



Уважаемые родители!

**Предлагаю Вашему вниманию материалы об
игольчатом массаже для детей.**

Игольчатый массаж детям используют для закаливания и профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ): рефлекторный запуск универсальных защитных реакций организма – это один из главных и наиболее интересных лечебных механизмов аппликаторов. Наш организм воспринимает игольчатый массаж как неизвестный ему раздражитель (неизвестную угрозу) и начинает реагировать на него универсальным защитным образом: запускает каскад сложных нейро-гуморальных реакций, таких как выработка гормонов, биологически активных веществ, а также изменения в нервной системе. В результате повышается сопротивляемость организма к различным неблагоприятным проявлениям внешней среды.

В случае профилактики ОРЗ под неблагоприятными проявлениями внешней среды подразумевается поступление в организм болезнетворных вирусов на фоне периодического переохлаждения.

Описанные выше реакции организма на игольчатый массаж дают как краткосрочный, так и долгосрочный эффект. Непосредственно сразу после сеанса массажа организм некоторое время будет «в тонусе», т.е. лучше подготовлен к атаке болезнетворных агентов. Это связано с временным изменением гормонального фона и нервной системы. Через несколько часов (точное время зависит от индивидуальных особенностей организма) такое действие аппликаторов постепенно сойдет на нет. Но если игольчатый массаж проводить регулярно, то универсальные системы организма, отвечающие за его сопротивляемость, будут вынуждены также регулярно включаться в работу, и, в итоге, будут лучше тренированы. Подобно спортсмену, у которого

мускулы развиты благодаря ежедневному поднятию штанги, наши внутренние системы будут лучше подготовлены к встрече с внешним «врагом».

Похожим образом происходит закаливание организма с помощью обливания холодной водой. Для организма действие холодной воды также является неспецифическим раздражителем, но, в отличие от игольчатого массажа, такая процедура далеко не всем кажется безопасной, особенно если речь идет о ребенке.

Игольчатый массаж в этом смысле для многих может стать гораздо более приемлемым вариантом тренировки организма.

Кроме описанного выше действия, массаж стоп и ладоней по утрам дает ребенку заряд бодрости и позволяет быстрее «проснуться» за счет мощного потока нервных импульсов.

Игольчатый массаж детям для профилактики ОРЗ

Для игольчатого массажа детям используются исключительно ипликаторы с менее острыми иглами (недопустимо, чтобы ребенок испытывал болезненные ощущения). Чаще всего игольчатый массаж используют для закаливания и профилактики ОРЗ (см. выше). Перед применением обязательно проконсультируйтесь с педиатром.

Игольчатый массаж не рекомендуется детям до 5 лет, это обусловлено незрелостью нервной системы.

Перед лечебным или профилактическим применением ипликатора необходимо в мягкой игровой форме познакомить ребенка с игольчатым массажем. Начните это знакомство с ладоней. Посадите ребенка за стол и положите для примера сначала свои, а затем его ладони на ипликатор. Ни в коем случае не прижимайте своими руками его руки к ипликатору, чтобы не причинить боль. Ребенок обязательно сам должен регулировать силу прижатия ладоней таким образом, чтобы чувствовать приятное легкое покалывание и тепло. Как правило, детям нравятся полученные ощущения. Первый сеанс

стоит ограничить одной-двумя минутами. За несколько дней доведите время контакта ладоней ребенка с иппликатором до трех-пяти минут, затем переходите к стопам. Массируйте стопы в положении сидя или стоя с упором руками о спинку стула, чтобы избежать болезненных ощущений. Время воздействия также начните с одной-двух минут, постепенно увеличьте его до трех-пяти минут.

Противопоказания

Противопоказаниями к использованию игольчатого массажа являются острые воспалительные и иные заболевания, сопровождающиеся лихорадкой, гнойные процессы любой локализации; дерматиты и другие заболевания кожи; онкологические заболевания любой локализации (использовать только после консультации онколога); любые кожные элементы, например, больших «выпирающих» родинок или папиллом в месте наложения иппликатора.

Игольчатый массаж не показан при недостаточности кровообращения III степени, гипертензивном кризе, коллапсе, легочной, сердечной, почечной и печеночной недостаточности. Относительными противопоказаниями могут быть эпилепсия и психозы. Ряд противопоказаний может носить временный характер.

С осторожностью стоит использовать игольчатый массаж при склонности к тромбообразованию после длительного снижения физической нагрузки (например, после перенесенных хирургических операций).

С уважением, инструктор по физической культуре

Новоселецкая А.С.