

Ενεργητικές Απομονωμένες Διατάσεις

Paul John Elliott

1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

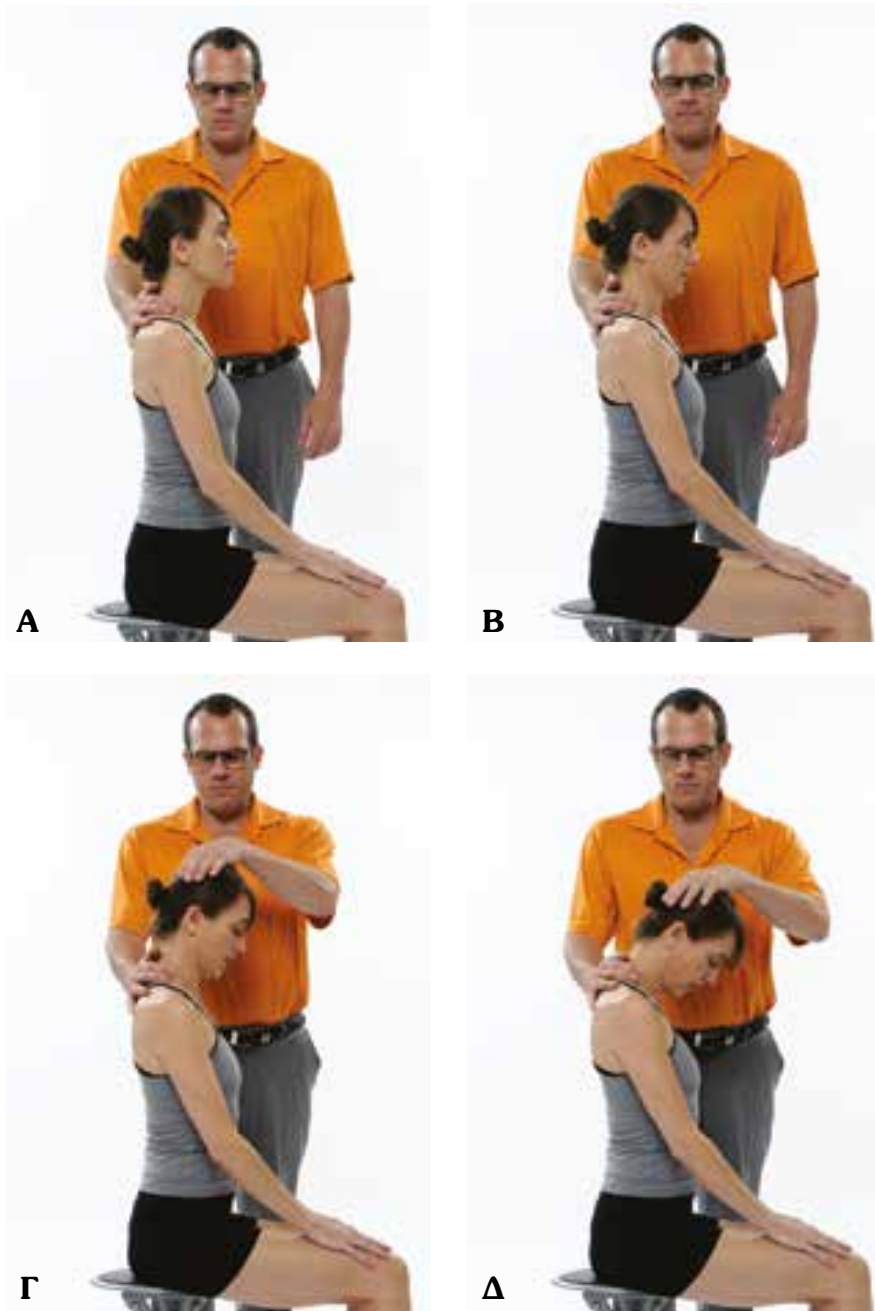
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση του παρόντος κεφαλαίου, ο αναγνώστης θα μπορεί:

- Να ορίζει τη διάταση.
- Να ορίζει την ευκαμψία.
- Να συγκρίνει και να διακρίνει τις στατικές από τις δυναμικές διατάσεις.
- Να περιγράφει τις δύο κύριες προχωρημένες διατάσεις και τα αντίστοιχα νευρολογικά αντανακλαστικά.
- Να ορίζει το εύρος κίνησης.
- Να περιγράφει τον νευρολογικό μηχανισμό της αμοιβαίας αναστολής..
- Να εξηγεί το αντανακλαστικό της μυϊκής ατράκτου και τη σημασία που έχει για τις διατάσεις.
- Να περιγράφει το πρωτόκολλο των ενεργητικών απομονωμένων διατάσεων τόσο για τις υποβοηθούμενες όσο και για τις μη υποβοηθούμενες διατάσεις (ή αυτοδιατάσεις).
- Να εξηγεί το πρωτόκολλο αναπνοής για τις ενεργητικές απομονωμένες διατάσεις.
- Να περιγράφει τον τρόπο ενσωμάτωσης των ενεργητικών απομονωμένων διατάσεων σε μία συνεδρία μαλάξεων.
- Να εξηγεί τη σημασία της σταθεροποίησης του ασθενούς κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας.
- Να αναφέρει τις γενικές αντενδείξεις των ενεργητικών απομονωμένων διατάσεων, καθώς και κάποιες συγκεκριμένες αντενδείξεις τους όσον αφορά τη σπονδυλική στήλη.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

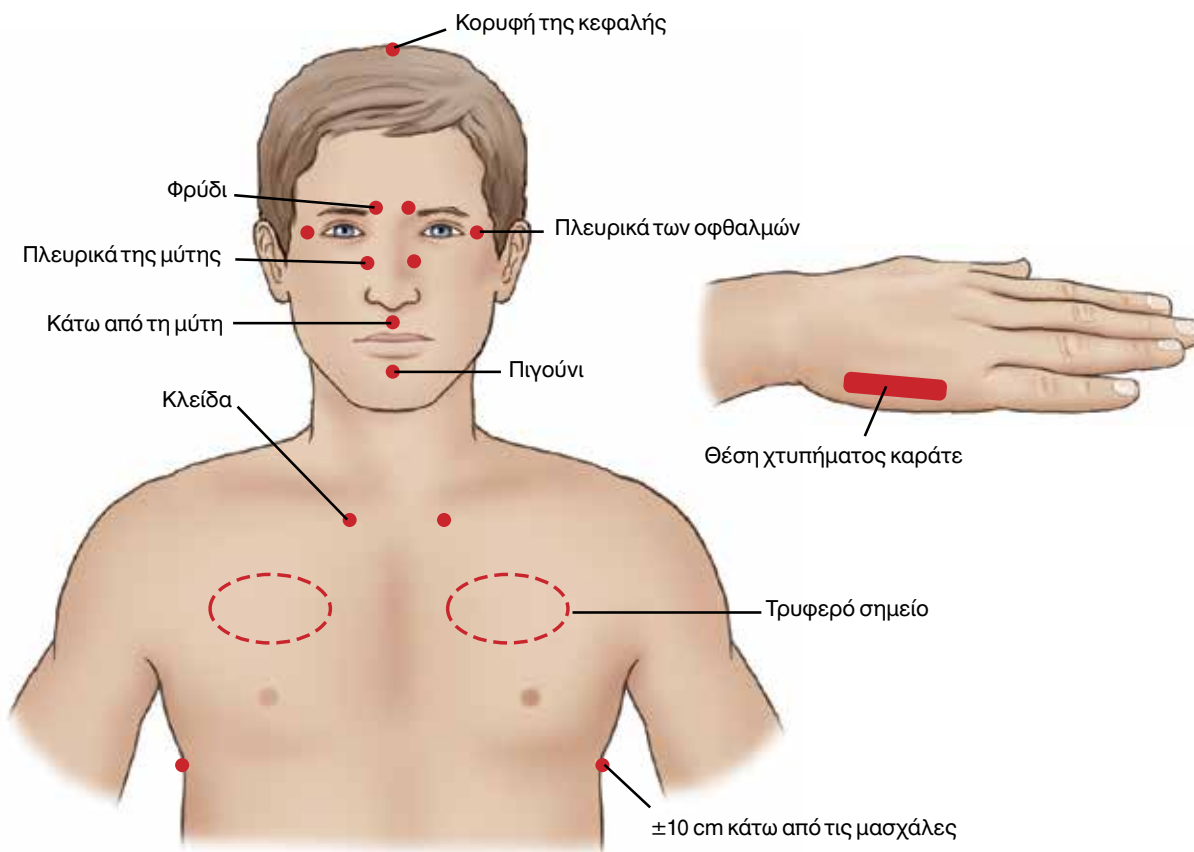
- Αγωνιστής
- Αμοιβαία αναστολή
- Ανταγωνιστής
- Αντανακλαστικό διάτασης
- Αντανακλαστικό μυϊκής ατράκτου
- Γάμμα νευρικό σύστημα
- Δυναμικές διατάσεις
- Εκφυλιστική αρθρίτιδα
- Ενεργητικές απομονωμένες διατάσεις
- Εύρος κίνησης
- Ιδιοδεκτική νευρομυϊκή διευκόλυνση
- Ιδιοδεκτικότητα
- Ιστός-στόχος
- Μεταίσομετρική χαλάρωση
- Μη υποβοηθούμενη διάταση (αυτοδιάταση)
- Μυοστατικό αντανακλαστικό
- Παθητική διάταση
- Περιτονία (συνδετικός ιστός)
- Προχωρημένες τεχνικές διατάσεων
- Στατική διάταση
- Συστολή-χαλάρωση
- Τελικό εύρος κίνησης
- Υποβοηθούμενη διάταση
- Φάση αποκατάστασης (επαναφορά του μυός, του μέλους ή του αρθρικού ιστού στη ουδέτερη ή αρχική του θέση)
- Φάση διάτασης
- Χέρι σταθεροποίησης



ΕΙΚΟΝΑ 1-10 Πρωτόκολλο ενεργητικών απομονωμένων διατάσεων – Υποβοηθούμενες διατάσεις. Υποβοηθούμενη διάταση της αυχενικής μοίρας. Σε μία υποβοηθούμενη διάταση ο φυσικοθεραπευτής βοηθά την ασθενή προσθέτοντας περίπου 170-250 g πίεσης. **Α.** Η ασθενής ξεκινά από την ουδέτερη θέση (με τα μάτια στραμμένα προς τα εμπρός). **Β.** Η ασθενής μαζεύει ενεργητικά το πιγούνι της ώστε να επιμηκύνει την αυχενική μοίρα. **Γ.** Η ασθενής πραγματοποιεί συστολή των καμπτήρων (ή αγωνιστών μυών) προκαλώντας κάμψη, επάγοντας έτσι τη χαλάρωση και τη διάταση των ανταγωνιστών εκτεινόντων (που αναστέλλονται αμοιβαία). **Δ.** Ο φυσικοθεραπευτής προσθέτει 250-500 g πίεσης στο πίσω μέρος της κεφαλής, αυξάνοντας τη διάταση των εκτεινόντων του αυχένα. (Φωτογραφίες του Michael Slobodian.)

των μη υποβοηθούμενων διατάσεων είναι παρόμοιοι. Η μόνη διαφορά είναι ότι ο ασθενής θα πρέπει να πραγματοποιήσει μόνος του το δεύτερο μέρος της διάτασης. Αυτό συνήθως απαιτεί τη χρή-

ση ενός χεριού, ενός ιμάντα διάτασης ή της κάσας μίας πόρτας, ώστε να γίνει δυνατή η περαιτέρω διάταση σε ένα νέο τελικό εύρος κίνησης. Επειδή ο ασθενής δεν μπορεί πάντα να φτάσει το μέρος του



ΕΙΚΟΝΑ 2-2 Σημεία επίκρουσης.

Κυκλικές Κινήσεις

Οι κυκλικές κινήσεις μάλαξης σύμφωνα ή αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού πραγματοποιούνται γενικά στις αρθρώσεις και στην κοιλιά. Οι κινήσεις αυτές ενθαρρύνουν τη ροή της ενέργειας, τη λίπανση των αρθρώσεων και την απομάκρυνση της τάσης, του πόνου ή της καταπόνησης.

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ



Πολλοί από τους ασθενείς μου πιστεύουν ότι συγκεκριμένες θεραπείες βελτιώνουν την υγεία. Συχνά ζητούν μία άλλη θεραπεία από εκείνη που θεωρώ ότι θα πρέπει να εφαρμοστεί. Ωστόσο, στην Αγιουρβέδα διδασκόμαστε να προσφέρουμε στους ασθενείς αυτό που ζητούν.

Φυσιολογικά, αφού ικανοποιηθεί η επιθυμία τους, αποκαλύπτεται στα μάτια τους η αλήθεια. Σε αυτές τις στιγμές εκτιμώ την ομορφιά, την ποικιλομορφία και το βάθος της Αγιουρβέδα.

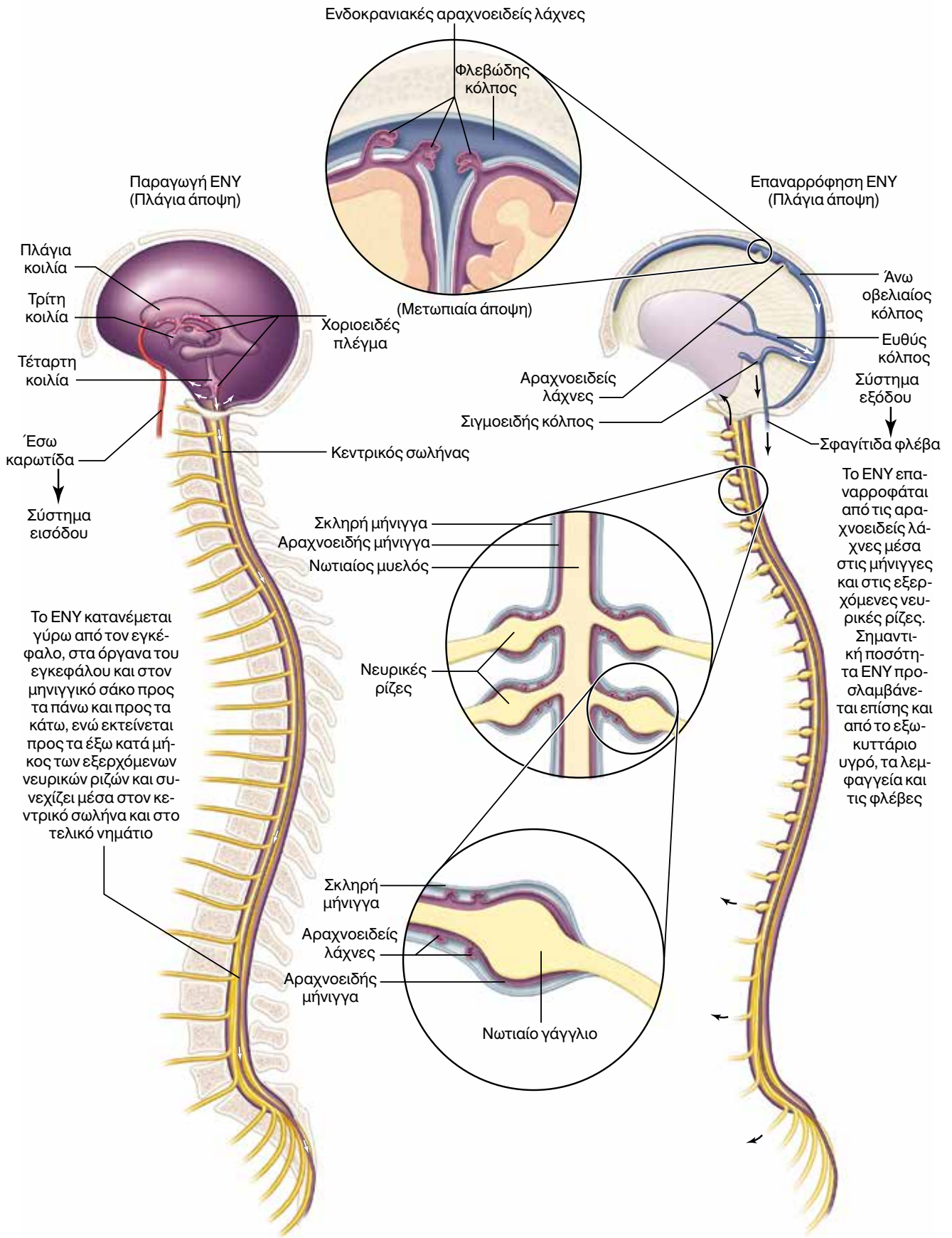
ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Netra Basti: Καθαρισμός των Οφθαλμών

Η **netra basti** είναι η διαδικασία καθαρισμού των οφθαλμών και βελτίωσης της όρασης με την εφαρμογή διαυγούς βουτύρου (ghee) στους οφθαλμούς. Η θεραπεία αυτή λιπαίνει και θρέφει το οπτικό νεύρο και τους οφθαλμικούς ιστούς. Παραδοσιακά, πραγματοποιείται το βράδυ σε έναν οφθαλμό κάθε μέρα, για τη βελτίωση της όρασης^{1,10-12} (Εικόνα 2-3).

Οφέλη της Netra Basti

Η λίμανση του διαυγούς βουτύρου πάνω από τους οφθαλμούς τους χαλαρώνει και είναι πολύ αναζωογονητική. Καθαρίζει τους οφθαλμούς, βελτιώνοντας έτσι την όραση, και θρέφει το οπτικό νεύρο, ανακουφίζοντας τους σπασμούς και τον οφθαλμικό πόνο.



ΕΙΚΟΝΑ 4-2 Παραγωγή και επαναρρόφηση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού.