

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ**



**της/του Αλίκη Μπακατσέλου**

**ΑΜ: 0718057**

**Πτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του Τίτλου Πτυχίου του Προγράμματος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.**

**Εγκεκριμένο από τον**

**Επιβλέπων καθηγητής: Σακκάς Γεώργιος**

**ΤΡΙΚΑΛΑ**

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022**

**ΑΛΙΚΗ ΜΠΑΚΑΤΣΕΛΟΥ**

**ALL RIGHTS RESERVED**

## Περιεχόμενα

<i>ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ</i> .....	4
<i>ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ</i> .....	5
<i>ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ</i> .....	6
<i>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</i> .....	7
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	8
<i>ABSTRACT</i> .....	10
<i>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	11
<i>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</i> .....	12
<i>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</i> .....	35
• Απαιτούμενη έγκριση από φορέα .....	35
• Δείγμα .....	35
• Πειραματική διαδικασία.....	35
• Τυφλοποίηση Δείγματος .....	36
• Όργανα μέτρησης, ερωτηματολόγια.....	36
• Ερωτηματολόγια .....	36
• Στατιστική Ανάλυση.....	37
• Κριτήρια Συμμετοχής.....	38
• Κριτήρια αποκλεισμού συμμετοχής από τη μελέτη.....	38
• Περιορισμοί .....	38
• Ερευνητικά ερωτήματα- υποθέσεις.....	38
<i>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</i> .....	39
<i>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ</i> .....	41
<i>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ</i> .....	43
<i>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</i> .....	48

## ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ

<b>Πίνακας 1.</b> Βασικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων	Σελ.36
<b>Πίνακας 2.</b> Παράμετροι ανάλογα με το σενάριο παρέμβασης.	Σελ.37

## **ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ**

Ερωτηματολόγιο στρες

Ερωτηματολόγιο εβδομαδιαίο ύπνου

## ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

<b>Εικόνα 1:</b> Ερωτηματολόγιο εβδομαδιαίο ύπνου	Σελ.30
<b>Εικόνα 2:</b> Ερωτηματολόγιο στρες	Σελ.31

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας την διπλωματική μου εργασία θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε ορισμένους ανθρώπους όπου μου στάθηκαν και με βοήθησαν με τον δικό του τρόπο ο καθένας ξεχωριστά για την πραγματοποίηση της εργασίας.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Σακκά Γεώργιο και τον κύριο Νούσιο Βασίλη ,για την πολύτιμη βοήθεια που μου πρόσφεραν έτσι ώστε να ολοκληρωθεί η εργασία επιστημονικού περιεχομένου, υποστηρίζοντας την προθυμία τους να λύσουν κάθε προβληματισμό μου κατά τη διάρκεια της προσπάθειας αυτής.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης την Κωνσταντίνα Σιαράβα και τον Ηλία Ντούμα για την βοήθεια τους κατά την συλλογή των δεδομένων.

Επιπλέον θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου όπου μου στάθηκαν δίπλα μου και με ενθάρρυναν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου καθώς και στην υλοποίηση της διπλωματικής.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω τους δοκιμαζόμενους-αθλητές για τη συμμετοχή τους στην έρευνα αυτή.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Η φυσικοθεραπεία έχει συνήθως σημαντικό ρόλο στην προ-αγωνιστική ρουτίνα του αθλητή υψηλού επιπέδου, συμβάλλοντας στην καλύτερη ενεργοποίηση του μυϊκού συστήματος. Συγκεκριμένα πρόκειται για διάφορες μορφές μάλαξης σε αθλητές που ασχολούνται με ταχυδυναμικά αγωνίσματα όπως είναι στην συγκεκριμένη περίπτωση ο στίβος και το ποδόσφαιρο ή σε αθλητές με δρομικές ικανότητες.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει το βαθμό επίδρασης που μπορεί να έχει η ιπποκρατική μάλαξη (με χρήση κάποιου αιθέριου ελαίου) στην αποκατάσταση και στην ποιότητα ύπνου μετά από προπόνηση.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ:** Το δείγμα αποτέλεσαν αθλητές στα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού, ποδοσφαίρου και της καλαθοσφαίρισης, από τους οποίους κάποιοι ήταν ερασιτέχνες και κάποιοι ασχολούνταν επαγγελματικά με το άθλημά τους. Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν την κανονική τους προπόνηση, ενώ η μελέτη μας διάρκεσε 3 εβδομάδες. Η πειραματική διαδικασία περιλάμβανε 3 αξιολογήσεις: η πρώτη χωρίς μάλαξη, η δεύτερη περιείχε μάλαξη με αιθέρια έλαια και η τρίτη περιείχε μάλαξη με κλασικό λάδι μάλαξης. Η μάλαξη έγινε στα κάτω άκρα και έλαβε χώρα πριν την προπόνηση. Μετά από κάθε προπόνηση, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια σχετικά με τα επίπεδα στρες και ποιότητας ύπνου καθώς και μετά από 24 και 48 ώρες.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Στην μελέτη συμμετείχαν 20 άτομα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχε καμία στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των 3 σεναρίων σε παράγοντες που σχετίζονταν με τα επίπεδα στρες και την ποιότητα του ύπνου.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η επίδραση της προ-αγωνιστικής Ιπποκρατικής μάλαξης δεν φαίνεται από την παρούσα μελέτη να παίζει κάποιο σημαντικό ρόλο στα επίπεδα στρες και ύπνου μετά από αγωνιστική προπόνηση ενώ δεν σημειώνεται σημαντική διάφορα μεταξύ της χρήσης αιθέριων ελαίων και του baby oil. Χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να εξετάσουμε εάν η μάλαξη μπορεί να βοηθήσει την αποκατάσταση των αθλητών καθώς και να βελτιώσει τα επίπεδα στρες και ποιότητας ύπνου.



**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** αθλητές, μάλαξη, λοσιόν, baby oil, ύπνος, ψυχολογία

## ABSTRACT

**Background:** Physiotherapy usually has a significant role in the pre-competition routine of the high-level athlete, contributing to better activation of the muscular system. These are various forms of massage for athletes involved in fast-paced events, such as in this case, athletics, and football, or for athletes with running skills.

**Aim:** The purpose of the research is to examine the degree of effect that Hippocratic massage (using an essential oil) can have on recovery and sleep quality after training.

**Methods:** The sample consisted of athletes in classical sports, football, and basketball, of whom some were amateurs, and some were professionally engaged in their sport. Participants performed their normal training, while our study lasted 3 weeks. The experimental procedure included three evaluations: the first without massage, the second containing massage with essential oils and the third containing massage with regular massage oil. The massage was done on the lower body and took place before training. After each training session, participants were asked to fill out questionnaires about their stress levels and sleep quality as well as after 24 and 48 hours.

**Results:** Twenty people participated in the study. The results showed that there was no statistically significant difference of the three scenarios in factors related to sleep levels and quality.

**Conclusions:** The effect of pre-competition Hippocratic massage does not appear from the present study to play any significant role in stress and sleep levels after competitive training, while no significant difference is noted between the use of essential oils and baby oil. More studies are needed to examine whether massage can help athletes recover as well as improve stress levels and sleep quality.

**Key Words:** athletes, massage, lotion, baby oil, sleep, psychology

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Εισαγωγή:** Μάλαξη είναι μια σειρά ειδικών επιστημονικών χειρισμών, οι οποίοι γίνονται βάσει των γνώσεων της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Οι χειρισμοί αυτοί διενεργούνται στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων και έχουν θεραπευτικό, αισθητικό και προληπτικό σκοπό. Η μάλαξη πριν την έναρξη του αγώνα ή πριν την προθέρμανση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καλύτερη σωματική και ψυχική κατάσταση του αθλητή έτσι ώστε να αποφύγουμε πιθανούς τραυματισμούς. Συνήθως όσοι αθλητές γνωρίζουν την ουσία της μάλαξης και την πραγματοποίηση της από μικρή ηλικία, παρατηρείται ότι έχει θετική επίδραση τόσο στον ψυχολογικό τομέα όσο και στο σωματικό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη αντίληψη του αθλητή για καλύτερη αποκατάσταση και για την μείωση επιπέδων στρες. Ωστόσο θα πρέπει να σημειώσουμε και την σημασία του ύπνου κάθε αθλητή για καλύτερο αποτέλεσμα προπόνησης και ψυχολογίας

**Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης:** Οι διαταραχές του ύπνου και τις ψυχολογίας επηρεάζουν πολλούς ανθρώπους έχοντας αρνητικό αντίκτυπο σε κάθε πτυχή της ζωής τους συμπεριλαμβανομένης ψυχικής υγείας και σωματικής. Η μάλαξη θεωρείται επαρκής σε άτομα από μικρή ηλικία τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με αυτή πετυχαίνοντας με αυτό τον τρόπο καλύτερα προσωπικά επιτεύγματα στην προπόνηση ή στον αγώνα. Ωστόσο υπάρχουν και αθλητές στους οποίους δεν φαίνεται να έχει σημαντική εξέλιξη η μάλαξη στην επίδοσή τους. Είναι γνωστό ότι η μάλαξη, η ψυχολογία και ο ύπνος σχετίζονται μεταξύ τους σε άτομα τα οποία έχουν μπει σε αυτή τη διαδικασία από χρόνια.

**Σκοπός της μελέτης:** Ο πρωταρχικός στόχος της παρούσας έρευνας είναι η αναζήτηση της επίδρασης της ιπποκρατικής μάλαξης των κάτω άκρων στην αποκατάσταση μετά από προπόνηση δρόμων καθώς και στην ποιότητα του ύπνου των αθλητών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### ΜΑΛΑΞΗ

**Ορισμός:** Η μάλαξη είναι μια από τις κυριότερες θεραπευτικές τεχνικές που προάγει τη σωματική υγεία και ευεξία μέσω εφαρμογής πιέσεων και κρούσεων των ιστών του σώματος.

Η θεραπεία της μάλαξης είναι από τις πρώτες τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν για την ανακούφιση του πόνου και της κόπωσης αλλά και για τη πρόληψη τραυματισμών που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ελαστικότητα, την κινητικότητα και τη γενικότερη σωματική ικανότητα.

Η λέξη *massage* προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα *μάσσω* που σημαίνει *ζυμώνω* ( χρήση χειρών). Κάποιοι θεωρούν πως η λέξη προέρχεται από την αραβική λέξη *mass* ή *masch* που σημαίνει *απαλή μάλαξη-πίεση*, ενώ άλλοι πιστεύουν ότι προέρχεται από τη λατινική λέξη *massa*, αναφερόμενοι σε αυτό που κολλά στα δάχτυλα.[1,2]

### ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες εκτίμησαν τα οφέλη της μάλαξης και τα χρησιμοποίησαν στην καθημερινότητά τους. Συγκεκριμένα ο Ιπποκράτης έλεγε πως η εντριβή μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση, σύσφιξη, ανάπτυξη σάρκας ή ελάττωσή της.[3] Ο Γαληνός, αναφέρει τον Ιπποκρατικό όρο *εβλημάσθη* (εμαλάχθη) που σημαίνει *μαλάκωσε*. [4] Δεν γίνεται να παραβλέψουμε τη σημασία που της έδιναν οι αρχαίοι Έλληνες στον τομέα της ευεξίας, του καλλωπισμού και της αποκατάστασης ενώ η χρήση της ήταν κυρίως συνδεδεμένη με την άθληση και η εφαρμογή της γινόταν επί τω πλείστον σε αθλητικές εγκαταστάσεις. Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί και προπονητές θεωρούσαν πως η μάλαξη θα πρέπει να εφαρμόζεται *προ-αγωνιστικά*, κατά τη διάρκεια της άσκησης και *μετά-αγωνιστικά*, με αποτέλεσμα τα οφέλη της να έχουν επίδραση σε νευρικό και μυϊκό επίπεδο του ανθρώπινου σώματος.[5] Πρωταρχικό ρόλο για τη μάλαξη είχε η επάλειψη με λάδι που χρησιμοποιούνταν και ως θεραπευτικό μέσο, ως μέσο

καλλωπισμού και ευεξίας. Η βασική χρήση ελαίου κατά τη μάλαξη πραγματοποιείται για να ζεστάνει το σώμα, αυτός είναι λοιπόν και ο λόγος που ο Ιπποκράτης συνιστά για το χειμώνα το λάδι και για το καλοκαίρι την επάλειψη με σκόνη ώστε να διατηρείται το σώμα ψυχρό. Ακόμη συνιστάται από αυτόν, για τη χρήση του, την ανάμιξή του με νερό για να μην ξηραίνεται το δέρμα.[6] Τα κύρια υλικά που χρησιμοποιούνταν για την μάλαξη, εκτός από το λάδι, ήταν διάφορα είδη σκόνης με συγκεκριμένες ιδιότητες. Επίσης στην αρχαία Ελλάδα δεν μπορούσε να νοηθεί άσκηση χωρίς λάδι. Η επάλειψη των αθλητών με λάδι πριν από κάθε άσκηση αποσκοπούσε στο να κρατήσει τους πόρους του δέρματος καθαρούς. Οι αθλητικοί χώροι, τα γυμνάσια, διέθεταν έναν ιδιαίτερο χώρο, το ελαιοθεσίο, για την επάλειψη με λάδι. Σε αυτόν τον χώρο υπεύθυνος ήταν ο αλείπτης, το πρώτο και το τελευταίο άτομο που συναντούσε ο αθλητής στο χώρο της γύμνασης. Συγκεκριμένα αυτός άλειφε με λάδι τους νέους πριν και μετά από τη γυμναστική. Ωστόσο όταν δεν υπήρχε ειδικός μαλάκτης, αναλάμβανε και τη μάλαξη που ακολουθούσε. Σε κάποιες περιπτώσεις το ρόλο του αλείπτη τον αναλάμβανε κάποιος συναθλητής.[5,7]

## **2.1. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**

Αρχικά η αθλητική μάλαξη στοχεύει στην θεραπεία τραυματισμών και των κακώσεων κατά τη διάρκεια της άθλησης και εφαρμόζεται στο ανθρώπινο σώμα με συγκεκριμένες πιέσεις και τεχνικές που προκαλούν διαστολή και ελαστικότητα σε συγκεκριμένους ιστούς που έχουν ατροφήσει και έχουν χάσει τη δύναμή τους. [8]

Τα οφέλη χαρακτηριστικά του αθλητικού μασάζ στον ανθρώπινο οργανισμό, τόσο στο σωματικό όσο και στον ψυχικό τομέα, είναι τα εξής:

- Σωματική και ψυχική αναζωογόνηση
- Ενεργοποίηση μεταβολικών διαδικασιών
- Διαστολή και ελαστικότητα ιστών
- Χαλάρωση μυών
- Ενισχυμένη απόδοση

- Αποκατάσταση του μυ μετά από τραυματισμό
- Αυξημένο εύρος κίνησης άρθρωσης
- Μειωμένη νευρολογική διέγερση
- Μειωμένοι μυϊκοί σπασμοί
- Καλύτερος ύπνος

### **2.1.1. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε, εφαρμόζονται με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού. Η χειρωνακτική μάλαξη περιλαμβάνει χειρισμούς όπως γλιστρήματα, θωπείες, ζυμώματα, ανατρίψεις, μαλάξεις εγκάρσιας τριβής, κρούσεις και δονήσεις.

#### **ΓΛΙΣΤΡΗΜΑΤΑ/ΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ**

Πραγματοποιούνται κατά μήκος του μυός με κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο με συνεχόμενη ροή κινήσεων. Η πίεση που ασκείται μπορεί να είναι ήπια ή έντονη. Στη περίπτωση που η πίεση είναι ήπια, έχουμε σαν στόχο την μείωση του μυϊκού τόνου, ενώ όταν η πίεση είναι μεγαλύτερη έχουμε σαν στόχο την μείωση του οιδήματος ή του αιματώματος που μπορεί να έχει ο κάθε αθλητής μετά την άσκηση ή μετά από κάποιο τραυματισμό. Επίσης τα γλιστρήματα διακρίνονται σε εν τω βάθει τα οποία είναι ικανά να δίνουν έμφαση στην μεγαλύτερη κίνηση του εύρους των μυϊκών ιστών με αποτέλεσμα να κινητοποιούν αίμα και λέμφο ελαττώνοντας την οποιαδήποτε υπαρξη πόνου και μυϊκού σπασμού.[9,10]

#### **ΘΩΠΕΙΕΣ**

Διακρίνονται σε κατευναστικές και διεγερτικές. Οι θωπείες πραγματοποιούνται κατά μήκος του μυός με κατεύθυνση από την περιφέρεια προς το κέντρο. Μπορούν να γίνονται επιφανειακά ή εν τω βάθει με ή χωρίς πίεση, διάταση και ενεργοποίηση των εν τω βάθει ιστών. Αν θέλουμε μείωση του μυϊκού τόνου, εφαρμόζουμε ήπια θωπεία, ενώ εάν θέλουμε μυϊκή ενεργοποίηση και αύξηση του μυϊκού τόνου χρησιμοποιούμε έντονη πίεση και ταυτόχρονα οι θωπείες γίνονται πιο γρήγορα η μία μετά την άλλη.[9]

## **ZYMΩΜΑΤΑ**

Χρησιμοποιούνται κυρίως για την μείωση του μυϊκού τόνου και πόνου, για την καλύτερη αιμάτωση, για αύξηση τοπικής κυκλοφορίας, αύξηση τροφοδοσίας και οξυγόνωσης της περιοχής και τέλος την αύξηση της ελαστικότητας. Υπάρχει η δυνατότητα διαφόρων παραλλαγών ενώ μπορούμε να εκτελέσουμε και σε μικρές αλλά και σε μεγάλες επιφάνειες. [11]

## **ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ**

Οι ανατρίψεις αποτελούν συγκεκριμένες πιέσεις που πραγματοποιούνται επάνω στο σώμα μέσω των ακροδαχτύλων . Εφαρμόζονται εγκάρσια ή παράλληλα σε σχέση με την διάταξη των μυϊκών δομών και εκτελούνται σε γραμμική αλλά και σε κυκλική κίνηση έχοντας σαν στόχο την καταπολέμηση των συμφύσεων, τη μείωση του μυϊκού τόνου και πόνου και την αύξηση της ελαστικότητας. [12,13,14]

## **ΜΑΛΑΞΗ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΓΚΑΡΣΙΑΣ ΤΡΙΒΗΣ**

Χρησιμοποιείται σε τένοντες που μπορεί να έχουν τραυματιστεί και έχουν δημιουργηθεί συμφύσεις όμοιας κατεύθυνσης με την κατεύθυνση των φορτίσεων που έχουν ασκηθεί. Η τεχνική αυτή έχει επίσης, στόχο την απεμπλοκή των συμφύσεων και την πρόληψη των επανατραυματισμών, την αύξηση της ελαστικότητας και την μείωση του μυϊκού τόνου και πόνου. [15,16,17]

## **ΠΛΗΞΕΙΣ/ΚΡΟΥΣΕΙΣ**

Πρόκειται για μία σειρά επαναλαμβανόμενων ρυθμικών χτυπημάτων με διάφορες επιφάνειες της παλάμης του θεραπευτή. Διακρίνονται σε χτυπήματα: με κλειστή παλάμη, με πελεκισμούς που πραγματοποιούνται με την ωλένια επιφάνεια της παλάμης, σε ελαφριά χτυπήματα και σε τσιμπήματα. Ο βασικός στόχος είναι η διέγερση ή χαλάρωση των ιστών. [9,18]

## **ΔΟΝΗΣΕΙΣ**

Περιλαμβάνουν συνεχόμενες ταλαντευόμενες κινήσεις που πραγματοποιούνται με την εσωτερική επιφάνεια της παλάμης. Ο βασικός στόχος των χειρισμών αυτών είναι η αύξηση της αιμάτωσης της περιοχής αλλά και η χαλάρωση των ιστών ενώ συμβάλλει

ταυτόχρονα και στην μείωση του μυϊκού τόνου-πόνου. Διακρίνονται σε στατικές και σε τρέχουσες. [11]

### **2.1.2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Ανάλογα με το πότε πραγματοποιείται η μάλαξη στον αθλητή, η αθλητική μάλαξη κατηγοριοποιείται σε 3 είδη. Την προ-αγωνιστική, τη μάλαξη κατά τη διάρκεια της άσκησης ή του αγώνα, και τη μετά-αγωνιστική μάλαξη.

#### **ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**

Έχει ως στόχο:

- Την προετοιμασία των μυών και των τενόντων του αθλητή πριν τον αγώνα ή την άσκηση. Αυτό πραγματοποιείται με την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος κινητοποιώντας τους μαλακούς ιστούς παράλληλα με την διεξαγωγή ειδικών διατάσεων.[19]
- Την προετοιμασία για τη φάση της προθέρμανσης που ακολουθεί με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης.[19]
- Την ψυχολογική ανάταση του αθλητή και τη γενικότερη πνευματική προετοιμασία για τον αγώνα/άσκηση, για την εξάλειψη φόβων για πιθανούς τραυματισμούς.[19]

Να σημειώσουμε πως μάλαξη που πραγματοποιείται πριν τη διάρκεια του αγώνα συμβάλλει παραπάνω παράγοντες αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει την προθέρμανση που είναι απαραίτητη για κάθε αθλητή πριν τον αγώνα.

Χειρισμοί που πραγματοποιούνται:

- Γλιστρήματα επιφανειακά και εν τω βάθει
- Ζυμώματα
- Διεγερτικές θωπιείες
- Κρούσεις (ρυθμικά με μεγάλη ταχύτητα)[20,21]



## **ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ/ΑΓΩΝΑ**

Έχει ως στόχο:

- Βελτίωση της ψυχολογίας των αθλητών κατά τη διάρκεια αθλημάτων και αγωνιστικών προσπαθειών που περιλαμβάνουν διαλείμματα.[22]
- Την αποφόρτιση και τη μείωση μυϊκού τόνου αυξάνοντας τη νευρομυϊκή ετοιμότητα.
- Τη μείωση του άγχους πριν τον αγώνα.[22]

Οι τεχνικές που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του αθλήματος ή της άσκησης, κατά τον αγώνα είτε σε διάλειμμα μεταξύ αγωνιστικών προσπαθειών, είναι ίδιες με αυτές που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια της προ-αγωνιστικής μάλαξης. Ωστόσο ο στόχος αλλά και ο τρόπος εφαρμογής διαφέρουν γιατί σε αυτή τη φάση στοχεύουμε στη χαλάρωση του αθλητή, στη μείωση του μυϊκού τόνου και όποιων μυϊκών πόνων εμφανίζονται ενώ στο τέλος της μάλαξης δίνουμε έμφαση στη νευρομυϊκή διέγερση. Οι χειρισμοί που εφαρμόζονται σε αυτή τη φάση εκτελούνται αργά και στοχεύουν σε βαθύτερες μυϊκές ομάδες. Τέλος οι κρούσεις και οι θωπιές εκτελούνται ταχύτερα και πιο επιφανειακά.[23]

## **ΜΕΤΑ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**

Έχει ως στόχο:

- Τη γρήγορη μείωση της κόπωσης.
- Τη μείωση της περιόδου ανάκαμψης.
- Τη διευκόλυνση επούλωσης των μαλακών ιστών
- Τη μείωση του οιδήματος
- Την αποκατάσταση των ινών
- Τη μείωση και αποφυγή του φαινομένου καθυστερημένης μυϊκής κόπωσης[19]

## **2.2. ΣΧΕΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΠΝΟ**

### **2.2.1. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ**

Το μασάζ, ή μάλαξη, πολύ συχνά επιλέγεται ως ένα μέσο χαλάρωσης και ευεξίας. Η χαλαρωτική μάλαξη συγκεκριμένα αυξάνει την αιματική κυκλοφορία και βοηθά στη ξεκούραση των μυών και του δέρματος. Οι επιδράσεις της μάλαξης είναι άμεσα ορατές καθώς μέσα σε λίγα μόλις λεπτά οι μυϊκοί πόνοι ελαττώνονται ή σταματούν εντελώς και αισθανόμαστε το σώμα μας πιο ελαφρύ και ξεκούραστο. Επιπλέον η χαλάρωση έχει επίδραση και στη ψυχολογία μας, καθώς το πνεύμα μας ηρεμεί παράλληλα με το σώμα. Μέσα από τη μάλαξη νιώθουμε ανακούφιση, αλλά ταυτόχρονα και ενέργεια. Νιώθουμε το σώμα μας πιο δυνατό και το πνεύμα μας πιο ήρεμο. Η πνευματική χαλάρωση που συντελείται σε ένα χαλαρωτικό μασάζ έχει θεραπευτικά οφέλη και ενάντια της κατάθλιψης. Η ψυχική γαλήνη που νιώθει το άτομο, μπορεί να λειτουργήσει ως στήριγμα ακόμη και σε μία περίοδο που βιώνει μία θλίψη ή απογοήτευση. Επίσης μέσα από το μασάζ μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα το σώμα μας και τη λειτουργία του, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό. Έτσι μπορούμε να δούμε καλύτερα και πιο αντικειμενικά τα πράγματα και να βρούμε λύσεις πάνω σε αυτά. Επιπλέον, τα σημάδια της θλίψης συνήθως είναι ορατά και στο σώμα μας. Για παράδειγμα η χρόνια θλίψη, μπορεί να αλλοιώσει ακόμη και την όψη και την στάση του σώματός μας. Έτσι, το μασάζ μπορεί να βοηθήσει το άτομο να διώξει τα εσωτερικά αλλά και τα εξωτερικά σημάδια της θλίψης του. Η ψυχική διάθεση του ατόμου βελτιώνεται καθώς το άτομο ενεργεί υπέρ του εαυτού του. Η μάλαξη καθώς βελτιώνει την αιματική κυκλοφορία και την μεταφορά οξυγόνου μέσα στα κύτταρα του οργανισμού, συμβάλει και στη συνολικότερη υγεία. Ο οργανισμός μας ακόμη, αποβάλλει τις τοξίνες, οι οποίες βλάπτουν ολόκληρη την λειτουργία του σώματός μας. Εκτός από την αποτοξίνωση, αυξάνεται και ο μεταβολικός ρυθμός, καθώς επηρεάζεται από τη καλή ή κακή κυκλοφορία και αντίστροφα. Μέσα από την χαλάρωση του σώματος επέρχεται άμεσα και η πνευματική χαλάρωση. Το σώμα βιώνει την ευεργετική δράση, τη χαλάρωση των μυών αλλά και τη ξεκούραση από τα προβλήματα και τα καθημερινά άγχη. Τέλος, το πνεύμα αποβάλλει τις αρνητικές σκέψεις και σκέφτεται πιο ψύχραιμα αλλά και πιο συνειδητά προς όφελος του ίδιου του οργανισμού, αποβάλλοντας το στρες που στέφεται εναντίον του. Ως αποτέλεσμα,

προκύπτει μία ευφορία και μία ανεβασμένη ψυχική διάθεση, μέσα σε ένα πιο υγιή και πιο λειτουργικό οργανισμό. [24]

### **2.2.2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΟΣΤΑ**

Η μάλαξη ως μέσο αποκατάστασης βρίσκει ευρεία εφαρμογή και στη θεραπεία των καταγμάτων. Στα πρώτα στάδια μετά από ένα κάταγμα και μετά τη δημιουργία του πρώτου πόρου στην περιοχή των δυο σπασμένων άκρων του οστού, πρωταρχικό ρόλο στην αποκατάσταση έχει η αυξημένη αιμάτωση της τραυματισμένης περιοχής. Αυτό πρέπει να επιτευχθεί χωρίς κινητοποίηση της περιοχής του κατάγματος, που θα μπορούσε να αναστείλει την αναγεννητική διαδικασία. Η μάλαξη συμβάλλει στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, κατά μήκος των νέων αγγείων που σχηματίζονται στην περιοχή του οστού που έχει σπάσει, μεταφέροντας ουσίες ασβεστίου, φωσφόρου, αζώτου και θείου, επιταχύνοντας την πόρωση. [25]

### **2.2.3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Έχει διαπιστωθεί ότι η μάλαξη ασκεί ευεργετική επίδραση στα τριχοειδή αγγεία που περιβάλλουν τους μύες. Η μάλαξη συντελεί στην αύξηση του όγκου των μυών, με την βελτίωση της υπερτροφίας τους. Με την βελτίωση της κυκλοφορίας λύνεται ο μυϊκός σπασμός που παρουσιάζεται συχνά σε διάφορα μυοσκελετικά προβλήματα και είναι σημαντική αιτία πόνου. Ακόμη, τους καθιστά ικανούς για εργασία. Το γεγονός αυτό επιτυγχάνεται με τη γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη απομάκρυνση των ουσιών και την ελαστικοποίηση του κολλαγόνου τους, στοιχεία που είναι απαραίτητα για την σταθερή και ελαστική λειτουργία των μυών. Επιπλέον η μάλαξη βοηθά ουσιαστικά στη λύση των ινωδών συμφύσεων και αυξάνει την ελαστικότητα του ουλώδη ιστού, που αναπτύσσονται μέσα στους μύς και τις περιτονίες μετά από τραυματισμούς.

Η δράση της μάλαξης συνίσταται στις εξής επιδράσεις: [25]

- Η εφαρμοζόμενη με τη μάλαξη πίεση προκαλεί διάταση του μυός.
- Προκαλεί λύση των ινωδών συμφύσεων, δίνοντας την ευκαιρία στις κολλαγόνες ίνες σε συνδυασμό με τις διατάσεις να επανακτήσουν τον φυσιολογικό προσανατολισμό τους

#### **2.2.4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Η μάλαξη χρησιμοποιείται σε αρκετές οξείες, αλλά και χρόνιες πνευμονικές παθήσεις, τόσο σαν μέσο πρόληψης, όσο και σαν μέσο φυσικής θεραπείας. Αν και δεν υπάρχουν αρκετές ερευνητικές εργασίες στον τομέα της αποκατάστασης των παθήσεων των πνευμόνων, που να αποδεικνύουν την ωφέλεια της μάλαξης σε αυτές, εν τούτοις η μάλαξη θεωρείται από πολλούς ότι είναι από τα αποτελεσματικότερα θεραπευτικά μέσα, σε παθήσεις των πνευμόνων όπως π.χ. η πνευμονία, η βρογχεκτασία, το πνευμονικό εμφύσημα, το άσθμα και άλλα αναπνευστικά νοσήματα. Επίσης, η μάλαξη βοηθάει στην χαλάρωση και την μείωση του πόνου των αναπνευστικών μυών (ιδίως των εκπνευστικών) που καταπονούνται κυρίως στα αποφρακτικά νοσήματα.[26] Επίσης, έχει βρεθεί ότι οι χειρισμοί της μάλαξης προκαλούν αντανακλαστικό ερεθισμό του πνευμονογαστρικού νεύρου και αυξάνεται το βάθος της αναπνοής.

#### **2.2.5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Οι επιδράσεις της μάλαξης στο νευρικό σύστημα είναι:

- Ανασταλτικές
- Κατευναστικές
- Διεγερτικές

Πολλοί επιστήμονες συνδέουν την μάλαξη με την πρόκληση παραγωγής στον εγκέφαλο ενδογενών οπιούχων ουσιών, οι οποίες αναστέλλουν τον πόνο. Επίσης με την εφαρμογή της μάλαξης διεγείρονται υποδοχείς νευρικών ινών που αφορούν τις σωματικές αισθήσεις της αφής, της πίεσης και της δόνησης. Αυτό αυτομάτως σε επίπεδο νωτιαίου μυελού, μπλοκάρει τα ερεθίσματα του πόνου [25] των νευρικών ινών που είναι υπεύθυνοι για την μεταφορά αυτού, με αποτέλεσμα το αίσθημα του πόνου να μειώνεται αισθητά. Σημαντικά αποτελέσματα της μάλαξης απέναντι στο νευρικό σύστημα, είναι η ανασταλτική δράση στους γ-κινητικούς νευρώνες, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τον έλεγχο της μυϊκής ατράκτου, προσφέροντας σημαντική βοήθεια στη μείωση του μυϊκού σπασμού και του πόνου, σε ποικίλα μυοσκελετικά προβλήματα .

Αντανακλαστικά το νευρικό σύστημα επηρεάζεται με την μάλαξη του υποδόριου συνδετικού ιστού. Η μάλαξη του υποδόριου συνδετικού ιστού είναι μία ειδική τεχνική μάλαξης, που εφαρμόζεται στον υποδόριο συνδετικό ιστό και ανακαλύφθηκε από την Elisabeth Dicke. Η τεχνική της μάλαξης του υποδόριου συνδετικού ιστού έχει αντανακλαστικές επιδράσεις καθώς διατείνει και κινητοποιεί το συνδετικό ιστό. Αντανακλαστικά, μέσω της διέγερσης ειδικών σπλάγχο-δερματικών αντανακλαστικών του δέρματος, μπορεί να επηρεάσει λειτουργίες οργάνων μέσω του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Το παρασυμπαθητικό σύστημα στην μάλαξη αυτή αντιδρά με : [25]

- Γενική χαλάρωση
- Υπνηλία
- Πολυουρία
- Τάση για αφόδευση

Το συμπαθητικό σύστημα αντιδρά με :

- Μυδρίαση
- Εφίδρωση
- Ανατριχίλα

Οι ζώνες του συνδετικού ιστού στις οποίες γίνονται θεραπεία, είναι περιοχές του υποδόριου συνδετικού ιστού, που σχετίζονται με εσωτερικά όργανα, αγγεία και νεύρα. Με ειδικό χειρισμό, που πραγματοποιείται κυρίως παρασπονδυλικά, επηρεάζουμε τον συνδετικό ιστό και μέσω αυτού τις αυτόνομες λειτουργίες.

#### **2.2.6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Τα οφέλη της μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα είναι σημαντικά, ιδίως για το φλεβικό και λεμφικό δίκτυο. Στο αρτηριακό μπορούμε να πούμε η επίδρασή της είναι έμμεση και όχι άμεση. Η μάλαξη, με την εφαρμογή της στην περιφέρεια προκαλεί έντονη αύξηση της ροής του φλεβικού αίματος προς την καρδιά, με αποτέλεσμα επαγωγικά να αυξάνεται ο καρδιακός ρυθμός ο όγκος παλμού και γενικά η καρδιακή

παροχή. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μάλαξη μπορεί να προκαλέσει μείωση της αρτηριακής πίεσης, συστολικής και διαστολικής. Τοπικά, η μάλαξη όταν εφαρμόζεται προκαλεί αύξηση της ροής του αίματος, αποτέλεσμα της διαστολής των τριχοειδών αγγείων. Αποτέλεσμα της γενικότερης αύξησης της ροής του αίματος στους ιστούς είναι ο καλύτερος μεταβολισμός τους, με βελτίωση της θρεπτικότητας τους και την ευκολότερη αποβολή των μεταβολικών τους προϊόντων. Η παρουσία τους έχει δείξει ότι προκαλεί πόνο, αιτία μυϊκού σπασμού και κακή λειτουργία του μυϊκό-τενόντιου συνόλου. Η αύξηση του μεταβολισμού παίζει ιδιαίτερο σημαντικό ρόλο σε μετατραυματικές, μετεγχειρητικές καταστάσεις και σε χρόνια εκφυλιστικά προβλήματα των αρθρώσεων. [25]

### **2.2.7. ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΛΕΜΦΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ:**

- Χαλαρώνει το σώμα και το βοηθά να επιστρέψει σε μια φυσιολογική κατάσταση
- Ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και την παραγωγή λεμφοκυττάρων
- Βοηθά στην απομάκρυνση συσσωρευμένων ενδογενών τοξινών και άλλων βλαβερών οργανισμών και ουσιών από τους ιστούς
- Διεγείρει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ) και τα περιφερικά νεύρα
- Δρα αποτελεσματικά σε περιπτώσεις λέμφο-οιδημάτων καθώς και μετατραυματικών-μετεγχειρητικών οιδημάτων
- Μειώνει την πίεση σε υπερτασικά άτομα
- Καταπολεμά τοπικό πάχος και κυτταρίτιδα

### **3.ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, που αποσκοπεί στην ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι. Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε

παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Αρχαία Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση[27] Πρέπει να διαχωριστεί η έννοια της άθλησης από την έννοια της άσκησης. Η άσκηση γίνεται άθληση όταν αποκτά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα, ένας που τρέχει στο δρόμο ασκείται, ωστόσο αν έχει κάποιον αντίπαλο ώστε για το ποιος θα τερματίσει πρώτος ή ακόμη και αν ανταγωνίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, με το χρονόμετρο, αθλείται.[28] Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει πέντε μορφές, είτε ως ερασιτεχνικός, είτε ως επαγγελματικός, είτε ως μαζικός αθλητισμός, είτε ως φυσικές δραστηριότητες, είτε με την μορφή των παιχνιδιών.[29]

### **3.1. ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ**

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Τις πρώτες αθλητικές εκδηλώσεις στη μινωική Κρήτη τις βρίσκουμε συνδεδεμένες με θρησκευτικές τελετές. Στη μυκηναϊκή Ελλάδα οι αθλητικοί αγώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο στοιχείο των επικήδειων τελετών προς τιμή επιφανών νεκρών.[30] Στην Οδύσσεια περιγράφονται αγώνες «φιλοξενίας» με ψυχαγωγικό χαρακτήρα και χωρίς έπαθλα[30]. Η μόνη ανταμοιβή για τους νικητές ήταν η χαρά της νίκης. Στα Ομηρικά Έπη υπάρχουν επίσης αναφορές σε αγωνιστικές δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινής ζωής και της στρατιωτικής προετοιμασίας.[30] Από τον 8ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων-κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. Διάφορα συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη-κράτος που περιλάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και ανάγνωση. Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία. Η σωματική άσκηση συνοδευόταν από μουσική. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματοποιηθεί η αρμονική ισορροπία του σώματος και του νου. Από τον 6ο αιώνα π.Χ. ιδρύθηκαν τα γυμνάσια και καθιερώθηκε η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής. Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, χώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαίστρα.[30] Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη

έμφαση στην ενίσχυση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιλάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.[30] Η εκπαιδευτική αγωγή στην Αθήνα απευθυνόταν σ' όλα τα αγόρια των Αθηναίων πολιτών αλλά όχι στα κορίτσια και τους δούλους. Οι γονείς επεδίωκαν την αρμονική ανάπτυξη των παιδιών τους, δίνοντας βαρύτητα στη μουσική και τη γυμναστική. Έτσι από πολύ νωρίς οι Αθηναίοι έστελναν τα παιδιά τους στον παιδοτρίβη, στην παλαίστρα, για να διδαχτούν τις τεχνικές της πάλης και να ισχυροποιήσουν το σώμα τους. Αργότερα οι έφηβοι ασκούνταν σωματικά στα δημόσια γυμναστήρια της πόλης, τα γυμνάσια. Εκεί ασχολούνταν με την πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το δρόμο, το άλμα, τη ρίψη ακοντίου και δίσκου και διάφορες άλλες δραστηριότητες και παιχνίδια.

Επίσης το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της ελληνικής αρχαιότητας, ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες (Ολύμπια), οι οποίοι τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, προς τιμή του πατέρα των θεών Δία. Η θεϊκή καταγωγή που προσέδωσαν οι Έλληνες στους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά και το γεγονός ότι οι αγώνες αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών πιστοποιούν ότι ο θρησκευτικός χαρακτήρας ήταν το κυρίαρχο στοιχείο των αγώνων.[33] Η συμμετοχή των αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ήταν ελεύθερη για όλους, μόνο Έλληνες μπορούσαν να λάβουν μέρος.[33] Αρμόδιοι και υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή των αγώνων ήταν οι Ελλανοδίκες. Οι Ελλανοδίκες είχαν τη γενική εποπτεία των αγώνων και ήταν οι αποκλειστικοί κριτές όλων των αγωνιστικών εκδηλώσεων. Οι αποφάσεις τους ήταν σεβαστές και ανέκκλητες. Οι κριτές-Ελλανοδίκες απένειμαν τα βραβεία και επέβαλαν ποινές στους αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανονισμών. Οι ποινές ήταν σωματικές και χρηματικές. [33] Από το 776 π.Χ. και ως την 13η Ολυμπιάδα ο αγώνας δρόμου ήταν το μόνο αγώνισμα και η διάρκεια των αγώνων ήταν μόνο μία ημέρα. Μετά την 14η Ολυμπιάδα στο παρασκήνιο εμφανίζονται τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου και τα γυμνικά αγωνίσματα, αυτά είναι: δρόμοι, άλμα, δισκοβολία,



ακοντισμός, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο που αποτελούν σήμερα τα κύρια αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Στο σύνολό τους τα αγωνίσματα στην Ολυμπία ήταν:

- Στάδιος δρόμος (οι αθλητές έτρεχαν μια φορά το στάδιο από τη μια άκρη έως την άλλη, περίπου 200μ.).
- Δίαυλος δρόμος: δρόμος διπλός του σταδίου όπου οι αθλητές έτρεχαν δύο φορές το στάδιο δηλαδή περίπου 400 μέτρα.
- Δόλιχος δρόμος: δρόμος αντοχής όπου οι αθλητές έτρεχαν από 7-24 στάδια δηλαδή αποστάσεις 1.300-4.600 μέτρα.
- Οπλίτης δρόμος: όπου οι αθλητές διένυαν απόσταση 2-4 σταδίων φέροντας τον οπλισμό τους.
- Πάλη
- Πυγμή
- Παγκράτιο
- Άλμα εις μήκος
- Ακόντιο

Θεμελιακό στοιχείο του αγώνα ήταν η απουσία των επιδόσεων. Τους αρχαίους Έλληνες τους ενδιέφερε απλά και μόνο η ανάδειξη του νικητή και όχι οι συγκρίσεις ή η κατάρριψη ορίων και ρεκόρ. Τα αγωνίσματα στο ολυμπιακό αγωνιστικό πρόγραμμα ήταν όλα ατομικά, γιατί ουσιαστικά αυτό που ενδιέφερε ήταν η ανάδειξη και η επιβράβευση της προσωπικής αξίας των νικητών. Άλλο επίσης χαρακτηριστικό ήταν ότι οι αθλητές κατά την αρχαιότητα αγωνίζονταν γυμνοί και γι' αυτό και οι αγώνες καλούνταν γυμνικοί.[31]

### **3.2. ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΔΡΟΜΩΝ**

Τα αθλήματα δρόμων, μαζί με τα αλτικά αθλήματα και τις ρίψεις, ανήκουν στα αθλήματα του κλασσικού αθλητισμού.

Σε αυτά ανήκουν:

- Δρόμοι ταχύτητας.

Οι αγώνες μικρών αποστάσεων ή σπριντ, είναι από τις παλαιότερες διοργανώσεις. Τα σπριντ στοχεύουν στο να φτάσουν οι αθλητές στην μέγιστη ταχύτητά τους. Υπάρχουν τρεις αγώνες σπριντ τα οποία ανήκουν στους ολυμπιακούς αγώνες και στο παγκόσμιο πρωτάθλημα: τα 100 μέτρα, τα 200 μέτρα και τα 400 μέτρα. Στο επαγγελματικό επίπεδο οι σπρίντερ αρχίζουν τον αγώνα σκύβοντας στη γραμμή εκκίνησης έχοντας κλίση προς τα εμπρός και ακολουθεί η σταδιακή μετάβαση σε όρθια θέση, όταν ο αγώνας εξελίσσεται. Οι αθλητές παραμένουν στην ίδια λωρίδα στο στίβο σε όλα τα σπριντ, με μόνη εξαίρεση τα 400 μέτρα σε κλειστούς αγώνες. Υπάρχουν επίσης και τα 60 μέτρα τα οποία είναι αγωνίσματα κλειστού στίβου και είναι μέρος πρωταθλημάτων παγκοσμίου επιπέδου.[32]

- Δρόμοι μεσαίων αποστάσεων.

Οι πιο γνωστοί αγώνες μεσαίων αποστάσεων είναι τα 800 μέτρα, τα 1500 μέτρα και το 1 μίλι. Οι δρομείς ξεκινούσαν τον αγώνα από όρθια θέση, πίσω από μία γραμμή εκκίνησης και όταν άκουγαν το πιστόλι του αφέτη κατευθύνονταν προς την εσωτερική διαδρομή για να ακολουθήσουν τον συντομότερο δρόμο μέχρι τον τερματισμό. Στα 800 μέτρα, οι αθλητές ξεκινούσαν από ένα κλιμακωτό σημείο εκκίνησης πριν τη στροφή και έπρεπε να μείνουν στη διαδρομή του για τα 100 μέτρα του αγώνα. [32]

- Δρόμοι μεγάλων αποστάσεων.

Υπάρχουν τρεις κοινές μακρινές αποστάσεις, τα 3000 μέτρα, τα 5000 μέτρα και τα 10.000 μέτρα. Τα 2 τελευταία αγωνίσματα είναι και ολυμπιακά και παγκόσμια ανοικτού στίβου, ενώ τα 3000 μέτρα είναι μόνο παγκόσμιο κλειστού. Οι δρόμοι μεγάλων αποστάσεων, έχουν πολλά κοινά με τις μεσαίες αποστάσεις εκτός του ότι ο ρυθμός, η αντοχή και η τακτική γίνονται μεγαλύτεροι παράγοντες της απόδοσης. Η χρήση του σωστού και σταθερού ρυθμού γίνεται από όλους τους αθλητές των μεγάλων αποστάσεων. Ακόμη, στα αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων υπάγεται το βάδην. Τέλος

μαραθώνιος δρόμος είναι ένας αγώνας αντοχής δρόμου κάλυψης επίσημης απόστασης 42,195 χιλιομέτρων, που περιλαμβάνεται στα σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα.[32]

### **3.3. ΨΥΧΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Η άσκηση είναι συνδεδεμένη με τη σωματική υγεία ενός ατόμου και αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο πρόληψης ασθενειών αλλά και το καλύτερο φάρμακο για την αντιμετώπιση τους. [33]

Συγκεκριμένα :

- Έλεγχος του σωματικού βάρους και σωματικού λίπους. Συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη και την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.
- Ενισχύει την καλή υγεία.
- Πρόληψη ασθενειών.
- Καλή εμφάνιση. Με την σωστή και τακτική άσκηση το σώμα γίνεται πιο καλαίσθητο.
- Ενδυνάμωση μυϊκού συστήματος με αποτέλεσμα το άτομο να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες με μεγάλη ευκολία.
- Συμβάλλει στην αποφυγή ή την καθυστέρηση εμφάνισης οστεοπόρωσης μέσω της μεγιστοποίησης οστικής μάζας.
- Η άσκηση επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα και τη δράση διαφόρων ορμονών που σχετίζονται με τη σωματική ανάπτυξη (αυξητική ορμόνη, τεστοστερόνη) αλλά και με την υγεία (ινσουλίνη).
- Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και προλαμβάνει σχετικές διαταραχές.[33] Επίσης η άσκηση ασκεί βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη, όχι μόνο στο σωματικό αλλά και στο νοητικό και ψυχικό επίπεδο.[33]

Συγκεκριμένα:

- Βελτίωση διάθεσης.

- Μείωση του άγχους και παράλληλη ανάπτυξη της ικανότητας να ανταπεξέρχομαι στο στρες.
- Ικανοποίηση από την επίτευξη στόχων της άσκησης.
- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης.
- Βελτίωση της αυτό-εικόνας.
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας.
- Αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τις σωματικές φυσικές μας ικανότητες.
- Προφύλαξη από συναισθηματικές διαταραχές.
- Μείωση συμπτωμάτων που συνδέονται με ψυχικές διαταραχές.[33]

#### **4. ΑΙΘΕΡΕΑ ΕΛΑΙΑ-ΔΡΑΣΗ-ΧΡΗΣΗ**

##### **4.1. ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΈΛΑΙΑ (ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ)**

Αθλητική Ιπποκρατική αρωματοθεραπεία:

Σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε κατόπιν πολυετούς παρατήρησης, μελέτης και έρευνα για τις ιδιαίτερες ανάγκες και τις υψηλές απαιτήσεις των σύγχρονων αθλητών.[34]

Κοινή επιδίωξη του Ιπποκράτη (460π.Χ) και των VA NOUS ευεργετημάτων προϊόντων είναι η μέγιστη συμβολή στην:

- Πρόληψη των τραυματισμών. Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία, έλεγε ο Ιπποκράτης, καθώς όπως γνωρίζουμε ο τραυματισμός έχει αρνητική επίδραση τόσο στο σώμα όσο και στον ψυχισμό του αθλητή.[34]
- Ορθή ανάκαμψη και αναζωογόνηση μετά την αθλητική δραστηριότητα (αποθεραπεία).
- Αποτελεσματική αποκατάσταση (στα πλαίσια της συνολικής διαδικασίας).
- Εξύψωση της υγείας και αύξηση των αθλητικών επιδόσεων.

- Αναβάθμιση της ποιότητας ζωής.

Ταυτίζεται η φιλοσοφία VA NOUS με του Ιπποκράτη: «Να προλαμβάνει, να θεραπεύει, να ενεργοποιεί τη δύναμη της αυτοϊασης και να κάνει όσο πιο ποιοτική τη ζωή των ανθρώπων-αθλητών». Η επαγγελματική σειρά των προϊόντων εισήλθε στο χώρο του αθλητισμού το 1997. Από τότε μέχρι σήμερα έχει δομηθεί μία άρρηκτη σχέση εμπιστοσύνης με επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές όλων των αθλημάτων τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Από την εποχή του Ιπποκράτη, είναι ευρέως γνωστό ότι τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται όχι μόνο για καλλωπιστικούς λόγους αλλά και για θεραπευτικούς σκοπούς. Ανάλογα με το ποιος είναι ο στόχος που επιθυμούμε να πετύχουμε, υπάρχει και το αντίστοιχο αιθέριο έλαιο. Μερικά από τα πιο δημοφιλή ελαία είναι ο ευκάλυπτος, η λεβάντα, τα εσπεροειδή, ο βασιλικός κλπ.[35]

Στη θεραπευτική χαλαρωτική μάλαξη πραγματοποιούνται ήπιες τεχνικές χειρομάλαξης με χρήση ζεστών αιθέριων ελαίων κατά μήκος όλου του σώματος. Έτσι, δίνετε η δυνατότητα στους ιστούς για χαλάρωση ενώ αυξάνεται η σωστή λειτουργία της κυκλοφορίας του αίματος. Τέλος, η μυϊκή ένταση καταπραΰνεται καθώς και προάγεται η αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης διεγείροντας αισθητικούς υποδοχείς του δέρματος μέσω της αφής και της θερμότητας. [35]

#### **4.1.2. ΘΕΡΜΟΒΑΛΣΑΜΟ:**

Λοσιόν με ελαιώδη υφή και θερμαντικές ιδιότητες υψηλής απορροφητικότητας και μεγάλης διάρκειας. Απαραίτητο στη διαδικασία προθέρμανσης των αθλητών και όσων ασκούν σωματική δραστηριότητα καθώς η εφαρμογή του έχει σημαντική προληπτική[27] δράση έναντι των τραυματισμών. Θερμαίνει αποτελεσματικά τους μυς και τις αρθρώσεις.

Τα ευεργετικά του οφέλη είναι εμφανή και σε καταστάσεις όπως:

- Μυϊκός σπασμός πλάτης
- Δυσκαμψία αρθρώσεων

- Κρυώματα και ψύξεις
- Μυϊκές ενοχλήσεις στον αυχένα, την πλάτη και τη μέση
- Μυαλγίες
- Οσφυοϊσχιαλγία

Χρήση: Απλώνουμε μικρή ποσότητα μέχρι να απορροφηθεί, 2 φορές/ημέρα. Επαναλαμβάνουμε εάν χρειαστεί. Εφαρμόζουμε εξωτερικά και όχι σε ανοιχτές πληγές, τραύματα, μώλωπες και οιδήματα. Αποφεύγουμε την επαφή με τα μάτια και το στόμα. Ξεπλένουμε τα χέρια μετά από κάθε επάλειψη.

#### **4.1.3. ΚΡΥΟΒΑΛΣΑΜΟ:**

Gel κρυοθεραπείας με αναλγητικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιοιδηματικές και αναζωογονητικές ιδιότητες. Αποβάλλει το συσσωρευμένο γαλακτικό οξύ μετά από αθλητική ή σωματική δραστηριότητα και μετά από χρόνια κόπωση.

Αποτελεσματικά ωφέλιμο σε όλες τις καταστάσεις που απαιτούν κρυοθεραπεία όπως:

- Μώλωπες και οιδήματα
- Φλεγμονές
- Έντονες μυϊκές συσπάσεις
- Θλάσεις
- Ρήξεις και διαστρέμματα
- Διάταση μυών, συνδέσμων, τενόντων
- Αρθρίτιδες, τενοντίτιδες
- Έντονες ενοχλήσεις στις αρθρώσεις (άλγος και πρήξιμο)
- Μετεγχειρητικά
- Πρησμένα πόδια

- Ευρυαγγεία

Ξεκουράζει, φρεσκάρει και προσφέρει την επιθυμητή αναζωογόνηση σε όλο το σώμα, το πνεύμα και την ψυχή.

Χρήση: απλώνουμε έως ότου απορροφηθεί σε καθαρό δέρμα 2 φορές/ημέρα.

#### **4.1.4. ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ:**

Η απαραίτητη για την αθλητική δραστηριότητα μάλαξη είναι διαφορετική από ότι τα άλλα είδη μάλαξης. Το προ-αγωνιστικό λάδι έχει ως σκοπό την πρόληψη καθώς προετοιμάζει σωστά το μυϊκό και συνδεσμικό σύστημα για την κόπωση που θα ακολουθήσει.[34]

Δράση: κινητοποιεί, αιματώνει, θρέφει και μαλακώνει τους σφιχτούς μυς και τις αρθρώσεις. λεμόνι, ευκάλυπτος, μοσχοκάρυδο, πορτοκάλι, δυόσμος.

Χρήση: πριν την αθλητική δραστηριότητα αφού προηγηθεί η επάλειψη με θερμοβάλσαμο.

#### **4.1.5. ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ ΜΕΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ:**

Η απαραίτητη μετά-αγωνιστική μάλαξη αποφόρτισης από την κόπωση με σκοπό την αποτελεσματική ανάκαμψη των αθλητών.

Δράση:

- Θρέφει τους μυς.
- Φρεσκάρει και αποφορτίζει καταπονημένους μυς και αρθρώσεις.
- Συμβάλλει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος
- Αποβάλλει σημαντικό μέρος του μυϊκού κάματου.

Χρήση: μετά από προπόνηση-αγώνα και οποιαδήποτε αθλητική Δραστηριότητα [34]

#### **4.1.6. ΟΣΦΡΗΤΙΚΟ ΤΟΝΩΤΙΚΟ:**

Βάσει ερευνών έχει διαπιστωθεί πως όταν μυρίζουμε το αιθέριο έλαιο της menta piperita πριν την άθληση μειώνεται το αίσθημα κούρασης.[34]

Δράσεις: διεγείρει, ενεργοποιεί, τονώνει και αυξάνει τη συγκέντρωση και την αποφασιστικότητα με απολύτως φυσικό τρόπο.

Χρήση: 1-2 σταγόνες κάτω από τη μύτη και 5-7 στο φανελάκι στο ύψος του θώρακα πριν την αθλητική ή σωματική δραστηριότητα.

#### **4.1.7. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΛΑΔΙ:**

Η απώλεια ενέργειας εμφανίζεται μετά από έντονη σωματική και ψυχική ένταση-κόπωση και ειδικά όταν οι επιβαρύνσεις είναι μακροχρόνιες.[34]

Δράσεις: η επάλειψη με το συγκεκριμένο έλαιο σε καθαρό σώμα συμβάλλει στην επαναφόρτιση του οργανισμού με ενέργεια. Γειώνει, αφυπνίζει και ενεργοποιεί το σώμα και το πνεύμα.

Δρα με διπλό τρόπο:

- Με τις ενεργειακές ιδιότητες των φυτικών και αιθέριων ελαίων.
- Με την ιδιαίτερη εκλεπτυσμένη και ευχάριστη μυρωδιά που αποπνέει το έλαιο.

Χρήση: απλώνουμε μικρή ποσότητα στον θώρακα και στην κοιλιακή χώρα έως ότου απορροφηθεί.

#### **4.1.8. ΑΝΤΙΜΥΚΗΤΙΑΚΟ (πόδι του αθλητή):**

Η υγιεινή του σώματος αποτελεί παράγοντα υγείας και ποιότητας ζωής. Η συγκεκριμένη σύνθεση συμβάλλει στην υγιεινή των ποδιών ενάντια στους μύκητες και των αιτιών που τους προκαλούν.

Χρήση: σε καθαρά πόδια απλώνουμε 7-10 σταγόνες ανάμεσα στα δάχτυλα, το πέλμα ή και πάνω στα νύχια, 2-3 φορές/ ημέρα για όσο διάστημα χρειαστεί.[34]



#### **4.1.9. ΑΝΤΙΪΚΟ ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΟ:**

Μείγμα αιθέριων ελαίων σε σταγόνες με ισχυρές αντιϊκές, αντισηπτικές, αντιμικροβιακές ιδιότητες, επιστημονικά τεκμηριωμένες

Χρήση: τοποθετούμε από μία σταγόνα στο κάθε ρουθούνι και εισπνέουμε. Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές/ ημέρα για όσο διάστημα χρειαστεί.[34]

#### **4.1.10. ΒΑΜΜΑ ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΟ:**

Στα αθλήματα προκύπτουν συχνά και για διάφορους λόγους ζητήματα υψίστης σημασίας για την προπονητική και ιατρική ομάδα του συλλόγου, όπως μετεγχειρητικές καταστάσεις, θλάσεις, ρήξεις. Το ζητούμενο είναι η γρήγορη και αποτελεσματική επούλωση του τραύματος και η επαναφορά στην αρχική κατάσταση των αθλητών. Το βάμμα επουλωτικό εισέρχεται στο κεφάλαιο της αναδόμησης και επούλωσης με σημαντικές αξιώσεις.[34]

Χρήση: απλώνουμε σταγόνες (ανάλογα με την περιοχή). Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές/ημέρα και για όσο διάστημα κριθεί αναγκαίο. Ενισχύει την ικανότητα αυτοϊασης.

#### **4.1.11. ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ ΠΕΛΜΑΤΩΝ:**

Το μασάζ από τη φύση του εμπεριέχει τη φροντίδα και τη στοργή. Στα πέλματα, τα δάχτυλα και τους αστραγάλους δημιουργεί ένα μοναδικό αίσθημα ηρεμίας, γαλήνης και ευεξίας.

Χρήση: εφαρμόστε 10-15 σταγόνες σε πέλματα και αστραγάλους κάνοντας μασάζ.[34]

#### **4.1.12. ΚΡΕΜΑ ΓΙΑ ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΚΕΡΙ ΠΡΟΠΟΛΗΣ:**

Υψηλής απόδοσης κρέμα μασάζ με πλούσια υφή που γλιστρά και απορροφάτε, εξασφαλίζοντας τέλεια ισορροπία.

Δράση: θρέφει, ενυδατώνει και διατηρεί ελαστικό το δέρμα και τους μυς.

Χρήση: εφαρμογή κατά τη διάρκεια της μάλαξης.[34]

#### **4.1.13. ΚΡΕΜΑ ΓΙΑ ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ:**

παχύρρευστη κρέμα για επαγγελματική μάλαξη. Η πυκνή υφή της διευκολύνει τη μάλαξη και τονώνει αποτελεσματικά τη μικροκυκλοφορία.

Δράση: αναζωογονεί μυς και ιστούς και ενυδατώνει σε βάθος. Πλούσια σε βιταμίνη Α, Β και C.

Χρήση: εφαρμογή κατά τη διάρκεια της μάλαξης.[34]

#### **4.1.14. ΛΟΣΙΟΝ ΓΙΑ ΜΑΣΑΖ:**

Δραστική λοσιόν με απαλή και ενυδατική σύνθεση. Συνδυάζεται άριστα με τα λάδια και τις κρέμες της συγκεκριμένης σειράς.

Χρήση: εφαρμογή κατά τη διάρκεια της μάλαξης.

Τα προϊόντα περιέχουν αγνές, φυσικές, πρώτες ύλες. Τα αιθέρια έλαια παράγονται από φυτά της περιοχής του Ολύμπου και από τον υπόλοιπο Ελλαδικό χώρο. Οι εδαφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες πιστοποιούν την άριστη ποιότητά τους.[34]

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- **Απαιτούμενη έγκριση από φορέα**

Η παρούσα μελέτη έλαβε έγκριση από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας / Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και/ Αθλητισμού και συγκεκριμένα από την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας αυτού (08/12/2021 – 1867)

- **Δείγμα**

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 20 άνδρες, ενεργοί αθλητές που συμμετείχαν σε αγώνες στίβου, ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης ,συμπληρώνοντας ερωτηματολόγια με δημογραφικά χαρακτηριστικά, ερωτηματολόγια ύπνου και ψυχολογικής κατάστασης.

- **Πειραματική διαδικασία**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά την προ-αγωνιστική και αγωνιστική περίοδο των αθλητών συγκεκριμένα αρχές Μαρτίου με τέλη Μάϊου . Οι συμμετέχοντες αθλητές είχαν ηλικίες από 18 έως 30 έτη και το επίπεδο απόδοσης τους χαρακτηρίζεται μέτριο έως υψηλό. Συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με δημογραφικά χαρακτηριστικά, ερωτηματολόγια ψυχολογικής κατάστασης και ερωτηματολόγια για ύπνου πριν την διαδικασία και 24-48 ώρες μετά την μάλαξη. Όλοι οι δοκιμαζόμενοι κατείχαν τη βασική δρομική ικανότητα και αντίστοιχα ταχυδυναμικά χαρακτηριστικά που διέπουν το αγώνισμα τους. Οι δοκιμαζόμενοι είχαν ενημερωθεί πλήρως από τους ερευνητές για την πραγματική διαδικασία και είχαν υπογράψει γραπτή δήλωση συγκατάθεσης. Έπειτα ακολούθησε η διαδικασία της μάλαξης με πλασέμπο λάδι, συγκεκριμένα baby oil, είτε με ειδική λοσιόν, όπου οι δοκιμαζόμενοι στις συνεδρίες κάλυπταν τη μύτη τους με ένα ειδικό μυτάκι, το οποίο χρησιμοποιούμε και στην κολύμβηση, έτσι ώστε να μην διεγείρονται οσφρητικά από τα έλαια για να μην επηρεαστεί η απόδοσή τους. Οι τεχνικές μάλαξης που χρησιμοποιήθηκαν χαρακτηρίζονται από γρήγορες επιφανειακές κινήσεις με στόχο την τονωτική διέγερση των βασικών μυών των κάτω άκρων δηλαδή τον τετρακέφαλο, τον δικέφαλο μηριαίο, τον γαστροκνήμιο και τον αχίλλειο τένοντα. Σε αυτά τα σημεία μόνο πραγματοποιήθηκε η μάλαξη. Στην συνέχεια

συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια κλειστού τύπου ψυχολογικής κατάστασης και τα ερωτηματολόγια ύπνου πριν την διαδικασία και μετά από 24-48 ώρες.

- **Τυφλοποίηση Δείγματος**

Ο ερευνητής που μετρούσε την συνολική κούρσα κατά τις συνεδρίες μάλαξης ήταν «τυφλός» δηλαδή δεν γνώριζε ποιο προϊόν χρησιμοποιούνταν κάθε φορά. Επίσης οι δοκιμαζόμενοι αθλητές κατά τις συνεδρίες μάλαξης κάλυπταν τη μύτη τους με ένα ειδικό μυτάκι που χρησιμοποιείται στην κολύμβηση, έτσι ώστε να μη διεγείρονται οσφρητικά από τα έλαια.

- **Όργανα μέτρησης, ερωτηματολόγια.**

1. Τονωτική Λοσιόν
2. Βρεφικό Λάδι
3. Προπόνηση
4. Σωματική Σύσταση
5. Ερωτηματολόγια :Στρες ,Εβδομαδιαίο ημερολόγιο ύπνου

- **Ερωτηματολόγια**

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα εξής:

Ερωτηματολόγια με δημογραφικά χαρακτηριστικά στην πρώτη μέτρηση τα οποία αποτελούνταν από 21 ερωτήσεις και στις άλλες δυο μετρήσεις χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια μετά την προ-αγωνιστική μάλαξη με κλίμακες από ένα μέχρι πέντε για την σωματική και ψυχική επίδραση της μάλαξης στα 60 μέτρα.

Ερωτηματολόγιο ποιότητας ύπνου: Οι απαντήσεις είναι : Όχι καθόλου (0 βαθμοί), 1-2 φορές την εβδομάδα (1βαθμό), 3-5 φορές την εβδομάδα (2 βαθμοί) και 6-7 φορές την εβδομάδα (3 βαθμοί).

**Εβδομαδιαίο Ημερολόγιο Υπνους**

Ημερομηνία (ημέρα / μήνας / έτος)	Παρακαλώ εκκώλυτε την απάντησή σας στις αντιπροσώπευσις.			
Patient's ID:				
Κατά την διάρκεια της αποπνευστικής νύχτας, πώς συχνά έχετε...	Οχι Καθόλου	1-2 φορές	3-5 φορές	6-7 φορές
1. Πρόβλημα να σας πάρει ο ύπνος	0	1	2	3
2. Ευεγεία κατά την διάρκεια της νύχτας	0	1	2	3
3. Πρόβλημα στο να μείνετε κοιμημένοι; (υπενθύμιση ναυτίστε αν όχι συνέχιστε)	0	1	2	3
4. Την είδηση ότι ζυγώνετε κοιμημένοι και ναυτίστε κοιμημένοι	0	1	2	3
5. Ένταση & στρες κατά την διάρκεια της ημέρας	0	1	2	3
6. Την είδηση ότι ζυγώνετε ξυπνημένοι	0	1	2	3
Υπογραφή				

Ερωτηματολόγιο άγχους που περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις είναι καθόλου (1 βαθμός), λίγο (2 βαθμοί) μέτρια (3 βαθμοί), πολύ (4 βαθμοί).

**STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY STAI**  
STAI - Ελληνική Έκδοση, μορφή Y-1

Όνομα: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Παρακάτω υπάρχουν φράσεις που οι άνθρωποι συνήθως να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσης, για να δείξετε πώς αισθάνεστε τώρα, δηλαδή αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην δώσετε πολύ ώρα για κάθε μία φράση αλλά δώστε την απάντησή που φαίνεται να ταυμάζει πιο καλά σε αυτό που αισθάνεστε τώρα.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ
1. Αισθάνομαι ήρεμα	1	2	3	4
2. Αισθάνομαι ασφαλεία	1	2	3	4
3. Νιώθω μία εσωτερική ένταση	1	2	3	4
4. Αισθάνομαι θλίψη	1	2	3	4
5. Αισθάνομαι άνετα	1	2	3	4
6. Αισθάνομαι αναστάτωση	1	2	3	4
7. Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για ενδεχόμενες κακοτυχίες	1	2	3	4
8. Αισθάνομαι εκπαιρωτός/ή	1	2	3	4
9. Αισθάνομαι άγχος	1	2	3	4
10. Αισθάνομαι βολικά	1	2	3	4
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
12. Αισθάνομαι νευρικότητα	1	2	3	4
13. Αισθάνομαι ταραχμένος/ή	1	2	3	4
14. Είμαι σε υπερέγερση	1	2	3	4
15. Είμαι γαλαρυμένος/ή	1	2	3	4
16. Αισθάνομαι εσχρατισμένος/ή	1	2	3	4
17. Ανήσυχος για κάτι	1	2	3	4
18. Αισθάνομαι έλεγχη και τάξη	1	2	3	4
19. Αισθάνομαι χαλαρός/ή	1	2	3	4
20. Αισθάνομαι ενθάρματα	1	2	3	4

## • Στατιστική Ανάλυση

Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS PASW 18. Τα δεδομένα εξετάστηκαν μέσω της μεθόδου Γραμμικής Παλινδρόμησης και την

ανάλυση των Επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε η τιμή  $p \leq 0,05$ .

- **Κριτήρια Συμμετοχής**

Στην παρούσα έρευνα ως κριτήρια συμμετοχής ορίστηκαν τα εξής:

- Δικαίωμα συμμετοχής είχαν μόνο σε άρρεν αθλητές.
- Επιπλέον, προκειμένου να λάβουν μέρος στην έρευνα οι αθλητές θα έπρεπε να είναι ενεργοί στο άθλημά τους και να κατέχουν τουλάχιστον τη βασική δρομική ικανότητα και ταχυδυναμικά χαρακτηριστικά.

- **Κριτήρια αποκλεισμού συμμετοχής από τη μελέτη**

Στην έρευνα δε συμμετείχαν γυναίκες αθλήτριες.

- **Περιορισμοί**

- Κάποιοι αθλητές παρουσιάζουν ανησυχίες και προβληματισμό σχετικά με την έρευνα λόγω αγωνιστικών συνθηκών.
- Το δείγμα βασίζεται σε μικρό αριθμό ατόμων και μάλιστα μόνο του ενός φύλου (Άρρεν) ♂.
- Η έρευνα βασίστηκε μόνο σε 1 προϊόν(αιθέριο έλαιο).
- Χρησιμοποιήθηκε μόνο ένα είδος μάλαξης.

- **Ερευνητικά ερωτήματα- υποθέσεις**

- Υποθέτουμε πως η προ αγωνιστική μάλαξη με τη χρήση του ελαίου θα επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στον αθλητή επηρεάζοντας τον σωματικά και ψυχολογικά για την βελτίωση της αποκατάστασης μετά από προπόνηση και την βελτίωση του ύπνου.

- Υποθέτουμε πως η χρήση ενός πλασματικού προϊόντος (βρεφικό λάδι) δεν θα έχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για αποτελεσματική αποκατάσταση.
- Υποθέτουμε πως η μη χρήση προ αγωνιστικής μάλαξης, δεν σημειώνει τα καλύτερα αποτελέσματα στην αποκατάσταση του αθλητή και την ποιότητα ύπνου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 20 αθλητές, ενεργοί στο αγώνισμα τους (κλασικός αθλητισμός, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση) και ήταν όλοι άνδρες. Οι δοκιμαζόμενοι είχαν μέσο όρο ηλικίας  $23 \pm 7$  έτη και μέσο όρο προπονητικής ηλικίας τα 3 έτη, όπως φαίνεται στον πίνακα 1.

**Πίνακας 1.** Βασικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Παράμετροι	Τιμές
Συμμετέχοντες	20
Φύλο	Άρρεν
Ηλικία (χρόνια)	$23,0 \pm 7,0$
Προπονητική ηλικία (χρόνια)	$5,5 \pm 2,2$
Βάρος (kg)	$71,6 \pm 7,7$
Ύψος (cm)	$178,3 \pm 4,9$
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	$22,5 \pm 2,5$
Ποσοστό λίπους (%)	$17,4 \pm 3,2$

*BMI: Body Mass Index (Δείκτης Μάζας Σώματος)*

Από τα αποτελέσματα παρατηρούμε πως οι συμμετέχοντες έχουν Δείκτη Μάζας Σώματος κατά μέσο όρο  $22,5 \pm 2,5$  και ποσοστό λίπους  $17,35 \pm 3,2$  (%). Επίσης

παρατηρούμε ότι οι συμμετέχοντες αθλητές έχουν δείκτη μάζας σώματος σε φυσιολογικά επίπεδα.

**Πίνακας 2.** Παράμετροι ανάλογα με το σενάριο παρέμβασης.

Παράμετροι	Control group	Μάλαξη με τονωτική λοσιόν	Μάλαξη με βρεφικό λάδι
Ποιότητα Ύπνου Πριν την παρέμβαση	5.58 ± 1.79	5.16 ± 2.65	5.58 ± 2.93
Ποιότητα Ύπνου 24 ώρες μετά	4.74 ± 2.70	4.47 ± 1.73	4.89 ± 2.35
Ποιότητα Ύπνου 48 ώρες μετά	4.89 ± 2.01	4.37 ± 1.83	4.95 ± 2.19
Επίπεδα Στρες Πριν την Παρέμβαση	49.47 ± 4.87	48.53 ± 5.37	49.00 ± 5.66
Επίπεδα Στρες 24 ώρες μετά	49.53 ± 4.07	47.89 ± 4.66	50.16 ± 5.92
Επίπεδα Στρες 48 ώρες μετά	49.79 ± 5.26	48.37 ± 6.93	50.32 ± 5.70

Με βάση το ερωτηματολόγιο ποιότητας ύπνου πριν την παρέμβαση της μάλαξης πριν τη μάλαξη με τονωτική λοσιόν και πριν τη μάλαξη με το βρεφικό λάδι οι τιμές κυμαίνονται από 5,58 ±1.79. Αυτό δείχνει πως δεν υπάρχει ουσιαστική διαφορά μεταξύ των πειραματικών αναλύσεων. Επίσης στο ερωτηματολόγιο της ποιότητας ύπνου μετά από 24 ώρες οι τιμές κυμαίνονται από 4.89 ± 73 που συνεπώς δεν



σημειώνει σημαντική αλλαγή του ύπνου μετά από 24 ώρες χωρίς μάλαξη, με μάλαξη τονωτικής λοσιόν και με τη χρήση βρεφικού λαδιού. Στην συνέχεια το τελευταίο ερωτηματολόγιο ύπνου είναι το ερωτηματολόγιο μετά από 48 ώρες το οποίο εξίσου δεν σημειώνει σημαντική διαφορά στην πρώτη προσπάθεια που δεν έγινε μάλαξη και στις υπόλοιπες δύο που πραγματοποιήθηκε η ιπποκρατική μάλαξη με τα αντίστοιχα λάδια, με τις τιμές να κυμαίνονται από  $4.95 \pm 1.83$ .

Όσον αφορά τα ερωτηματολόγια του στρες πριν την παρέμβαση της μάλαξης, μετά την παρέμβαση της μάλαξης με τονωτική λοσιόν και με βρεφικό λάδι με τις τιμές  $49.47 \pm 4.87$ , δεν σημειώνεται πάλι σημαντική διάφορα. Το ίδιο αποτέλεσμα ισχύει και για τα ερωτηματολόγια του στρες μετά από εικοσιτέσσερις ώρες πριν την παρέμβαση και μετά την παρέμβαση των μαλάξεων με τα αντίστοιχα λάδια  $50.16 \pm 4.07$ . Τέλος στο τελευταίο ερωτηματολόγιο επιπέδων στρες μετά από 48 ώρες οι τιμές κυμαίνονται από  $50.32 \pm 5.26$  χωρίς να αποτελούν σημαντική διαφορά.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Η παρούσα μελέτη είναι η πρώτη που έδειξε με επιστημονικά δεδομένα ότι η μάλαξη δεν διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη συγκεκριμένη περίπτωση σε αθλητές που δοκιμάζονται στο μεγαλύτερο ποσοστό για πρώτη φορά στο είδος της προ-αγωνιστικής μάλαξης. Συγκεκριμένα δεν σημειώνεται σημαντική διαφορά μεταξύ της λοσιόν και του βρεφικού λαδιού κατά την διάρκεια της χειρωνακτικής μάλαξης. Επίσης από ότι παρατηρούμε δεν παρουσιάζεται σημαντική διαφορά στο ερωτηματολόγιο του εβδομαδιαίου ύπνου πριν την μάλαξη μετά από 24 ώρες και 48 όπως και στο ερωτηματολόγιο του στρες. Ωστόσο έρευνες έχουν δείξει ότι η μάλαξη έχει σημαντική επίδραση τόσο στο ψυχολογικό όσο και στο σωματικό τομέα προαγωνιστικά, κατά τη διάρκεια του αγώνα και μετά-αγωνιστικά σε αθλητές που χρησιμοποιούν την μάλαξη σχεδόν στην καθημερινότητα τους, έχοντας καλύτερα επίπεδα ευεξίας, καλύτερου ύπνου και αποκατάστασης. Επίσης αθλητές είτε ερασιτέχνες είτε επαγγελματίες στον χώρο του αθλητισμού όπου από νεαρή ηλικία χρησιμοποιούν τη χειρωνακτική μάλαξη, σημειώνουν σημαντικά

επίπεδα βελτίωσης ψυχολογίας και πρόληψης κακώσεων του οργανισμού. Αξίζει να σημειωθεί πώς η μάλαξη βοηθάει στην καταπολέμηση τραυματισμών και στην αρμονική λειτουργία όλων των συστημάτων του ανθρώπινου σώματος. Το μεγαλύτερο μέρος των ερευνητικών προσπαθειών για τα αποτελέσματά της μάλαξης, καταγράφονται κατά βάση μόλις τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, παρά τη μακρά ιστορία της. Τα συμπεράσματα αυτά έχουν αναφερθεί στη έρευνα Eisenberg (1993), όπου σημειώνεται μια αυξητική τάση προσφυγής των ασθενών σε μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις στις δυτικές κοινωνίες. Πρωταρχική λύση εμφανίζεται η εφαρμογή της μάλαξης για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας.[36] Είναι αξιοπρόσεχτα μερικά στοιχεία της έρευνας που έκανε στις ΗΠΑ το 2005 η American Massage Therapy Association ([www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org)). Στις ΗΠΑ το 21% των ενηλίκων έκανε τουλάχιστον μια φορά μασάζ μέσα στους τελευταίους 12 μήνες. Το 73% εκ των οποίων έχει θετική άποψη και το προτείνει στους φίλους του. Από όσους έκαναν μασάζ τα τελευταία 5 χρόνια, το 32% όσων έκανε για λόγους υγείας, το 26% για χαλάρωση και ξεκούραση και ένα 26% επειδή ήταν δώρο ή ήταν δωρεάν. Το 90% συμφωνούν ότι το μασάζ είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του πόνου, το 70% των θεραπευτών μασάζ δέχεται κάθε μήνα συστάσεις πελατών μέσω γιατρών και φυσιοθεραπευτών. Από όσους συζήτησαν για το μασάζ με το γιατρό τους, το 62% δέχτηκε συμβουλή να κάνει μασάζ για θεραπευτικούς λόγους. Στα νοσοκομεία το μασάζ προσφέρεται κατά 75% για χαλάρωση και μείωση του στρες και κατά 70% για αντιμετώπιση του πόνου. Το 18% των επιχειρήσεων με πάνω από 500 υπαλλήλους προσφέρει σε αυτούς μασάζ στο χώρο εργασίας. (Ladd, 1952). Το μασάζ επομένως σήμερα εξελίσσεται από κάτι που αφορούσε «λίγους εκλεκτούς» και ειδικές κατηγορίες όπως αθλητές, χορευτές αλλά και σε «λαϊκό άθλημα». Είναι πλέον προσιτό σε πολλές και διαφορετικές κατηγορίες του πληθυσμού που το ενσωματώνουν σε ένα σταθερό κύκλο προληπτικών και θεραπευτικών δραστηριοτήτων για μια πιο υγιεινή ζωή. Το μασάζ είναι απολαυστικό και θεραπευτικό. Η Field (2001, 2002) υποστηρίζει σε κάθε έρευνα της τα ευεργετικά αποτελέσματα της θεραπευτικής μάλαξης. Τονίζει την ελάττωση του πόνου και του άγχους, την αύξηση της ετοιμότητας και την ενδυνάμωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος κάτι που είναι συνέπεια της ελάττωσης του στρες (1996). Όλα αυτά τα αποτελέσματα έχουν καταγραφεί ύστερα από πολύ έρευνα και στηρίζονται στις ανασκοπήσεις και τα

βιβλία της. Η γνώμη του Russell (1994) είναι ότι η μάλαξη και άλλες συγγενείς τεχνικές ελαττώνουν το άγχος, ανακουφίζουν από τον πόνο, εξισορροπούν το σώμα και αποκαθιστούν μια αίσθηση γενικής ευεξίας. Ο Μπάκας (1999) αναφέρει στην ανασκόπηση του για τη μάλαξη ότι «στη διαδικασία χαλάρωσης και ευχάριστης διάθεσης παράλληλα με τα άλλα προγράμματα ψυχολογικής ενίσχυσης, πρωτεύουσα θέση κατέχει η μάλαξη, που έχει ως βασικό στόχο τη μεγαλύτερη δυνατή χαλάρωση και έντονο κατευναστικό αποτέλεσμα. Συνοδό αποτέλεσμα των παραπάνω αποτελεί η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος». Όμως για να στηρίζονται τα προηγούμενα με βάση την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στους αθλητές που δεν είχαν την ανάλογη εμπειρία της μάλαξης, χρειάζεται να αναλυθούν σε επιστημονικό επίπεδο με ποικιλία ερευνών, περισσότερες μελέτες που να αποδεικνύουν τα οφέλη της μάλαξης και συγκεκριμένα με την θεραπευτική λοσιόν που χρησιμοποιήσαμε για να σημειωθεί η διαφορά της από το βρεφικό λάδι. Άρα ουσιαστικά πιστεύω χρειάζεται πρώτα να γίνουν μελέτες σε αθλητές που χρησιμοποιούν την μάλαξη στην καθημερινότητα τους ως θετικό μέσο επίτευξης ψυχολογίας και σωματικής ευεξίας και ύστερα να μπούμε στην διαδικασία ανάλυσης οποιασδήποτε λοσιόν με πλασέμπο προϊόν όπως ήταν το baby oil στην συγκεκριμένη περίπτωση που να έχει επιδράσει η μάλαξη στην ξεκούραση, στα επίπεδα του στρες και του ύπνου.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

Συμπερασματικά, παρόλο που υπάρχει η πεποίθηση πως η μάλαξη ευνοεί τους αθλητές βελτιώνοντας απόδοση και ανάρρωση, καθώς και χαλάρωση, υπάρχουν λίγες έρευνες και εμπειρικά δεδομένα που να αποδεικνύουν αυτά. Αυτό μπορεί να οφείλεται είτε στα διαφορετικά αποτελέσματα κάθε είδους μάλαξης, είτε στις διαφορετικές αποκρίσεις κάθε οργανισμού. Χρειάζεται συνεπώς περισσότερη έρευνα για την επίδραση της μάλαξης στην αποκατάσταση αθλητών μετά από προπόνηση και πως αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει τον ύπνο των αθλητών.

Στόχος της παρούσας μελέτης λοιπόν είναι να αποτελέσει ένα δείγμα για την κινητοποίηση περισσότερων ερευνών με σκοπό να αποδείξουμε πως η μάλαξη

επιδρά θετικά όσον αφορά την αποκατάσταση έχοντας, ψυχολογικά και σωματικά οφέλη σε αθλητές που έχουν ενσωματώσει τη μάλαξη στην καθημερινότητά τους.

Τέλος σημειώνεται αναγκαίο να γίνουν μελέτες σε άτομα που χρησιμοποιούν την μάλαξη για την καλύτερη επίτευξη προπονητικών και αγωνιστικών επιδόσεων σε ψυχικό και σωματικό τομέα διότι η μάλαξη αποτελεί μέσο για την καταπολέμηση οποιωνδήποτε τραυματισμών και συνίσταται από φυσικοθεραπευτές και από ειδικούς για την καλύτερη ποιότητα ύπνου ψυχολογίας ,και της αποκατάστασης.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. .(Σοφοκλή, Απόσπ.149, Αριστοφάνη, Ειρήνη 44, Θωμά Γιαννάκη, Λεξικό αρχαιοελληνικών όρων, ονομάτων και πραγμάτων
2. Ιπποκράτης , Κατ' ιητρείον, 17
3. Ευάγγελος Παυλίνης, Ιστορία της γυμναστικής
4. (Γαληνός, Άπαντα 7ος τόμος)
5. (Σωτήρης Γ. Γιάτσης, Ιστορική επισκόπηση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στον ελληνικό κόσμο
6. (Ιπποκράτης, Περί διαίτης το δεύτερον)
7. (Ιωάννη Μουρατίδη, Ιστορία φυσικής αγωγής, Έκδοση 3η)
8. Ylinen J, Cash M. Sports massage. Random House, 2011
9. Cassar MP Handbook of Clinical Massage: A Clinical Guide for Students and Practioners. 2nd ed Edinbugh Churchill Livingstone, 2004
10. Holey E, Cook E. Evidence – Based Therapists. 2nd ed. Edinburgh
11. Σακελλάρη Β. Γώγου Β. Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης, Εκδόσεις Παριζιάνου,2004
12. Benjamin PJ, Lamp S P. Understanding sport massage. Champaign (ΙΛ): Human Kinetics, 1996
13. Aguilera F, Martin DP, Masanet RA, Botella A. C, Soler L. B., Morell FB Immediate effect of ultrasound and ischemic comprehension technique for the treatment of trapezius latent myofascial trigger points in healthy subjects: a randomized controlled study. Journal of manipulate and physiological therapeutics, 32(7): 515-520,2009
14. De las penas C. F, Sohrbeck Campo M, Fernandez Carnero J, Miangolarra M. Manual therapies in myofascial trigger points treatment: a systematic review. Journal of bodywork and movement therapies, 9(1): 27-34,2005
15. Stasinopoulos D. Johnson M. Cyriax physiotherapy for tennis elbow /lateral epicondylitis. British Journal of Sports Medicine, 38(6) :675-677, 2004

16. Brosseeau L, Casimiro L, Milne S, Robinson V, Shea B, Tugwell P, Wells G. Deep transverse friction massage for treating tendinitis. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, 2002
17. Prabhakar AJ, Kage V, Anap D. Effectives of Cyriax Physiotherapy in Subjects with tennis elbow. *J Nov Physiother*, 3 (156): 2,2013
18. De Domenico G, Wood C. Beards massage (56-58). Saunders
19. <https://athlometrix.com/athlitikimalaxi/>
20. Goats G Massage – The scientific basis of an ancient art: Part 2. Physiological and therapeutics effects. *Br J Sports Med*. (28): 153-156, 1994
21. Safran M, Seaber M, Garret W. Warm-up, and muscular injury prevention an update. *Sports medicine*, 8(4): 239-249 1989
22. Mendicino RW, Orsini RC, Whitman SE, Catanzariti AR, Fibular groove deepening for recurrent peroneal subluxation. *J Foot Ankle Surg*, 40(4), 252-63, 2001
23. Mendicino RW, Orsini RC, Whitman SE, Catanzariti AR, Fibular groove deepening for recurrent peroneal subluxation. *J Foot Ankle Surg*, 40(4), 25263, 2001
24. Βιργινία Τουμπάρη, 2021 Χειρομάλαξη: πώς σχετίζεται το μασάζ με την ψυχική μας διάθεση | Ψυχολογία (maxmag.gr)
25. αρχές μάλαξης Πρέκας Ευάγγελος φυσικοθεραπευτής MSc βόλος 2010 αρχές μάλαξης pdf.pdf (slideshare.net)
26. Στέφανος Πατεράκης 2016 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (weebly.com)
27. 2018 Ποιοι Παράγοντες Επηρεάζουν Την Αθλητική Απόδοση; | Topranknews
28. Πάνος Αργυράκης 2018 Άσκηση Ζωής (askisizois.blogspot.com)
29. Αθλητισμός - Βικιπαίδεια (wikipedia.org)
30. Αλμπανίδης, Ε. (2004). Ιστορία της Άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Αρβανίτη, Ν. (2001). Τα αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων - Αρχαίος και Σύγχρονος Αθλητισμός (google.com)

- 31.** Γιαλούρης, Ν. (2001). Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες και η συμβολή τους στη διαμόρφωση της Ελληνικής Παιδείας
- 32.** Allen Guttmann (1992) Αθλητισμός Γυναικών: Μία Ιστορία, Πανεπιστημιακός Τύπος Κολούμπια
- 33.** 2015 Σωματικές και φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης (zougla.gr)
- 34.** Βασίλειος Νούσιος est. 1994 Φυλλάδιο VA NOUS
- 35.** Περράκης Ευστράτιος 2020 Χαλαρωτική Μάλαξη με αιθέρια έλαια (Αρωματοθεραπεία) - Physio Naxos Center
- 36.** (Hovind & Nielsen, 1974) ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014 Σελ.88-89

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΦΟΡΕΙΣ



Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 1/11/2021

Αριθμ.Πρωτ.

**Αίτηση Εξέτασης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΙΝΟΥ**

**Επιστημονικώς υπεύθυνος / επιβλέπων:** Σακκάς Γεώργιος

**Ιδιότητα:** Μέλος ΔΕΠ

**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

**Τμήμα:** ΤΕΦΑΑ

**Κύριος ερευνήτρια / φοιτήτρια:** Μπακατσέλου Αλίκη

**Πρόγραμμα Σπουδών:** Βασικό Πτυχίο στην Επιστήμη ΦΑ και Αθλητισμού

**Ίδρυμα:** ΠΘ

**Τμήμα:** ΤΕΦΑΑ

**Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:** Διπλωματική εργασία

**Τηλ. επικοινωνίας:** 24310-47022

**Email επικοινωνίας:** alicebakats@gmail.com

Η

Αιτούσα

Μπακατσέλου Αλίκη



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



### Υπεύθυνη δήλωση Συναίνεσης Δοκιμαζόμενου σε Ερευνητική Εργασία

**Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:** Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει το βαθμό επίδρασης που μπορεί έχει η ιπποκρατική μάλαξη (με χρήση κάποιου αιθέριου ελαίου) στην αποκατάσταση και στην ποιότητα του ύπνου μετά από προπόνηση.

**Διαδικασία μετρήσεων:** Θα χρειαστεί να πραγματοποιηθεί μία συνάντηση, όπου θα συμπληρώσετε ένα ατομικό ιστορικό υγείας, και εφόσον πληροίτε τις προϋποθέσεις, μπορείτε να συμμετέχετε στην έρευνα. Συνολικά θα συμμετάσχετε σε 3 συνεδρίες: Στην 1η συνάντηση δεν θα λάβετε κάποια μορφή μάλαξης και θα γίνει απλή καταγραφή της προπόνηση σας. Στην 2η συνάντηση θα εφαρμοστεί 1 ώρα πριν την προπόνηση μια συνεδρία Ιπποκρατικής Μάλαξης με την χρήση αιθέριων ελαίων. Στην 3η συνάντηση θα λάβετε πάλι 1 ώρα πριν την προπόνηση μια συνεδρία μάλαξης χρησιμοποιώντας ένα κοινό λάδι μασάζ.

**Πιθανοί κίνδυνοι:** Δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη διάρκεια των δοκιμασιών.

**Προσδοκώμενες ωφέλειες:** Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα προκύψουν τυχόν θετικές επιδράσεις της μάλαξης στην αποκατάσταση μετά από προπόνηση.

**Δημοσίευση δεδομένων-αποτελεσμάτων:** Οι πληροφορίες που θα συλλέξουμε από τις απαντήσεις σας με το ατομικό ιστορικό υγείας είναι κωδικοποιημένες και θα μείνουν απόρρητες. Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι θα είναι ανώνυμα και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας.

**Πληροφορίες:** Σε όλη τη διάρκεια της έρευνας οι ερευνητές (Δρ. Γεώργιος Σακκάς και κα. Μπακατσέλου Αλίκη) θα είναι στη διάθεση των δοκιμαζομένων για να

προσφέρουν οποιοδήποτε είδους πληροφορία είτε αυτή αφορά την έρευνα είτε τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

**Ελευθερία συναίνεσης:** Η συμμετοχή σας στη παρούσα έρευνα είναι εθελοντική και έχετε την δυνατότητα να αρνηθείτε την συμμετοχή σας, καθώς επίσης και να αποχωρήσετε από αυτή οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμείτε.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω. Συναινώ να συμμετέχω στην έρευνα.

Ημερομηνία: ...../...../.....

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή

συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή



Μπακατσέλου Αλίκη

Όνοματεπώνυμο και

υπογραφή παρατηρητή

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ



### ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ

**Προς:** την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Τίτλος:** Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ.

**Επιστημονικός Υπεύθυνος/η/οι:**

Δρ., Σακκάς Γεώργιος, επίκουρος καθηγητής, ΤΕΦΑΑ Π.Θ.

**Σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ:**

Πτυχιακή εργασία της Μπακατσέλου Αλίκη στα πλαίσια του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών.

#### **1.Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει το βαθμό επίδρασης που μπορεί να έχει η ιπποκρατική μάλαξη (με χρήση κάποιου αιθέριου ελαίου) στην αποκατάσταση και στην ποιότητα ύπνου μετά από προπόνηση.

#### **2.Σημαντικότητα της έρευνας**

Η συγκεκριμένη ερευνητική μελέτη θα συμβάλλει στη διαπίστωση εάν η μάλαξη θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερη αποκατάσταση των αθλητών μετά από προπόνηση, ώστε να μεγιστοποιηθούν οι ατομικές επιδόσεις τους και να μειωθούν οι πιθανότητες τραυματισμών και κακώσεων του μυοσκελετικού.

#### **3.Εισαγωγή και ανασκόπηση της βιβλιογραφίας**

Η αθλητική μάλαξη είναι το σύνολο των χειρισμών μάλαξης (ρυθμική εφαρμογή μηχανικής πίεσης και κρούσης στους ιστούς) που πραγματοποιούνται σε αθλητές για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την πρόληψη ή την αποκατάσταση των τραυματισμών τους. Διακρίνεται σε προ-αγωνιστική μάλαξη (πριν την αγωνιστική εκδήλωση) και μάλαξη μετά τη λήξη της αγωνιστικής προσπάθειας.

Στη βιβλιογραφία έχει βρεθεί πως υπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί της μάλαξης (βιομηχανικοί, σωματικοί, νευρολογικοί και ψυχοσωματικοί) που θα μπορούσαν να ωφελήσουν την απόδοση και τη χαλάρωση των αθλητών, καθώς και την πρόληψη τραυματισμών (1, 2).

✦ Βιομηχανικοί μηχανισμοί: Βιομηχανικά υπάρχουν 3 παράγοντες που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της συμμόρφωσης των μυών και είναι η δυναμική παθητική και ενεργητική ακαμψία και το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Πραγματοποιήθηκαν ελάχιστες έρευνες σχετικά με την ακαμψία, συνεπώς το ιδανικό επίπεδο ευκαμψίας που ευνοεί την επίδοση και την πρόληψη τραυματισμών είναι άγνωστο. Σχετικά με το εύρος κίνησης των αρθρώσεων, η αποτελεσματικότητα της μάλαξης αμφισβητείται ειδικά σε σχέση με πιο κοινές μεθόδους όπως η διάταση.

✦ Σωματικοί μηχανισμοί: Σχετικά μικρή επίδραση του μασάζ βρέθηκε ως προς την αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος και των μυών καθώς υποχώρησε σύντομα, αλλά και την αύξηση της αιματικής ροής (ασήμαντη διαφορά). Όμως όσον αφορά κάποιους μηχανισμούς του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος (ΠΝΣ) υπήρξε θετική επίδραση της μάλαξης, με αποτέλεσμα να ενεργοποιηθούν παράμετροι που οδήγησαν σε αυξημένη δραστηριότητα του ΠΝΣ και ως εκ τούτου μείωση του άγχους πριν τον αγώνα.

✦ Νευρολογικοί μηχανισμοί: Η μάλαξη πιστεύεται πως αυξάνει τη νευρομυϊκή διεγερσιμότητα, κάτι που μετρείται με το εύρος του αντανακλαστικού Hoffman (H-reflex), ένα ηλεκτρικό ανάλογο του διατατικού αντανακλαστικού του σώματος. Μία έρευνα όμως έδειξε πως αμέσως μετά τον τερματισμό του μασάζ το εύρος του H-reflex επανήλθε. Συνεπώς απαιτείται περισσότερη έρευνα. Όσο για τον πόνο και το μυϊκό σπασμό, η μάλαξη αν και αυξάνει ουσίες όπως η σεροτονίνη, νευροδιαβιβαστή που παίζει ρόλο στη μείωση του πόνου, δεν υπάρχουν

επιστημονικά δεδομένα για το εάν η μάλαξη μπορεί να ευθυγραμμίσει τις μυϊκές ίνες και να αυξήσει τη μυϊκή μικροκυκλοφορία και έτσι να μειωθεί ο μυϊκός σπασμός που ενεργοποιεί πονοϋποδοχείς.

✦ Ψυχοσωματικοί μηχανισμοί: Τα αποτελέσματα για την επίδραση της μάλαξης στα επίπεδα άγχους είναι ασαφή λόγω μικρού δείγματος και έλλειψης ή κακής φύσεως ομάδας ελέγχου. Παρόλα αυτά οι υπάρχουσες έρευνες έδειξαν πως η μάλαξη έχει σημαντική ψυχολογική επίδραση στα άτομα, μέσω της βελτίωσης της διάθεσης και του αντιλαμβανόμενου αισθήματος ανάρρωσης από την άσκηση.

Συμπερασματικά, παρόλο που υπάρχει η πεποίθηση πως η μάλαξη ευνοεί τους αθλητές βελτιώνοντας απόδοση και ανάρρωση, καθώς και χαλάρωση, υπάρχουν λίγες έρευνες και εμπειρικά δεδομένα που να αποδεικνύουν αυτά. Αυτό μπορεί να οφείλεται είτε στα διαφορετικά αποτελέσματα κάθε είδους μάλαξης, είτε στις διαφορετικές αποκρίσεις κάθε οργανισμού. Χρειάζεται συνεπώς περισσότερη έρευνα για την επίδραση της μάλαξης στην αποκατάσταση αθλητών μετά από προπόνηση και πως αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει τον ύπνο των αθλητών.

#### **4.Μεθοδολογία** ❖ Δείγμα:

Η συγκεκριμένη έρευνα θα έχει δείγμα 30 ενεργούς αθλητές/τριες στίβου (δρομείς άλτες), άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 18-25 ετών με προηγούμενη αθλητική εμπειρία στα αθλήματα του στίβου.

#### ✦ Όργανα μέτρησης:

Στην παρούσα μελέτη θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια για την εκτίμηση του στρες (Κλίμακα Αντίληψης του Στρες -PSS) πριν και μετά την μάλαξη, καθώς ένα ερωτηματολόγιο ύπνου για την ποιότητα ύπνου (Pittsburgh Ερωτηματολόγιο Ύπνου).

#### ✦ Διαδικασία συγκέντρωσης αποτελεσμάτων.

#### Πρωτόκολλο

Στη συνάντηση θα γίνεται προφορική ενημέρωση για τη μελέτη, οι συμμετέχοντες θα συμπληρώνουν ένα ατομικό ιστορικό υγείας και θα τους ζητείται ακόμη η γραπτή συναίνεση συμμετοχής τους στη μελέτη. Συνολικά οι δοκιμαζόμενοι θα συμμετάσχουν σε 3 συνεδρίες: Στην 1<sup>η</sup> συνάντηση οι

συμμετέχοντες δεν θα λάβουν κάποια μορφή μάλιαξης και θα γίνει κανονικά η προγραμματισμένη προπόνηση. Στην 2<sup>η</sup> συνάντηση θα εφαρμοστεί 1 ώρα πριν την προπόνηση μια συνεδρία Ιπποκρατικής Μάλιαξης με την χρήση αιθέριων ελαίων. Στην 3<sup>η</sup> συνάντηση οι συμμετέχοντες θα λάβουν 1 ώρα πριν την προπόνηση μια συνεδρία μάλιαξης χρησιμοποιώντας ένα κοινό λάδι μασάζ.

### **5.Απαιτούμενη έγκριση από φορείς**

Για τη διεξαγωγή της μελέτης απαιτείται έγκριση από τους παρακάτω φορείς:

- Επιτροπή ηθικής και δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

### **6.Κριτήρια Συμμετοχής στη Μελέτη**

Ηλικίες 18-25, ενεργοί αθλητές, δρομείς ή άλτες, άνδρες και γυναίκες.

### **7.Κριτήρια Αποκλεισμού Συμμετοχής**

Μη αθλητές και άτομα με δερματικές παθήσεις

### **8.Εγκαταστάσεις**

Η έρευνα θα διεξαχθεί στο χώρο του Δημοτικού σταδίου Τρικάλων.

### **9.Βιβλιογραφία**

1. Pornratshanee Weerapong, Patria A. Hume, & Gregory S. Kolt. (2005) The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery, and Injury Prevention. *Sports Medicine*, 35, 235-256.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15730338/>

2. Φουσέκης, Α. Κωνσταντίνος. (2015).

*Εφαρμοσμένη Αθλητική*

*Φυσικοθεραπεία.*: Broken Hill Publishers LTD



Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 8/12/2021  
Αριθμ. Πρωτ:1867

**Βεβαίωση έγκρισης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο:** «Η επίδραση της Ιπποκρατικής μάλαξης στην σωματική επίδοση δρομέων ταχύτητας»

**Επιστημονικώς υπεύθυνος / επιβλέπων:** Σακκάς Γεώργιος  
**Ιδιότητα:** Επίκουρος Καθηγητής  
**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
**Τμήμα:** ΤΕΦΑΑ

**Κύριος ερευνητής/φοιτητής:** Μπακατσέλου Αλίκη  
**Πρόγραμμα Σπουδών:** Προπτυχιακό  
**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
**Τμήμα:** ΤΕΦΑΑ

Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι: Διπλωματική εργασία

**Τηλ. επικοινωνίας:** 24310-47022  
**Email επικοινωνίας:** [alicebakats@gmail.com](mailto:alicebakats@gmail.com)

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 1-5/8-12-2021 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της  
Εσωτερικής Επιτροπής  
Δεοντολογίας – ΤΕΦΑΑ

Τσιόκανος Αθανάσιος  
Καθηγητής

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ STRESS

**Εβδομαδιαίο Ημερολόγιο Ύπνου**

Ημερομηνία (ημέρα / μήνας / έτος)	Παρακαλώ κυκλώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει.			
Patient's ID:	Όχι Κεφάλαιο	1-2 φορές	3-5 φορές	6-7 φορές
Κατά την διάρκεια της προηγούμενης νύχτας, πόσο συχνά είχατε...				
1. Πρόβλημα να σας πάρει ο ύπνος	0	1	2	3
2. Ευπνύατε κατά την διάρκεια της νύχτας	0	1	2	3
3. Πρόβλημα στο να μείνετε κοιμισμένοι; (ευπνύατε νεώτερα απ' ό,τι συνήθως)	0	1	2	3
4. Την αίσθηση ότι ξυπνάγατε κουρασμένοι και τολιπωρημένοι;	0	1	2	3
5. Ένταση & στρες κατά την διάρκεια της ημέρας;	0	1	2	3
6. Την αίσθηση ότι ξυπνήσατε ξακουραστοι;	0	1	2	3

Υπογραφή

**STATE – TRAIT ANXIETY INVENTORY STAI**  
STAI – Ελληνική Έκδοση, μορφή Y-1

Όνομα: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Παρακαλώ υπάρχουν φρονίες που οι άνθρωποι συνήθιζαν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους, διαβάστε κάθε φράση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πως αισθάνεστε τώρα. Βεβαιωθείτε ότι η απάντησή σας αντανακλά πραγματικά αισθήσεις. Μην εστιάζετε πολύ ώρα για κάθε μία φράση αλλά δώστε την απάντησή που φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σε αυτό που αισθάνεστε τώρα.

		Κεφάλαιο	Λίγο	Μέτρια	Πολύ
1.	Αισθάνομαι ήρεμο	1	2	3	4
2.	Αισθάνομαι ασφαλέα	1	2	3	4
3.	Νιώθω μία εσωτερική ένταση	1	2	3	4
4.	Αισθάνομαι θλιβή	1	2	3	4
5.	Αισθάνομαι άνετα	1	2	3	4
6.	Αισθάνομαι αναστάτωση	1	2	3	4
7.	Ανησυχώ απή τη στιγμή για επερχόμενες καταστάσεις	1	2	3	4
8.	Αισθάνομαι ενοχλημένος/η	1	2	3	4
9.	Αισθάνομαι άγχος	1	2	3	4
10.	Αισθάνομαι βολικά	1	2	3	4
11.	Αισθάνομαι αυτοεκπαιθση	1	2	3	4
12.	Αισθάνομαι νευρικότητα	1	2	3	4
13.	Αισθάνομαι ταραμένος/η	1	2	3	4
14.	Είμαι σε υπερέγερση	1	2	3	4
15.	Είμαι χαλαρωμένος/η	1	2	3	4
16.	Αισθάνομαι αγχωτισμένος/η	1	2	3	4
17.	Ανησυχώ για κάτι	1	2	3	4
18.	Αισθάνομαι ήσυχη και ταρση	1	2	3	4
19.	Αισθάνομαι γηρομένος/η	1	2	3	4
20.	Αισθάνομαι ευφροια	1	2	3	4