E., Barel, A.O. & Lambrecht, R. (1997). The effectiveness of massage treatment on cellulite as monitored by ultrasound imaging. *Skin Research and Technology*, 3, 154-160.

44.Lundeberg, T. (1984). Long-term results of vibratory stimulation as a pain relieving measure for chronic pain. *Pain, 20,* 13-23.

45.Mandle, C.L., Jacobs, S.C., Arcari, P.M., Domar, A.D. (1996). The efficacy of relaxation response interventions with adult patients: a review of the literature. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 10: 4-26.

46.Meek SS. (1993). Effects of slow stroke back massage on relaxation in hospice clients. *Image J Nurs Sch*. 25(1):17-21.

47.Mennell, J.B. (1945). *Physical Treatment*. 5th ed. Philadelphia: Blakinston.

48.National Comprehensive Cancer Network, (2005). www.nccn.org

49.Pawlow, L.A. & Jones, G.E. (2002). The impact of abbreviated pro-gressive muscle relaxation on salivary cortisol. *Biological Psychology*, 60: 1-16.

50.Podder, T. (2002). *The magic of massage*. Pustak Mahal

51.Salvo, S.G. (1999). *Massage Therapy Principles & Practice*. W.B Saunders Company.

52.Sharpe, P.A., Williams, H.G., Granner, M.L. & Hussey, J.R. (2007). A randomized study of the effects of massage therapy compared to guided relaxation on well-being and stress perception among older adults. *Complementary Therapies in Medicine, 15(3),* 157-163.

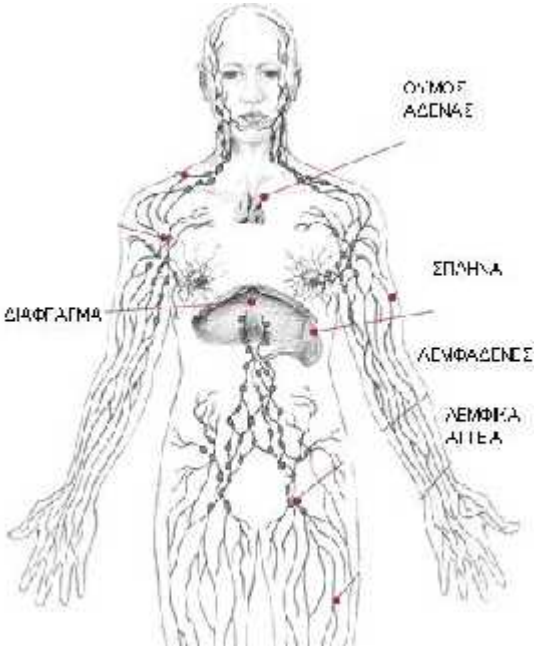
53.Smith, L.L., Keating, M.N., Holbert, D., Spratt, D.J., McCammon, M.R., Smith, S.S. & Israel, R.G. (1994). The effects of athletic massage on delayed onset muscle soreness, creatine kinase, and neutrophil count: a preliminary report. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 19, 93-99.

54.Smith, M.C., Stallings, M.A., Mariner, S. & Burall, M. (1999). Massage therapy & Hospitalized patients. *J Nurse Midwifery, 44(3),* 217-30.

55.Wall, P. (2000). Pain: The science of suffering. New York: Columbia University Press.

56.Westland G. (1993). Massage as a therapeutic tool: I. *British Journal of Occupational Therapy*. 56: 129-134.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

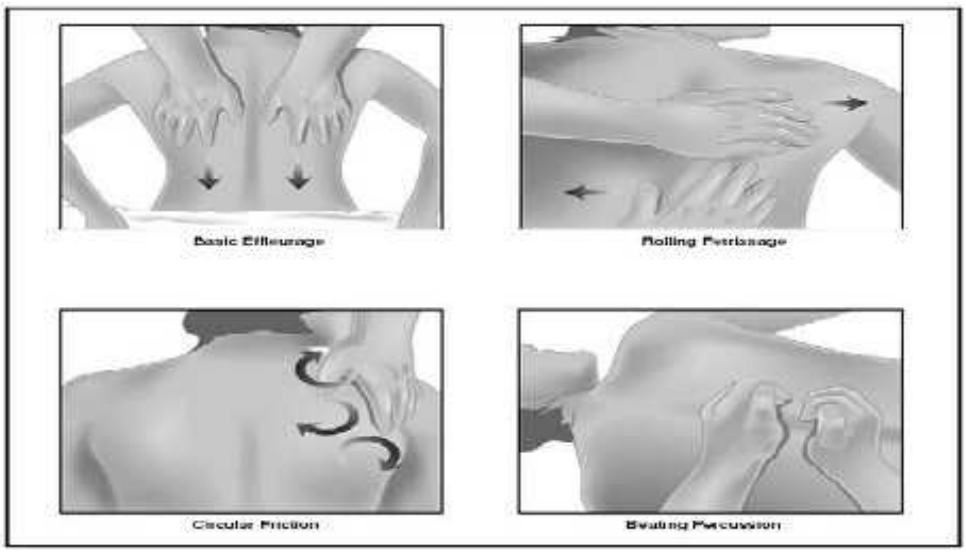


Εικόνα 1 : Μάλαξη με θερμές πέτρες

Εικόνα 2 : Το λεμφικό σύστημα

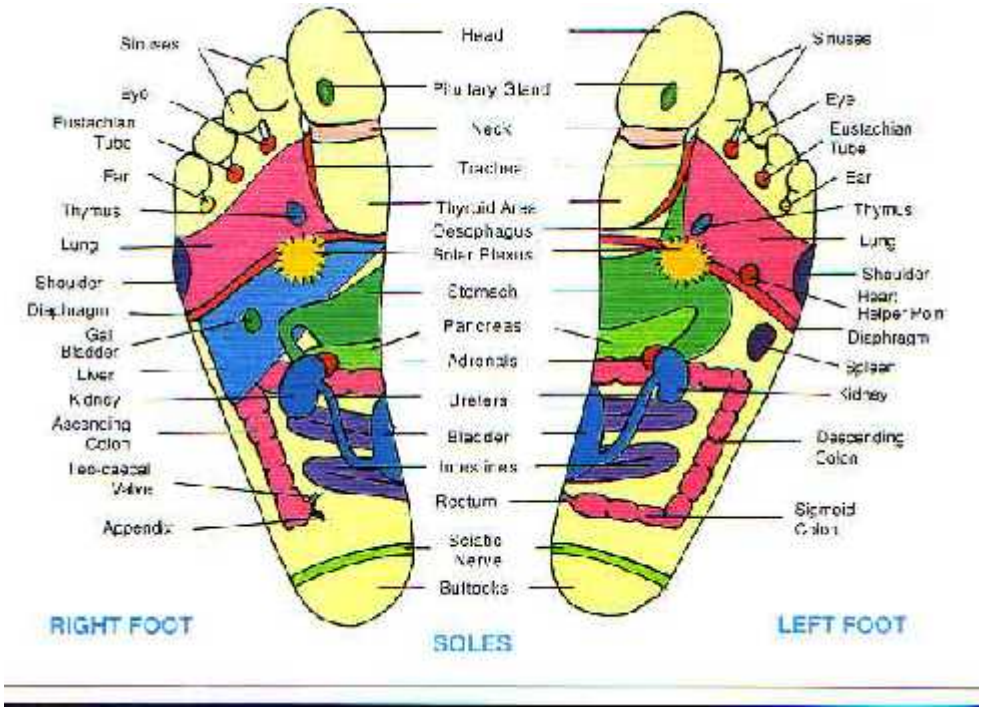
www.healthypages.co.uk

www.physio.gr



Εικόνα 3 : Βασικές κινήσεις μάλαξης Πάνω αριστερά Θωπεία , Πάνω δεξιά Ζύμωμα ,Κάτω αριστερά Κυκλική ανάτριψη, Κάτω δεξιά Κρούσεις

www.michaelhands.gr



Εικόνα 4: Χάρτης ρεφλεξολογίας για τα πέλματα

www.treehouse.blogspot.com

Εικόνα 5 : Σοκολατοθεραπεία

Εικόνα 6 : Μάλαξη με πουγκιά

www.drosostalida.com

www.iliohoros.com