



1. Επίκουρη καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος
2. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος
3. Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Η **θεραπευτική μάλαξη** θεωρείται ως η πιο διαδεδομένη μάλαξη και αποτελεί ένα καθιερωμένο πλέον φυσικό μέσο θεραπείας. Βρίσκει ευρεία εφαρμογή σε παθήσεις όλων των συστημάτων του οργανισμού και διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, μειώνει το στρες, το άγχος, και χαρίζει ευεξία και χαλάρωση στον θεραπευόμενο.



ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ:

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, Scopus, Medline και μέσω μηχανής αναζήτησης "google scholar" χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες λέξεις κλειδιά: therapeutic massage, effects, cardiovascular system, για το χρονικό διάστημα 2010-2020. Κριτήρια αποκλεισμού των άρθρων αποτέλεσαν η γλώσσα, εκτός της αγγλικής και ελληνικής.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Η θεραπευτική μάλαξη αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος με αποτέλεσμα να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε περιπτώσεις ισχαιμίας υποβοηθώντας μηχανικά τη φλεβική επιστροφή. Επίσης, βοηθά τα αιμοφόρα αγγεία να εργαστούν πιο αποτελεσματικά μέσω της προκαλούμενης αγγειοδιαστολής οδηγώντας κατ' επέκταση σε μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η εφαρμογή μάλαξης φαίνεται να μειώνει εκτός από την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό μέσω της χαλάρωσης των μυών. Οι θεραπευτικοί χειρισμοί ελαττώνουν τη συμφορήση και τη στάση με παράλληλη επιτάχυνση της αποβολής των διαφόρων αχρήστων μεταβολικών προϊόντων, τοξινών και διοξειδίου του άνθρακα μέσω του φλεβικού συστήματος. Μεταφέρονται στους ιστούς περισσότερες θρεπτικές ουσίες και οξυγόνο επιταχύνοντας την αποκατάσταση τραυματισμένων ιστών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:

Η θεραπευτική μάλαξη έχει ευεργετικές επιδράσεις στην φυσιολογική απόκριση των ασθενών με καρδιαγγειακά προβλήματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματική μέθοδος για την θεραπεία ή την αποκατάσταση της υγείας τους, καθώς επιφέρει, μεταξύ άλλων, εξισορρόπηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού.

ΣΚΟΠΟΣ:

Η διερεύνηση της επίδρασης της θεραπευτικής μάλαξης στο καρδιαγγειακό σύστημα.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Kaye AD, Kaye AJ, Swinford J, Baluch A, Bawcorn BA, Lambert TJ, Hoover JM (2008). The effect of deep-tissue massage therapy on blood pressure and heart rate. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 14(2):125-128
2. Sefton JM, Yazar C, Berry JW (2012). Six weeks of massage therapy produces changes in balance, neurological and cardiovascular measures in older persons. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork* 5(3):28-40.
3. <http://www.olistik.gr/node/9>