



## Διάγραμμα Μαθήματος

<b>Κωδικός Μαθήματος</b>	<b>Τίτλος Μαθήματος</b>	<b>Πιστωτικές Μονάδες ECTS</b>
PTHE-230	Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης	6
<b>Προαπαιτούμενα</b>	<b>Τμήμα</b>	<b>Εξάμηνο</b>
Κανένα	Επιστημών Ζωής και Υγείας	Εαρινό
<b>Κατηγορία Μαθήματος</b>	<b>Γνωστικό Πεδίο</b>	<b>Γλώσσα Διδασκαλίας</b>
Υποχρεωτικό	Φυσιοθεραπεία	Ελληνικά
<b>Επίπεδο Σπουδών</b>	<b>Διδάσκων</b>	<b>Έτος Σπουδών</b>
1 <sup>ος</sup> Κύκλος	Μιχάλης Ευσταθίου	2 <sup>ο</sup>
<b>Τρόπος Διδασκαλίας</b>	<b>Πρακτική Άσκηση</b>	<b>Συναπαιτούμενα</b>
Πρόσωπο με πρόσωπο	Όχι	Κανένα

### Στόχοι Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- να παρέχει στους φοιτητές τις βασικές αρχές της θεραπευτικής μάλαξης.
- να παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες για την βιολογική επίδραση της θεραπευτικής μάλαξης σε συνδυασμό με την πρακτική γνώση και εμπειρία της κλινικής εφαρμογής της.
- να παρέχει γνώση των σχετικών τεχνικών και των ενδείξεων, αντενδείξεων και προφυλάξεων της θεραπευτικής μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό.
- να προάγει την πρακτική εφαρμογή των τεχνικών στο εργαστήριο με τους φοιτητές να εργάζονται πάνω τους ανά ζεύγη.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Κατανοούν την βιολογική και νευροφυσιολογική επίδραση της θεραπευτικής μάλαξης και να την τεκμηριώνουν με βάση τις πιο σύγχρονες επιστημονικές και κλινικές αποδείξεις.
2. Επιλέγουν την ενδεικνυόμενη κάθε φορά τεχνική ανάλογα με το πρόβλημα και μέσα στα πλαίσια της συνολικής φυσιοθεραπευτικής αξιολόγησης.
3. Αναγνωρίζουν τις ενδείξεις, αντενδείξεις και προφυλάξεις για ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή της θεραπευτικής μάλαξης.
4. Τεκμηριώνουν μέσα από σωστό κλινικό συλλογισμό την ανάγκη εφαρμογής μιας συγκεκριμένης τεχνικής θεραπευτικής μάλαξης και να μπορούν να επιλέγουν μεταξύ λειτουργικής, μυοπεριτοναϊκής, απλής, λεμφικής και μάλαξης υποδόριου συνδετικού ιστού.

5. Κατανοούν και να εφαρμόζουν τους κανόνες δεοντολογίας για την ηθική εφαρμογή της θεραπευτικής μάλαξης που λαμβάνει υπόψη και σέβεται τις προσωπικές, πολιτισμικές, κοινωνικές και άλλες ιδιαιτερότητες του ασθενή.

Στο τέλος του πρακτικού μέρους του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι ικανοί να:

6. Αξιολογούν την κλινική εικόνα του ασθενούς και να προσδιορίζουν το σημείο, τον τρόπο, τον εξοπλισμό και τη θέση εφαρμογής της μάλαξης.
7. Επιλέγουν την κατάλληλη κατηγορία μάλαξης καθώς και τις τεχνικές που ενδείκνυνται απόλυτα.
8. Εκτελούν τις τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης με ασφάλεια και σύμφωνα με τις ενδείξεις και αντενδείξεις του προβλήματος.
9. Τροποποιούν το πλάνο θεραπείας του ανάλογα με την πρόοδο ή την αντίδραση του ασθενούς.
10. Εντάσσουν τη θεραπευτική μάλαξη στο συνολικό πρόγραμμα αποκατάστασης.
11. Εφαρμόζουν στην πράξη τους κανόνες δεοντολογίας και να λαμβάνει πρακτικά μέτρα σεβασμού της προσωπικότητας και ιδιαιτερότητας του ασθενούς.

### Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Εισαγωγή στη θεραπευτική μάλαξη (ορισμοί, βασικές αρχές, βασικές τεχνικές, αρχική αξιολόγηση, εξοπλισμός, προετοιμασία).
2. Βιολογικές επιδράσεις της θεραπευτικής μάλαξης ανά σύστημα (δέρμα, κυκλοφορικό, νευρικό, πεπτικό, αναπνευστικό, καρδιαγγειακό, μυϊκό σύστημα).
3. Ενδείξεις και αντενδείξεις ανά περιοχή και ανά κατηγορία τεχνικής.
4. Effleurage, Θωπείες, Ζυμώματα (Petrisasse), ρολαρίσματα, είδη-κατηγορίες (kneading, picking up, wringing up), εφαρμογή ανά περιοχή, ενδείξεις-αντενδείξεις.
5. Ανατρίψεις (Friction), Κρούσεις (Πελεκισμοί -Πελεκισμοί με κλειστή την παλάμη - Πλήξεις με κοίλη την παλάμη - Πλήγματα με κλειστή την παλάμη), Δονήσεις είδη-κατηγορίες, εφαρμογή ανά περιοχή, ενδείξεις-αντενδείξεις.
6. Μάλαξη υποδόριου συνδετικού ιστού. Βασικές αρχές, τεχνική, ενδείξεις -αντενδείξεις.
7. Εγκάρσια τριβή, Λειτουργική μάλαξη, κινητοποίηση περιτονίας (μυοπεριτοναϊκή μάλαξη), εφαρμογή ανά περιοχή, ενδείξεις-αντενδείξεις.
8. Shiatsu και μάλαξη αντανακλαστικών σημείων, σημείων πυροδότησης, εφαρμογή ανά περιοχή, ενδείξεις-αντενδείξεις.
9. Λεμφική μάλαξη, εφαρμογή, ενδείξεις-αντενδείξεις.

### Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, Συζήτηση, Πρακτική εξάσκηση στο εργαστήριο ανά ζεύγη (οι φοιτητές πρέπει να φορούν ρουχισμό ικανό να αποκαλύψει εκτός από τα άκρα, μέρος της πλάτης και της κοιλιακής χώρας).

### Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Ενδιαφέρον-συμμετοχή, Εργασίες-τεστ, Ενδιάμεση εξέταση, Τελική εξέταση

**Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:**

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης	Σακελάρη Β. και Γώγου Β.	Παρισιάνου	2004	9789603942986
Θεραπευτική Μάλαξη	Σφετσιώρης Δ.	DKS	2005	9789608754713
The Manual of Trigger Point and Myofascial Therapy	Kostopoulos, D & Rizopoulos, K	Slack Inc	2001	978-1556425424

**Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:**

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Sports Massage - Το Ελληνικό Αθλητικό Μασάζ	Καραμάνης, Δ.	Ισοροπόν	2007	978-960-6666-5-1-3
Soft Tissue Release: A Practical Handbook for Physical Therapists	Sanderson, M.	Lotus Pub	2012	978-1905367375
Θεραπευτική Μάλαξη	Hollis S.J.	Παρισιάνου	2002	978-960-394-153-8