

Мастер-класс для педагогов

«Точечный массаж»

Подготовила: Самойлова Н.В.,
инструктор по физической культуре

Точечный массаж – это один из подвидов лечебного массажа, во время которого осуществляется воздействие на конкретные точки человеческого организма, связанные с различными органами. Такая мануальная терапия позволяет улучшить работу кровеносной и лимфатической системы, снять нервные напряжения, восстановить функции внутренних органов и многое другое. Такие техники массажа применяются, как элемент лечебного, оздоровительного или реабилитационного комплекса. Выполнять точечный массаж может только квалифицированный специалист с медицинским образованием и практическим опытом.

Особенности проведения точечного массажа

В основе точечного воздействия на организм в лечебных целях лежит определение того, что организм человека содержит более 5000 точек, отвечающих за различные функции и органы, связанных между собой. За каждый из органов отвечает группа болевых точек, связанная в меридианы. Для того, чтобы подобрать методику воздействия на орган, в котором есть патология, нужно знать основные меридианы, а также понимать, на какую точку и с какой интенсивностью нужно воздействовать.

Некоторые особенности проведения точечного массажа:

- Перед проведением точечного воздействия нужно разогреть мышцы в течение 15-20 минут (пока кожа не согреется). После этого можно приступить к воздействию на нужные точки. Когда кожа начинает остывать, нужно снова ее разогреть (уже потребуется меньше времени).
- Точечный массаж, чаще всего, выполняется снизу вверх (с ног до головы), но можно сделать это и сверху вниз. При этом воздействие осуществляется по основным меридианам, без перескакивания с одной зоны на другую.
- В зависимости от патологии применяются разные типы воздействия на нужную точку – надавливания, вращения или другие движения разной степени интенсивности.

В результате проведения квалифицированного точечного массажа можно достичь таких результатов:

- Улучшение кровообращения верхних и нижних конечностей, мозга, внутренних органов.

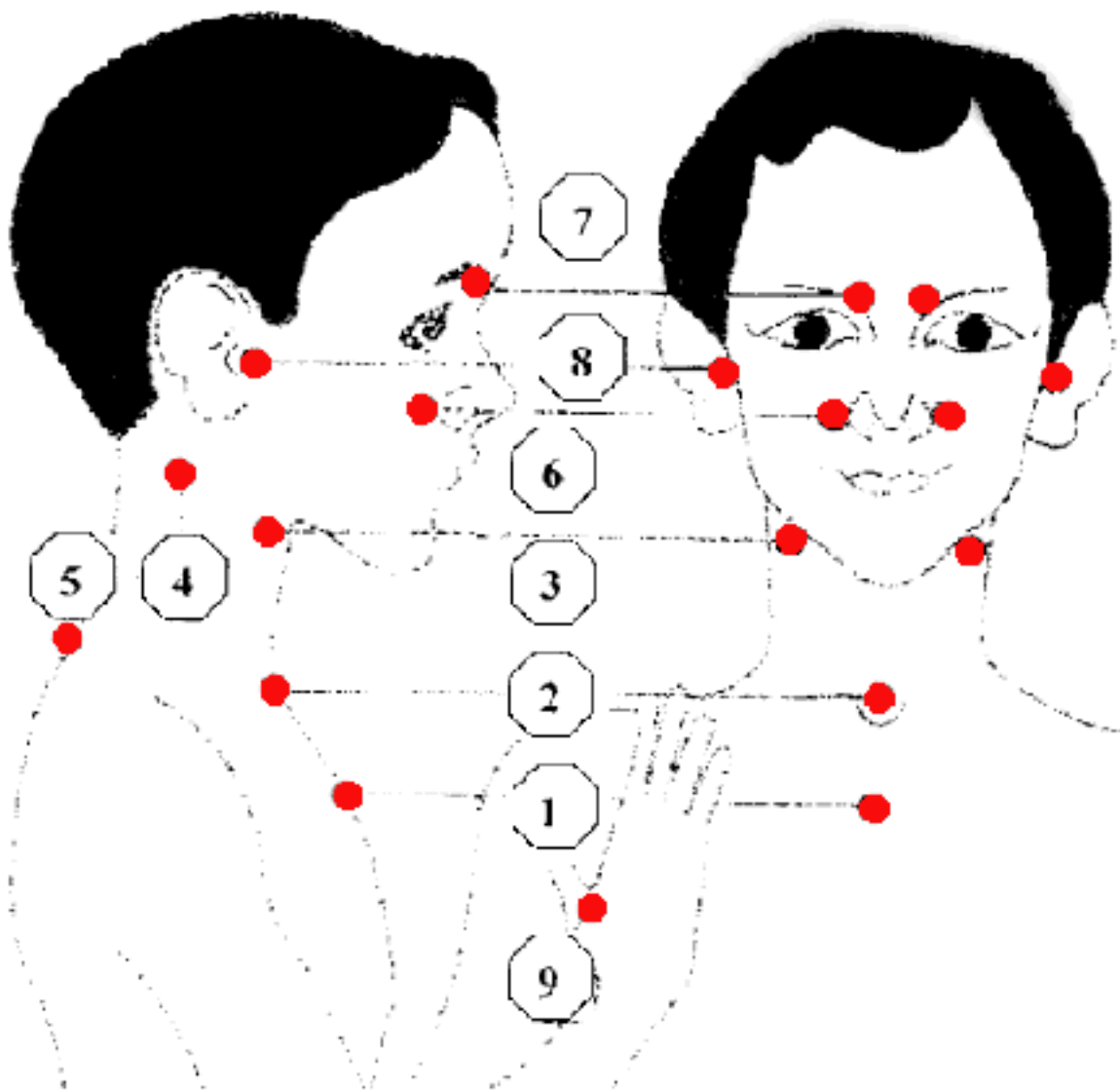
- Нормализация опорно-двигательного аппарата, улучшение работоспособности ног (при устранении проблем с нарушениями опорно-двигательных функций).
- Стимулирование работы ЖКТ, оптимизация работы поджелудочной железы, печени и почек.
- Ускорение метаболических процессов, выведение шлаков и токсинов из организма.
- Снижение напряжения мышц, уменьшение нервного напряжения.

Как проводится точечный массаж?

Для получения желаемого эффекта специалист по массажу определяет тип и степень патологии, и подбирает комплекс мер с учетом индивидуальных особенностей пациента. От точности определения локации патологии зависит получаемый результат, поэтому такие процедуры должен проводить только квалифицированный специалист.

После того, как был установлен точный диагноз (не предполагаемое заболевание, а точное определение патологии!), врач подбирает комплекс лечебных процедур – прием лекарственных препаратов, хирургическое вмешательство или массаж. Во многих случаях пациентам противопоказан прием лекарств или хирургия и тогда точечная терапия является основным и ключевым решением проблемы.

Даже при хронических заболеваниях точечный массаж может быть гораздо более эффективным, по сравнению с традиционными методиками лечения, ведь он практически не имеет противопоказаний (при условии квалифицированного выполнения). Интенсивность, длительность акупрессуры и степень воздействия определяется индивидуально. Точечный массаж также может комбинироваться с другими методиками мануальной терапии.



Комплекс точечного массажа

«Мытьё головы»

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее. Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребёнком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки»

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

«Глазки отдыхают»

Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Весёлые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же – языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

«Рыбки»

Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперёд.

«Расслабленное лицо»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи»

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против неё; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Сова»

Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

«Тёплые ручки»

Поднять правую руку вверх, двигая её в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление её движению и одновременно массируя её. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

«Тёплые ножки»

Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.