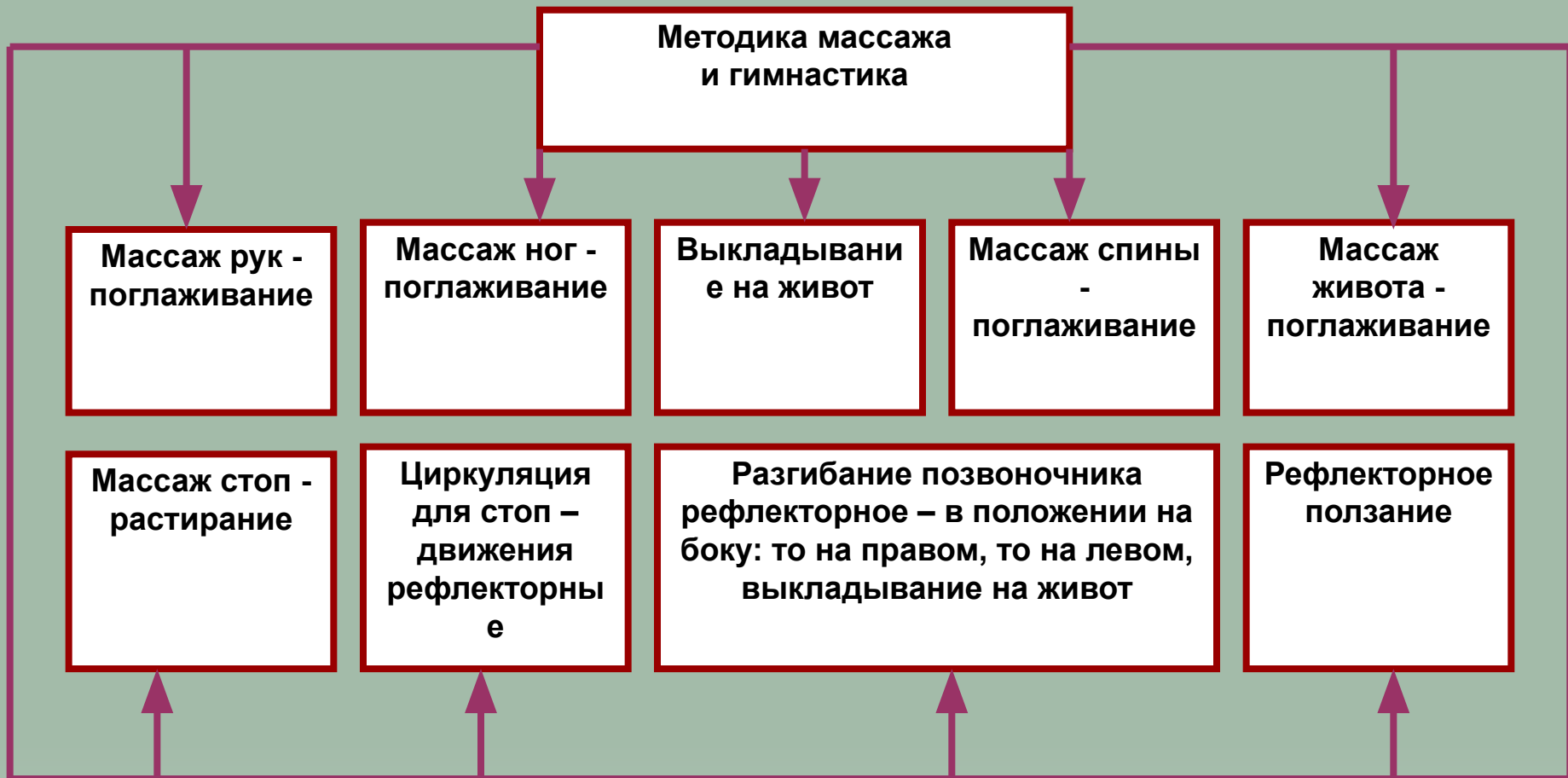




Массаж и гимнастика

в раннем детском возрасте





Методические указания

Ежедневно – теплая ванна

Вызывать положительные эмоции

Массаж и гимнастика в возрасте от 3 до 4 месяцев

Исчезает гипертонус сгибателей рук

Остается гипертонус с мышц ног

Проводят пассивные движения для рук

На нижних конечностях – поглаживание для расслабления сгибателей

При исчезновении феномена ползания – упражнения для ног

При попытке к изменению положения тела

Переворачивание со спины на живот

Ребенку следует помогать

Методика

Массаж рук

Охватывающие движения руками – пассивные упражнения

Массаж ног поглаживание, растирание разминание

Поворот на живот вправо (рефлекторное движение)

Массаж спины - поглаживание, растирание разминание

Рефлекторное движение головой назад в положении на животе

Массаж живота - поглаживание

Массаж стопы - растирание, похлопывание

Упражнения для стоп (рефлекторные)

Вибрационный массаж всей грудной клетки

Пассивные упражнения для рук и ног на сгибание и разгибание

Поворот на живот влево

**Массаж и гимнастика в возрасте
4-6 месяцев**

Происходит
уравновешивание
сгибателей и
разгибателей нижних
конечностей –
пассивные движения в
них

Укрепление передних
шейных мышц – на
основе пищевого
рефлекса с поворотами и
подниманием головы
ребенка

Вводятся активные
упражнения на
изменение положения
тела (из положения
лежа в положение сидя)
с поддержкой за руки

При выполнении
упражнений - подсчет
вслух.

Методика

Скрестные
пассивные
движения рук
перед грудью

Массаж ног

Имитация
велосипедных
движений
«скользящие шаги»
по поверхности
стола

Поворот со
спины на живот
вправо

Массаж спины
(все приемы)

«Парение» - на
животе

Массаж живота
- поглаживание

Приподнимание
вверх части тела
при поддержке за
отведенные руки

Массаж стопы
(рефлекторные
движения)

Сгибание и
разгибание рук
«бокс»

Сгибание и
разгибание ног
вместе и по
очереди

Упражнение
рефлекторное на
спине «парение»

Массаж грудной
клетки – акцент на
межреберные
промежутки

Поворот со
спины на живот
влево

Массаж и гимнастика в возрасте 6-10 месяцев

Вводятся более сложные упражнения на координацию движений

Способствует пониманию речи.
Условные сигналы, речевые инструкции
(сядь, подай, возьми, и т.д.)

Методика

Обхватывающие движения руками с кольцами, речью.

Сгибание и разгибание рук, ног с речевой инструкцией поглаживание, растирание

Поворот со спины на живот вправо (за ноги) с речевой инструкцией

Массаж спины – все манипуляции

Присаживание, при поддержке за руки

Круговые движения руками

Поднятие прямых ног - инструкция

Рефлекторное движение вдоль позвоночника в прогибании

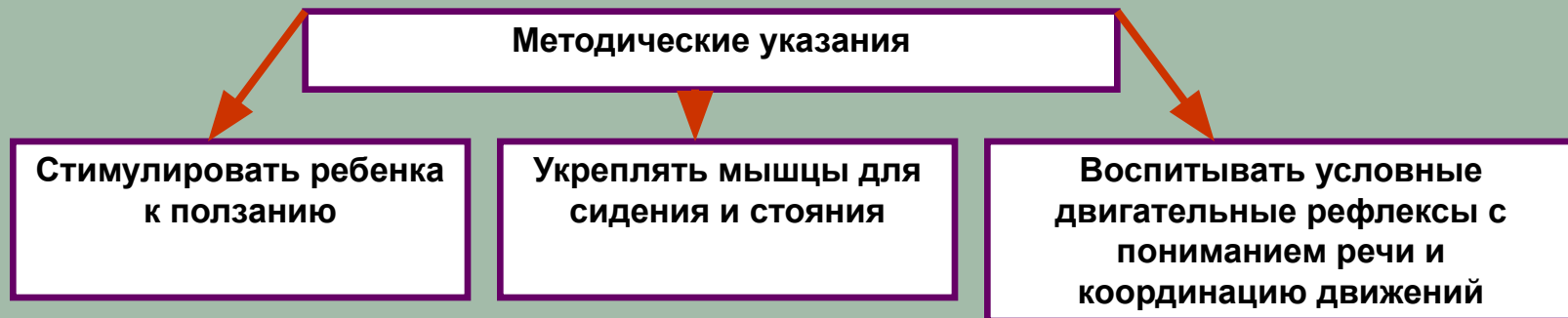
Поворот со спины на живот влево

Приподнимание за руки

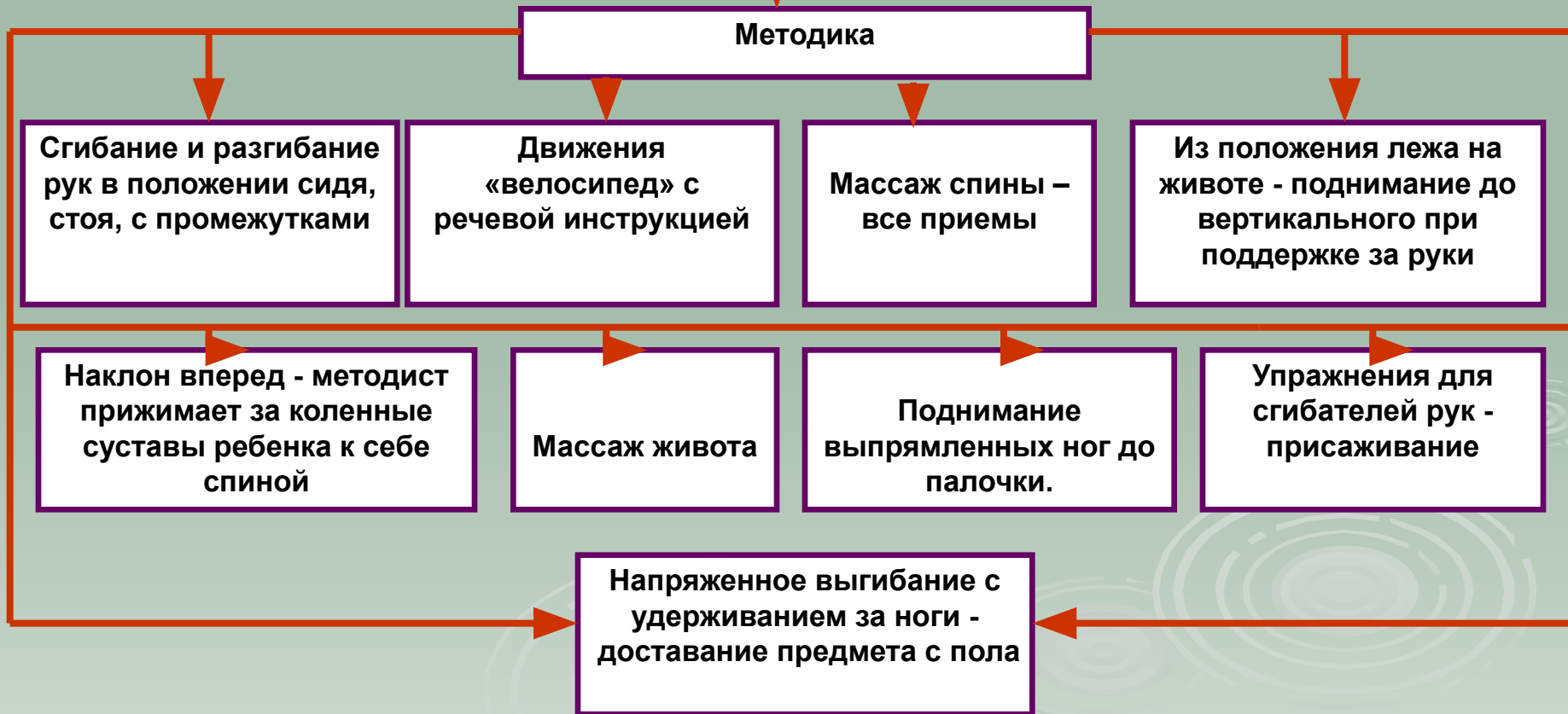
Упражнения для сгибателей рук на присаживание

Массаж грудной клетки и живота – все приемы с вибрацией

Дыхательные упражнения, сдавливание на выдохе с боков



Массаж и гимнастика в возрасте 10 мес. – 1 год



Массаж при детском церебральном параличе

```
graph TD; A[Массаж при детском церебральном параличе] --> B[Способствовать расслаблению гипертонуса мышц]; A --> C[Адаптивное действие на гиперкинезы отдельных групп мышц]; A --> D[стимулирование, тонизирование функции паретических мышц]; A --> E[Снижение вегетативных и трофических расстройств]; A --> F[Улучшение общего состояния ребенка и работоспособности его мышц];
```

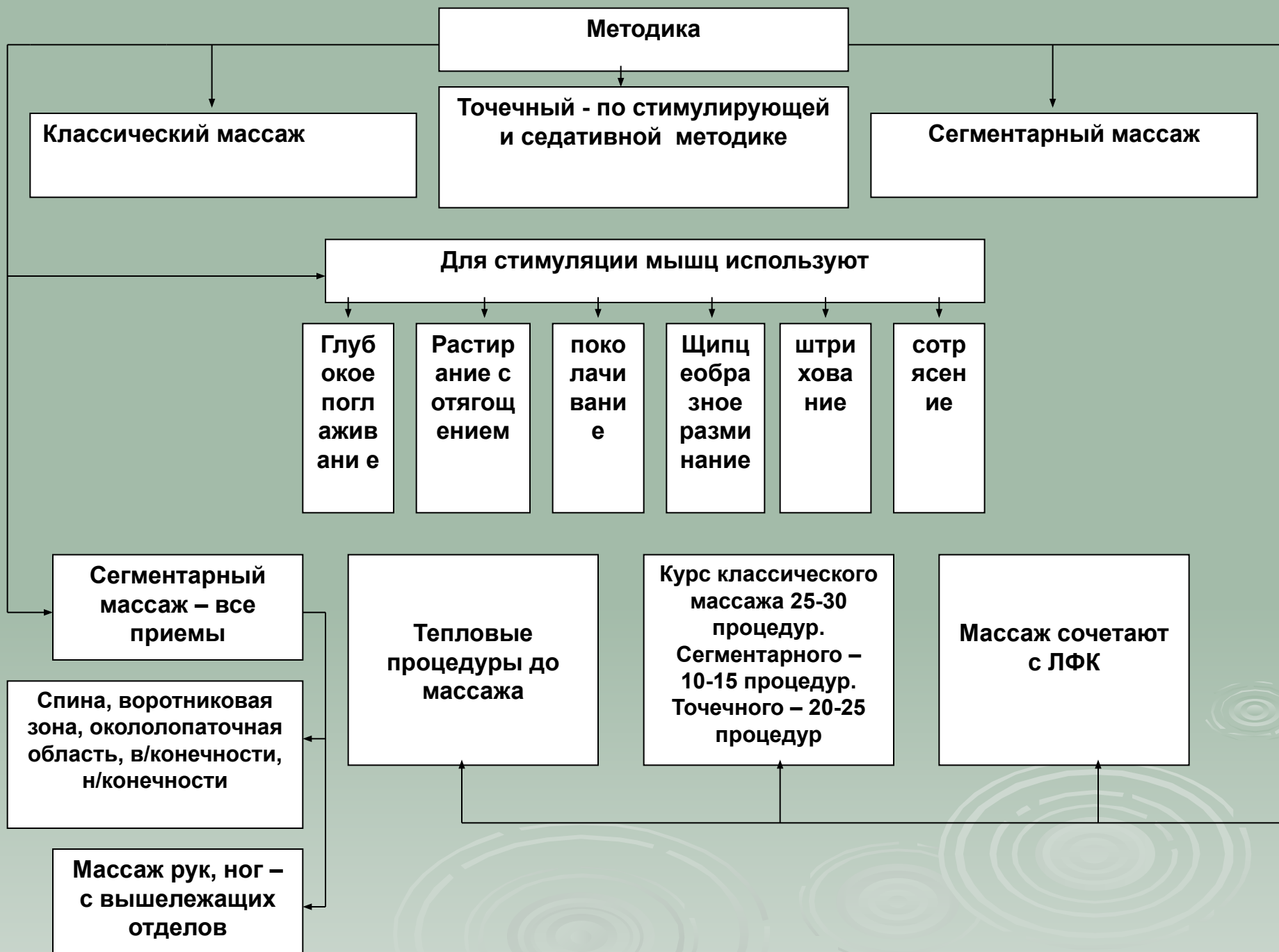
Способствовать
расслаблению
гипертонуса
мышц

Адаптивное
действие
на
гиперкинезы
отдельных
групп
мышц

стимулирование,
тонизирование
функции
паретических
мышц

Снижение
вегетативных
и
трофических
расстройств

Улучшение
общего
состояния
ребенка и
работоспособности
его мышц



Методика

Классический массаж

Точечный - по стимулирующей и седативной методике

Сегментарный массаж

Для стимуляции мышц используют

Глубокое поглаживание

Растирание с отягощением

покачивание

Щипцеобразное разминание

штрихование

сотрясение

Сегментарный массаж – все приемы

Спина, воротниковая зона, околосcapочная область, в/конечности, н/конечности

Массаж рук, ног – с вышележащих отделов

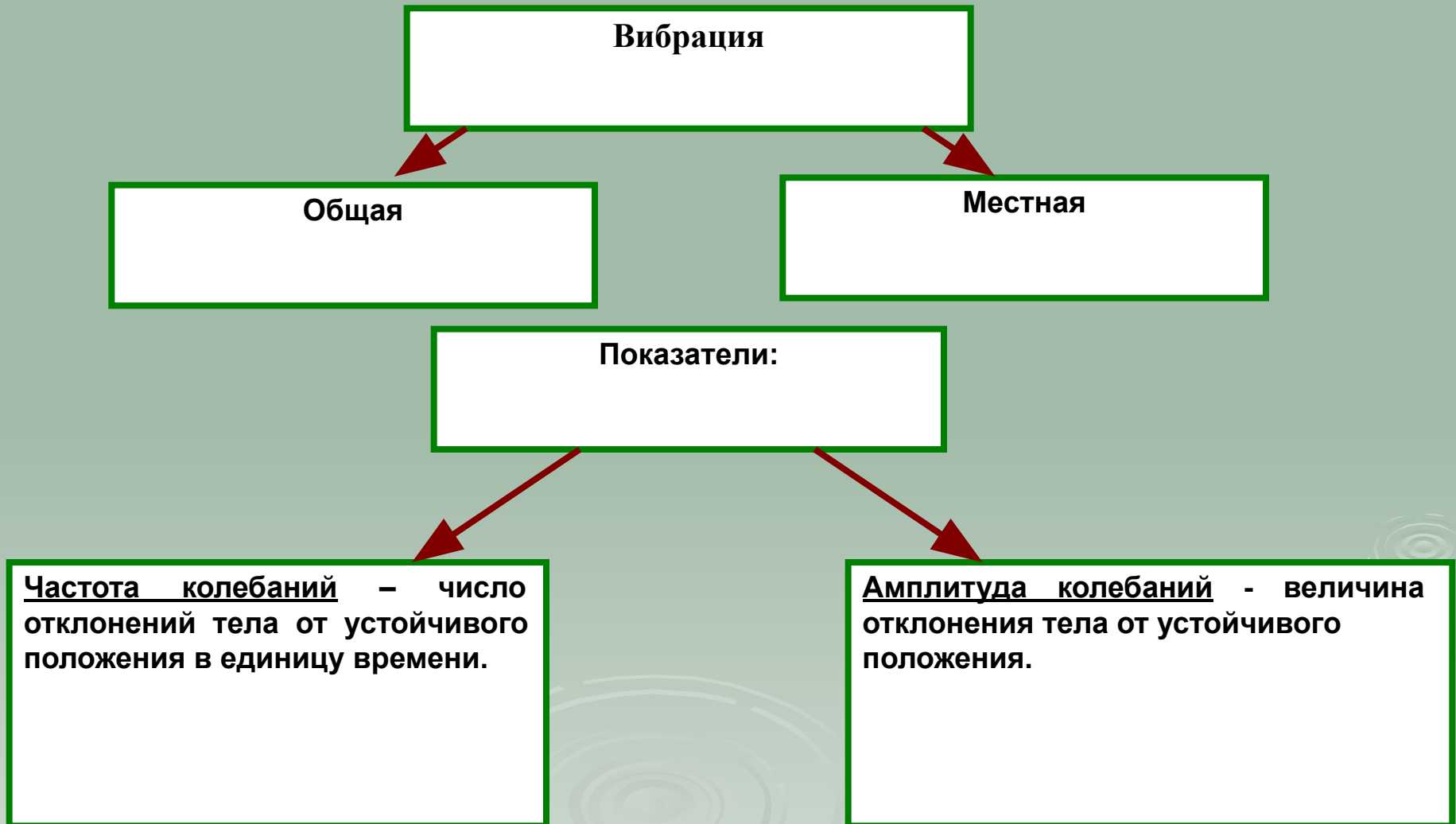
Тепловые процедуры до массажа

Курс классического массажа 25-30 процедур. Сегментарного – 10-15 процедур. Точечного – 20-25 процедур

Массаж сочетают с ЛФК

АППАРАТНЫЙ МАССАЖ.

Вибрация - это механические колебательные движения, при которых физическое тело периодически проходит через устойчивое положение, отклоняясь от него то в одну, то в другую сторону.



**Физиологическое воздействие -
раздражение:**

**Экстероцепторов
(в коже)**

**Интерорецепторов
(во внутренних органах)**

**Проприорецепторов
(в мышцах,
сухожилиях)**

Действие на организм:

**Обезболивающее –
происходит сосудистая
реакция.**

**Снятие утомления в
мышцах**

**Восстановление
работоспособности
мышц**

**Активизация
окислительно-
восстановительных
процессов**

**Улучшение функционального
состояния вегетативного
и центрального отделов
Н.С.**

Показания:

Заболевания и травмы периферической н.с

Подострый и хронический полиартрит

Бронхиальная астма вне обострения

Хроническая пневмония

Хр. гастрит с секреторной недостаточностью

Хр. заболевания желчных путей

Дискинезия кишечника

Гинекологические заболевания

Противопоказания:

Общие инфекции

Злокачественные новообразования

Активный туберкулез

Гипертоническая болезнь со 2Б ст. 3 ст.

ССН 2-3 ст.

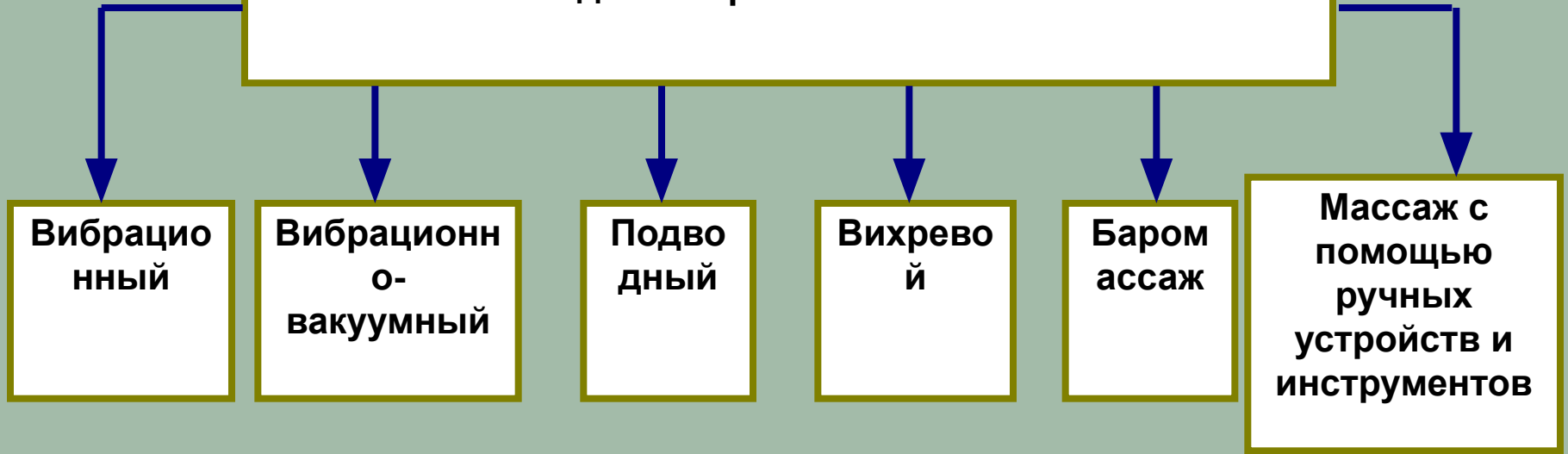
Стенокардия с частыми приступами

Выраженный невроз

Тромбофлебит

Выраженные дисфункции эндокринной системы

Виды аппаратного массажа:



ВИБРАЦИОННЫЙ МАССАЖ

Методика:

Мышцы спины массируются по направлению к подмышечным впадинам, круговыми продольными движениями от позвоночника кнаружи.

Разминание отдельных мышц делается между двумя вибраторами - массажные движения продольные и зигзагообразные.

Для воздействия на БАТ и рефлексогенные зоны – резиновые и игольчатые вибраторы.

Болевой синдром при миозитах, остеохондрозе, периартрите, снимается низкими частотами при воздействии на БАТ.

Нижние конечности массируются – от подколенной ямки к ягодичной складке, затем от ахиллова сухожилия к подколенной ямке - разминание, вибрация.

Стопы – двумя вибраторами (подошва – тыл стопы)

Ягодичные мышцы – по ходу мышечных волокон – разминание между двумя вибраторами.

Передняя поверхность бедра - от коленного сустава к паховой области - коленный сустав - от голеностопного сустава к подколенному – растирание, разминание между двумя вибраторами.

Грудная клетка – грудные мышцы от грудины к позвоночнику – по ходу реберных дуг.

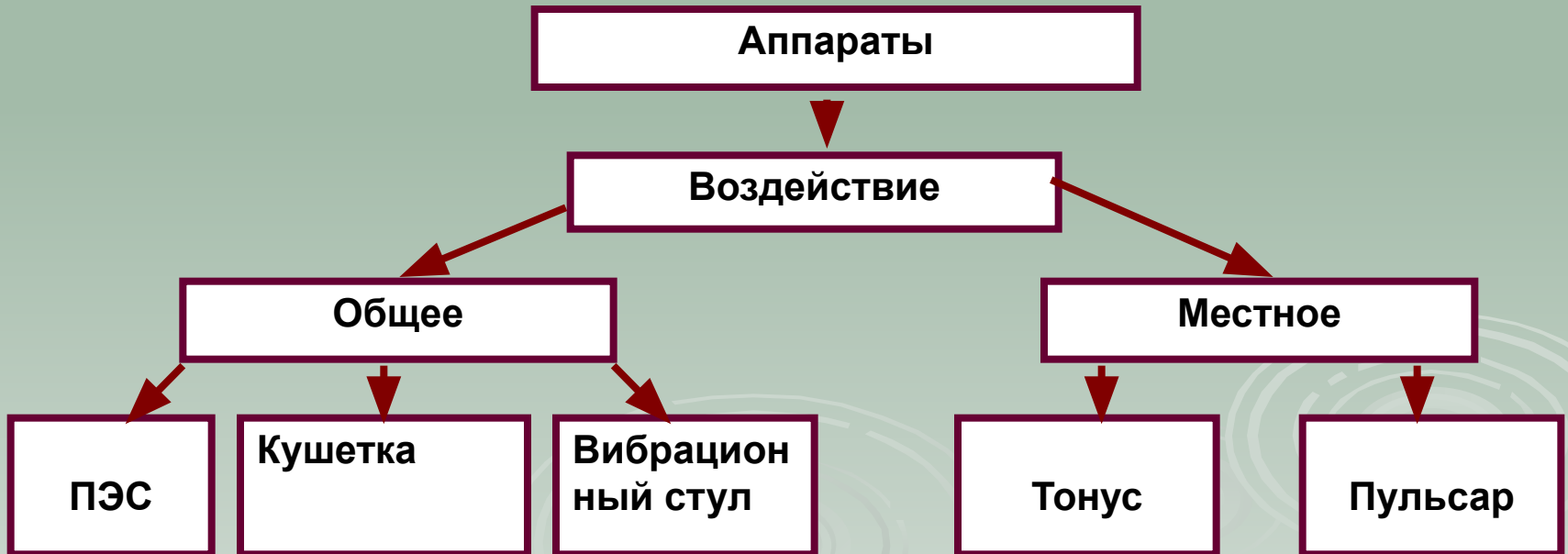
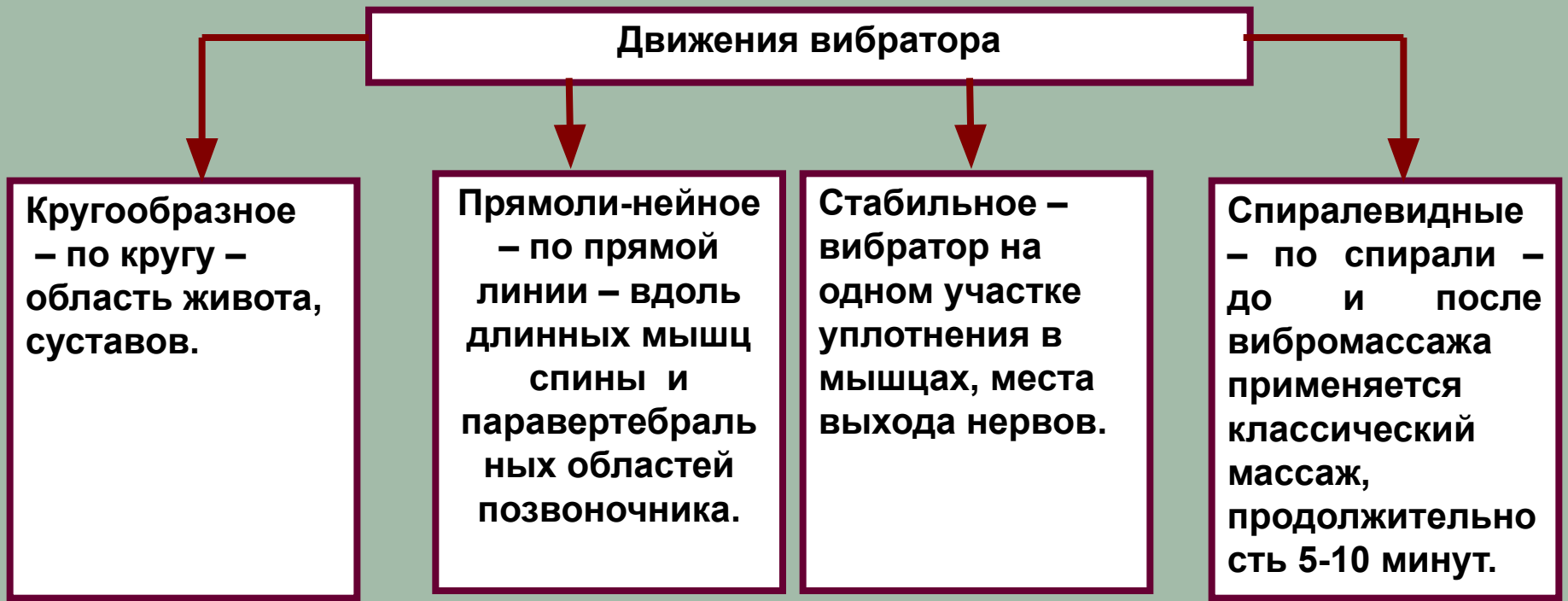
Верхние конечности – от локтевых суставов к плечу - кисть лучезапястный сустав, предплечье - локтевой сустав. Приемы – разминание мышц между двумя вибраторами, растирание, вибрация.

Кисть – двумя вибраторами – ТПЛ и ладонь.

Лучезапястный сустав, локтевой – по кругу между двумя вибраторами.

Плечевой сустав – по ходу мышечных волокон дельтовидной мышцы между двумя вибраторами.

Массаж живота – по ходу толстого кишечника – растирание, разминание мышц передней брюшной стенки.



Гидромассаж – воздействие на организм массажных приемов через воду.



Способы проведения гидромассажа

→ Руками под водой.

→ Водяной струей в воздухе.

→ Водяной струей с высоким давлением под водой.

Пневмомассаж

С помощью аппаратов, создающих пониженное или повышенное давление воздуха.

При отсутствии аппарата применяют баночный массаж с помощью медицинской банки.

БАРОМАССАЖ

Аппарат В.А. Кравченко.

Воздушный насос нагнетает воздух в камеру и отсасывает воздух из нее. Максимальное давление в камере – 500 мм. рт. ст. , максимальное – 850 мм. рт. ст. температура не более 40° С.

Механизм действия декомпрессии

Вызывают усиленный приток крови за счет расширения артериол и капилляров.

Повышается температура кожи на 1,5-3°С.

Увеличивается количество поступающего к тканям кислорода.

Улучшается дыхательная активность клеток.

Улучшаются обменные процессы.

Массаж с помощью ручных устройств и инструментов

Массажная дорожка

Шаровой массажер

Щетки

Коврики для стоп

Спортивный массажер

Гимнастическая палка

Применение

Для самомассажа дома

В сочетании с водными процедурами

С лечебной целью для снятия болей

Действие на организм аппаратного массажа

Механическое воздействие на:

- кожу, п/к, клетчатку
- соединительную ткань
- мышцы
- суставы

Медленное и мягкое применение:

- снижает возбудимость нервной системы
- снижается или снимается боль при травмах нервной-мышечной системы.

Быстрое и энергичное:

- повышается тонус ЦНС
- используют для снятия утомления