



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΒΡΑΧΙΟΝΑ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ

3.1 Γενικά

Από ανατομικής πλευράς οι μύες του βραχίονα διακρίνονται στους πρόσθιους ή καμπτήρες και στους οπίσθιους ή εκτείνοντες. Οι πρόσθιοι ή καμπτήρες είναι, ο δικέφαλος βραχιόνιος, ο κορακοβραχιόνιος και ο πρόσθιος βραχιόνιος. Οι οπίσθιοι ή εκτείνοντες είναι, ο τρικέφαλος και ο αγκωνιαίος. Στο αντιβράχιο διακρίνουμε τους μυς της καμπτικής επιφάνειας και εκείνους της εκτατικής πλευράς. Επίσης διακρίνουμε τους μυς της κερκιδικής πλευράς και εκείνους της ωλένιας πλευράς.

3.2 Ανατρίφεις στο Δικέφαλο και τον Κορακοβραχιόνιο Μυ (Δεξί άνω άκρο)

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με το άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Το αριστερό χέρι υποβαστάζει τον αγκώνα και το δεξί χέρι πιάνει τη μυϊκή ομάδα στην κατάφυση κάτω από την άρθρωση του αγκώνα.

Ο αντίχειρας ακολουθεί την έξω και τα δάκτυλα την έσω επιφάνεια των καμπτήρων καθώς το χέρι ολισθαίνει πάνω στους μυς (εικ. 3.1). Το χέρι επιστρέφει στην αρχική θέση με μία θωπεία.



Εικόνα 3.1

3.3 Ζυμώματα στο Δικέφαλο Βραχιόνιο Μυ (Δεξί χέρι)

Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με το άνω άκρο σε θέση ελαφριάς απαγωγής.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Με το αριστερό χέρι υποβαστάζεται ο αγκώνας και με το δεξί χέρι γίνεται η κίνηση ζυμώματος από την περιφέρεια προς το κέντρο. Ο μυς συλλαμβάνεται μεταξύ του αντίχειρα και των άλλων δακτύλων. Η ασκούμενη πίεση πάνω στους μυς όπως και η ταχύτητα της κίνησης παραμένει σταθερή. Το χέρι επανέρχεται στα σημεία εκκίνησης με επιφανειακή θωπεία.

Με τα δύο χέρια ζύμωμα μπορεί να γίνει εάν η μυϊκή μάζα είναι μεγάλη (εικ. 3.2).



Εικόνα 3.2

3.4 Ανατρίφεις στον Τρικέφαλο Μυ

Ο ασθενής βρίσκεται σε θέση ύπτια ή και πρηνή με το προς μάλαξη άκρο σε θέση ελαφριάς απαγωγής.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Όταν πρόκειται για τον τρικέφαλο του δεξιού άνω άκρου τότε, το δεξιό χέρι υποστηρίζει τον αγκώνα, το αριστερό χέρι πιάνει το μυ περιμετρικά. Ο αντίχειρας ακολουθεί την έξω επιφάνεια του μυ και τα δάκτυλα την έσω επιφάνεια του τρικέφαλου καθώς το χέρι γλιστράει πάνω στο μυ (εικ. 3.3). Στο τέλος της ανάτριψης, ο αντίχειρας περνάει γύρω από την οπίσθια επιφάνεια του δελτοειδή, ενώ τα δάκτυλα κινούνται στην μασχάλη, το χέρι κάνει μια κίνηση ζυμώματος (εικ. 3.4). Το χέρι επιστρέφει στην αρχική θέση με μία θωπεία.

*Εικόνα 3.3**Εικόνα 3.4*

3.5 Ζυμώματα στον Τρικέφαλο Μυ

Ο ασθενής βρίσκεται σε θέση ύπτια ή πρηνή με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Ζύμωμα με το ένα χέρι γίνεται πάνω στην ίδια επιφάνεια του μυ όπως συμβαίνει και στις ανατρίψεις, το χέρι επιστρέφει με μία θωπεία. Μπορεί να εφαρμοστούν ζυμώματα με τα δύο χέρια, όταν η μυϊκή ομάδα είναι μεγάλη. Το άνω άκρο του ασθενούς βρίσκεται σε μικρή απαγωγή και τα δύο χέρια περιβάλλουν τον τρικέφαλο, το αριστερό χέρι στην κατάφυση του μυ και το δεξί ακριβώς δίπλα σε αυτό(εικ. 3.5).



Εικόνα 3.5

3.6 Ανατρίψεις στο Αντιβράχιο (Εσω Επιφάνεια)

Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε θέση ελαφριάς απαγωγής, συγχρόνως ελαφριάς κάμψης του αγκώνα και υπτιασμό.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο. Το αριστερό χέρι σταθεροποιεί το αντιβράχιο στην πηχεοκαρ-

πική. Το δεξί χέρι αρχίζει την ανάτριψη πιάνοντας το έσω ήμισυ του αντιβραχίου στο ύψος της πηχεοκαρπικής. Ο αντίχειρας ολισθαίνει επάνω στη μέση γραμμή του αντιβραχίου με κατεύθυνση προς τον αγκώνα και πάνω από τον έσω κόνδυλο, ενώ τα δάκτυλα περνούν κατά μήκος της ωλένης και πάνω από τον έσω κόνδυλο όπου συναντούν τον αντίχειρα καταλήγοντας σε μία κίνηση ζυμώματος. Το χέρι επανέρχεται στην πηχεοκαρπική με μία επιφανειακή θωπεία (εικ. 3.6).



Εικόνα 3.6

3.7 Ζυμώματα στο Αντιβράχιο (Εσω Επιφάνεια)

Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη του αγκώνα και υπτιασμό.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Ζύμωμα με το ένα χέρι γίνεται πάνω στα ίδια σημεία όπως συμβαίνει με τις ανατρίψεις. Και στην περίπτωση αυτή το χέρι επανέρχεται με μία θωπεία (εικ. 3.7).



Εικόνα 3.7

3.8 Ανατρίφεις στο Αντιβράχιο (Εξω Επιφάνεια)

Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη του αγκώνα και υπτιασμό.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου βρίσκεται και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Το δεξί χέρι κρατάει την πηχεοκαρπική. Το αριστερό χέρι αρχίζει την ανάτριψη πιάνοντας την έξω επιφάνεια του αντιβραχίου. Ο αντίχειρας περνάει πάνω από την μέση γραμμή του αντιβραχίου με κατεύθυνση προς τον αγκώνα και πάνω από τον έξω κόνδυλο συγχρόνως τα δάκτυλα ολισθαίνουν πάνω από την κερκίδα και πάνω από τον έξω κόνδυλο όπου συναντώνται με τον αντίχειρα με μία κίνηση ζυμώματος (εικ. 3.8). Το χέρι επανέρχεται στην πηχεοκαρπική με μία θωπεία.



Εικόνα 3.8

3.9 Ζυμώματα στο Αντιβράχιο (Εξω Επιφάνεια)

Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη και υπτιασμό.

Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.

Ζύμωμα με το ένα χέρι γίνεται με τον ίδιο τρόπο και στα ίδια σημεία, όπως γίνεται και με τις ανατρίψεις (εικ. 3.9). Η διαφορά είναι ότι εδώ ασκούνται κινήσεις ζυμώματος.



Εικόνα 3.9

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Κατά τη μάλαξη του βραχίονα και του αντιβραχίου είναι απαραίτητο να γνωρίζει ο μαθητής τη θέση του θεραπευτή και του ασθενή. Επίσης πρέπει να γνωρίζει την ανατομική και τις μυϊκές ομάδες των περιοχών αυτών. Τόσο οι ανατρίψεις όσο και τα ζυμώματα μπορεί να γίνουν είτε με τα δύο χέρια είτε με το ένα. Όταν οι χειρισμοί γίνονται με το ένα χέρι, τότε το άλλο κρατάει σταθερά το άνω άκρο.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπός των ασκήσεων του κεφαλαίου αυτού είναι:

1. Να εφαρμόσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τους χειρισμούς της μάλαξης στο βραχίονα και το αντιβράχιο.
2. Να κάνουν πρακτική εξάσκηση για την απόκτηση δεξιότητας.
3. Να εξοικειωθούν με τις κινήσεις και το μέγεθος της πίεσης που πρέπει να εφαρμόζουν.

1η Εργαστηριακή Άσκηση

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΟΝ ΔΙΚΕΦΑΛΟ

ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι με το προς μάλαξη άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή.

ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στην πλευρά όπου και το προς μάλαξη άνω άκρο.



Εικόνα 3.10
Ανατρίψεις δικεφάλου

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή της ανάτριψης.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εφαρμογή της τεχνικής.
- ✓ Θα τοποθετήσουν σωστά τα χέρια πάνω στο βραχίονα.
- ✓ Θα εφαρμόσουν ήπια πίεση χωρίς να προκαλούν πόνο.

2η Εργαστηριακή Άσκηση**ΖΥΜΩΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΙΚΕΦΑΛΟ**

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής βρίσκεται στο κρεβάτι σε ύπτια θέση με το προς μάλαξη άνω άκρο σε θέση ελαφριάς απαγωγής.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά όπου βρίσκεται το προς μάλαξη άνω άκρο.



Εικόνα 3.11

Ζημώματα στον δικέφαλο

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή των ζημωμάτων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εφαρμογή της τεχνικής.
- ✓ Θα μάθουν να ανασηκώνουν μυϊκή μάζα χωρίς πόνο.

- ✓ Θα μάθουν να τοποθετούν σωστά τα χέρια τους πάνω στον βραχίονα.

3η Εργαστηριακή Άσκηση

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟΥ

ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΗ: Ο ασθενής βρίσκεται σε ύπτια θέση με το άνω άκρο σε ελαφριά απαγωγή, ελαφριά κάμψη και υπτιασμό.

ΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ: Ο θεραπευτής βρίσκεται στην ίδια πλευρά με το προς μάλαξη άνω άκρο.



Εικόνα 3.12

Ανάτριψη στην έξω πλευρά του αντιβραχίου

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι μαθητές:

- ✓ Θα τοποθετήσουν τον ασθενή στην κατάλληλη θέση για την εφαρμογή των ανατρίψεων.
- ✓ Θα πάρουν τη σωστή θέση για την εφαρμογή της τεχνικής.
- ✓ Θα μάθουν να τοποθετούν σωστά τα χέρια του πάνω στο αντιβράχιο.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες οι θέσεις του θεραπευτή και του ασθενή κατά τη μάλαξη του δικέφαλου.
2. Πώς γίνονται οι ανατρίψεις στο δικέφαλο και πως στον τρικέφαλο.
3. Πώς γίνονται τα ζυμώματα στην ωλένια πλευρά του αντιβραχίου και πώς στην κερκιδική.
4. Ποιες είναι οι θέσεις του θεραπευτή και του ασθενή κατά τη μάλαξη του αντιβραχίου.