

Τίτλος Μαθήματος	<b>Τεχνικές Μάλαξης</b>				
Κωδικός Μαθήματος	PHYS204				
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 <sup>ο</sup> Έτος / Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Δημήτρης Σωκράτους				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	2
Σκοπός του Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση των φοιτητών σε θέματα που αφορούν στην αξιολόγηση και αντιμετώπιση προβλημάτων των μαλακών μορίων. Συγκεκριμένα, εστιάζεται στο ρόλο και τη συμβολή των τεχνικών μάλαξης, στη βελτίωση των δυσλειτουργιών που αφορούν στο δέρμα, στις περιτονίες, στο μυοτενόντιο σύστημα, στα νεύρα, στο περιφερικό κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, καθώς και στην εφαρμογή των τεχνικών αυτών. Επίσης, το μάθημα προετοιμάζει τον/την φοιτητή/τρια για την αποτελεσματική, τεκμηριωμένη, ασφαλή και ρεαλιστική, κλινική εφαρμογή των τεχνικών αυτών.</p>				
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Ο/Η φοιτητής/τρια με την επιτυχή ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος, θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>να γνωρίζει τα φυσιολογικά και βιολογικά αποτελέσματα των διαφόρων τεχνικών μάλαξης, και τις αρχές σωστής εφαρμογής αυτών, καθώς επίσης και να είναι ικανός/ή να δημιουργεί και να εφαρμόζει ειδικά θεραπευτικά σχήματα που αφορούν τη μεμονωμένη ή και συνδυασμένη εφαρμογή της κλασικής μάλαξης (θωπείες, ζυμώματα, ανατρίψεις, κλπ), της μάλαξης εγκάρσιας τριβής, της μάλαξης συνδετικού ιστού, της μάλαξης αντανακλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου, της μάλαξης λεμφικού συστήματος και των ανατολικών τεχνικών μάλαξης,</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• να αναγνωρίζει τις ενδείξεις και αντενδείξεις ανάλογα με τη νοσολογική οντότητα και τους θεραπευτικούς στόχους,</li> <li>• να κατανοεί την ευεργετική επίδραση των χειρισμών της μάλαξης στα διάφορα συστήματα και να επιλέγει κριτικά κατάλληλες τεχνικές που να εφαρμόζει σε παθήσεις όπως επώδυνα σύνδρομα γενικά ή τοπικά, μετατραυματικά προβλήματα, προβλήματα κυκλοφορίας άνω και κάτω άκρων, αναπνευστικά προβλήματα και ψυχογενείς καταστάσεις,</li> <li>• να κατέχει τα βασικά κριτήρια αξιολόγησης, επαναξιολόγησης και συνεπακόλουθης επανεπιλογής των διαφόρων τεχνικών,</li> <li>• να αναπτύσσει την κριτική σκέψη που απαιτείται για την ασφαλή εφαρμογή της θεραπευτικής μάλαξης σε παθολογικές καταστάσεις με βάση τα πορίσματα της αξιολόγησης και την ταξινόμηση λειτουργίας του ICF</li> </ul> <p>Ο/Η φοιτητής/τρια με την επιτυχή ολοκλήρωση του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος, θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να εκτελεί όλους τους χειρισμούς της κλασικής μάλαξης, της μάλαξης εγκάρσιας τριβής, της μάλαξης συνδετικού ιστού, της μάλαξης αντανάκλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου και της μάλαξης λεμφικού συστήματος, καθώς και τεχνικών χαλάρωσης και εκπαίδευσης σωστής στάσης του ανθρώπινου σώματος,</li> <li>• να σχεδιάζει με ασφάλεια και να εφαρμόζει θεραπευτικά σχήματα μάλαξης επιλέγοντας τις κατάλληλες μεθόδους και τεχνικές παρέμβασης για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων.</li> </ul>		
Προαπαιτούμενα	Όχι	Συναπαιτούμενα	Όχι
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχές εκτέλεσης της μάλαξης, ο χώρος, ο εξοπλισμός. Υλικά επαφής. Ο θεραπευτής. Ο ασθενής. Προετοιμασία, τοποθέτηση. Διάρκεια, συχνότητα, πίεση, ρυθμός, κατεύθυνση των χειρισμών. Παράμετροι εφαρμογής, οργάνωση συνεδριών.</li> <li>• Κλασική μάλαξη.</li> <li>• Η Κλασική μάλαξη στους τραυματισμούς (οιδήματα, αιματώματα, κακώσεις μυών, συνδέσμων κ.α.), στις ρευματικές νόσους και αρθρίτιδες, στις χρόνιες φλεγμονές (μυοσίτιδα, θυλακίτιδα, τενοντίτιδα, τενοντοθυλακίτιδα), στο χρόνια πόνο (οσφυαλγία, αυχενικό σύνδρομο κ.α.). Χειρισμοί. Σημεία εφαρμογής.</li> <li>• Λεμφική μάλαξη: Εισαγωγή. Λεμφικά αγγεία, λεμφαδένες, Λεμφικά όργανα. Λεμφικό οίδημα. Διατήρηση της κίνησης της λέμφου. Αρχές της λεμφικής μάλαξης. Διαδικασία της λεμφικής</li> </ul>		

μάλαξης. Τεχνικές λεμφικής μάλαξης. Συνδυαστική εφαρμογή με άλλες φυσικοθεραπευτικές τεχνικές. Ενεργητική μέθοδος. Παθητική μέθοδος. Μηχανικές μέθοδοι. Ενδείξεις και αντενδείξεις. Θεραπευτικά αποτελέσματα.

- Μάλαξη ειδικής εγκάρσιας τριβής. Ενδείξεις και αντενδείξεις. Επιδράσεις. Τεχνική.
- Μάλαξη υποδόριου συνδετικού ιστού ως αντανάκλαστική μέθοδος θεραπείας. - Αντανάκλαστική μέθοδος θεραπείας. Η σημασία των ζωνών του συνδετικού ιστού. Εξέταση για ανεύρεση ζωνών του συνδετικού ιστού. Οπτική διαπίστωση. Ψηλάφηση. Εφαρμογές της Μάλαξης υποδόριου συνδετικού ιστού. - Δομή της θεραπείας. Βαθμίδες θεραπείας. Χειρισμοί της τεχνικής. Εφαρμογές. Θεραπευτικές αντιδράσεις. Το αίσθημα του ασθενή. Δερματικές αντιδράσεις. Νευροαντανάκλαστικές αντιδράσεις. Μηχανισμός δράσης στα καρδιακά ενοχλήματα, ανωμαλίες του γαστρεντερικού συστήματος, κυκλοφορικά προβλήματα κτλ. Εφαρμογές στην ορθοπεδική.
- Δομή της θεραπείας. Βαθμίδες θεραπείας. Χειρισμοί της τεχνικής. Εφαρμογές. Θεραπευτικές αντιδράσεις. Αθλητική μάλαξη και μηχανισμοί δράσης.
- Μάλαξη αντανάκλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου, Τεχνικές απελευθέρωσης, τεχνικές μυϊκής ενέργειας.
- Σημεία πυροδότησης πόνου. Ταξινόμηση. Συμπτωματολογία. Τρόποι διάγνωσης, εξέταση, ψηλάφηση. Ηλεκτρομυογράφημα.
- Απενεργοποίηση μέσω τεχνικών μάλαξης. Ίσχαιμη δακτυλική πίεση. Εισαγωγή στις κλίμακες του πόνου. Τεχνικές strain-counterstrain. Ο ρόλος της αναπνοής σε τεχνικές.
- Τεχνικές Χειροθεραπευτικής Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης. Εισαγωγή. Δομικό σύστημα, Μυοπεριτονιακές αλυσίδες, Αξιολόγηση ελαστικότητας, Ειδικές τεχνικές.
- Αντανάκλαστικά - Νευρολογικά αποτελέσματα τεχνικών μάλαξης. Ψυχολογικά αποτελέσματα τεχνικών μάλαξης. - Αποτελέσματα τεχνικών μάλαξης σε παθήσεις που σχετίζονται με το κυκλοφορικό σύστημα, προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος, παθήσεις του νευρικού συστήματος. Μάλαξη σε ειδικούς πληθυσμούς (ηλικιωμένους, μωρά, αθλητές κλπ). - Διαφοροποιήσεις επιλογής και εφαρμογής τεχνικών μάλαξης σε ειδικούς πληθυσμούς.
- Αποτελέσματα των τεχνικών μάλαξης με αφρώδη εξοπλισμό Μηχανικά αποτελέσματα. Φυσιολογικά αποτελέσματα. Ερευνητική τεκμηρίωση. Κριτήρια επιλογής τεχνικής. Ενδείξεις, αντενδείξεις μάλαξης.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόνος, μυϊκός σπασμός, αυξημένη τάση των ιστών, μειωμένη ελαστικότητα, συμφύσεις, μειωμένη κινητικότητα, ουλώδης ιστός, κατάσταση του δέρματος, μειωμένη τοπική κυκλοφορία, μειωμένη γενική κυκλοφορία, μειωμένη λεμφική κυκλοφορία, μειωμένος κυτταρικός μεταβολισμός, υπερευαισθησία, άγχος, κιναισθητική εικόνα, αίσθημα ασφάλειας.</li> <li>• Κλινικός συλλογισμός βασισμένος στην αξιολόγηση και το σύστημα ταξινόμησης ICF των μυοσκελετικών παθήσεων (πόνος, συνδρόμος, μυϊκός πόνος, μυϊκή στρώση, σημεία ενεργοποίησης κ.λπ.)</li> </ul> <p><b>Εργαστήριο</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή τεχνικών σύμφωνα με τη θεωρία</li> <li>• Εφαρμογή τεχνικών μάλαξης</li> <li>• Λεμφική μάλαξη</li> <li>• Μάλαξη ειδικής εγκάρσιας τριβής</li> <li>• Μάλαξη υποδόριου συνδετικού ιστού</li> <li>• Εφαρμογές της Μάλαξης υποδόριου συνδετικού ιστού</li> <li>• Μάλαξη αντανακλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου</li> <li>• Τεχνικές απελευθέρωσης</li> <li>• Τεχνικές μυϊκής ενέργειας</li> <li>• Σημεία πυροδότησης πόνου</li> <li>• Τρόποι διάγνωσης, εξέταση, ψηλάφηση</li> <li>• Ίσχυιμη δακτυλική πίεση</li> <li>• Τεχνικές strain-counterstrain</li> <li>• Ο ρόλος της αναπνοής σε τεχνικές.</li> <li>• Τεχνικές Χειροθεραπευτικής Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης</li> <li>• Αποτελέσματα των τεχνικών μάλαξης με αφρώδη εξοπλισμό</li> </ul>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος συμπεριλαμβάνει διαλέξεις για την προσφορά του θεωρητικού υπόβαθρου των τεχνικών θεραπευτικής μάλαξης. Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και videos. Μέθοδοι όπως μελέτες περίπτωσης, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις / απαντήσεις χρησιμοποιούνται στην μεθοδολογία διδασκαλίας σύμφωνα με τη φύση του μαθήματος. Χρησιμοποιείται επίσης ερευνητικά τεκμηριωμένο σχετικό υλικό δημοσιευμένο σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά για παρακολούθηση των πιο πρόσφατων εξελίξεων σχετικών με το αντικείμενο της θεραπευτικής μάλαξης.</p> <p><b>Εργαστήριο</b></p>

	<p>Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών μαθημάτων, οι φοιτητές εκπαιδεύονται και αναπτύσσουν τις κλινικές τους δεξιότητες στην αξιολόγηση και εφαρμογή των διαφορετικών τεχνικών μάλαξης σε μικρές ομάδες ώστε να μπορούν να τις εφαρμόσουν με επιτυχία και ασφάλεια σε πραγματικό κλινικό περιβάλλον ως μέρος της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p><b>Κύρια Συγγράμματα:</b></p> <p>Chaitow, S., Γκρίλιας, Π., Δημητριάδης, Ζ., Καλλίστρατος, Η., Παπανδρέου, Μ., Στασινόπουλος, Δ., Τσεκούρα, Μ., Φουσέκης, Κ. (2022) <i>Soft Tissue techniques in Physiotherapy</i>. Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Κωστόπουλος Δ, Ριζόπουλος Κ. (2003) <i>Σημεία πυροδότησης πόνου. Θεραπευτική αποκατάσταση</i>. Digitalcorpycenter</p> <p>Σακελλάρη Β., Γώγου Β. (2004) <i>Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης</i>. Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε. Αθήνα.</p> <p>Χριστάρα - Παπαδοπούλου Α. (2004). <i>Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης</i>. Εκδόσεις Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη.</p> <p>Basmajian, J. V. (Ed.). (1985). <i>Manipulation, traction, and massage</i>. Baltimore: Williams &amp; Wilkins.</p> <p>Beck, M. F. (2016). <i>Theory &amp; practice of therapeutic massage</i>. Cengage Learning.</p> <p>Byers, D. C. (1983). <i>Better health with foot reflexology</i>. Ingham Publishing, Incorporated.</p> <p>Clay, J. H. (2008). <i>Basic clinical massage therapy: integrating anatomy and treatment</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkins</p> <p><b>Αναφορές:</b></p> <p>Ramadan M, El Gharieb H, Labib A &amp; Embaby E (2022) Short-term effects of instrument-assisted soft tissue mobilization compared to algometry pressure release in tension-type headache: a randomized placebo-controlled trial, <i>Journal of Manual &amp; Manipulative Therapy</i>, DOI: 10.1080/10669817.2022.2082637</p>

	<p>Isabelle Gilbert, Nathaly Gaudreault, and Isabelle Gaboury Exploring the Effects of Standardized Soft Tissue Mobilization on the Viscoelastic Properties, Pressure Pain Thresholds, and Tactile Pressure Thresholds of the Cesarean Section Scar <i>Journal of Integrative and Complementary Medicine</i> 2022 28:4, 355-362</p> <p>Landesa-Piñeiro, Laura and Leirós-Rodríguez, Raquel. 'Physiotherapy Treatment of Lateral Epicondylitis: A Systematic Review'. <i>Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation</i>, vol. 35, no. 3, pp. 463-477</p> <p>Yan Lin, Yan Yang, Xiaoyu Zhang, Wandi Li, Haoran Li, Dali Mu, Manual Lymphatic Drainage for Breast Cancer-related Lymphedema: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials, <i>Clinical Breast Cancer</i> 22, 5, July 2022, p. e664-e673</p>
Αξιολόγηση	<p><b>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</b></p> <p>Η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει οποιονδήποτε συνδυασμό των ακόλουθων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Γραπτή και/ή προφορική</b>, και αποτελείται από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, ερωτήσεις ανοικτού τύπου και/ή ερωτήσεις έκθεσης, οι οποίες ευθυγραμμίζονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα, προκειμένου να αξιολογηθεί η θεωρητική γνώση που αποκτήθηκε. Οι ερωτήσεις διασφαλίζουν ότι οι φοιτητές θα επιδείξουν βαθιά κατανόηση του αντικειμένου και θα εφαρμόσουν τις γνώσεις τους για την επίλυση προβλημάτων ή την ανάλυση σεναρίων.</li> <li>• <b>Οι εργασίες και τα ερευνητικά σχέδια</b> παρέχουν ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις με πρακτικό τρόπο. Οι εργασίες είναι σχεδιασμένες με τρόπο που να απαιτούν κριτική σκέψη, έρευνα, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών. Τα ερευνητικά σχέδια μπορεί να είναι ατομικά, ή ομαδικά και πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι φοιτητές αξιολογούνται ως προς την ποιότητα της εργασίας τους, το βάθος της κατανόησης που επιδεικνύουν και την ικανότητά τους να επεξηγούν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Οι εργασίες και τα ερευνητικά σχέδια μπορούν να είναι ατομικές ή ομαδικές.</li> <li>• <b>Η Χρήση μελετών περίπτωσης ή ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων</b> για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι φοιτητές μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πραγματικές καταστάσεις. Στους φοιτητές παρουσιάζονται σενάρια που απαιτούν ανάλυση, κριτική σκέψη και εφαρμογή</li> </ul>

θεωρητικών περιεχομένων και αξιολογούνται με βάση την ικανότητά τους να πραγματοποιούν προφορικές παρουσιάσεις, να εξετάζονται με *nina voce*, να εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογούν τις επιλογές τους.

- **Διαδικτυακά κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις:** Τα διαδικτυακά κουίζ ή οι διαδραστικές αξιολογήσεις, ή αναστοχαστική γραφή μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Moodle, για τη δημιουργία κουίζ με διάφορες μορφές ερωτήσεων. Αυτές οι αξιολογήσεις μπορούν να είναι αυτορρυθμιζόμενες ή χρονομετρημένες και μπορεί να παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές.
- **Συζητήσεις στην τάξη:** Οι φοιτητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για την αξιολόγηση των θεωρητικών τους γνώσεων. Ενθαρρύνεται η ενεργός συμμετοχή για να ακονίσουν τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους, θέτοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου και διευκόλυνσης του διαλόγου τους.
- **Αξιολόγηση από ομότιμους και αυτοαξιολόγηση:** Ανατίθεται στους φοιτητές να αναθεωρούν και να παρέχουν ανατροφοδότηση σε εργασίες των άλλων, ενθαρρύνοντάς τους να αξιολογούν κριτικά την κατανόηση των συμφοιτητών τους και να παρέχουν εποικοδομητικές προτάσεις.

Η **Εργαστηριακή** αξιολόγηση αποτελείται από την αξιολόγηση των αναμενόμενων δεξιοτήτων και ικανοτήτων, της κριτικής σκέψης, της επίλυσης προβλημάτων και των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας. Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών συναντήσεων, οι φοιτητές παρακολουθούν στενά καθώς ασχολούνται με τις εργασίες που τους ανατίθενται και λαμβάνονται σημειώσεις σχετικά με τις ενέργειες, την προσέγγιση και τυχόν σχετικές παρατηρήσεις που αποδεικνύουν την κατανόηση του αντικειμένου και την εφαρμογή των δεξιοτήτων τους. Μετά την αξιολόγηση των εργαστηριακών εργασιών, παρέχεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους φοιτητές. Επισημαίνονται τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς προς βελτίωση, συνδέοντάς τα με τα μαθησιακά αποτελέσματα, ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την πρόδοό τους και να τους καθοδηγήσει στην περαιτέρω ανάπτυξή τους. Ανάλογα με τη φύση της εργαστηριακής εργασίας, μπορεί να ενσωματωθεί αξιολόγηση από ομότιμους, όπου οι μαθητές αξιολογούν ο ένας την εργασία του άλλου με βάση τα καθορισμένα κριτήρια, προκειμένου να προωθηθεί ο αυτοαναστοχασμός, η συνεργασία και η βαθύτερη κατανόηση του αντικειμένου.

	<b>Τελική εξέταση (50%):</b> Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση της συνολικής θεωρητικής γνώσης των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από ολόκληρο το πρόγραμμα σπουδών, για να εκτιμηθεί η κατανόηση και η ενσωμάτωση της γνώσης των φοιτητών σε διάφορους τομείς.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά