

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Χαλάρωση επιστημονικά ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία οι μύες είναι σχετικά απαλλαγμένοι από τάση.

β) Από τις παρακάτω ενδείξεις της χαλάρωσης ο μαθητής μπορεί να επιλέξει πέντε (5):

- 1) Σε άγχος
- 2) Σε αϋπνίες
- 3) Σε κόπωση ή εξάντληση
- 4) Σε κεφαλαλγίες του τύπου τάσης, ημικρανίας ή μικτές
- 5) Σε αυξημένη αρτηριακή πίεση
- 6) Σε οξύ ή χρόνιο μυϊκό σπασμό
- 7) Σε περιορισμό της κίνησης των αρθρώσεων λόγω συσπασμένων μυών
- 8) Σε μακρά ακινητοποίηση των αρθρώσεων
- 9) Σε διάφορες προεγχειρητικές και μετεγχειρητικές καταστάσεις
- 10) Σε διαταραχές της ψυχολογικής κατάστασης του ασθενούς

Από τους παρακάτω στόχους της χαλάρωσης ο μαθητής μπορεί να επιλέξει πέντε (5):

- 1) Ελάττωση σφύξεων
- 2) Ελάττωση αρτηριακής πίεσης
- 3) Ελάττωση αναπνοών
- 4) Ελάττωση κατανάλωσης οξυγόνου
- 5) Ελάττωση παραγωγής διοξειδίου του άνθρακος
- 6) Ελάττωση μυϊκής τάσης
- 7) Ελάττωση μεταβολικού ρυθμού
- 8) Μείωση κόρης οφθαλμού
- 9) Αύξηση της περιφερικής θερμοκρασίας
- 10) Μείωση του άγχους
- 11) Μείωση του πόνου
- 12) Επίτευξη ψυχικής ηρεμίας

2.2

α) Όταν είναι σε χαλαρή κατάσταση οι μύες διατηρούν κάποιο βαθμό σύσπασης, που ονομάζεται μυϊκός τόνος.

β) Κατά τη διάρκεια του ύπνου παρατηρείται ο πλέον ελάχιστος μυϊκός τόνος.