

Парахина Надежда

Детский массаж

УДК 615.82
ББК 53.54
П75

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника И.А. Озерова

П75 **Парахина Н.С., Мартынов С.М.**
Детский массаж. Методика и техника мас-
сажа, гимнастика в домашних условиях. — М.:
Центрполиграф, 2008. — 190, [2] с.

ISBN 978-5-521-85572-8

В пособиях, посвященных массажу, мы часто встречаемся с непонятной терминологией. В этой книге доходчиво изложена специфика детского массажа и гимнастики. Подробно объяснена методика детского массажа и гимнастики в домашних условиях. Книга поможет родителям ознакомиться с проведением массажа и гимнастики для недоношенных детей. Освоить детский массаж помогут многочисленные иллюстрации.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-521-85572-8

© Мартынов С.М., наследник,
2008
© Художественное оформление,
ЗАО «Центрполиграф», 2008
© ЗАО «Центрполиграф», 2008

Введение

Эта книга рассчитана на широкий круг читателей, которые не имеют специального медицинского образования.

В настоящее время в условиях ускорения научно-технического прогресса организм ребенка испытывает психоэмоциональное и физическое напряжение. Личность малыша формируется с первых дней его жизни, а формирование личности неразрывно связано с физическим развитием ребенка. Раннее приобщение детей к гимнастике и массажу обогащает их новыми ощущениями, представлениями, развивает мышление. Массаж и гимнастика закладывают фундамент здоровья, всестороннего и правильного развития ребенка.

Книга разделена на три основные части. В первой части изложены основные разновидности массажа, техника и методика классического массажа. Перед тем как приступить к массажу каждый родитель должен знать основы, те азы, без которых невозможно обойтись.

Вторая часть посвящена приемам детского массажа и гимнастическим упражнениям. В ней изложены методики проведения массажа и гимнастики, особенности проведения процедур в домашних условиях, даны некоторые комплексы, оформленные большим количеством иллюстраций, а также гигиенические основы проведения массажа и гимнастики.

Последняя часть включает методику и комплексы проведения лечебного массажа и гимнастики при некоторых патологиях детского организма и наиболее распространенных заболеваниях детей раннего возраста, требующих длительного лечения с участием родителей. В этой заключительной части можно ознакомиться со спецификой проведения массажа для недоношенного ребенка.

Порой мы, взрослые, находим массу причин и отговорок, даже для самих себя, когда не занимаемся собой и своими отпрысками, т.е. детьми. То ссы-

лаемся на свою усталость, то на нехватку времени, то на то, что просто это не умеем делать, и ждем, что само собой все разрешится. Здесь на «авось» нечего рассчитывать.

А еще уповаем на большое количество таблеток, то бишь химикатов, которые в первую очередь отрицательно влияют на функции печени и почек. И потом удивляемся, почему нарушается пищеварение, а затем и все физическое состояние организма. Задумываемся, когда очень трудно все поправить, а время вспять не вернуть. Годы летят, и к среднему возрасту мы приходим с букетом страшных болезней, которых могли бы избежать. Если бы... Да, да, если бы, просто-напросто, каждый день мы выделяли по 10—30 минут на массаж или гимнастические упражнения, то наверняка от многих недугов избавили бы себя и членов своей семьи. При этом выработали бы дисциплинированность, пунктуальность и массу других полезных качеств характера. Жизнь бы стала интереснее и насыщеннее.

Уважаемый читатель, вы только не подумайте, что мы вас агитируем. Вы глубоко ошибаетесь. Мы даже не пытаемся влиять на ваше самосознание. Мы просто предлагаем ознакомиться с нашей книгой, один раз попробовать применить некоторые комплексы упражнений и массажа, а дальше вам самим решать — быть здоровыми и жизнерадостными или...

ОСНОВНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ МАССАЖА

Массаж — это совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. В Словаре С. Ожегова читаем: «Массаж — это растирание тела с лечебной целью».

Влияние массажа на организм обусловлено сложными физиологическими процессами, в которых участвуют многие системы и органы, но определяющая роль принадлежит нервной системе. В зависимости от места приложения, характера, силы и продолжительности воздействия массажа изменяется функциональное состояние коры головного мозга, снижается или повышается общая нервная возбудимость. Под влиянием массажа в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества, участвующие в сосудистых реакциях, передаче нервных импульсов и других реакциях. В месте непосредственного воздействия массаж оказывает и механическое влияние на ткани: растягивание, смещение, давление, вследствие чего усиливается циркуляция лимфы, крови, межклеточной жидкости. Это помогает устранить явления застоя, усиливает обмен веществ и кожное дыхание на участках тела, подвергнутых массажу. Кожа становится упругой, повышается ее эластичность, сопротивляемость к температурным и механическим факторам, улучшается сократительная функция мышц, повышается их тонус, возрастает подвижность связочного аппарата. Массаж облегчает работу сердца, тренирует сосудистую систему. Расширяя капилляры, массаж способствует обильному кровоснабжению тканей, облегчает продвижение крови по артериям и ускоряет ее отток по венам. После массажа улучшается общее состояние, снижается усталость.

Массаж может быть общим, когда в определенной последовательности массируется все тело, или местным

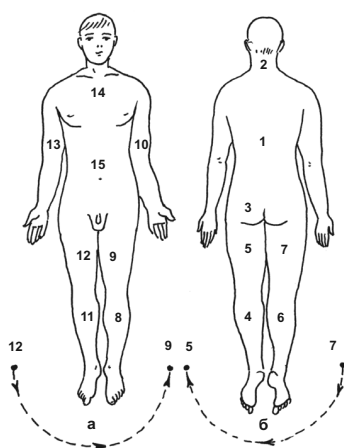


Рис. 1

Последовательность проведения общего сеанса лечебного массажа (а, б — местонахождение массажиста):

1 — спина; 2 — шея; 3 — таз; 4, 6 — задняя поверхность голени; 5, 7 — задняя поверхность бедра; 8, 11 — передняя поверхность стопы и голени; 9, 12 — передняя поверхность бедра; 10 — левая рука; 13 — правая рука; 14 — грудная клетка; 15 — живот

(локальным), когда воздействие проводится избирательно, с выделениями какой-либо части или участка тела. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж, детский массаж.

Гигиенический массаж — активное средство профилактики и предупреждения различных заболеваний, применяется для сохранения работоспособности и общего оздоровления. Он способствует сохранению хорошей фигуры и вызывает чувство бодрости. Гигиенический массаж выполняется в форме общего сеанса или массажа отдельных частей тела, в зависимости от задач. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные массажные аппараты индивидуального

пользования, используют варианты самомассажа, в сочетании с физическими упражнениями (чаще всего с утренней гимнастикой) и водными процедурами (в ванной комнате, под душем, в бане, сауне, при купании в море и т. д.). Одна из разновидностей гигиенического массажа — косметический — применяется при патологических изменениях кожи лица, шеи, рук и как средство предупреждения старения кожи. Применяется в кабинетах косметического воздействия, при банях.

Лечебный массаж является эффективным методом лечения и профилактики различных травм и заболеваний. Его назначает врач в процессе комплексного лечения. Различают следующие разновидности:

— классический — применяется с целью общего воздействия (рис. 1) при нарушении обмена веществ (ожирение), оздоровления при заболевании суставов (артроз коленного сустава), сухожилий (тендинит), когда манипуляции выполняют без учета рефлекторного влияния непосредственно на месте нарушения или вблизи поврежденного участка;

— сегментарно-рефлекторный — проводится с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, дерматомов, областей тела, связанных с центральной нервной системой важнейшими нервными стволами (рис. 2), при этом используют специальные приемы сегментарного массажа, воздействуя на соответствующий участок или зону;

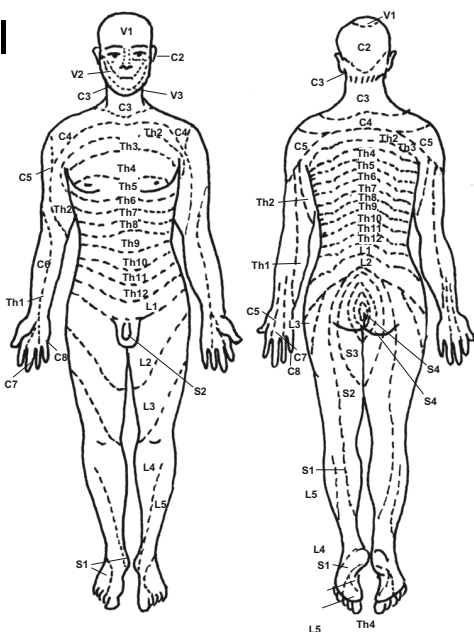


Рис. 2

Сегментарное строение тела человека: V, C — области, иннервируемые спинальными нервами шейных позвонков; Th — области, иннервируемые спинальными нервами грудных позвонков; L — области, иннервируемые спинальными нервами поясничных позвонков; S — области, иннервируемые спинальными нервами крестцовых позвонков

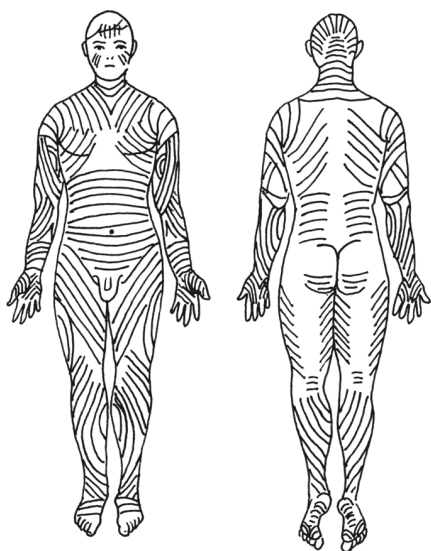


Рис. 3

Расположение линий Беннингофа и направление воздействий при проведении соединительно-тканного массажа

— соединительно-тканый — лечебный массаж, при котором воздействуют в основном на соединительную ткань и подкожную клетчатку, измененную при той или иной патологии.

Основные приемы соединительно-тканного массажа выполняют с учетом направления (расположения) линий Беннингофа (рис. 3), используя при этом разновидности приема штриха по Э. Дике;

— периостальный — при этом виде массажа путем воздействия на локальные точки в определенной последовательности устраняют рефлекторные изменения, происходящие при той или иной патологии на надкостнице (рис. 4);

— точечный — разновидность лечебного массажа, когда избирательно, локально воздействуют расслабляющим (успокаивающим) или стимулирующим (тонизирующим) способом на биологически активные точки (пункты, зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении отдельных функций, а также при болезненности определенных частей тела (рис. 5—9);

— аппаратный — этот вид массажа в лечебной практике проводят с помощью вибрационных, пнев-

мовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов, применяют бароэлектростимуляционный массаж и другие разновидности аппаратной терапии (аэроионный массаж, массажные дорожки, ролики, аппликаторы);

— самомассаж — в лечебной практике проводится самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу или ЛФК. Выбираются наиболее эффективные разновидности массажа (точечный, периостальный, классический) для воздействия на определенную область тела.

Спортивный массаж применяется при занятиях физической культурой и спортом. Соответственно задачам выделяют: гигиенический, тренировочный, восстановительный, предварительный и лечебный (при спортивных травмах).

Гигиенический массаж в спортивной практике обычно проводит сам спортсмен в форме самомассажа с утренней гимнастикой, разминкой.

Тренировочный массаж применяют для подготовки или поддержания спортивной формы (особенно при незначительных травмах, невозможности какой-то период тренироваться по полной програм-

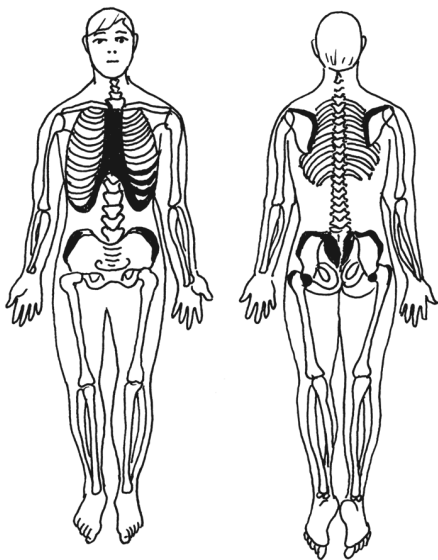


Рис. 4
Области тела, доступные для проведения периостального массажа

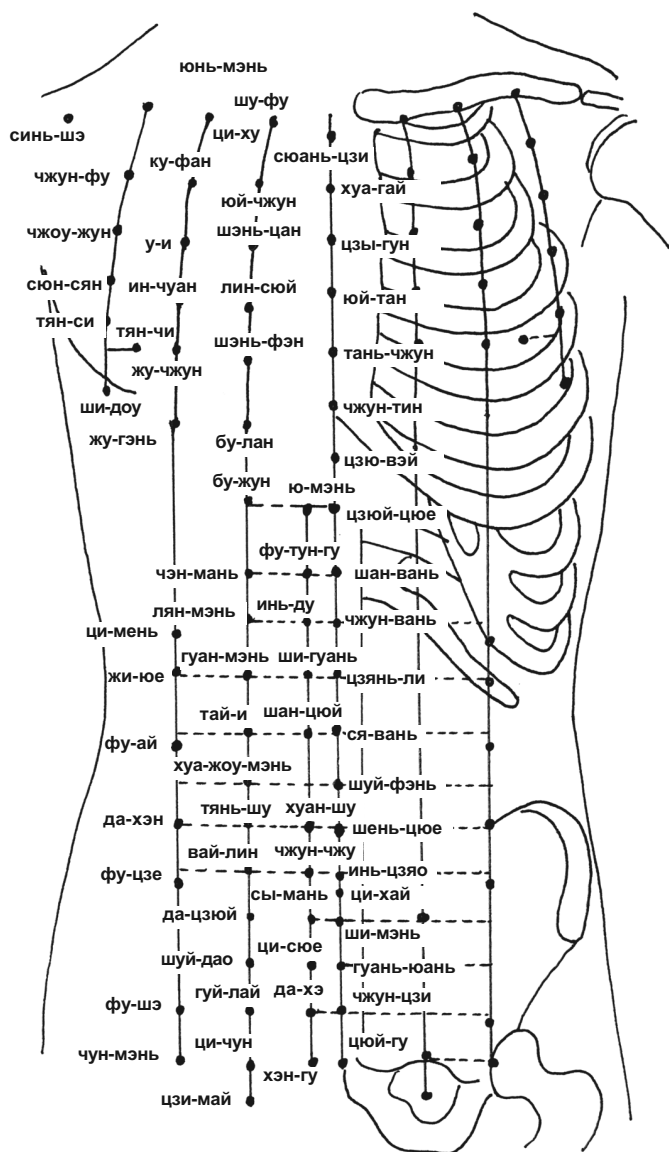


Рис. 5

Расположение биологически активных точек на груди и животе