«Оздоровительный массаж для детей»

Право, нет такой семьи, где бы не болели острыми респираторными заболеваниями. Журналист Александр Бойко уже рассказал вам о том, как калужские мимы борются с болезнями своих детей. Сейчас предоставляем слово самому «волшебнику», кандидату педагогических наук Б. С. Толкачеву.

Памятуя о том, что насморк не есть заболевание одной только носоглотки, а болезнь всего организма, мы не ограничимся утилитарными мероприятиями и методично поведем бой по всему фронту, не считаясь с затратами времени и сил, чтобы одолеть болезнь. При этом арсенал используемых вами средств для укрепления здоровья вашего ребенка будет не так уж мал. Предлагаю освоить и регулярно выполнять следующее.

1. Растирание тела сухим банным полотенцем.

В течение минуты добиться того, чтобы вся кожная поверхность от шеи до пят стала свободной от пота и испытывала прилив тепла.

2. Своевременная смена нательного и постельного белья.

Этими действиями вы защитите организм ослабленного и больного ребенка от возможных случаев повторных инфекций вследствие переохлаждений и нежелательных контактов кожной поверхности даже с самыми слабыми холодовыми раздражителями.

3. Комфортный душ.

В каждый конкретный момент вода должна быть только той температуры, которая приятна ребенку.

4. Контрастное обливание.

Обязательно для подготовленных к нему. Производится после комфортного душа четырехкратно, только на ноги, с использованием сильного напора воды из холодного крана, по желанию чередуется с общим или местным разогреванием тела или ног комфортным душем. В каждый конкретный момент дозировка ледяного обливания определяется по самочувствию пациента. Нетерпеливым новичкам скажем, что эта целительная процедура может войти в программу следующего месяца.

5. Массаж лица в сочетании с умыванием лица, промыванием носа и придаточных пазух и полосканием горла водой из холодного крана.

Эти действия помогают купировать отек слизистой носоглотки, очистить придаточные пазухи носа от патологического содержимого, нормализовать дыхание. Необходимо уметь выполнять следующие приемы:

а) исходное положение (и. п.) ребенка — лежа на спине (в случае большой слабости), или сидя на стуле, или стоя (массаж выполняет кто-то из родителей или сам малыш). Объект для воздействий — крылья носа. Массаж выполняется мягкими круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев с частотой вращений до 250 об/мин (рис. 1). При этом ребенок делает вдох через рот, а выдох сильно и продолжительно через нос. В ходе массажа нужно периодически на мгновение зажимать ноздри, чтобы воздух с силой шел в придаточные пазухи носа. При обильном насморке следует прерывать процедуру, чтобы высморкаться. Продолжительность массажа — 1 — 1,5 мин, практически до появления у больного ощущения тепла и необычайно легкого дыхания.

Можно и нужно использовать и самомассаж. При этом действие производится боковой поверхностью основных фаланг больших пальцев;

б) и. п. ребенка то же, что и в приеме «а»; и. п. родителя — сидя на стуле или стоя сзади больного. Объекты для воздействия: участок лица под глазами (от носа до ушей) и лоб. Под глазами массируют ладонями, начиная движение от

лучезапястного сустава средними, пальцами обеих рук (рис. 2). Лоб массируют так же, только уже четырьмя пальцами обеих рук. Массаж проводят комбинационно: мягкое поглаживание, хлесткое растирание, мягкое поглаживание. Продолжительность — до 30 с или до появления ощущения приятного тепла. Аналогично проводится и самомассаж;
в) и. п. ребенка и родителя то же, что и в приеме «б». Объект для воздействия — лоб. Проводят растирание ладонными подушечками четырех пальцев одной руки быстрыми круговыми движениями (до 300 об/мин)) достигая в каждой точке периметра лба ощущения настоящего жара. Другая рука, убрав волосы со лба, поддерживает голову пациента (рис. 3) .
Продолжительность— 30 с.
Аналогично проводится и самомассаж. При массаже лица маленькие дети часто выражают протест. В этом случае его нужно проводить в форме игры, постепенно приучая ребенка к целительной процедуре. Следует помнить и о том, что кожа лица у детей подчас очень нежная, поэтому надо стараться щадить ее и обходить болезненные участки. Возможно и легкое головокружение, однако бояться этого не надо — оно проходит в считанные, секунды без вредных последствий.

Закончив массаж лица, следует подойти к умывальнику, включить холодную воду, четырьмя пригоршнями умыться, затем четырехкратно втянуть носом воду из пригоршни, высмаркиваясь каждый раз, и четырежды прополоскать горло. Помните, что массаж надежно защитит от простуды любого больного, как бы он ни был ослаблен и изнежен.

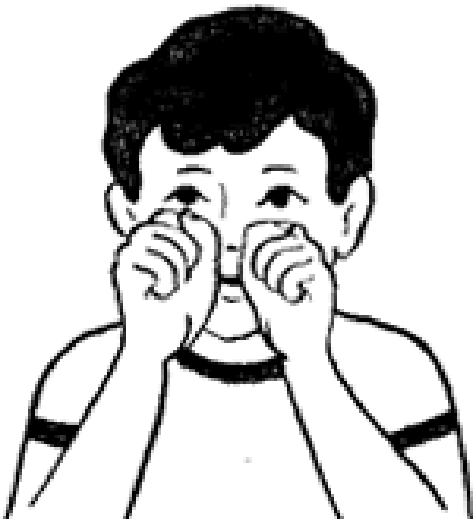
6. Растирание спины ладонью до горяча.
Его можно выполнять прямо под рубашкой, отводя на него до 1 мин.

7. Растирание подошв до горяча.

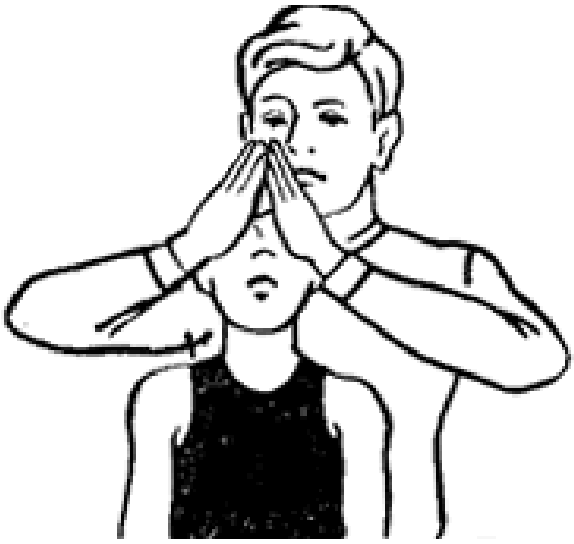
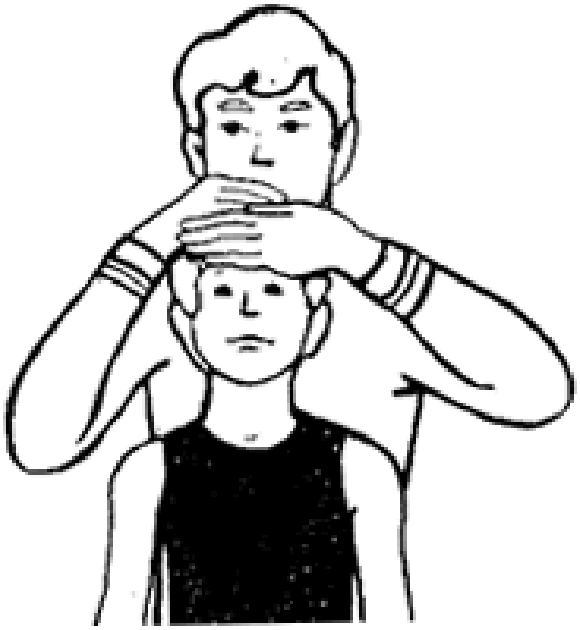
У ослабленного и больного человека ноги, как правило, чрезвычайно потливы. Родители, помня, что влага губительна для организма, должны

чаще менять детям носки. Это хорошее средство, но его одного недостаточно. Нужен также массаж стоп, и особенно подошв. Выполняется он следующим образом: у лежащего под одеялом ребенка на 1 — 1,5 мин обнажите одну стопу и ладонью, подушечками пальцев, краем ладони, пальцами, сложенными в кулак, выполните поглаживание, растирание и снова поглаживание. Стопа хорошо согревается. Те же приемы выполните на другой ноге.

1



2



3