

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Στις ειδικές θέσεις χαλάρωσης ο ασθενής μειώνει:

- 1) Το αναπνευστικό έργο.
- 2) Τον αριθμό των αναπνοών.
- 3) Την κατανάλωση O_2 .

β) Τα κοινά σημεία αναφοράς των ειδικών θέσεων χαλάρωσης είναι δύο:

- 1) Ίσια σπονδυλική στήλη.
- 2) Λυγισμένα ισχία.

2.2

α) Τα μέσα χαλάρωσης είναι:

- 1) Η αναπνοή.
- 2) Η θερμότητα.
- 3) Η μάλαξη.
- 4) Η κίνηση.
- 5) Η υδροθεραπεία.

β) Από τα παρακάτω βοηθητικά μέσα χαλάρωσης ο μαθητής μπορεί να επιλέξει τέσσερα (4):

- 1) Η ζέστη, η άνεση και η καθαριότητα του περιβάλλοντος.
- 2) Η σωστή επιλογή του χώρου και του φωτισμού.
- 3) Η επιλογή της κατάλληλης μουσικής.
- 4) Η διαφραγματική αναπνοή του ασθενούς.
- 5) Άνετα και χαλαρά ρούχα.
- 6) Ο συνδυασμός των κινήσεων του φυσικοθεραπευτή.