

<b>ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023</b>				
<b>1ο ΕΠΑΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ</b>				
<b>ΤΑΞΗ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ</b>				
<b>ΤΜΗΜΑ Β. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ</b>				
<b>ΕΚΠ: ΝΙΚΗ ΚΟΥΤΙΒΑ</b>				
<b>ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΕΑΣ ΥΛΗΣ Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών:</b>				<b>Μάλαξη 2 εργαστήριο</b>
<b>ΒΙΒΛ</b>	<b>1</b>	<b>Μάλαξη 1</b>		
	<b>2</b>	<b>Μάλαξη 2</b>		
	<b>3</b>			
	<b>4</b>			
<b>Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ</b>				
<b>Α/Α</b>	<b>ΜΗΝΑΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ</b>	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ-ΕΝΟΤΗΤΑ/ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ</b>	<b>ΩΡΕΣ</b>
	<b>ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ</b>			
1		1η	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΒΙΒΛΙΟ 1</b> ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΤΗ ΜΑΛΑΞΗ :1.1 Σκοπός της μάλαξης 1.2 Γενικός σκοπός της μάλαξης 1.3 Ειδικοί σκοποί της μάλαξης 1.4 Σχέση της μάλαξης με το κύκλο της αποκατάστασης - σωματική προσέγγιση 1.5 Επίδραση της μάλαξης στην ψυχосύνθεση του ανθρώπου — ψυχική προσέγγιση	2
2		2η	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b> <b>ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΩΣΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ</b> 2.1 Θέση εργασίας του θεραπευτή : - Θέση εργασίας με τον ασθενή στο ειδικό κρεβάτι - Θέση εργασίας με τον ασθενή στο κάθισμα. Τοποθέτηση του ασθενή	2
	<b>ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ</b>			
3		3η	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b> <b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ</b> 3.1 Προετοιμασία του ασθενή στο σπίτι 3.2 Προετοιμασία του ασθενή στο χώρο εφαρμογής 3.3 Παρακολούθηση του ασθενή από το θεραπευτή 3.4 Παρακολούθηση πριν την έναρξη της μάλαξης 3.5 Παρακολούθηση κατά την διάρκεια της μάλαξης 3.6 Παρακολούθηση μετά το τέλος της μάλαξης	2
4		4η	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b> <b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ</b> 4.1 Τεχνική της μάλαξης :Χρήση χεριών Πίεση Ένταση Ρυθμός Φορά Αναπνοή Σειρά Συχνότητα και διάρκεια	2
5		5η	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</b> <b>ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ</b> Χαρακτηριστικά στοιχεία βασικών χειρισμών. Βασικοί χειρισμοί. Είδη βασικών χειρισμών. Χρήση λιπαντικού. Κινήσεις χεριών. Κατεύθυνση κινήσεων. Ένταση χειρισμών. Παραδείγματα - Εφαρμογές	2

6	6η	<p><b>ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ</b> Προϋποθέσεις εφαρμογής. Τρόποι εκτέλεσης  Θεραπευτικοί σκοποί — Θεραπευτικά αποτελέσματα.  Παραδείγματα - Εφαρμογές</p>	2
	<b>ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ</b>	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</b>  <b>ΟΛΙΣΘΙΣΗ - ΘΩΠΕΙΣ</b>  Ορισμός - Χαρακτηριστικά στοιχεία ολίσθησης και θωπείας  Είδη θωπείας «Επιπολής» θωπεία  «Εν τω βάθει» θωπεία  Προϋποθέσεις εφαρμογής ολίσθησης και θωπείας  Περιπτώσεις εφαρμογής της ολίσθησης και της θωπείας  Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή  Θεραπευτικοί σκοποί ολίσθησης και θωπείας. Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	2
7	7η	<p><b>Εργαστηριακές ασκήσεις στους χειρισμούς ολίσθηση και θωπείες</b>  Ολίσθηση - Τεχνική της Εκτέλεσης  Πρακτικά παραδείγματα  Θωπείες — Τεχνική της Εκτέλεσης  Πρακτικά παραδείγματα. Ασκήσεις.</p>	2
8	8η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7</b>  <b>ΖΥΜΩΜΑΤΑ</b>  Ορισμός - Χαρακτηριστικά στοιχεία των ζυμωμάτων. Είδη ζυμωμάτων  Ζυμώματα- συνθλίψεις. Κυκλικές τρίψεις. Ημικυκλικές τρίψεις. Ρολλάρισμα. Προϋποθέσεις εφαρμογής ζυμωμάτων.  Περιπτώσεις εφαρμογής των ζυμωμάτων. Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή. Θεραπευτικοί σκοποί των ζυμωμάτων</p>	2
9	9η	<p><b>Εργαστηριακές ασκήσεις στους χειρισμούς Ζυμώματα</b>  :Ζυμώματα - συνθλίψεις -Τεχνική της εκτέλεσης  Πρακτικά παραδείγματα.  Κυκλικές τρίψεις -Τεχνική της εκτέλεσης. Πρακτικά παραδείγματα  Ημικυκλικές τρίψεις -Τεχνική της εκτέλεσης. Πρακτικά παραδείγματα  Ρολλάρισμα -Τεχνική της εκτέλεσης  Πρακτικά παραδείγματα. Σημεία προσοχής κατά την εφαρμογή των ζυμωμάτων</p>	2

10	10η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8</b></p> <p><b>ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ</b></p> <p>Ορισμός - Χαρακτηριστικά στοιχεία των ανατρίψεων. Είδη ανατρίψεων</p> <p>Παλαμικές ανατρίψεις. Καρποπαλαμικές ανατρίψεις. Δακτυλικές ανατρίψεις .Ανατρίψεις με το θέναρ. Ανατρίψεις με τον αντίχειρα</p> <p>Προϋποθέσεις εφαρμογής ανατρίψεων</p> <p>Περιπτώσεις εφαρμογής των ανατρίψεων. Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή.Θεραπευτικοί σκοποί των ανατρίψεων.</p> <p>-Μηχανική επίδραση</p> <p>-Λειτουργική επίδραση</p>	2
	<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ</b>	<p><b>Εργαστηριακές ασκήσεις στους χειρισμούς των ανατρίψεων</b></p> <p>Ανατρίψεις — Τεχνική της Εκτέλεσης</p> <p>Πρακτικά παραδείγματα</p> <p>Ασκήσεις</p>	
11	11η	<p><b>Συδυσασμός όλων των διδαχθέντων χειρισμών και παραλλαγές.</b> Θεραπευτική μάλαξη τοπική και ολόσωμη</p>	2
12	12η	<b>Προφορική Εξέταση Α' Εξαμήνου</b>	2
13	13η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9</b></p> <p><b>ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ</b></p> <p>Ορισμός - Χαρακτηριστικά στοιχεία των πελεκισμών. Είδη, ενδείξεις και αντενδείξεις θεραπευτικών εφαρμογών. Τεχνική εκτέλεσης. Εργαστηριακές ασκήσεις</p>	2
	<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 ΔΟΝΗΣΕΙΣ</b></p> <p>Ορισμός - Χαρακτηριστικά στοιχεία των δονήσεων.</p> <p>Είδη δονήσεων. Παλαμικές δονήσεις.</p> <p>Ραχιαίες δονήσεις. Σημειακές δονήσεις. Προϋποθέσεις εφαρμογής δονήσεων. Περιπτώσεις εφαρμογής των δονήσεων. Περιπτώσεις που δεν έχουν εφαρμογή. Θεραπευτικοί σκοποί των δονήσεων. Τεχνική της εκτέλεσης. Πρακτικά παραδείγματα.</p>	2

14	14η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο ΒΙΒΛΙΟ 2</b>  <b>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ</b> 1.1 Γενικά. 1.2 Φυσιολογικά αποτελέσματα . Μεταβολισμός. Φλεβική στάση.Οίδημα . 1.3 Μηχανικά αποτελέσματα. Βελτίωση της φλεβικής κυκλοφορίας . Βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας. Μηχανική διάταση. Χαλάρωση ουλώδη ιστού. Λιπώδης ιστός. Νευρικό σύστημα. Μυϊκή μάζα</p> <p>1. 4 Ενδείξεις και αντενδείξεις της μάλαξης</p>	2
15	15η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ</b></p> <p>2.1 Γενικά.  2.2 Μάλαξη της ωμικής ζώνης.  2.3 Ανατριψεις στο δελτοειδή μυ.  2.4 Ζυμώματα στο δελτοειδή μυ. Εργαστηριακές εφαρμογές.</p>	2
		<b>Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ</b>	
		<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>	
16	16η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ</b>  Γενικά  Ανατρίψεις στο δικέφαλο και τον κορακοβραχιόνιο μυ.  Ζυμώματα στο δικέφαλο βροχιόνιο μυ.  Ανατρίψεις στον τρικέφαλο μυ  Ζυμώματα στον τρικέφαλο μυ.  Ανατρίψεις στο αντιβράχιο (έσω επιφάνεια).  Ζυμώματα στο αντιβράχιο (έσω επιφάνεια).  Ανατρίψεις στο αντιβράχιο (έξω επιφάνεια).  Ζυμώματα στο αντιβράχιο (έξω επιφάνεια).Εργαστηριακές ασκήσεις.</p>	2
		<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΑΚΡΟ ΧΕΡΙ</b>  Γενικά.Ανατρίψεις στο έξω μισό του άκρου χεριού.  Ζυμώματα στο έξω μισό του άκρου χεριού.  Ανατρίψεις στο έσω μισό του άκρου χεριού.  Ζυμώματα στο έσω μισό του άκρου χεριού.  Ανατρίψεις και ζυμώματα στον αντίχειρα και τα δάκτυλα.  Εργαστηριακές ασκήσεις</p>	2
		<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>	

17	17η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ</b>  5.1 Γενικά.5.2 Θωπείες στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.  5.3 Ζυμώματα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.5.4 Ζυμώματα στην έσω επιφάνεια του μηρού.5.5 Ανατρίψεις στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.  5.6 Πελεκισμοί στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.5.7 Πλαταγίσματα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού.5.8θωπείες στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού.5.9 Ζυμώματα στην έσω οπίσθια επιφάνεια του μηρού.5.10 Ζυμώματα στην έξω οπίσθια επιφάνεια του μηρού.5.11 Κυκλικές ανατρίψεις στην οπίσθια επιφάνεια.5.12 Πελεκισμοί στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού.5.13 Πλαταγίσματα στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού.Εργαστηριακές ασκήσεις.</p>	2	
18	18η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΠΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΓΑΠΡΟΚΝΗΜΙΑΣ</b>  6.1 Γενικά .6.2 θωπείες.6.3Ζυμώματα με του αντίχειρες πάνω στον πρόσθια κνημιαιο.6.4Παλαμιαία ζυμώματα στους μους της γοστροκνημίας.  6.5 Κυκλικές ανατρίψεις με τις παλάμες.6.6 Ανατρίψεις γύρω από την επιγονατίδα.6.7 Ανατρίψεις στου μους της πρόσθιας επιφάνειες της κνήμης .6.8 Ζυμώματα με τα δάκτυλα πάνω στον πρόσθιο κνημιαίο μυ.  6.9 Ανατρίψεις στους περονιαίους μους.6.10 Ζυμώματα στους περονιαίους μους της γαστροκνημίας .6.11 Ανατρίψεις των οπίσθιων μυων της γαστροκνημίας.6.12 Ζυμώματα των οπίσθιων μυών της γαστροκνημίας.  Εργαστηριακές ασκήσεις</p>	2	

			<p><b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ</b></p> <p>7.1 Γενικά.7. 2 Θωπείες στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.</p> <p>7.3 Ανατρίψεις με τους αντίχειρες στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.7.4 Παλαμιαίες ανατρίψεις στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.7.5 Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.7.6 Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στον αχίλλειο τένοντα.</p> <p>7.7 Ανατρίψεις με του αντίχειρες στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού.7.8 Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στην πελματιαία επιφάνεια του άκρου ποδιού. Εργαστηριακές ασκήσεις.</p>		
19		19η		2	
20		20η	<b>προφορική εξέταση εργαστηρίου</b>	2	
		<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>			
			<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο</b></p> <p><b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗ ΡΑΧΗ</b></p> <p>Γενικά. Θωπείες στην επιφάνεια της ράχης. Ανατρίψεις στην περιοχή της ράχης.Ζυμώματα με τις παλάμες στην περιοχή της ράχης. Ρολλαρισματα με τα δάκτυλα στους ιερονωτιαιους μυς.Παλαμιαίες ανατρίψεις στους ιερονωτιαιους μυς.Ζυμώματα με τα δύο δάκτυλα στους ιερονωτιαιους μυς.Ανατρίψεις στον τραπεζοειδή και τους μυς της ωμοπλάτης.Ζυμώματα στον τραπεζοειδή και τους μυς της ωμοπλάτης.Ανατρίψεις στον πλατύ ραχιαίο μυ. Ζυμώματα στον πλατύ ραχιαίο μυ.Πελεκισμοί με ανοικτή παλάμη στη ράχη.</p> <p>Πλήξεις με κλειστή παλάμη στη ράχη.</p> <p>Εργαστηριακές ασκήσεις</p>		
21		21η		2	
			<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9ο ΜΑΛΑΞΗ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ</b></p> <p>9 1 Γενικά</p> <p>9.2 Ζυμώματα με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή ..178</p> <p>9.3 Ανατρίψεις με τα δάκτυλα στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή .</p> <p>9.4 Κυκλικές τρίψεις πάνω απο τις ωμοπλάτες .</p> <p>9.5 Θωπείες και ανατρίψεις στους άνω τραπεζοειδείς.</p> <p>9 6 Ζυμώματα με τα δάκτυλα και τον αντίχειρα στην περιοχή του αυχένα</p> <p>9 7 Ανατρίψεις με τα δάκτυλα γύρω από το λαιμό και τη σφαγίτιδα φλέβα.</p> <p>Εργαστηριακές ασκήσεις.</p>		
22		22η		2	

23	23η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΠΟ ΠΡΟΣΩΠΟ</b></p> <p>10.1 Γενικά.10.2 Επιφανειακή θωπεία.10.3 Κυκλικά ζυμώματα με τους αντιχειρες επάνω στο μέτωπο.10.4 Βαθιά θωπεία στο μέτωπο.10.5 Ζυμώματα με τους αντιχειρες στις πλευρές της μύτης.10.6 Βαθιές θωπείες στον υπεροφρυο τόξο του μετώπου.10.7 Βαθιά θωπεία στο υποκόγχιο τόξο.10.8 Ζυμώματα με τις άκρες των δακτύλων από τους κροτάφους προς την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης.10.9 Ζυμώματα με τις άκρες των δακτύλων από τους κροτάφους προς του ώμους.10.10 Παλαμιαίο ζύμωμα επάνω στα μάγουλα 10.11 Ζυμώματα με τους αντιχειρες στο πηγούνι και τη σιαγόνα.10.12 Βαθιά θωπεία στο πηγούνι και τη σιαγόνα. Εργαστηριακές ασκήσεις.</p>	2
24	24η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ</b></p> <p>11.1 Γενικά. 11.2 Κυκλικές θωπείες.11.3 Ανατρίψεις.11.4θωπείες στα τμήματα του παχέος εντέρου.11.5 Κυκλικές πιέσεις πάνω στο παχύ έντερο 11.6 Κύλισμα ή ρολλάρισμα. 11.7 ζυμώματα.11.8 Δονήσεις. Εργαστηριακές ασκήσεις.</p>	2
25	25η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12ο</b>  <b>ΜΑΛΑΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΠΛΑΓΙΑΣ ΠΛΑΓΙΑΣ ΘΩΡΑΚΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ</b></p> <p>12.1 Γενικά.12.2 θωπείες στην πρόσθια επιφάνεια της θωρακικής περιοχής.12.3 Ανατρέψεις στην πρόσθια επιφάνεια του θώρακα και τον ώμο. 12.4 Ζυμώματα με τα δάκτυλα στο “μείζονα θωρακικό” μυ.12.5 Ζυμώματα στην πρόσθια θωρακική περιοχή.12.6 Πλήξεις με κοίλη παλάμη στην προσθιοπλάγια θωρακική περιοχή.12.7 Πλήξεις με κοίλη παλάμη σε ημικαθιστή και καθιστή θέση.12.8 Πλήξεις με κοίλη παλάμη σε ημυπρηνή και ημιύπτια θέση.12.9 Δονήσεις στην προσθιοπλάγια περιοχή του θώρακα. Εργαστηριακές ασκήσεις</p>	2
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ</b>		<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13ο ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ</b> Γενικά. Θωπείες στην οσφυϊκή χώρα.Ζυμώματα με τους αντίχειρες στους ιερωνωτιαίους. Κυκλικές ανατρίψεις στους ιερωνωτιαίους και την περιοχή του ιερού οστού. Κυκλικές τρίψεις. Θωπείες στους γλουτιαίους μύες. Πελεκισμοί, κονδυλισμοί και ζυμώματα στον μείζονα γλουτιαίο μυ. Εργαστηριακές ασκήσεις</p>	2

26	26η	<b>Εφαρμογή χειρισμών μάλαξης σε οσφυαλγία, οσφυοισχιαλγία, ισχιαλγία χρόνιου σταδίου.</b>	2
27	27η	<b>Εφαρμογή χειρισμών μάλαξης σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων : ακοντιστή, ποδοσφαιριστή, δρομέα</b>	2
	<b>ΜΑΙΟΣ</b>	<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14ο Ηλεκτρομάλαξη κι άλλες μορφές μάλαξης</b> Ηλεκτρομάλαξη. Τεχνική εκτέλεσης. Εφαρμογή. Προϋποθέσεις εφαρμογής. Ενδείξεις-αντενδείξεις. Εργαστηριακές ασκήσεις.	2
28	28η	<b>Άλλες μορφές μάλαξης.</b> Μάλαξη εγκάρσιας τριβής. Σουηδική μάλαξη.Χειρισμοί μάλαξης της "ιατρικής της Ανατολής". Βελονισμός. Δακτυλική πίεση. Shiatsu.	2
29	29η	<b>Παρουσίαση εργασιών σε άλλες μορφές μάλαξης</b>	2
30	30η	<b>Σημεία προσοχής. Προφυλάξεις. Θεραπευτική προσέγγιση μέσω της μάλαξης. Απορίες. Συζήτηση</b>	2

Ο/Η Εκπαιδευτικός/τρια

Ο Διευθυντής

ΝΙΚΗ ΚΟΥΤΙΒΑ