

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ 1 • ΜΑΛΑΚΑ ΜΟΡΙΑ

Κεφάλαιο 1 Δέρμα, Μύες, Νεύρα και Λοιπά Μαλακά Μόρια: Ιστολογία, Φυσιολογία / 17

Δρ. Δημήτρης Κομνηνοπούλου, Κωνσταντίνος Φουσέκης

1. Ανατομία - Ιστολογία Δέρματος	18
<i>Αναγέννηση δέρματος-επούλωση, 19</i>	
2. Ανατομία - Ιστολογία Αρθρικού Υμένα και Αρθρικού Θυλάκου	20
3. Νευρικός Ιστός	21
<i>Ιστολογία νευρικού ιστού, 21</i>	
<i>Επούλωση νευρικού ιστού, 23</i>	
4. Μυϊκός Ιστός	24
<i>Ιστολογία μυϊκού ιστού, 24</i>	
<i>Επούλωση μυϊκού ιστού, 26</i>	
5. Τένοντες	27
<i>Ανατομία - ιστολογία τενόντων, 27</i>	
<i>Επούλωση τενόντιου τραυματισμού, 28</i>	
6. Σύνδεσμοι	28
<i>Ανατομία - ιστολογία συνδεσμών, 28</i>	
<i>Επούλωση συνδεσμών, 29</i>	
7. Αρθρικός Χόνδρος	30
<i>Ανατομία - ιστολογία χόνδρου, 30</i>	
<i>Επούλωση αρθρικού χόνδρου, 32</i>	
8. Ορογόνοι Θύλακοι - Λιπώδη Σώματα	32
<i>Ιστολογία ορογόνων θυλάκων, 32</i>	
<i>Αναγέννηση λιπώδους ιστού, 33</i>	
9. Περιτονία - Συνδετικός Ιστός	33
<i>Άλλες ίνες του συνδετικού ιστού, 36</i>	
<i>Περιτονία, 36</i>	
<i>Εμβρυολογική προέλευση του περιτονιακού δικτύου, 37</i>	
<i>Λειτουργίες περιτονίας, 37</i>	
<i>Διάκριση περιτονίας, 38</i>	
<i>Ενδομύιο, 40</i>	
<i>Περιμύιο, 40</i>	
<i>Επιμύιο, 40</i>	
<i>Νεύρωση περιτονίας, 41</i>	

ΜΕΡΟΣ 2 • ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Κεφάλαιο 2 Ιστορία της Μάλαξης / 43

Δρ. Ζαχαρίας Δημητριάδης

1. Εισαγωγή	46
2. Ιστορική Αναδρομή	47
<i>Προϊστορική Εποχή, 47</i>	
<i>Αρχαία Εποχή, 47</i>	

Μεσσηνίας, 49
Ανογέννηση, 50
Νεότερη και Σύγχρονη Εποχή, 51

Κεφάλαιο 3 Βασικές Αρχές και Θεραπευτικά Αποτελέσματα της Μάλαξης / 55 Δ. Ζαχαρίας Δημητριάδης

1. Εισαγωγή	56
2. Χώρος Εργασίας	57
3. Εξοπλισμός	58
Κρεβάτια και καρέκλες, 58	
Σκεπάσματα και καλύμματα, 58	
Μέσα υποστήριξης και τοποθέτησης, 59	
Λιπαντικά μέσα, 60	
Ειδικές συσκευές και εργαλεία, 61	
4. Ο Θεραπευτής	62
Ο θεραπευτής ως επιστήμονας υγείας, 62	
Κανόνες υγιεινής, 64	
Προετοιμασία χεριών, 64	
Μηχανική του σώματος του θεραπευτή, 66	
5. Ο Ασθενής	67
Προετοιμασία και τοποθέτηση ασθενή, 67	
Θέσεις για μάλαξη, 68	
6. Παράμετροι Εφαρμογής Μάλαξης	71
Πίεση του χειρισμού, 71	
Βάθος του χειρισμού, 72	
Κατεύθυνση του χειρισμού, 72	
Μήκος του χειρισμού, 72	
Ταχύτητα και ρυθμός του χειρισμού, 72	
Διάρκεια και συχνότητα των συνεδριών, 72	
7. Οργάνωση των Συνεδριών Μάλαξης	73
8. Θεραπευτικά Αποτελέσματα της Μάλαξης	73
Καρδιαγγειακές επιδράσεις, 74	
Λεμφικές και ανοσολογικές επιδράσεις, 75	
Νευρικές επιδράσεις, 75	
Αναλγητικές επιδράσεις, 76	
Μυοσκελετικές επιδράσεις, 77	
Αναπνευστικές επιδράσεις, 78	
Δερματικές επιδράσεις, 78	
Ενδοκρινικές επιδράσεις, 79	
Επιδράσεις στον μεταβολισμό και την ίαση, 79	
Σπλαχνικές και άλλες επιδράσεις, 79	
Ψυχολογικές επιδράσεις, 80	

Κεφάλαιο 4 Τεχνικές Κλασικής Μάλαξης / 87 Δ. Ζαχαρίας Δημητριάδης

1. Εισαγωγή	88
2. Κατηγοριοποίηση Τεχνικών Μάλαξης	89
3. Τεχνικές Μάλαξης	91
Θωπιές (Stroking/Effleurage/Gliding Methods), 91	
Ζυμώματα (Pressure Manipulations/Petrissage/Torsion Methods), 94	
Πληξεις (Percussive Manipulations/Tapotement), 100	
Δονήσεις (Vibration), 105	
Ανατρίψεις (Friction/Shearing methods), 107	
4. Αντενδείξεις Τεχνικών Μάλαξης	

Απόλυτες αντενδείξεις, 112

Σχετικές αντενδείξεις, 113

Σπάνιες αντενδείξεις, 113

Κεφάλαιο 5 Μάλαξη Εγκάρσιας Τριβής / 115

Δρ Δημήτριος Στασινόπουλος

1. Εισαγωγή	116
2. Ονοματολογία - Ορολογία	116
3. Μηχανισμός Δράσης - Στόχοι της ΕΤ	117
4. Περιγραφή Τεχνικής	118
5. Ενδείξεις	
ΕΤ και συνδετικός ιστός, 120	
ΕΤ σε μμ, 120	
ΕΤ σε σύνδεσμο, 120	
ΕΤ σε τένοντα, 121	
Χειρισμός Mill's, 121	
ΕΤ στα εγκύματα, 121	
6. Αντενδείξεις	130
7. Αποτελεσματικότητα	130
Μέθοδος αναζήτησης, 130	
Κριτήρια εισαγωγής, 130	
ΕΤ σε τενοντοπάθεια επιγονατδικού, 130	
ΕΤ σε πλάγια έξω τενοντοπάθεια του αγκώνα, 131	
ΕΤ σε τενοντοπάθεια υπερακάνθου, 132	
ΕΤ στην πελματιαία απονευροπάθεια, 132	
ΕΤ σε τενοντοπάθεια Αχιλλείου, 133	
ΕΤ σε μμ, 133	
8. Συζήτηση στην Αποτελεσματικότητα	134
9. Αδυναμίες/Βελτιώσεις της ΕΤ	136
10. Επίλογος	138

Κεφάλαιο 6 Τεχνικές Λεμφικής Παροχέτευσης με τα Χέρια / 143

Δρ Ευριπίδης Τριανταφύλλου

1. Ιστορική Ανάπτυξη της Λεμφικής Παροχέτευσης με τα Χέρια	144
2. Λεμφική Παροχέτευση με τα Χέρια - Η Αρχή	144
3. Το Λεμφικό Σύστημα	145
4. Ανατομία του Λεμφικού Συστήματος	145
5. Περιοχές Παροχέτευσης	147
6. Μηχανισμός Δράσης της Λεμφικής Παροχέτευσης με τα Χέρια	147
7. Αντενδείξεις για τη Θεραπεία	149
8. Χειρισμοί Λεμφικής Παροχέτευσης	150
Στατική περιστροφή, 151	
Χειρισμός αντλίας, 151	
Χειρισμός scoop, 151	
Στροφικός χειρισμός, 152	
Χειρισμός ζιμωματος, "στυψίματος", 153	
Χειρισμός Kiebler, 153	
Χειρισμός πίεσης του οιδήματος, 154	
9. Αλληλουχία χειρισμών για τη λεμφική παροχέτευση με τα χέρια	154
Θεραπεία αυχένα, 154	
Θεραπεία προσώπου, 156	
Θεραπεία του ανώτερου τμήματος της πλάτης, 161	
Θεραπεία του κατώτερου τμήματος της πλάτης, 163	
Θεραπεία του κάτω άκρου, 165	

Θεραπεία του άνω άκρου, 170	
Θεραπεία του στήθους, 175	
Θεραπεία της κοιλιακής χώρας, 179	
Χειρισμοί κοιλιακών οργάνων (εφόσον έχει προηγηθεί, εν τω βάθει παροχέτευση της κοιλιακής χώρας), 184	

10. Τεκμηρίωση 185

Κεφάλαιο 7 Μάλαξη Συνδετικού Ιστού (Connective Tissue Massage, C.T.M.) / 185

Δρ. Ηλίας Καλλιστράτος

1. Εισαγωγή, 185	
2. Θεωρητικό Υπόβαθρο και Δράση της ΜΣΙ	
Ενδείξεις και αντενδείξεις, 188	
Παραδείγματα συνεδρίων, 191	
3. Επίλογος, 195	

Κεφάλαιο 8 Αθλητική Θεραπευτική Μάλαξη / 197

Δρ. Κωνσταντίνος Φουσέκης

1. Εισαγωγή - Θεωρητικό Υπόβαθρο Αθλητικής Μάλαξης, 197	
2. Τεχνικές Εφαρμογής Αθλητικής Μάλαξης, 198	
Ανατομικές δομές εφαρμογής των χειρισμών αθλητικής μάλαξης, 198	
Μηχανικές φορτίσεις αθλητικής μάλαξης, 199	
Τεχνικές κλασικής-δυτικής σχολής μάλαξης (Σουηδική τεχνική μάλαξης), 205	
Γλιστρήματα-ολισθήσεις (Effleurage), 206	
Θυπείες, 206	
Μάλαξη Μυϊκής Απογύμνωσης (Stripping massage), 207	
Ζιμώματα (Pétrissage), 209	
Ανατρίψεις (Friction), 210	
Μάλαξη ειδικής εγκάρσιας τριβής (MET), 210	
Πλήξεις/Κρούσεις (Tapotement), 211	
Δονήσεις (Vibrations), 211	
3. Είδη Αθλητικής Μάλαξης, 213	
Αθλητική μάλαξη αγωνιστικής προετοιμασίας και αποκατάστασης, 213	
4. Θεραπευτική Αθλητική Μάλαξη, 218	
Αυτομάλαξη, με ειδικό εξοπλισμό -Foam roller, 218	
5. Μηχανισμοί Δράσης της Αθλητικής Μάλαξης - Ερευνητική Τεκμηρίωση, 222	
6. Ενδείξεις-Αντενδείξεις Αθλητικής Μάλαξης, 226	

Κεφάλαιο 9 Μάλαξη σε Ειδικές Πληθυσμιακές Ομάδες / 233

Δρ. Βασίλειος Χ. Σκουτέλης, Μαρία Τσεκούρα

1. Εισαγωγή, 233	
2. Μάλαξη κατά την Διάρκεια της Εγκυμοσύνης, 234	
Θεραπευτικά αποτελέσματα μάλαξης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, 234	
Ενδείξεις-αντενδείξεις, 234	
Κλινικές εφαρμογές-τεχνικές - παραδείγματα εφαρμογών, 235	
3. Βρεφική Μάλαξη, 240	
Γενικά, 241	
Θεραπευτικά αποτελέσματα της βρεφικής μάλαξης, 242	
Αντενδείξεις βρεφικής μάλαξης, 245	
Τεχνικές εφαρμογής βρεφικής μάλαξης, 245	
Πρωτόκολλα βρεφικής μάλαξης, 256	
4. Γηριατρική Μάλαξη, 259	
Θεραπευτικά αποτελέσματα γηριατρικής μάλαξης, 259	
Ενδείξεις-Αντενδείξεις, 259	
Κλινικές εφαρμογές-τεχνικές - παραδείγματα εφαρμογών, 260	

ΜΕΡΟΣ 3 • ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ ΚΑΤΑ LEON CHAITOW

Κεφάλαιο 10 Εισαγωγή στο Έργο του Leon Chaitow / 271

✎ Sasha Chaitow

1. Οι Θεωρητικές Βάσεις των Τεχνικών	275
<i>Η προσέγγιση, 276</i>	
2. Εισαγωγή στις Τεχνικές Κινητοποίησης Μαλακών Μορίων κατά Leon Chaitow	276
<i>Positional Release, 276</i>	
<i>Muscle Energy Techniques, 279</i>	
<i>Neuromuscular Technique, 281</i>	
3. Η Σωματική Δυσλειτουργία: Ορισμοί	282
<i>Γενικοί δείκτες λειτουργικότητας, 283</i>	
<i>Ο πόνος, 295</i>	
4. Τεχνικές Ψηλάφησης κατά Leon Chaitow	297
<i>Οι πέντε αρχές της ψηλάφησης, 298</i>	
<i>Ασκήσεις ψηλάφησης, 303</i>	
<i>Η κατάλληλη πίεση και ο μυοπεριτονιακός δείκτης πόνου, 310</i>	
<i>Οι νοητικές ικανότητες, η επαγγελματική «διαίρεση», και η ψηλάφηση, 311</i>	
<i>Η ψηλάφηση και η εφαρμογή των τεχνικών μαλακών μορίων, 321</i>	
<i>Χάρτες του σώματος, αντανάκλαστα, και σημεία ενεργοποίησης, 322</i>	
<i>Κλινική αντίληψη και αξιολόγηση κατά LC, 332</i>	

Κεφάλαιο 11 Τεχνικές Θέσης Απελευθέρωσης (Positional Release Techniques) / 347

✎ Sasha Chaitow

1. Εισαγωγή	348
<i>Ορολογία, 349</i>	
<i>Παραλλαγές, 349</i>	
<i>Κλινική συλλογιστική, 350</i>	
2. Οι Τεχνικές Strain/Counterstrain (SCS): Θεωρία και Τεχνικές	352
<i>Εφαρμογή Προσαρμοσμένης SCS, 356</i>	
3. Η Τεχνική «Λειτουργικότητας»	367
4. Facilitated Positional Release	369

Κεφάλαιο 12 Τεχνικές Μυϊκής Ενέργειας (Muscle Energy Techniques) / 383

✎ Sasha Chaitow

1. Οι Τεχνικές Μυϊκής Ενέργειας: Επεξήγηση, Συλλογιστική, Πεδία Εφαρμογής	384
<i>Εντοπίζοντας το σημείο περιορισμού, 385</i>	
2. Πότε Εφαρμόζονται οι TME	386
3. Αξιολόγηση	386
4. Εφαρμογές και Ασκήσεις: Ψηλάφηση, Παραλλαγές Εφαρμογής, Αντενδείξεις	387
<i>Παραλλαγές TME και συγκριτικές μέθοδοι, 390</i>	
5. Βασικό πρωτόκολλο	392
<i>Ο ρόλος της αναπνοής, 397</i>	
<i>Κοινά λάθη, 399</i>	
<i>Αντενδείξεις και παρενέργειες, 399</i>	
<i>Η αξιολόγηση και η θεραπεία των αρθροστατικών μυών με TME, 400</i>	
<i>Οι TME και οι αρθρώσεις, 441</i>	
6. Σύνοψη Εφαρμογών στην Αποκατάσταση και στην Κλινική	466

Κεφάλαιο 13 Σύγχρονες Νευρομυϊκές Τεχνικές (Modern Neuromuscular Technique) / 475

Σ: Sasha Chaitow

1. Εισαγωγή: Μια Μέθοδος Ταυτόχρονης Διάγνωσης και Θεραπείας
2. Πότε εφαρμόζεται
Οι στόχοι της NMT και των συγγενών εφαρμογών, 477
Γενικές αρχές εφαρμογής NMT, 477
3. Πως Εφαρμόζεται: Εξειδικευμένη Ψηλάφηση NMT
Πρωτόκολλα ψηλάφησης NMT, 480
4. Αξιολόγηση και Διάγνωση
5. Βασική Σπονδυλική NMT
6. Βασική NMT για τη Λεκάνη και την Κοιλιακή Χώρα
Απαρτιωμένη τεχνική νευρομυϊκής ανασταλής (INIT), 498
7. Η Κλινική Εφαρμογή στην Πράξη: Μελέτες Περίπτωσης

ΜΕΡΟΣ 4 • ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ

Κεφάλαιο 14 Τεχνικές Χειροθεραπευτικής Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης (ΤΧΜΑ) / 521

Σ: Μαρία Παπανδρέου, Ελευθέριος Παρασκευόπουλος, Γεώργιος Πλακούτσης

1. Δομικό Σύστημα της Περιτονίας
Εισαγωγή, 522
Ο ρόλος της περιτονίας, 524
Περιτονία και αισθητικοκινητική σωματική επικοινωνία, 524
Περιτονία και ιδιοδεκτικότητα, 525
2. Φυσιολογία και Μηχανικές Ιδιότητες της Περιτονίας
Εισαγωγή, 525
Γλοιοελαστικές ιδιότητες της περιτονίας, 525
Tensegrity model και περιτονία, 526
Πιεζοηλεκτρικό φαινόμενο (piezoelectric effect) και περιτονία, 527
Thixotropic model και περιτονία, 527
3. Ανατομικές/Μυοπεριτονιακές Αλυσίδες
Εισαγωγή, 528
Είδη περιτονίας, 529
Οπίσθια επιπολής περιτονία, 529
Πρόσθια επιπολής περιτονία, 530
Πλάγια περιτονία, 531
Η σπειροειδής περιτονία, 531
Επιπολής περιτονία του άνω άκρου, 532
Εν τω βάθει περιτονία του άνω άκρου, 532
Πρόσθια εν τω βάθει περιτονία, 533
4. Αξιολόγηση Ελαστικότητας της Περιτονίας και Διαγνωστικές Μέθοδοι
Εισαγωγή: Περιτονία και μεταφορά φορτίων, 535
Ινομυαλγίες – μυοπάθειες και μυοπεριτονιακό σύστημα, 536
Ψηλάφηση της περιτονίας και διαγνωστικές μέθοδοι, 538
Ψηλάφηση της επιπολής πρόσθιας και οπίσθιας περιτονίας, 539
Ψηλάφηση της πλάγιας και της εν τω βάθει περιτονίας, 540
Διαγνωστικές μέθοδοι και περιτονία, 543
Αξιολόγηση ελαστικότητας πρόσθιας και οπίσθιας επιπολής περιτονίας, 544
Αξιολόγηση ελαστικότητας της πλάγιας και της σπειροειδούς περιτονίας, 546
Αξιολόγηση ελαστικότητας της επιπολής και εν τω βάθει περιτονίας άνω άκρου, 548
Αξιολόγηση πυέλου και περιτονίας, 550

5. Χειροθεραπευτικές Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης (XTMA)	556
<i>Εισαγωγή, 556</i>	
<i>Ενδείξεις/αντενδείξεις εφαρμογής της XTMA, 558</i>	
<i>Σχεδιασμός της XTMA και προτεινόμενες λαβές υποστήριξης των χεριών, 557</i>	
6. Σπλαχνική Περιτονία	564
<i>Εισαγωγή, 564</i>	
<i>Στατιστικός συμφορεών και περιτονία, 567</i>	
<i>Εφαρμογή XTMA σε συμφορεσιολόγες, 567</i>	
7. Ερευνητική Τεκμηρίωση Θεραπευτικής Προσέγγισης (Research-Based Indications)	569
<i>Περιτονία και αθλητισμός, 569</i>	
<i>Νέοτερα τεκμηριωτικά δεδομένα και XTMA, 573</i>	
8. Συμπεράσματα	577
9. Παράρτημα: Ενδεικτικά Κλινικά Παραδείγματα TXMA	577
<i>Κλινικά παραδείγματα, 577</i>	

Κεφάλαιο 15 Τεχνικές Κινητοποίησης Μαλακών Ορίων με Ειδικό Εξοπλισμό (Ergon Technique) / 589

✶ Κωνσταντίνος Μελανάς, Κωνσταντίνος Φουσέκης

1. Εισαγωγή	589
<i>Ergon Tools, 592</i>	
2. Θεωρητικό Υπόβαθρο - Περιγραφή της Τεχνικής ERGON IASTM	593
3. Μηχανισμός Δράσης - Κλινικά Αποτελέσματα	600
4. Κλινικές Εφαρμογές - Τεχνικές	601
5. Ερευνητική Τεκμηρίωση Θεραπευτικής Προσέγγισης (Research - Based Indications)	604
6. Αρνητικές Προσαρμογές IASTM/Αντενδείξεις	615

Κεφάλαιο 16 Τεχνικές Κινητοποίησης Μαλακών Μορίων με Αφρώδη Εξοπλισμό (Foam Rolling) / 621

✶ Ακριβή Μπακαράκη, Παναγιώτης Γερόλυος

1. Εισαγωγή	622
<i>Παρουσίαση της τεχνικής, 622</i>	
<i>Ιστορικά στοιχεία, 623</i>	
<i>Στόχευση και σκοπός τεχνικής, 623</i>	
2. Θεωρητικό Υπόβαθρο - Περιγραφή της Τεχνικής	624
<i>Παράμετροι εφαρμογών, 624</i>	
<i>Οδηγίες εφαρμογής (διάρκεια - διάλειμμα - επαναλήψεις - ρυθμός), 626</i>	
3. Μηχανισμοί Δράσης - Κλινικά Αποτελέσματα	627
<i>Μηχανικές, φυσιολογικές και νευροφυσιολογικές προσαρμογές των ιστών, 627</i>	
<i>Ψυχοφυσιολογικές επιδράσεις, 629</i>	
4. Ενδείξεις - Αντενδείξεις	630
<i>Ενδείξεις, 630</i>	
<i>Απόλυτες και σχετικές αντενδείξεις, 633</i>	
5. Κλινικές Εφαρμογές - Τεχνικές & Παραδείγματα Εφαρμογών	634
<i>Εφαρμογές στην περιοχή του κορμού, 634</i>	
<i>Εφαρμογές στα κάτω άκρα, 638</i>	
<i>Εφαρμογές στα άνω άκρα, 644</i>	
6. Ερευνητική Τεκμηρίωση Θεραπευτικής Προσέγγισης (Research-Based Indications)	647

Κεφάλαιο 17 Τεχνικές Κινητοποίησης Μαλακών Μορίων με Συμπιεστική-Ισχαιμική Περίδεση (Tissue Flossing) / 655

✶ Παύλος Αγγελόπουλος, Κωνσταντίνος Φουσέκης

1. Εισαγωγή	656
-------------------	-----

2. Θεωρητικό Υπόβαθρο-Περιγραφή της Τεχνικής
3. Μηχανισμός Δράσης - (Κλινικά) Αποτελέσματα
Flashing και πόνος, 661
Flashing και λειτουργικότητα, 661
Ενδείξεις-αντενδείξεις, 662
5. Κλινικές Εφαρμογές-Τεχνικές - Παραδείγματα Εφαρμογών
6. Ερευνητική Τεκμηρίωση Θεραπευτικής Προσέγγισης (Research-Based)

Κεφάλαιο 18 Χειροθεραπευτικές Τεχνικές Αποκατάστασης Σημείων Πυροδότησης Πόνου / 675

Δρ. Κωνσταντίνος Κυπριώτης

1. Εισαγωγή
Όνομαί και ταξινόμηση, 676
Ιστορική αναδρομή, 678
2. Παθοφυσιολογία των ΜΣΠΠ
3. Παράγοντες που Σχετίζονται με την Ανάπτυξη ΜΣΠΠ
4. Αξιολόγηση των ΜΣΠΠ
Υποκειμενική εξέταση, 683
Φυσική εξέταση, 684
5. Δια Χειρός Θεραπευτικές Τεχνικές ΜΣΠΠ
Τεχνική 1: Ίσχυση συμπίεση του ΜΣΠΠ, 690
Τεχνική 2: «Διάταση» της περιοχής του ΜΣΠΠ, 692
Τεχνική 3: «Περιτονιακή επιμήκυνση», 693
Τεχνική 4: «Διαχωρισμός των περιτονιών», 696
6. Διάταση
7. Ενδείξεις και Επιλογή Τεχνικών Ανάλογα με το Θεραπευτικό Στόχο
Πόνος, 699
Μειωμένο εύρος κίνησης, 700
Κινητική Επανεκπαίδευση, 702
Νευροδυναμική αμαλοποίηση, 702
8. Αντενδείξεις και Σημεία Προσοχής
Αντενδείξεις, 704
9. Ερευνητική τεκμηρίωση

Κεφάλαιο 19 Βεντουζοθεραπεία (Cupping Therapy) - Μυοπεριτονιακή Αποσυμπίεση (Myofascial Decompression - MFD) / 711

Δρ. Παναγιώτης Γκρίλιας, Ακριβή Μπακαράκη

1. Εισαγωγή
Παρουσίαση της τεχνικής, 712
Κατηγοριοποίηση, 713
Ιστορικά στοιχεία, 715
Στόχευση και σκοπός τεχνικής, 716
2. Θεωρητικό Υπόβαθρο - Περιγραφή της Τεχνικής
Παράμετροι εφαρμογών, 717
3. Μηχανισμοί Δράσης - Κλινικά Αποτελέσματα
4. Ενδείξεις-Αντενδείξεις
Ενδείξεις εφαρμογής, 720
Αντενδείξεις εφαρμογής, 721
Αντεπιθμητες ενέργειες, 721
5. Κλινικές Εφαρμογές-Τεχνικές - Παραδείγματα Εφαρμογών
Εφαρμογές έληξ βεντουζοθεραπείας στο άνω άκρο, 727
Εφαρμογές έληξ βεντουζοθεραπείας στο κάτω άκρο, 730
Εφαρμογές έληξ βεντουζοθεραπείας στην οπίσθια επιφάνεια του κορμού, 739
6. Ερευνητική Τεκμηρίωση Θεραπευτικής Προσέγγισης (Research-Based Indications)