

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΜΕΡΟΣ 1 ΜΑΛΑΚΑ ΜΟΡΙΑ

- 1 ΜΑΛΑΚΑ ΜΟΡΙΑ: ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ, ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ
- 2 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ – ΨΗΛΑΦΗΣΗ
- 3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

## ΜΕΡΟΣ 2 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- 4 ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ
- 5 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ
- 6 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ
- 7 ΜΑΛΑΞΗ ΕΓΚΑΡΣΙΑΣ ΤΡΙΒΗΣ
- 8 ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 9 ΜΑΛΑΞΗ ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ
- 10 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 11 ΜΑΛΑΞΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

## ΜΕΡΟΣ 3 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ

- 12 MUSCLE ENERGY TECHNIQUES
- 13 POSITIONAL RELEASE TECHNIQUES
- 14 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΙΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ
- 15 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ
- 16 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ ΜΕ FOAM ROLLER
- 17 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ ΜΕ ΣΥΜΠΙΕΣΤΙΚΗ-ΙΣΧΑΙΜΙΚΗ ΠΕΡΙΔΕΣΗ (TISSUE FLOSSING)
- 18 ΧΕΙΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΗΜΕΙΩΝ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ
- 19 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ (ACTIVE ΚΑΙ PASSIVE RELEASE)
- 20 ΒΕΝΤΟΥΖΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (CUPPING TREATMENT)