

Τίτλος Μαθήματος	Τεχνικές Μαλακών Μορίων				
Κωδικός Μαθήματος	PHY200				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 <sup>ος</sup> χρόνος / 1 <sup>ο</sup> τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες / 14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες / 14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση των σπουδαστών σε θέματα που αφορούν στην αξιολόγηση και αντιμετώπιση προβλημάτων των μαλακών μορίων. Επιπλέον, είναι σημαντική η κατανόηση του μηχανισμού με τον οποίο δρα η μάλαξη πάνω στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και η εφαρμογή των τεχνικών της θεραπευτικής μάλαξης να γίνεται με ασφάλεια τηρώντας πάντα τους κανόνες των ενδείξεων και των αντενδείξεων ανάλογα με την νοσολογική οντότητα και τους θεραπευτικούς στόχους.</p> <p>Οι φοιτητές διδάσκονται το ρόλο και τη συμβολή των τεχνικών μάλαξης στη βελτίωση των δυσλειτουργιών που αφορούν στο δέρμα, στις περιτονίες, στο μυοτενόντιο σύστημα, στο περιφερικό κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα. Επίσης, το μάθημα προετοιμάζει τον σπουδαστή για την αποτελεσματική, τεκμηριωμένη, ασφαλή και ρεαλιστική, κλινική εφαρμογή των τεχνικών αυτών.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• περιγράφει τις αρχές, τους κανόνες και την επίδραση της θεραπευτικής μάλαξης πάνω στο ανθρώπινο σώμα</li> <li>• αναγνωρίζει και να επιλέγει την ενδεικνυόμενη κάθε φορά τεχνική και να γνωρίζει τα φυσιολογικά και βιολογικά αποτελέσματα των διαφόρων τεχνικών.</li> <li>• προσδιορίζει με τη σωστή κλινική αιτιολόγηση την ανάγκη εφαρμογής μεμονωμένης ή και συνδυασμένης κλασικής μάλαξης, μυοπεριτοναϊκής μάλαξης, εν τω βάθει μάλαξης, μάλαξης αντανακλαστικής ζώνης, συνδετικού ιστού και λεμφικού συστήματος.</li> <li>• προσδιορίζει με τη σωστή κλινική αιτιολόγηση την ανάγκη εφαρμογής για απενεργοποίηση σημείων πυροδότησης πόνου</li> <li>• προσδιορίζει και να αιτιολογεί την επιλογή τους και την ανάγκη εφαρμογής</li> <li>• εφαρμόζει τους κανόνες και τις τεχνικές εφαρμογής της θεραπευτικής μάλαξης με απόλυτη ασφάλεια, τηρώντας τους κανόνες των ενδείξεων και αντενδείξεων.</li> <li>• αναπτύσσει την κριτική σκέψη που απαιτείται για την ασφαλή εφαρμογή της θεραπευτικής μάλαξης σε παθολογικές καταστάσεις.</li> </ul>				

	<p>Με την ολοκλήρωση του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αξιολογεί την κλινική εικόνα του ασθενούς και να προσδιορίζει το σημείο εφαρμογής της μάλαξης</li> <li>• επιλέγει την εφαρμογή της κατάλληλης μάλαξης και της τεχνικής που απόλυτα ενδείκνυται</li> <li>• εφαρμόζει θεραπευτική μάλαξη με ασφάλεια σύμφωνα με τους κανόνες ενδείξεων και αντενδείξεων και να εφαρμόζει θεραπευτικά σχήματα μάλαξης επιλέγοντας τις κατάλληλες μεθόδους και τεχνικές παρέμβασης για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων</li> <li>• τροποποιεί την εφαρμογή ανάλογα με το αναμενόμενο αποτέλεσμα και την αντίδραση του οργανισμού</li> <li>• καταγράφει το μέγεθος του πόνου και τη βελτίωση ή όχι της κατάστασης</li> <li>• τροποποιεί τον τρόπο και τους κανόνες εφαρμογής κατόπιν επαναξιολόγησης</li> <li>• να εκτελεί όλους τους χειρισμούς της κλασικής μάλαξης, μάλαξης εγκάρσιας τριβής, μάλαξης συνδετικού ιστού, μάλαξης αντανάκλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου και μάλαξης λεμφικού συστήματος, καθώς και εκπαίδευσης σωστής στάσης του ανθρώπινου σώματος.</li> <li>•</li> </ul>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στις τεχνικές μάλαξης. - Ιστορική αναδρομή. Η μάλαξη και η φυσικοθεραπεία. Είδη μάλαξης. Συνδετικού ιστού, κλασική, λεμφική, σημείων πυροδότησης (trigger points) και εγκάρσια μάλαξη.</li> <li>• Βασικές αρχές εφαρμογής τεχνικών μάλαξης. Κύρια οφέλη. - Αρχές εκτέλεσης της μάλαξης, ο χώρος, ο εξοπλισμός. Υλικά επαφής. Ο θεραπευτής. Ο ασθενής. Προετοιμασία, τοποθέτηση. Διάρκεια, συχνότητα, πίεση, ρυθμός, κατεύθυνση των χειρισμών. Τα οφέλη της μάλαξης στη γενική χαλάρωση, στο άγχος, στη βελτίωση της υγείας, ως θεραπευτική παρέμβαση, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.</li> <li>• Κλασική μάλαξη. - 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 χρόνιο 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 μάλαξης. Τεχνικές λεμφικής μάλαξης. Συνδυαστική εφαρμογή με άλλες φυσιοθεραπευτικές τεχνικές. Μηχανικές μέθοδοι. Ενδείξεις και αντενδείξεις. Θεραπευτικά αποτελέσματα.</li> <li>• Μάλαξη ειδικής εγκάρσιας τριβής. - Ενδείξεις και αντενδείξεις. Επιδράσεις. Τεχνική.</li> <li>• 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</li> </ul>		

	<p>συνδετικού ιστού. - Δομή της θεραπείας. Βαθμίδες θεραπείας. Χειρισμοί της τεχνικής. Εφαρμογές. Θεραπευτικές αντιδράσεις. Το αίσθημα του ασθενή. Δερματικές αντιδράσεις. Νευροαντακλαστικές αντιδράσεις. Μηχανισμός δράσης στα καρδιακά ενοχλήματα, ανωμαλίες του γαστρεντερικού συστήματος, κυκλοφορικά προβλήματα κτλ. Εφαρμογές στην ορθοπεδική.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απενεργοποίηση σημείων πυροδότησης πόνου. - Σημεία πυροδότησης πόνου. Σημεία εμφάνισης. Αίτια ενεργοποίησης. Ταξινόμηση. Συμπτωματολογία. Τρόποι διάγνωσης, εξέταση, ψηλάφηση. Απενεργοποίηση μέσω ισχαιμικής πίεσης. Εισαγωγή στις κλίμακες του πόνου.</li> <li>• Αποτελέσματα και ενδείξεις. Βασικές αρχές εφαρμογής. Η προετοιμασία για την τεχνική. Χειρισμοί. Βασικές αρχές για την εκτέλεση των χειρισμών. Αποτελέσματα των τεχνικών μάλαξης. Άλλες τεχνικές. - Μηχανικά αποτελέσματα. Φυσιολογικά αποτελέσματα (δέρμα, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, μυϊκό σύστημα κτλ).</li> <li>• Κριτήρια επιλογής τεχνικής. Ενδείξεις, αντενδείξεις μάλαξης. - 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>• Αντακλαστικά - 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.</li> </ul>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beck ,MF., 2016. Theory And Practice Of Therapeutic Massage. Miladys, 6th edition.</li> <li>• Travell, G.J., Simons, D.G., 2018. Travell, Simons &amp; Simons' Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual. Lippincott Williams &amp; Wilkins; 3rd edition.</li> <li>• Hoppenfeld, S., 2013. Physical Examination of the Spine and Extremities. Pearson Education Limited, Pearson New International Edition.</li> <li>• Holey, E. and Cook, E., 2011. Evidence-Based Therapeutic Massage: A Practical Guide for Therapists. Churchill Livingstone; 3rd edition</li> <li>• Sanderson, M., 2012. Soft Tissue Release: A Practical Handbook For Physical Therapists. Lotus Pub; 3rd edition.</li> </ul>

Αξιολόγηση	<table border="1"><tr><td data-bbox="491 253 895 365">Εξετάσεις</td><td data-bbox="948 253 1184 293">90%</td></tr><tr><td data-bbox="491 293 895 365">Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη</td><td data-bbox="948 293 1184 365">10%</td></tr><tr><td data-bbox="491 365 895 405"></td><td data-bbox="948 365 1184 405">100%</td></tr></table>	Εξετάσεις	90%	Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	90%						
Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%						
	100%						
Γλώσσα	Ελληνική & Αγγλική						