

Анатомо-физиологические и методические особенности проведения массажа у детей

*Посвящается всем родителям и их детям,
нуждающимся в лечебно-реабилитационной помощи*

Массаж – средство лечебной физкультуры, использующее местное и рефлекторное действие дозированных механических раздражений участков тела специальными приёмами.

Вербов А.Ф., 1966

Клинико-физиологической основой использования массажа как одного из средств лечебной физкультуры в комплексной терапии детских заболеваний и травм являются процессы, происходящие в массируемых участках тела, и общие нейрогуморальные сдвиги в организме, обусловленные рефлекторными реакциями и выделениями биологически активных веществ.

Массаж в детском возрасте используется для лечения различных заболеваний чаще всего не изолированно, а в сочетании с физическими упражнениями. В таких случаях эффективность массажа, и гимнастики возрастает. Иногда массаж называют пассивной гимнастикой, потому что по своему влиянию на организм он сходен с пассивными упражнениями. Преимущество массажа заключается ещё и в том, что, помимо прямого воздействия на поражённый участок, он воздействует на рефлексогенные зоны и таким образом влияет на внутренние органы.

Физиологические реакции организма, вызываемые массажем, не связаны с участием в процедуре самого ребёнка. Массаж обычно нравится детям, доставляет им удовольствие. Он очень часто применяется в лечении детей раннего возраста, когда использование других средств лечебной физкультуры невозможно. Зачастую массаж выполняют как вводную процедуру к занятиям физкультурой. В некоторых случаях, когда неприменимы другие способы снижения нагрузки, массаж делают во время отдыха между упражнениями, что позволяет значительно ускорить восстановительные процессы. После физических упражнений массаж используют у детей раннего возраста и неврологических больных, чтобы обеспечить постепенное снижение физической нагрузки.

В детском возрасте применяют те же основные приёмы массажа, что и во взрослом: ***поглаживание, растирание, разминание и вибрацию.***

Однако, в отличие от взрослых, массаж у детей имеет ряд особенностей, которые связаны с развитием детского организма. Создание физиологически обоснованных методик массажа в раннем возрасте должно основываться на знании состояния и развития скелетных мышц у детей.

До 3-х месячного возраста у детей выражен резкий гипертонус мышц-сгибателей рук и ног. Со временем он уравнивается мышцами-разгибателями. Массаж может успешно способствовать расслаблению мышц. В возрасте 5-6 месяцев дети уже могут самостоятельно сидеть. 7-месячные дети в положении сидя уже могут манипулировать руками. Между 8 и 10 месяцами дети пытаются вставать и стоять, хотя и не очень уверенно.

У детей в раннем возрасте большая часть скелета состоит из хрящевой ткани. В самих же костях, несмотря на их быстрый рост, преобладает волокнистая ткань, которая легко деформируется от неправильного положения конечности или туловища, а также от проведения массажных приёмов. И только к 12-летнему возрасту кости ребёнка становятся упругими и по своему строению не отличаются от костей взрослого.

На голове ребёнка имеются роднички, то есть участки черепа, не заполненные костной тканью: самым большим из них является родничок, расположенный в теменной области, между теменными и лобными костями, который закрывается к 12-15 месяцам жизни, а до этого он лишь затянута соединительнотканной перепонкой. Проведение массажных приёмов в местах, где расположены открытые роднички, **противопоказано.**

Позвоночник новорожденного не имеет физиологических изгибов. Они появляются позже: в 2-х месячном возрасте – шейный, в 6-ти месячном – грудной, к 1-му году жизни – поясничный. Типичная S-образная конфигурация позвоночника устанавливается к 3-4 годам жизни. Эти особенности строения и развития при неблагоприятных условиях физического воспитания и ухода могут привести к ненормальным (патологическим) искривлениям (деформациям) его в виде сколиоза (боковое искривление) и кифоза (дугобразное искривление кзади). Поэтому при осмотре ребёнка все изменения учитываются и в соответствии с ними назначают методику массажных приёмов (Борис Д. З., 2001, 2003, 2009 и др.).

У детей имеются некоторые особенности и в функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы. Чем моложе ребёнок, тем чаще у него пульс.

Пульс у детей непостоянный, частота его изменяется от плача, активного сосания, физического напряжения и т.д.

А у подростков в период полового созревания вследствие изменений в нейроэндокринной системе часто наблюдается аритмия и колебания артериального давления.

У новорожденного и у детей первых лет жизни наименее совершенной является функция центральной нервной системы, что связано с морфологической и функциональной незрелостью её клеток, процесс созревания которых завершается только к 7 годам. Спинной мозг ребёнка более развит, он функционирует с момента рождения. Принимая во внимание сегментарную иннервацию внутренних органов, посредством **сегментарно-рефлекторного и точечного массажа** воздействуют на их функцию с первых месяцев жизни ребёнка.

С учётом рассмотренных особенностей строения и функционального состояния детского организма подбирают соответствующие приёмы массажа.

Поглаживание является наиболее распространённым приёмом, который оказывает успокаивающее и укрепляющее действие на нервную систему, улучшает питание кожи, повышает её эластичность.

Растирание в сочетании с поглаживанием уменьшает частоту пульса и понижает возбудимость нервной системы.

Разминание применяется реже, чем два первых приёма, его используют при нарушении функции опорно-двигательной системы и тех заболеваниях, которые сопровождаются значительной слабостью мышц, задержкой развития двигательных навыков. Разминание, являясь активным раздражителем, учащает пульс, повышает возбудимость нервной системы.

Вибрация применяется редко, её используют в **лечебном массаже** у детей с избыточным весом для повышения статической функции позвоночника.

Массажные приёмы должны проводиться **осторожно**, неокрепший костный скелет, ранимость кожных покровов ребёнка требуют от массажиста особого умения и владения специальной (адаптивной) техникой.

Массаж должен доставлять ребёнку удовольствие и приятные ощущения от рук массирующего.

Во время массажа на организм ребёнка действуют не только механические раздражения, но и тепло рук массажиста, а сам характер механического воздействия может изменяться в зависимости от силы надавливания, направления движения и т.д.

У детей раннего возраста **поглаживающий массаж** способствует повышению пониженной и уменьшению повышенной возбудимости (Рысс М. Г., 1957; Фонарёв М.И., 1973). Сочетание массажа с гимнастическими упражнениями приводит к более быстрому образованию двигательных условных рефлексов. Целесообразно во всех случаях, когда необходимо улучшение двигательной функции, сочетать любой вид массажа с физическими упражнениями.

Для предупреждения или снижения двигательных нарушений у детей массаж следует применять с первых месяцев жизни, потому что основы патологии двигательного анализатора формируются в раннем возрасте. К.А. Семёнова (1976) указывает, что в этот период, при наличии двигательных расстройств, проявляется многократная, по возможности, одновременная и двусторонняя стимуляция мышц, которая, даже без сознательного участия ребёнка, создаёт мощный поток восходящих импульсов, способствующих закреплению правильных движений и поз.

Рефлекторное воздействие на центральную нервную систему стимулирует созревание соответствующей структуры двигательного анализатора и помогает создавать новые рефлекторные пути для формирования правильных движений.

Как показывает практика, у детей **точечный массаж** лучше всего применять после приёмов **общего (классического) массажа**, создающего более благоприятный фон для стимуляции.

Вывод. Таким образом, особенности применения приёмов массажа и методик их использования обеспечивают возможность дифференцированного и многообразного его воздействия на организм ребёнка.

Здоровья Вашим детям!

Минск,
29 апреля 2014г.

Дмитрий БОРИС,
руководитель школы
европейского и восточного массажа

*Статья защищена законом об авторских и смежных правах.
При использовании и перепечатке материала активная ссылка на сайт
www.shkolamassaga.wordpress.com обязательна.*