Консультация для родителей

|  |  |
| --- | --- |
| D:\КАРТИНКИ\Рисунки для студентов\картинки для сада\174_429771_184.jpg | **Зачем нужен массаж** |

**Рукотворное волшебство**

Малыш, случайно ударившись коленкой, начинает гладить и растирать больное место ручонками. Еще римляне широко использовали массаж для лечения солдат. Гиппократ по этому поводу писал: "Сухое и сильное растирание усиливает напряжение тканей, растирание, производимое нежно и мягко, напротив, расслабляет их". Сегодня массажем называют способ лечения многих заболеваний с помощью различных приемов: растирания, поглаживания, разминания, поколачивания и вибрации (сотрясения). Этими пятью универсальными приемами пользуются доктора всего мира.

**Зачем он нужен?**

Массаж улучшает питание тканей и стимулирует их работу. Особенно это касается кожи и подкожной клетчатки, то есть воздействует местно. При активном массировании с кожи счищается верхний слой эпидермиса, она очищается, открывая сальные и потовые протоки. Наблюдается прилив артериальной крови, массируемое место краснеет и становится теплее. Но массаж влияет положительно и на весь организм. Разве вы не замечали, что, утешая кого-нибудь в горе, мы слегка поглаживаем его голову, спину, плечи? Сейчас доказано, что эти непроизвольные движения успокаивающе действуют на нервную систему, нормализуют кровообращение, навевают, к примеру, на ребенка тихий, спокойный сон. Если же эти поглаживания делать энергично, то можно вызвать обратную реакцию организма. Другие опыты показали, что слабое давление на больной нерв (например, при невралгии) повышает его чувствительность, сильное - уменьшает боль. Массаж ускоряет всасывание вредных продуктов и выводит их из организма. С помощью массажа можно возбуждать или угнетать мышечную и нервную ткань. Все это говорит о том, что массаж - чрезвычайно сложная наука, требующая точных знаний анатомии и рефлексотерапии. При разных заболеваниях опытные массажисты используют различные приемы. Они всегда учитывают направление тока лимфы, умело выводя вредные вещества из желез, а не наоборот. Опытный специалист с помощью массажа всего лишь за пару минут может снять сильную головную боль, понизить температуру тела, уменьшить количество сахара в крови, успокоить больного и навеять сон.

Пять приемов, но какой результат!

Именно ими пользуются массажисты независимо от их принадлежности к той или иной школе.

**ПОГЛАЖИВАНИЕ.** Любой массаж начинается с легкого и нежного поглаживания кожных покровов. Каждая мама делает такой "массаж" своему малышу, не догадываясь, что он влияет на венозное кровообращение и лимфоток. Сначала - в поверхностных сосудах, затем - в более глубоких. Если массируемая часть тела болезненна, то первые дни ограничиваются несколькими секундами массажа, постепенно доводя его до 3-5 минут. Поглаживание начинают чуть выше болезненного места, и чем дальше отходит рука, тем интенсивнее надавливание - так происходит отток крови от больного места. Приемом поглаживания начинают массаж, им же заканчивают сеанс.

**РАСТИРАНИЕ.** Прием используют в случаях, когда требуется размельчить патологические скопления в тканях (например, кровоподтек) и "прогнать" содержимое в лимфатические сосуды. Также растирание применяется при болях в суставах, невралгии, вызывая приток крови к больным местам. Технически этот прием массирования состоит из растирания (будто мы пытаемся стереть пятно на коже, делая круговые движения одним, двумя или тремя пальцами) и поглаживания. При этом кожа малыша должна двигаться под пальцами массажиста. Длительность растирания - от 1 до 5 минут.

**РАЗМИНАНИЕ.** Прием разминания массажисты иногда называют валянием. При этом способе воздействие оказывается непосредственно на мышцы. Улучшается их питание, усиливается отток "больной" лимфы и венозной крови. "Возбужденная" артериальная кровь "бодрит" мышцу. Перед разминанием мышц и после обязательно делается поглаживание. Поскольку чаще всего массируется большая часть мышц, то этот прием осуществляется двумя руками. Руки захватывают группу мышц под углом к росту волокон, приподнимают ее от кости и перекатывают от периферии к центру мускулов. Массажист делает все движения легко, не напрягая кисть, при этом следит, чтобы кожа двигалась (перекатывалась) вместе с мышцами. Этот способ применяют при массажах слабых или атрофированных мышц конечностей. К приемам разминания относят и так называемое пиление мышц. Делается это ребром ладони, при этом кожа больного двигается вместе с кистью.

**ПОКОЛАЧИВАНИЕ** (похлопывание). Это довольно сложный прием массажа, так как при разной степени интенсивности воздействия можно добиться прямо противоположных результатов. Вся процедура длится не более двух минут. Эффект заключается в том, что усиливается приток крови к тканям, улучшается их питание. Из-за сотрясения мускульной ткани происходит ее возбуждение, что сказывается на нервных волокнах и понижает (а в некоторых случаях, наоборот, повышает) болевую чувствительность. Прием поколачивания используют для уменьшения боли при невралгии, снятия повышенной нервной чувствительности. Поколачивание делается разными способами, например плоской ладонью, кончиками пальцев или рукой, сжатой в кулак. И только на мягких тканях больного, в обход всех костных выступов! Легкие похлопывания можно делать на спине и на груди, более сильные - на конечностях.

**СОТРЯСЕНИЕ И ВИБРАЦИЯ.** При этом способе массажа происходит давление на мышцы и нервы, что опосредованно влияет на весь организм. Воздействуя на мышечную ткань, сотрясение возбуждает ее, а нервную ткань, наоборот, подавляет, притупляя чувствительность (например, при снятии воспаления седалищного нерва). Так, желая понизить возбудимость какого-нибудь нерва, по его ходу делают дрожательные сотрясения. Пульс пациента при этом замедляется, увеличивается напряжение стенок артериальных сосудов, повышается кровяное давление. При сотрясении грудной клетки увеличивается емкость легочной ткани. Технически этот прием трудно выполним, и используют его только опытные массажисты (важно уметь держать ритм). Сотрясение на болевых точках называют вибрацией. Ритм вибраций чаще сотрясений. Методу массажа с помощью вибраций можно научиться и самому, используя для начала стакан воды на столе. При правильном способе вибрации в движение должен приходить только центральный столб воды, при неправильном - колеблется вся вода от края к краю. В последнее время прием вибраций массажисты могут делать с помощью различных механических приспособлений. Однако, чем опытнее массажист, тем реже он этими приборами пользуется, считая, что только через руки можно вернуть силу и энергию больному человеку.

**Как сделать массаж самому себе**

При легких недомоганиях можно сделать массаж самостоятельно. Для этого нужно только знать энергетические точки на теле, которые связаны с теми или иными внутренними органами. Так, если утром вы проснулись и у вас болит голова (чаще всего причиной является застой венозной крови), нужно вызвать приток свежей крови. Для этого следует несколько раз надавить на темя, на точки, расположенные чуть выше лобной границы роста волос. Затем подушечкой большого пальца легко нажмите на точки вдоль правой сонной артерии, спускаясь от нижней челюсти к ключице (примерно четыре-пять точек) и так же вдоль левой артерии. Повторите шесть-семь раз. При болях в пояснице широко расставив пальцы, обнимите себя за талию так, чтобы большие пальцы лежали сзади вдоль поясничных позвонков. Выпрямив спину, сделайте несколько (десять-пятнадцать) нажатий подушечками больших пальцев на эти точки. Хорошие советы, как избавиться от бессонницы, давал Наполеон, который, как свидетельствует история, спал всего по три часа. Но этого ему вполне хватало для восстановления энергии. "Во-первых, - говорил он, - нужно закрыть в мозгу все ящички с вопросами и проблемами минувшего дня и полностью отключиться. Во-вторых, проснувшись, сразу же встать, не вылеживаясь и не потягиваясь". Или большим пальцем левой руки нажимайте сверху вниз в четырех точках вдоль левой сонной артерии, правой - вдоль правой. Примерно по три раза с каждой стороны. Затем тремя пальцами слегка надавите на точки вдоль шейных позвонков, спускаясь сверху вниз от затылочной области к плечевому поясу. Затем, вытянув ноги, максимально согните и разогните большие пальцы ног, стимулируя кровообращение в нижних конечностях. Повторите несколько раз.

Проводятся массажи и для похудения. Однако, для большей результативности, делать их должен специалист. Но как показывают опыты, массаж здесь менее эффективен, чем, например, регулярная гимнастика. При массаже местное его значение (разрушение жировых клеток) ничтожно. Клетки эти очень эластичны и практически не подвержены разрушению, как считалось ранее. Вес при массаже теряется за счет усиления обмена веществ, стимуляции кровообращения и более активного выведения шлаков, поэтому предпочтение отдавайте общему массажу, а не только массажу живота и бедер.
Массаж показан всем: от грудных младенцев до людей преклонного возраста. У детей он способен помочь решить многие проблемы развития.