

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΑΛΑΞΗ

ΕΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

Καράτη Εμαρώ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Δανιηλίδου-Τσαλίκη Χαρούλα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1990

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1 - 2
2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	3 - 5
3. ΒΙΔΗ - ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	6 - 12
4. ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	13 - 16
5. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ-ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ	17 - 23
6. ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ Σ' ΑΥΤΑ	24 - 36
7. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	37 - 38
8. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	39
9. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	40
10. Η ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ Ή ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	41
11. ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ	42 - 44
12. Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	45 - 46
13. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	47
14. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	48 - 49

Μάλαξη είναι η έντριψη μέρους του σώματος με τα χέρια ή με την βοήθεια ειδικών εργαλείων με σκοπό θεραπευτικό, υγιεινό ή καλλωπιστικό.

Η λέξη "Μάλαξη" προέρχεται από το ρήμα μαλάττω ή μαλάσσω που σημαίνει κάνω κάτι μαλακό με την χρήση των χεριών, κοινώς με το τρίψιμο και μεταφορικά: καταπραύνω, ελαφρύνω, ανακουφίζω, γαληνεύω,

Η διεθνής λέξη είναι Μασσάζ (Massage)

Ιατρικά η Μάλαξη μπορεί να θεωρηθεί ως παθητική κίνηση των μαλακών μορίων του ανθρώπινου σώματος, η οποία, μπορεί ν' αντικαταστήσει τη γυμναστική στις περιπτώσεις εκείνες κατά τις οποίες υγιεινοί και γενικότερα βιολογικοί παράγοντες καθιστούν αδύνατη την χρήση της.

Η μάλαξη χρονολογείται από την εμφάνιση του ανθρώπου στη γή. Αρχικά ήταν μια ενστικτώδης κίνηση του χεριού για έντριψη μέλους του σώματος που πονούσε. Αργότερα η κίνηση αυτή σε συνδιασμό με τη χρήση διαφόρων χόρτων αποτέλεσε την πρώτη θεραπευτική προσπάθεια του πρωτόγονου ανθρώπου.

Η ιατρική επιστημη κατά την χρονική εξέλιξη της επινόησε για τη σωτηρία του ανθρώπου από βασανιστικές νόσους οι οποίες από τη μιά καθιστούσαν τη ζωή πραγματικό μαρτύριο από την άλλη έφερναν αυτήν γρήγορα προς το μοιραίο τέλος, παράλληλα με τα φάρμακα και αθώες

μεθόδους θεραπείας και πρόληψης των ασθενειών. Οι μέθοδοι αυτοί αποσκοπούσαν στην ενίσχυση της αντιστάσεως του οργανισμού, ώστε να ανταπεξέρχεται νικηφόρα στις αιτίες που προκαλούσαν την εξασθένηση και τον πρόωρο εκφυλισμό.

Η μάλαξη αποτελεί μία από τις σημαντικότερες μορφές θεραπείας χωρίς φάρμακα και εφαρμόζεται σαν άριστο μέσο συγκρατήσεως του οργανισμού σε ανθηρά, υγιεινή και ανθεκτική κατάσταση μέχρι βαθέως γήρατος αλλά και σαν μέσο θεραπείας μιας σειράς παθήσεων.