



Проект Реабилитационного центра «Адели»  
«Организация деятельности социальной службы  
«Микрореабилитационный центр»  
при поддержке Фонда поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации



## **Расслабляющий массаж шейно-воротниковой зоны**

Массаж этого вида можно проводить в домашних условиях. Процедура направлена на снятие постоянного мышечного напряжения, связанного с влиянием тонических рефлексов: напряжения разгибателей в шейном отделе, напряжения верхних и средних пучков трапециевидной мышцы и повышенного тонуса больших грудных мышц. Кроме этого, регулярное выполнение такого массажа уменьшает эмоциональную возбудимость.

В зависимости от методики и вида расслабляющего массажа набор движений подбирается индивидуально, с учётом возраста и диагноза. Имеются противопоказания, необходимо выполнять процедуру по рекомендациям специалистов и строго по назначению врача.

Часто спастика, гиперкинезы и проявление логоневрозов, таких как заикание, сразу резко усиливаются, если ребенок на что-то эмоционально реагирует. Расслабляющий массаж способен уменьшить силу этих реакций.

### **Рекомендуемые положения**

Положение сидя, удобно сложив руки и голову на столик, если ребенка можно так усадить.



Если ребенок не может сидеть в таком положении, тогда на боку (вначале на одном, потом на другом), положив голов на невысокую подушку, что бы шея находилась в нейтральном положении.

### **Почему не делаю в положении лежа на животе?**

В этом случае трудно добиться нейтрального положения шеи – без разгибания и поворота в какую-то одну сторону. Даже если вы уложите ребенка грудью на валик и подложите под голову специальную подушку-крендель, он все равно будет пытаться повернуть голову и напрягать шею.

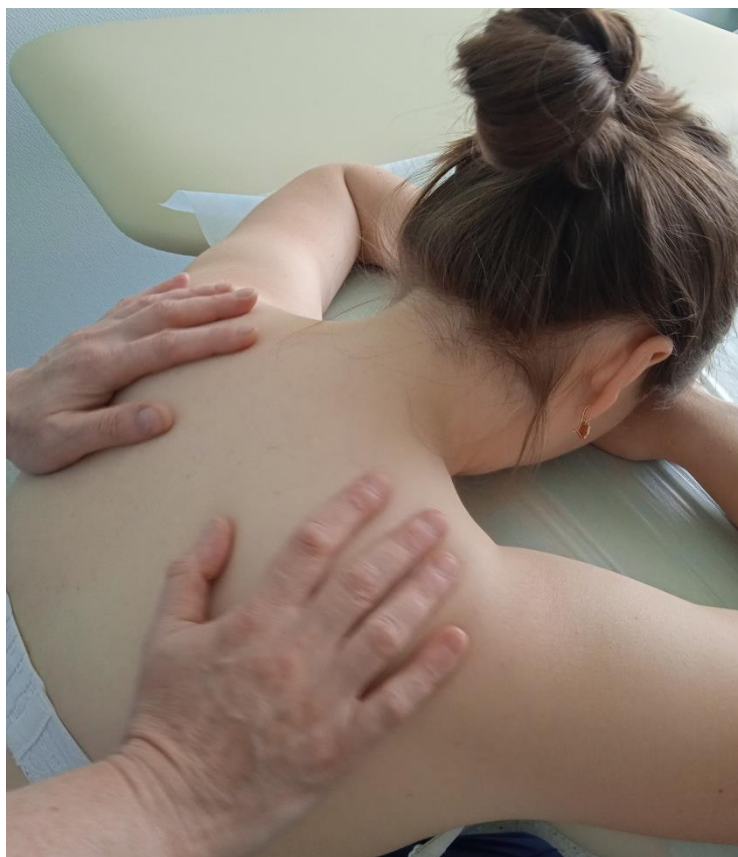
Основные движения – сверху вниз, по отводящей схеме.

### **Основные приемы и движения расслабляющего массажа**

Начинайте сеанс с поглаживания шеи и плеч, делайте это мягкими круговыми и дугообразными движениями, без нажима.

Приемы поглаживания: плоскостное поверхностное, плоскостное глубокое. Приемы поглаживания выполняются после каждого приема.

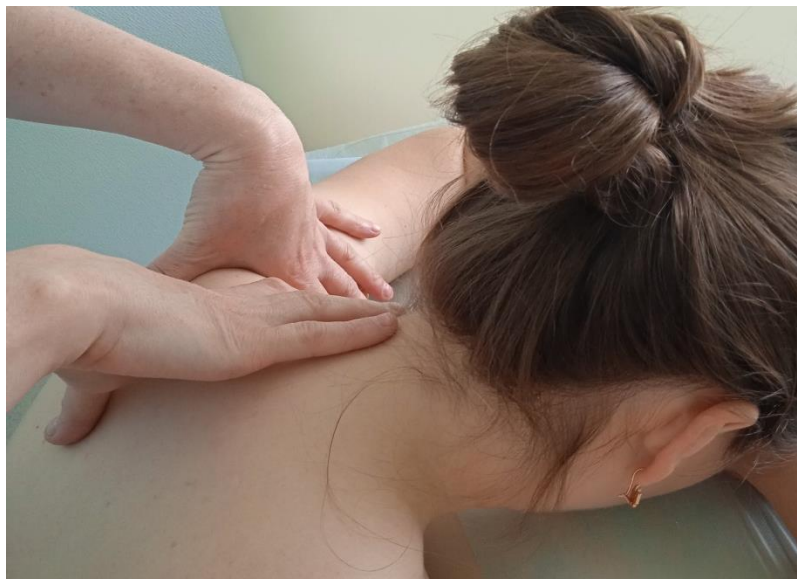
**Техника выполнения приема "плоскостного поглаживания"**. Кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя).



На втором этапе можно немного усилить нажатие и растереть ладонями шею и плечи.

Приемы растирания: спиралевидное растирание подушечками больших пальцев (СПР1), четырьмя пальцами (СПР4), пересекание, пиление.

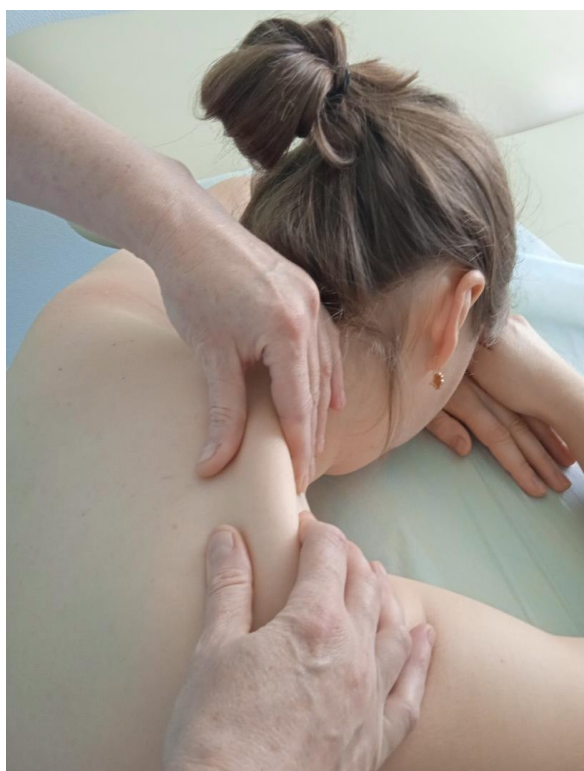
**Техника выполнения приема "пересекание"**. Выполняется лучевым краем вертикально поставленной кисти при отведенном большом пальце.



Следующий этап — разминание, используют щадящие приемы.

Приемы разминания: вытяжение (растяжение).

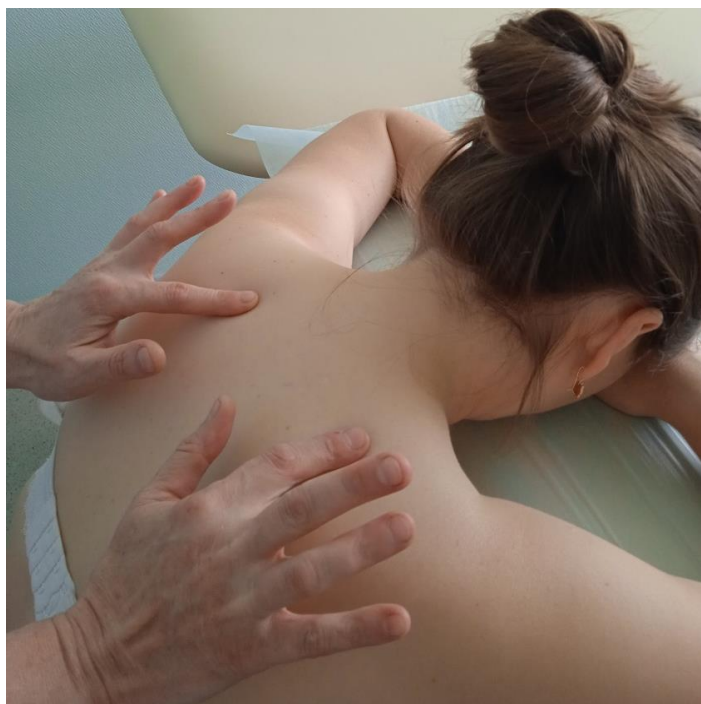
**Техника выполнения приема "растяжение"**. Концами пальцев или ладонями захватывают ткани и растягиваются.



Завершают массаж легкими постукивающими движениями, которые проводят кончиками пальцев.

Приемы вибрации: прерывистая-пунктирование, непрерывистая-лабильная и стабильная.

**Техника проведения приема "пунктирование"**. Прием производится ладонной поверхностью концов указательного и среднего пальцев, подобно тому, как выбивается дробь барабанной палочкой .



После окончания массажа вставать нужно очень плавно, медленно, не совершая резких движений.

Продолжительность сеанса 10-15 минут, в зависимости от возраста и реакции ребенка. Курс может включать в себя 10-15 сеансов ежедневно или через день.

Если массаж проводится правильно, у ребенка нормализуется сон, исчезнут головные боли. Курс можно повторить через полгода для закрепления эффекта.

*Материал подготовили медицинская сестра по массажу Занчарова Л.В., Сабурова Е. Г., Панова А. Н.*