

Школа Мастеров Массажа

Детский массаж

Выпускник: Сапожникова Ольга Сергеевна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт – Петербург

2020

Содержание

Введение.....	3
Виды детского массажа.....	4
Назначение массажа в разные периоды детства.....	7
Общие показания и противопоказания к массажу у детей	10
Приемы в детском массаже.....	11
Условия для проведения детского массажа.....	14
Правила проведения детского массажа.....	15
Заключение.....	16
Список литературы.....	17

Введение

Массаж подходит для любого человека, тем более, если вопрос оздоровления касается ребенка. Детский массаж – это не только профилактика различных заболеваний, но и способ лечения ребенка, помощь в его развитии.

Детский массаж можно проводить малышам (грудничковый массаж) и детям старшего возраста. Если врач назначает массаж, то это может быть общий детский, корректирующий или лечебный.

Польза детского массажа состоит в его благотворном влиянии на перистальтику, систему пищеварения и нервную систему.

Педиатры рекомендуют проведение общего детского массажа маленьким детям, который помогает развиваться мышечной и костной ткани ребенка. В занятиях есть лечебные, укрепляющие, развивающие приемы и элементы гимнастики.

Научно доказано, что дети, получавшие в первые месяцы жизни достаточное количество прикосновений, развиваются лучше и быстрее, так как при физическом контакте с кожей малыша заметно увеличивается количество миелина, входящего в состав нервных волокон. Поведение и настроение ребенка тоже напрямую зависят от физического контакта. Более того, недостаток тактильных ощущений в самом раннем возрасте спустя десятилетия может негативно сказаться на уверенности в себе и стрессоустойчивости.



Виды детского массажа

Существует несколько видов детского массажа, и, в зависимости от преследуемой цели, применяется один или другой его вид.

Лечебный

Лечебный детский массаж показан при разнообразных патологических состояниях и всегда направлен на решение конкретной проблемы. Он назначается детским врачом – ортопедом, хирургом или неврологом. Обычно массаж начинают делать с 2-3-месячного возраста, однако при некоторых заболеваниях его можно начать и раньше, примерно с 4 недель.

Коррекционный

Коррекционный детский массаж назначают для закрепления результатов курса лечебного массажа и предотвращения повторного заболевания. Как и лечебный, он может применяться только по назначению врача, а проводить его должен специалист.

Профилактический

Профилактический массаж предназначен для укрепления здоровья малыша, он способствует развитию организма и укрепляет его защитные силы. Простейший массаж можно делать родителям и самостоятельно, но все же лучше пригласить массажиста, так как неумелые движения и незнание особенностей детской физиологии могут навредить ребенку.

Перкуссионный

Эффективен при заболеваниях органов дыхания, например, при бронхите. Стимулирует отхождение мокроты у детей. *Суть процедуры заключается в легком похлопывании по грудной клетке, таким образом, чтобы вызвать активную вибрацию бронхов.* При регулярном применении, удается:

- Избавиться от застойных скоплений в органах дыхания;
- Активировать полный вдох;
- Стимулировать кровоток и движение лимфы;
- Провентилировать легкие;
- Обеспечить поступление кислорода в другие ткани организма.

Логопедический

Предназначается для детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые страдают расстройством речи, например, заикаются. Благодаря механическому воздействию, при данном виде массажа, у детей изменяется тонус мышц, улучшается состояние нервных каналов, кровеносных сосудов и периферических тканей речевого аппарата.

После прохождения курса:

- Координация органов артикуляции становится значительно выше;
- Нормализуется тонус мимических мышц;
- Снижается проявление патологии мышц, отвечающих за артикуляцию;
- Активизируются группы мышц, которые вели себя пассивно;

- Речь постепенно восстанавливается.

Дренажный

Подходит для лечения простудных заболеваний без лекарств. Суть техники в том, чтобы наладить работу мускулатуры органов дыхания и предупредить возникновение спаек в бронхах и легких, восстановить естественный функционал грудной клетки ребенка.

Тактильный дренаж помогает:

- Откорректировать откашливающий рефлекс;
- Избавиться от мокроты в дыхательных путях;
- Восстановить дыхание.

Ортопедический

Ортопедическая патология у детей бывает, как правило, врожденной, поэтому разработана техника ортопедического массажа специально для малышей до года. Она позволяет успешно бороться с такими заболеваниями как дисплазия тазобедренного сустава, плоскостопие, высокое состояние лопатки, вывихи различной этиологии, мышечная кривошея. *Все виды ортопедического массажа направлены на устранение имеющегося дефекта посредством разработки мышц в определенной зоне.* Данный вид тактильного воздействия наиболее эффективен в комплексе с лечебной гимнастикой, которую назначит врач.

Классический

Предназначен для улучшения общего состояния ребенка. Рекомендуется детям различного возраста, особенно малышам до года, так как способствует:

- Поднятию настроения;
- Укреплению мышц;
- Улучшению координации движений;
- Проявлению двигательной активности.

Больше подходит детям дошкольного возраста и младенцам до года. Техника направлена на стимуляцию приобретения навыков тех движений и действий, которые ребенок должен уметь делать соответственно возрасту.

Точечный

Нужен когда возникает необходимость размять мышцы или сухожилия. Различают точечный массаж носа при насморке, живота при коликах, спины при сколиозе. Методика хороша тем, что настраивает организм на выработку собственного интерферона, который играет важную роль в укреплении иммунной системы.

Баночный

Один из старых и проверенных способов улучшить обмен веществ, при воспалениях в бронхах. Данный вид тактильного контакта рекомендован детям дошкольного и младшего школьного возраста, выполняется при помощи обычных медицинских банок:

- Снимает бронхиальные спазмы;
- Активизирует циркуляцию крови;
- Помогает вывести мокроту из дыхательных путей.



Назначение массажа в разные периоды детства

В зависимости от возраста ребенка, с помощью массажа можно достигать разных целей.

Грудничковый массаж

Профилактический массаж показан ВСЕМ детям первого года жизни. Для здоровых детей это так важно, потому что:

- Благодаря физическому воздействию на кожу, от периферийной нервной системы к мозгу идет целый поток импульсов. Это способствует умственному и психологическому развитию.

- Улучшается кровообращение, ткани насыщаются кислородом.
- Массаж живота способствует отхождению газов, укрепляет пресс и помогает улучшить процесс пищеварения.
- Даст возможность преодолеть гипертонус, присущий всем новорожденным детям.

Особенно массаж показан детям с плохим аппетитом, малоподвижным, недоношенным, детям, находящимся на искусственном вскармливании, с ослабленными мышцами. В таких случаях массаж ребенку осуществляется в лечебных целях. Чаще всего с его помощью у детей до года решаются следующие проблемы:

- Кривошея врожденная.
- Дисплазия.
- Сколиоз.
- Перекос костей таза.
- Нарушения функционирования нервной системы: чрезмерное мышечное напряжение, дискоординация движений и иные проблемы.

Массаж после 1 года

Детям после года, когда они становятся более подвижны, следует сочетать массаж с гимнастическими упражнениями. Это будет подготавливать кроху к освоению дальнейших сложных действий.

Массаж для детей после года несколько отличается от аналогичной процедуры для грудничков. Их кожный покров значительно утолщается, а значит и техника проведения видоизменяется. Можно включать такие приемы, как: поколачивание, вибрация, растирание.

Если ребенок здоров, то целью воздействия будет являться:

- Расслабление перед отходом ко сну. Снятие напряжения, как со всего тела, так и с отдельной его части.
- Разогрев мышц, насыщение тканей кислородом.
- Улучшение перистальтики кишечника.
- Снижение нервной возбудимости.

Иногда с помощью массажа решают более глобальные проблемы, и тогда он носит лечебный характер:

- Лечение плоскостопия и косолапости, а также иных проблем с опорно-двигательным аппаратом (по показаниям врача).
- Комплексное лечение неврологических расстройств.
- Заболевания легких и бронхов, для лучшего отхождения мокроты.

Сочетание всех приемов с определенными гимнастическими упражнениями даст возможность получить более выраженный эффект. Часто применяется лечебная физкультура.

Массаж в дошкольном возрасте

Массаж детям от 2,5 до 7 лет может включать самые разнообразные приемы. Для здоровых ребят массаж нужен для снятия напряжения с мышц и насыщения тканей кислородом. Точечный массаж поможет укрепить детский иммунитет. Кроме этого массаж может стать отличным способом развития речи, мышления и воображения. Общий оздоровительный массаж следует сочетать со специальными речевками, стихотворениями, потешками. В зависимости от цели мероприятия успокоить или, напротив, разогреть мышцы – следует выбирать разное время суток и интенсивность воздействия. В любом случае массаж поможет улучшить отток лимфы и кровообращение ребенка.

Когда массаж назначается врачом для лечения определенных заболеваний, тогда его должен делать специалист. Как правило, – это целый курс, состоящий из различных процедур. Его целью может быть лечение и профилактика:

- Плоскостопия.
- Укрепление определенной группы мышц.
- Комплексная терапия воспалительных заболеваний (бронхиты, ларингиты, циститы, гастриты, пневмонии).
- Исправление осанки (кифоз, сколиоз, сутулость, уплощение позвоночника) и иные показания.
- Скорейшее восстановление после полученных травм (вывихи, переломы, трещины).
- Приобретенная кривошея, вправление позвонков.

4. Массаж в школьном возрасте

Для детей школьного возраста массаж проводится по показаниям врача. Решаются те же проблемы, что и у дошкольников: заболевания опорно-двигательного аппарата, неврологические проблемы, ослабленный иммунитет и т. д. Однако некоторые элементы подростки могут выполнять самостоятельно.

Определенные курсы массажа помимо основной терапевтической цели будут способствовать:

- Улучшению сна.

- Снятию мышечного и нервного напряжения.
- Повышению аппетита и иммунитета.
- Улучшению успеваемости.



Общие показания и противопоказания к массажу у детей

Если ребенку рекомендуют детский массаж, показания могут быть следующие:

- Повышенный мышечный тонус.
- Нарушение осанки (диагностируется у школьников, подростков).
- Плоскостопие, неправильное развитие конечностей, аномалии строения костной ткани.
- Патологии центральной нервной системы: ПЭП, ДЦП.
- Позднее развитие речи, задержка психомоторного развития, РАС, РДА, другие нарушения.
- Синдром Дауна, хромосомные аномалии, врожденные травмы, гипоксия.
- Различные травматические повреждения, полученные в процессе родовой деятельности, другим путем.

К противопоказаниям можно отнести:

- высокую температуру, лихорадку;
- незаживающие раны на теле, дерматиты, другие кожные заболевания в стадии обострения;
- обострения хронических заболеваний;
- острые инфекционные заболевания, в том числе и туберкулез;
- паховые или пупочные грыжи;
- рахитические изменения костей, гипотрофию мышечного и опорно-двигательного аппарата;
- тяжелые пороки сердца.

Специалисты по детскому массажу не рекомендуют делать массаж ребенку, если в этот день была сделана прививка или производились другие процедуры. Если ребенок плохо переносит сеансы массажа, капризничает, плачет, то лучше в этот день массаж не делать.

Приемы в детском массаже

Все движения, которые производит специалист во время процедуры можно сравнить с аналогичными при взрослом массаже. Но кожа ребенка тоньше, а тело и скелет менее устойчивы, поэтому все движения производятся с гораздо меньшей силой или заменены на более мягкие варианты:



Поглаживание

Поглаживание выполняют в начале любого сеанса массажа и проводят в целях подготовки массируемой области к другим элементам и приемам массажа. Поглаживание подготавливает кожу малыша к массажу, улучшает

кровообращение, расслабляет мышцы и успокаивает. Поглаживание производится ладонью, плавными движениями по направлению лимфотока к ближайшим лимфоузлам. Прикосновения приятные, расслабляющие. Движения помогают ускорить тормозные процессы, происходящие в коре головного мозга, улучшают кровоснабжение, нормализуют процессы клеточного обмена. При поглаживании живота следует избегать давления на область печени. При поглаживании спины прием выполняется вдоль позвоночника, сам позвоночный столб массировать нельзя.

Растирание

Растирание снижает повышенный тонус, улучшает кровообращение и питание мышц, успокаивает нервную систему, а также разогревает мышцы и сухожилия. Растирание производят по часовой стрелке, тремя пальцами или всей ладонью, движения должны быть более интенсивными, чем при поглаживании. Растирание помогает улучшить ток крови, снять напряжение мышц. Кожу растирают до появления красноты, можно чередовать движения. Недопустимым считается причинение боли, возникающие при сильном давлении.

Разминание

Разминания похоже на растирание, но его воздействие более глубокое. Прием осуществляется тремя пальцами руки (средним, безымянным и указательным) круговыми и поступательными движениями. Разминание стимулируют кровообращение и лимфоток, уменьшая отечность. Такие движения также благотворно влияют на дыхательную систему.

Вибрации

Вибрации обладают легким тонизирующим действием, обладают обезболивающим и спазмолитическим действием, улучшают обмен веществ в организме малыша. Выполняется пальцами или ладонью, движения должны быть достаточно интенсивными, но ни в коем случае не травмирующими. При массаже детей первого года жизни следует применять только некоторые приемы вибрации – такие как потряхивание и встряхивание. С 3-4 месяцев можно применять также легкое поколачивание пальцами.

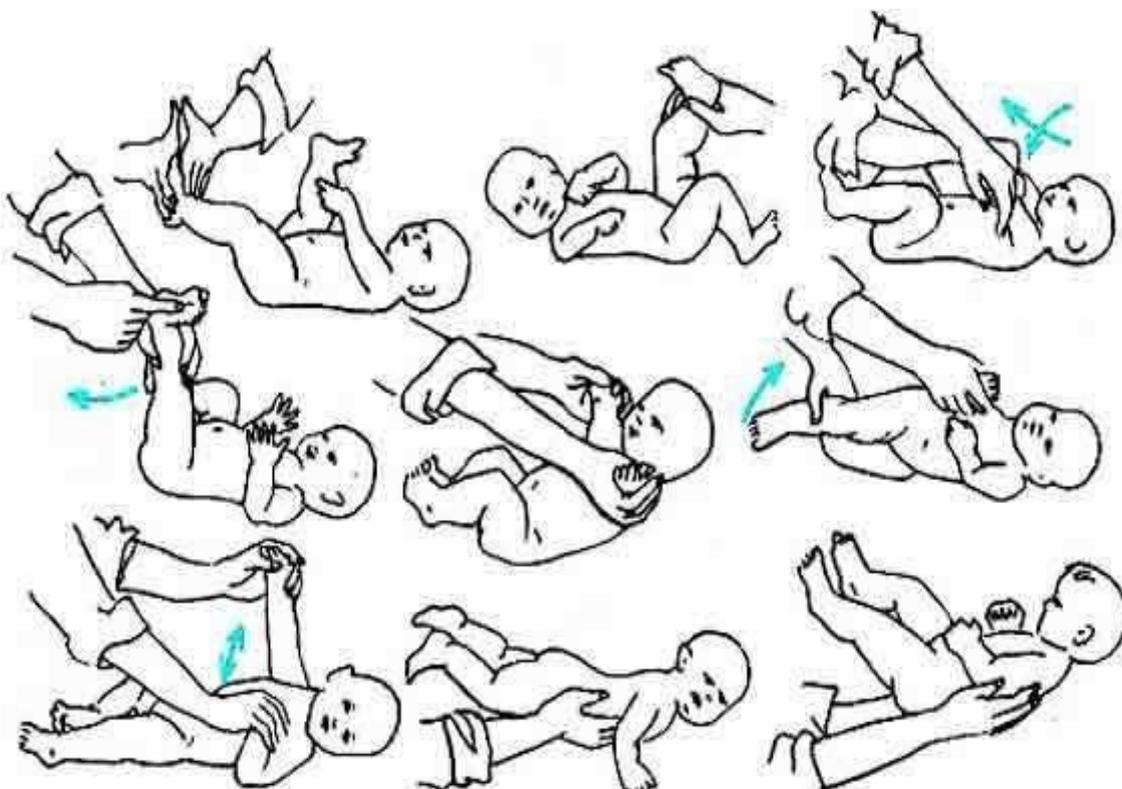
Растирание кольцевое



Растирание прямое



Массаж детей до 1 года неотделим от гимнастики, которая в не меньшей степени, чем массаж, нужна малышам. Для каждого малыша следует выбрать свой индивидуальный комплекс, который будет соответствовать состоянию его здоровья. Комплекс упражнений необходимо сформировать по принципу от простого к сложному. При этом важно, чтобы в него входили упражнения для всех групп мышц, среди которых основное место следует отводить общеукрепляющим упражнениям. Постепенно надо увеличивать физические нагрузки за счет повторений одного и того же упражнения. Если в первые дни занятий ребенок повторяет каждое упражнение 2-3 раза, то через несколько дней можно сделать 4-5 упражнений. Нельзя допускать, чтобы малыш во время гимнастики переутомлялся. Все упражнения должны доставлять ему радость. Постепенно продолжительность занятий можно увеличивать.



Условия для проведения детского массажа

Комфорт малыша – самое важное условие действенного массажа. Поэтому не следует проводить сеанс, если ребенок возбужден или плохо себя чувствует.

Массаж в детской поликлинике делают на специальном массажном столе для младенцев, дома для этих целей можно использовать обычный пеленальный столик с матрасом и массажным ковриком. Оптимальная для проведения процедуры температура воздуха в комнате – 20-22 о С, летом можно открыть окно.

Сделать массаж ребенку непросто, потребуется уложить малыша, обеспечить неподвижность тела, головы, конечностей, фиксировать положение. Для этого на сеансе должна присутствовать мама, которая поможет снять напряжение, будет держать голову малыша, успокоит.

Сильное напряжение мышц считается поводом для отказа от проведения сеанса.

Приход массажиста лучше запланировать на вторую половину дня, после сна, до обеда. Кормить младенца перед процедурой не стоит, сделать это лучше через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды.

Массаж нужно делать ежедневно. Одного сеанса в день достаточно. Продолжительность массажа может быть от 5 до 20 минут.

Считается, что использовать масло, крем не обязательно. Кожа новорожденного мягкая, эластичная. Если покровы сухие, прибегают к помощи косметики (масла), она смягчает, увлажняет, предотвращает травматизацию покровов.



Правила проведения детского массажа

Перед началом сеанса нужно обязательно наладить контакт с малышом, доброжелательно поговорить с ним и только после этого начинать массаж.

Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, усложняя процедуру и вводя новые элементы постепенно.

Категорически запрещается сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль.

При выполнении всех массажных приемов и упражнений малыша нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае могут возникнуть различные нарушения суставно - связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции, и начиная последующие сеансы массажа именно с них.

Заключение

Детский массаж считается эффективной методикой оздоровительного, лечебного характера. Воздействие на кожные покровы улучшает состояние организма, помогает стимулировать кровообращение, повысить иммунитет, сопротивляемость вирусам, бактериям. Если у массажа есть показания, действовать лучше под руководством специалиста. Проводить сеансы необходимо курсом, с разрешения педиатра.

Список литературы

Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. -- 2-е изд., испр. и доп. -- СПб.: КОРОНА принт, 2000. -- 320 с, ил.;

Станислава Денисовская Детский массаж --5-е изд., 2007

<https://vash-massazh.ru/detskij-massazh/>

<http://cl-veda.ru/massazh-detskij>

<https://zdravland.ru/massazh/detskij-massazh/>

<https://yandex.ru/turbo/lecheniedetej.ru/s/lfk-i-massazh/massazh-spiny>