

## Θ Ε Ρ Α Π Ε Υ Τ Ι Κ Η Μ Α Λ Α Ξ Η

Η **θεραπευτική μάλαιξη** έχει ως σκοπό την ευεξία και την ενίσχυση των ιαματικών ιδιοτήτων του σώματος και το επιτυγχάνει με την κινητοποίηση των μαλακών μορίων (δέρμα, περιτονία, μύες, τένοντες) και τη χαλάρωση των μυϊκών σπασμών που παρεμβάλλουν στην καλή αιμάτωση. Με αυτόν τον τρόπο απομακρύνονται τα συστηματικά απόβλητα (γαλακτικό και ουρικό οξύ κτλ.) και εναποθέτονται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (π.χ. οξυγόνο) στην επηρεασμένη περιοχή. Έτσι προωθείται η ίαση, ενώ αποφεύγονται τυχόν τραυματισμοί.



Στο κέντρο μας, η πολύχρονη εμπειρία μας στις υπηρεσίες της **θεραπευτικής μάλαιξης** έχει συμβάλει στην επιλογή και στον συνδυασμό των πιο απαραίτητων και κατάλληλων τεχνικών, έτσι ώστε κάθε φορά να πετυχαίνουμε το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα για τις ανάγκες σας. Η διάρκεια της συνεδρίας ποικίλει ανάλογα με τις απαιτήσεις της περίπτωσης σε 30, 60 και 90 λεπτά της ώρας.



### Είδη θεραπευτικής μάλαιξης

Οι θεραπευτικές μέθοδοι αποτελούνται από:

- Αθλητική μάλαιξη (Sports Massage)
- Μάλαιξη σημείων πυροδότησης πόνου (Trigger Points Therapy Massage)
- Θεραπευτική Μάλαιξη Χαλάρωσης (Anti-stress)
- Εν τω βάθει μάλαιξη μαλακών μορίων (Deep Tissue Massage)
- Μάλαιξη λεμφικής παροχέτευσης (Manual Lymphatic Drainage)
- Μάλαιξη μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης (Myofascial Release)

### Παθήσεις που ενδείκνυνται για θεραπευτική μάλαιξη

- Πόνος / δυσκαμψία στις αρθρώσεις και στην σπονδυλική στήλη
- Τενοντοπάθεια, π.χ. επικονδυλίτιδα, αγκώνας του τενίστα
- Τραυματισμοί: μυϊκή θλάση, διάστρεμμα
- Μυϊκός σπασμός, κράμπες
- Αρθρίτιδα
- Νευραλγίες: ισχιαλγία, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα κ.ά.
- Πονοκέφαλοι
- Διαταραχές εντέρου, π.χ. σπαστική κολίτιδα
- Διαταραχές ύπνου, π.χ. αϋπνία
- Σωματικό και ψυχολογικό στρες, υπερκόπωση

## Θ Ε Ρ Α Π Ε Υ Τ Ι Κ Η Μ Α Λ Α Ξ Η

### Έντονη Θεραπευτική Μάλαξη

Πρωταρχικός στόχος της έντονης θεραπευτικής μάλαξης είναι να σας κάνει να αισθανθείτε πιο υγιείς. Χρησιμοποιώντας τεχνικές από την αθλητική μάλαξη, την μάλαξη πυροδότησης σημείων πόνου και την μάλαξη μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης καταφέρνει να μειώσει τον πόνο και τη δυσκαμψία που προκύπτει από συνεχή μυϊκή καταπόνηση ή τραυματισμό.

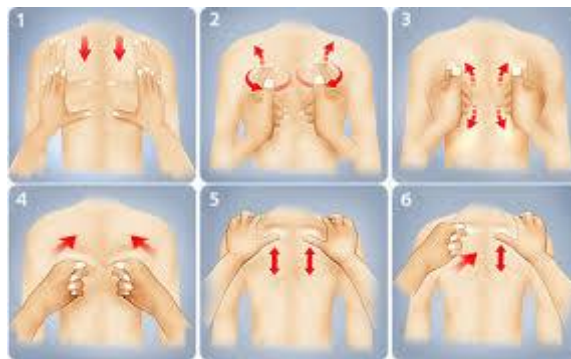
Σε ένα θεμελιώδες επίπεδο οι κινήσεις που χρησιμοποιούνται κατανέμονται στα βαθύτερα στρώματα των μυών και στοχεύουν στην απελευθέρωση των μυϊκών σπασμών μέσω στατικής ή δυναμικής πίεσης. Η τυχόν ενόχληση που μπορεί να προκύψει κατά την εκτέλεση ακολουθείται σύντομα από ένα βαθύ αίσθημα ευεξίας και χαλάρωσης. Η μικροκυκλοφορία βελτιώνεται βοηθώντας να μειωθεί το πρήξιμο (οίδημα) και η δημιουργία ουλώδους ή ινώδους ιστού. Όλο αυτό βοηθάει στην ταχύτερη ίαση, στη βελτίωση των επιδόσεων και στην πρόληψη τραυματισμού.

### Θεραπευτική Μάλαξη Χαλάρωσης (Anti-stress)

Αυτό το είδος μάλαξης αποσκοπεί στην απόλυτη χαλάρωση. Οι κινήσεις που διεξάγονται είναι μαλακές και ήπιες δοσμένες από τη συνηθισμένη μάλαξη και τη μάλαξη λεμφικής παροχέτευσης σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια.

Σκοπός αυτού του είδους μάλαξης είναι:

- Να βελτιώσει την κυκλοφορία ζωτικών θρεπτικών στοιχείων και να απομακρύνει τα τοξικά απόβλητα μέσω της αύξησης μικροκυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου αντίστοιχα
- Να δώσει μία τόνωση στο ανοσοποιητικό σας σύστημα εφόσον αποσυμφορίζονται οι λεμφαδένες, οι οποίοι φιλτράρουν 2-3 λίτρα λέμφου ημερησίως
- Να μειώσει την αρτηριακή πίεση του αίματος γιατί διεγείρεται το παρασυμπαθητικό σύστημα και πέφτουν οι καρδιακοί ρυθμοί
- Να χαλαρώσει τους μύες από ένα πιάσιμο ή ένα κρύωμα
- Να προκαλέσει ένα καλό νυχτερινό ύπνο καθώς αυξάνει το επίπεδο σεροτονίνης στο σώμα, που ρυθμίζει τον ύπνο
- Να διώξει το στρες καθώς μειώνεται η κορτιζόλη και άλλες στρεσογόνες ορμόνες, και αυξάνεται η σεροτονίνη



Για περισσότερες πληροφορίες ρωτήστε το φυσικοθεραπευτή σας.