



**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΜΑΛΑΞΗΣ**

**ΦΒ3**

**Εξάμηνο:** Β' (2<sup>ο</sup>)

**Διδακτικές μονάδες ECTS:** 4

**Κωδικός:** ΦΒ3

**ΩΡΕΣ:** 2 θεωρία/2 εργαστήριο

**Τύπος:** ΜΕ (Μάθημα Ειδικότητας)

**Γλώσσα:** Ελληνικά

**Μάθημα:** Υποχρεωτικό

**Προαπαιτούμενα:**

**Εξαρτώμενα:**

**Σκοπός μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση των φοιτητών σε θέματα που αφορούν στην αξιολόγηση και αντιμετώπιση προβλημάτων των μαλακών μορίων. Συγκεκριμένα, εστιάζεται στο ρόλο και τη συμβολή των τεχνικών μάλαξης, στη βελτίωση των δυσλειτουργιών που αφορούν στο δέρμα, στις περιτονίες, στο μυοτενόντιο σύστημα, στα νεύρα, στο περιφερικό κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, καθώς και στην εφαρμογή των τεχνικών αυτών.

Στο μάθημα «Τεχνικές Κινητοποίησης Μαλακών Μορίων και Μάλαξης», ο φοιτητής χρησιμοποιεί τις βασικές αρχές της Βιολογίας και της Ανατομίας του Ανθρώπου που έχει διδαχτεί.

Επίσης, το μάθημα προετοιμάζει τον φοιτητή για την αποτελεσματική, τεκμηριωμένη, ασφαλή και ρεαλιστική, κλινική εφαρμογή των τεχνικών αυτών.

**Μαθησιακοί στόχοι θεωρητικού μέρους:** Ο φοιτητής με την επιτυχή ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος, θα είναι σε θέση:

- 1) να γνωρίζει τα φυσιολογικά και βιολογικά αποτελέσματα των διαφόρων τεχνικών μάλαξης, και τις αρχές σωστής εφαρμογής αυτών, καθώς επίσης και να είναι ικανός να δημιουργεί και να εφαρμόζει ειδικά θεραπευτικά σχήματα που αφορούν τη μεμονωμένη ή και συνδυασμένη εφαρμογή της κλασικής μάλαξης (θωπίες, ζυμώματα, ανατρίψεις, κλπ), της μάλαξης εγκάρσιας τριβής, της μάλαξης συνδετικού ιστού, της μάλαξης αντανάκλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου, της μάλαξης λεμφικού συστήματος και των ανατολικών τεχνικών μάλαξης,
- 2) να αναγνωρίζει τις ενδείξεις και αντενδείξεις ανάλογα με τη νοσολογική οντότητα και τους θεραπευτικούς στόχους,
- 3) να κατανοεί την ευεργετική επίδραση των χειρισμών της μάλαξης στα διάφορα συστήματα και να επιλέγει κριτικά κατάλληλες τεχνικές που να εφαρμόζει σε παθήσεις όπως επώδυνο σύνδρομο γενικά ή τοπικά, μετατραυματικά προβλήματα, προβλήματα κυκλοφορίας άνω και κάτω άκρων, αναπνευστικά προβλήματα και ψυχογενείς καταστάσεις,
- 4) να κατέχει τα βασικά κριτήρια αξιολόγησης, επαναξιολόγησης και συνεπακόλουθης επανεπιλογής των διαφόρων τεχνικών,
- 5) να αναπτύσσει την κριτική σκέψη που απαιτείται για την ασφαλή εφαρμογή της θεραπευτικής μάλαξης σε παθολογικές καταστάσεις.

**Μαθησιακοί στόχοι εργαστηριακού μέρους:** Ο φοιτητής με την επιτυχή ολοκλήρωση του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος, θα είναι σε θέση:

- 1) να εκτελεί όλους τους χειρισμούς της κλασικής μάλαξης, της μάλαξης εγκάρσιας τριβής, της μάλαξης συνδετικού ιστού, της μάλαξης αντανάκλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου και της μάλαξης λεμφικού συστήματος, καθώς επίσης να έχει την ευχέρεια χρήσης ανατολικών τεχνικών μάλαξης (Shiatsu, ρεφλεξολογία) καθώς και τεχνικών χαλάρωσης και εκπαίδευσης σωστής στάσης του ανθρώπινου σώματος,
- 2) να σχεδιάζει με ασφάλεια και να εφαρμόζει θεραπευτικά σχήματα μάλαξης επιλέγοντας τις κατάλληλες μεθόδους και τεχνικές παρέμβασης για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων.

## Αναλυτικά περιεχόμενα μαθήματος:

### A. Περιεχόμενα θεωρητικού μέρους του μαθήματος.

#### Ενότητα 1. Εισαγωγή στις τεχνικές μάλαξης

- Ιστορική αναδρομή. Η μάλαξη και η φυσικοθεραπεία. Είδη μάλαξης. Σουηδική, συνδετικού ιστού, Σιάτσου, Ρεφλεξολογία, λεμφική, σημείων πυροδότησης, εγκάρσια μάλαξη, άλλες αντανακλαστικές τεχνικές. Αρωματοθεραπεία, ύπνωση, Αλεξάντερ κτλ.

#### Ενότητα 2. Βασικές αρχές εφαρμογής τεχνικών μάλαξης

- Αρχές εκτέλεσης της μάλαξης, ο χώρος, ο εξοπλισμός. Υλικά επαφής. Ο θεραπευτής. Ο ασθενής. Προετοιμασία, τοποθέτηση. Διάρκεια, συχνότητα, πίεση, ρυθμός, κατεύθυνση των χειρισμών. Τα οφέλη της μάλαξης στη γενική χαλάρωση, στο άγχος, στη βελτίωση της υγείας, ως θεραπευτική παρέμβαση, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

#### Ενότητα 3. Κλασική μάλαξη

- Η Κλασική μάλαξη στους τραυματισμούς (οιδήματα, αιματώματα, κακώσεις μυών, συνδέσμων κ.α.), στις ρευματικές νόσους και αρθρίτιδες, στις χρόνιες φλεγμονές (μυοσίτιδα, θυλακίτιδα, τενοντίτιδα, τενοντοθυλακίτιδα), στο χρόνιο πόνο (οσφυαλγία, αυχενικό σύνδρομο κ.α.), στα αναπνευστικά προβλήματα, στις διαταραχές της λειτουργίας του γαστρεντερικού συστήματος. Χειρισμοί. Σημεία εφαρμογής.

#### Ενότητα 4. Λεμφική μάλαξη

- Εισαγωγή. Λεμφικά αγγεία, λεμφαδένες, Λεμφικά όργανα. Λεμφικό οίδημα. Διατήρηση της κίνησης της λέμφου. Αρχές της λεμφικής μάλαξης. Διαδικασία της λεμφικής μάλαξης. Τεχνικές λεμφικής μάλαξης. Συνδυαστική εφαρμογή με άλλες φυσικοθεραπευτικές τεχνικές. Ενεργητική μέθοδος. Παθητική μέθοδος. Μηχανικές μέθοδοι. Ενδείξεις και αντενδείξεις. Θεραπευτικά αποτελέσματα.

#### Ενότητα 5. Μάλαξη ειδικής εγκάρσιας τριβής

- Ενδείξεις και αντενδείξεις. Επιδράσεις. Τεχνική.

#### Ενότητα 6. Μάλαξη υποδόριου συνδετικού ιστού ως αντανακλαστική μέθοδος θεραπείας

- Αντανακλαστική μέθοδος θεραπείας. Η σημασία των ζωνών του συνδετικού ιστού. Εξέταση για ανεύρεση ζωνών του συνδετικού ιστού. Οπτική διαπίστωση. Ψηλάφηση.

#### Ενότητα 7. Εφαρμογές της Μάλαξης υποδόριου συνδετικού ιστού

- Δομή της θεραπείας. Βαθμίδες θεραπείας. Χειρισμοί της τεχνικής. Εφαρμογές. Θεραπευτικές αντιδράσεις. Το αίσθημα του ασθενούς. Δερματικές αντιδράσεις. Νευροαντανακλαστικές αντιδράσεις. Μηχανισμός δράσης στα καρδιακά ενοχλήματα, ανωμαλίες του γαστρεντερικού συστήματος, κυκλοφορικά προβλήματα κτλ. Εφαρμογές στην ορθοπεδική, σε λειτουργικές και οργανικές ανωμαλίες των κοιλιακών οργάνων, σε νευρολογικές παθήσεις.

#### Ενότητα 8. Μάλαξη αντανακλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου

- Σημεία πυροδότησης πόνου. Σημεία εμφάνισης. Αίτια ενεργοποίησης. Ταξινόμηση. Συμπτωματολογία. Τρόποι διάγνωσης, εξέταση, ψηλάφηση. Ηλεκτρομυογράφημα. Απενεργοποίηση μέσω τεχνικών μάλαξης. Ίσχιαιμη δακτυλική πίεση. Εισαγωγή στις κλίμακες του πόνου.

#### Ενότητα 9. Ανατολικές Τεχνικές Μάλαξης

- Εισαγωγή. Μεσημβρινοί. Πρωτεύοντες μεσημβρινοί. Δευτερεύοντες μεσημβρινοί. Πορεία μεσημβρινών. Συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν σε ανισορροπία τους. Αποτελέσματα και ενδείξεις. Βασικές αρχές εφαρμογής. Ρεφλεξολογία, Σιάτσου κτλ. Η προετοιμασία για την τεχνική. Χειρισμοί. Βασικές αρχές για την εκτέλεση των χειρισμών.

### **Ενότητα 10. Αποτελέσματα των τεχνικών μάλαξης. Άλλες τεχνικές**

- Μηχανικά αποτελέσματα. Φυσιολογικά αποτελέσματα (δέρμα, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, μυϊκό σύστημα κτλ). Τεχνικές χαλάρωσης, σωστής στάσης (πχ Alexander, ύπνωση κτλ).

### **Ενότητα 11. Κριτήρια επιλογής τεχνικής. Ενδείξεις, αντενδείξεις μάλαξης**

- Πόνος, μυϊκός σπασμός, αυξημένη τάση των ιστών, μειωμένη ελαστικότητα, συμφύσεις, μειωμένη κινητικότητα, ουλώδης ιστός, κατάσταση του δέρματος, μειωμένη τοπική κυκλοφορία, μειωμένη γενική κυκλοφορία, μειωμένη λεμφική κυκλοφορία, μειωμένος κυτταρικός μεταβολισμός, υπερευαίσθησία, άγχος, κιναισθητική εικόνα, αίσθημα ασφάλειας.

### **Ενότητα 12. Ανακλαστικά - Νευρολογικά αποτελέσματα τεχνικών μάλαξης. Ψυχολογικά αποτελέσματα τεχνικών μάλαξης**

- Αποτελέσματα τεχνικών μάλαξης στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, στις διαταραχές της λειτουργίας των ενδοκρινών αδένων, σε γυναικολογικά προβλήματα, παθήσεις που σχετίζονται με το κυκλοφορικό σύστημα, προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος, παθήσεις του νευρικού συστήματος, σε φλεγμονές και λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, σε διαταραχές του πεπτικού συστήματος κτλ.

### **Ενότητα 13. Μάλαξη σε ειδικούς πληθυσμούς (ηλικιωμένους, μωρά, αθλητές κλπ)**

- Διαφοροποιήσεις επιλογής και εφαρμογής τεχνικών μάλαξης σε ειδικούς πληθυσμούς.

### **Ενότητα 14. Τελική Αξιολόγηση των Φοιτητών**

Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος που αναφέρεται παρακάτω.

## **Β. Περιεχόμενα εργαστηριακού μέρους του μαθήματος**

### **Ενότητα 1. Εισαγωγή στις αρχές εκτέλεσης της μάλαξης και την εφαρμογή θεραπευτικών χειρισμών**

- Αρχές εκτέλεσης της μάλαξης, ο χώρος, ο εξοπλισμός. Υλικά επαφής. Ο θεραπευτής. Ο ασθενής. Προετοιμασία, τοποθέτηση. Διάρκεια, συχνότητα, πίεση, ρυθμός, κατεύθυνση των χειρισμών. Χειρισμοί της κλασικής μάλαξης: Ολίσθηση, θωπείες, ανατρίψεις. Εφαρμογή στον κορμό. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

### **Ενότητα 2. Εφαρμογή κλασικής μάλαξης στον κορμό**

- Χειρισμοί της κλασικής μάλαξης: Ζυμώματα, πλήξεις, πελεκισμοί, πλαταγίσματα, παλαμισμοί (βεντούζες), ραπίσματα, κονδυλισμοί, δακτυλικές επικρούσεις, τσιμπήματα. Εφαρμογή στον κορμό. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

### **Ενότητα 3. Κλασική μάλαξη στα επιμέρους τμήματα του σώματος I**

- Εφαρμογή κλασικής μάλαξης στον κορμό και την κοιλιά. Δονήσεις, ηλεκτρομάλαξη. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

### **Ενότητα 4. Κλασική μάλαξη στα επιμέρους τμήματα του σώματος II. Άλλες τεχνικές**

- Εφαρμογή κλασικής μάλαξης στον αυχένα, στην οσφυ κτλ. Τεχνικές χαλάρωσης, σωστής στάσης. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

### **Ενότητα 5. Κλασική μάλαξη στα επιμέρους τμήματα του σώματος III**

- Εφαρμογή κλασικής μάλαξης στο άνω άκρο. Εφαρμογή κλασικής μάλαξης στο κάτω άκρο. Εφαρμογή κλασικής μάλαξης σε ειδικές κατηγορίες (πχ. αθλητές, παιδιά, ηλικιωμένους). Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 6. Μάλαξη ειδικής εγκάρσιας τριβής. Μάλαξη αντανάκλαστικών σημείων πυροδότησης πόνου**

- Τεχνική της εγκάρσιας μάλαξης. Θέση του ασθενούς και του φυσικοθεραπευτή. Πίεση. Διάρκεια της εγκάρσιας μάλαξης. Εφαρμογές της τεχνικής στο έγκαυμα, στις μυϊκές κακώσεις, στις συνδεσμικές κακώσεις, στην τενοντίτιδα – τενοντοθυλακίτιδα κτλ. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Σημεία πυροδότησης πόνου. Σημεία εμφάνισης. Τρόποι διάγνωσης, εξέταση, ψηλάφηση. Απενεργοποίηση μέσω τεχνικών μάλαξης. Ίσχυιμη δακτυλική πίεση. Εισαγωγή στις κλίμακες του πόνου. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 7. Εφαρμογή λεμφικής μάλαξης**

- Τεχνική της λεμφικής μάλαξης. Οι χειρισμοί της λεμφικής μάλαξης. Η διαδικασία της λεμφικής μάλαξης. Θεραπεία λεμφικού οιδήματος. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 8. Μάλαξη συνδετικού ιστού I**

- Ζώνες συνδετικού ιστού. Εξέταση για ανεύρεση ζωνών του υποδόριου συνδετικού ιστού. Οπτική διαπίστωση των ζωνών. Ψηλάφηση των ζωνών του συνδετικού ιστού. Η σημασία των ζωνών του συνδετικού ιστού. Χειρισμοί της τεχνικής. Θέσεις της τεχνικής. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 9. Μάλαξη συνδετικού ιστού II**

- Δομή της θεραπείας. Χειρισμοί της τεχνικής στη βασική βαθμίδα θεραπείας. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 10. Μάλαξη συνδετικού ιστού III**

- Χειρισμοί της τεχνικής στην πρώτη και δεύτερη βαθμίδα θεραπείας. Αναγνώριση αντιδράσεων από τη μάλαξη του υποδόριου συνδετικού ιστού (αίσθημα του ασθενούς, δερματικές αντιδράσεις, νευροαντανάκλαστικές αντιδράσεις). Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές. Κλινικές εφαρμογές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 11. Εφαρμογή τεχνικών ρεφλεξολογίας**

- Χώρος, θέσεις, χρόνος θεραπείας. Τεχνική. Εξέταση των ποδιών. Τεχνικές χαλάρωσης. Αντιδράσεις από την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας. Εφαρμογές της ρεφλεξολογίας. Κλινικές εφαρμογές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

#### **Ενότητα 12. Άλλες αντανάκλαστικές τεχνικές. Εφαρμογή τεχνικών Shiatsu I**

- Άλλες ανατολικές αντανάκλαστικές τεχνικές. Ψηλάφηση Μεσημβρινών. Η θέση του θεραπευτή. Η θέση του ασθενούς. Πρηνής θέση. Ύπτια θέση. Πλάγια θέση. Καθιστή θέση. Προετοιμασία για την τεχνική Shiatsu. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

### Ενότητα 13. Εφαρμογή τεχνικών Shiatsu II

- Οι χειρισμοί της τεχνικής Shiatsu. Αρχές και χειρισμοί άλλων ανατολικών τεχνικών. Παραδείγματα και εφαρμογές από τους φοιτητές. Κλινικά παραδείγματα.
- Αξιολόγηση των φοιτητών.

### Ενότητα 14. Τελική Αξιολόγηση των Φοιτητών

Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος που αναφέρεται παρακάτω.

**Μέθοδοι και μέσα διδασκαλίας:** Στις μεθόδους διδασκαλίας της θεωρίας του μαθήματος περιλαμβάνονται πολλές διδακτικές μέθοδοι και μέσα μεταξύ των οποίων:

- Διαλέξεις-εισηγήσεις με χρήση πίνακα, διαφανοσκοπίου, σταθερό προβολικό σύστημα (overhead projector), βίντεο και τηλεόραση
- Συζήτηση στην τάξη και ανατροφοδότηση
- Εργασία σε μικρές ομάδες ή ατομική
- Παρουσιάσεις φοιτητών
- Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) (Πολυμέσων, ηλεκτρονική συζήτηση μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)
- Επισκέπτες ομιλητές

Το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος διδάσκεται με χρήση των παρακάτω μεθόδων και μέσων:

- Επίδειξη και εφαρμογή των μεθόδων και τεχνικών του μαθήματος
- Επίδειξη και εφαρμογή του εργαστηριακού εξοπλισμού (συσκευές ανατροφοδότησης, ΗΜΓ, πλατφόρμα ισορροπίας, πελματογραφία, ανάλυση κίνησης, ισοκίνηση, μέσα άσκησης κλπ)
- Εργασία σε μικρές ομάδες
- Παρουσιάσεις φοιτητών
- Ανάλυση – παρουσίαση κλινικών περιπτώσεων
- Κλινική εφαρμογή

**Μέθοδοι αξιολόγησης:** Η αξιολόγηση της επίδοσης των φοιτητών πραγματοποιείται σύμφωνα με τον κανονισμό του Ιδρύματος, και προκύπτει από τον συνυπολογισμό του θεωρητικού και εργαστηριακού μέρους του μαθήματος με συντελεστές που έχουν άθροισμα (1) και εξαρτώνται από τις διδακτικές μονάδες των αντίστοιχων ενότητων. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η επιτυχής ολοκλήρωση τόσο του θεωρητικού, όσο και του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος. Η αξιολόγηση της επίδοσης του φοιτητή εξειδικεύεται ως εξής :

- για το θεωρητικό μέρος του μαθήματος:

πραγματοποιείται μία τελική αξιολόγηση, γραπτή ή προφορική, παρουσία δύο εκπαιδευτικών. Η τελική αξιολόγηση του μαθήματος πραγματοποιείται μετά το τέλος του διδακτικού εξαμήνου σε όλη την ύλη που διδάχθηκε. Ο φοιτητής καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις που καλύπτουν ισομερώς τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και επιπλέον σε μία ερώτηση που απαιτεί κριτική σκέψη. Η βαθμολογία είναι από 0-10 και με την προϋπόθεση ότι έχει απαντήσει στο 80% των ερωτημάτων.

- για το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος:

Σε κάθε μάθημα αξιολογείται από τον διδάσκοντα η συμμετοχή του φοιτητή και η ικανότητα του να ανταποκρίνεται στα θέματα που τίθενται προς επίλυση. Αξιολογείται η επιτυχής ή όχι επίλυση του συγκεκριμένου διδακτικού παραδείγματος που χρησιμοποιείται, με την καθοδήγηση του διδάσκοντα. Ο φοιτητής πρέπει να έχει επιτυχώς ολοκληρώσει το 80% των ασκήσεων που διδάσκονται στο συγκεκριμένο μάθημα για να συμμετέχει στις τελικές εξετάσεις. Οι τελικές εξετάσεις είναι προφορικές, παρουσία δύο εκπαιδευτικών, όπου ο φοιτητής καλείται να επιλύσει πρακτικά προβλήματα και να εκτελέσει τις πράξεις που απαιτούνται (π.χ. υποκειμενική και αντικειμενική αξιολόγηση ασθενούς, χρήση μέσων αξιολόγησης κ). Τα θέματα που τίθενται καλύπτουν ισομερώς όλες τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και οφείλει να απαντήσει στο 80% των ερωτήσεων. Ο τελικός βαθμός του εργαστηρίου είναι από 0-10 και καθορίζεται από την τελική εξέταση.

Η καταλληλότητα των θεμάτων αξιολόγησης ελέγχεται από τον Τομέα, ο οποίος δημιουργεί τράπεζα θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο που είναι διαθέσιμη στους φοιτητές.



Η τελική βαθμολογία καταχωρείται στην δεκάβαθμη κλίμακα (0-10) με ελάχιστο βαθμό επιτυχίας το 5. Ταυτόχρονα η τελική βαθμολογία καταχωρείται με την σχετική κλίμακα βαθμολογίας του ευρωπαϊκού συστήματος μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων (ECTS), όπου A, B, C, D, & E είναι το 10%, 25%, 30%, 25% & 10% των επιτυχόντων αντίστοιχα.

### Σχετική βιβλιογραφία:

#### Ελληνική:

1. Κολοβού Α. Ανακλαστική ζωνοθεραπεία-ρεφλεξολογία, 1989.
2. Κωστόπουλος Δ, Ριζόπουλος Κ. Σημεία πυροδότησης πόνου. Θεραπευτική αποκατάσταση. Digital copy center, 2003.
3. Σακελλάρη Β., Γώγου Β. Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης. Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε. Αθήνα. 2004.
4. Σφetsiάρης Δ. Κ. Θεραπευτική μάλαξη. Εκδόσεις d.K.S. Αθήνα, 2003.
5. Χριστάρα - Παπαδοπούλου Α. Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης. Εκδόσεις Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη, 2004.
6. Dicke E, Schliack H, Wolff A. Ειδική μάλαξη του υποδόριου συνδετικού ιστού. Μετάφραση Παπαδόπουλος Ι. Αθήνα: Παρισιάνος, 1985.
7. Dougans I, Ellis S. Ρεφλεξολογία, μασάζ ποδιών για ολική υγεία. Αθήνα: Περγίπια, 1983.
8. Dubronsky V. Αθλητικό μασάζ. Διατήρηση και αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο, 1998.
9. Hess S. Οδηγός Ρεφλεξολογίας για επαγγελματίες. Αθήνα: ΊΩΝ, 1997.

#### Ξενόγλωσση:

1. Basmajian J V. Manipulation, Traction and Massage, 3rd ed. Baltimore: Williams and Wilkins, 1985
2. Beck M. Theory and Practice of Therapeutic Massage. New York: Milady, 1994.
3. Byers D. Better Health with Foot Reflexology. Ingham Publishing, 1983.
4. Clay J.H., Pounds DM. Basic Clinical Massage Therapy: Integrating Anatomy and Treatment (Lww Massage Therapy & Bodywork Educational Series.), Lippincott William and Wilkins, 2008.
5. Cyriax J. Textbook of Orthopaedic Medicine, Vol 2: Treatment by Manipulation, Massage and Injection. London: Bail-Here Tindal, 1984.
6. Cyriax J, Cyriax P. Cyriax's illustrated manual of orthopaedic medicine, 2nd ed. Oxford: Butterworth, 1993.
7. Davies C., Davies A. Simons D.G. The Trigger Point Therapy Workbook: Your Self-Treatment Guide for Pain Relief, Second Edition, New Harbinger Publications, 2006.
8. Domenico G, Wood E. Beard's Massage. Philadelphia: WB Saunders, 1997.
9. Ebner. Connective Tissue Massage. Theory and Therapeutic Application, Krieger, Huntington, New York, 1975.
10. Fritz S. Mosby's Massage Therapy Review, Elsevier Health Sciences, 2005.
11. Goosman-Legger A. Zone Therapy Using Foot Massage. Daniel Company Limited, 1983.
12. Grinberg A. Holistic Reflexology. Thorsons, 1989.
13. Hall N. Reflexology - A Patient's Guide. Thorsons, 1986.
14. Holey E, Cook E. Therapeutic Massage. Philadelphia: WB Saunders, 1998.
15. Hollis M. Massage for Therapists. Oxford: Blackwell, 1988.

16. Issel C. Reflexology: Art, Science and History. New Frontier Publishing, 1990.
17. Jarmey C, Mojay G. Shiatsu: The Complete Guide. Thorsons, 1991.
18. King K. Performance Massage. Human Kinetics, 1993.
19. Kunz K, Kunz B. The Complete Guide to Foot Reflexology. Thorsons, 1982.
20. Lederman E. Fundamentals of Manual Therapy - Physiology, Neurology and Psychology. Churchill Livingstone, 1997.
21. Lunberg P. The book of Shiatsu. Gaia Publications, 1999.
22. Salvo S. G. Massage Therapy: Principles & Practice, 2<sup>nd</sup> Edition, W B Saunders Co., 2003.
23. Tappan F. Healing massage techniques: holistic, classic, and emerging methods, 2nd ed. Norwalk: Appleton and Lange, 1988.