

Комплексы массажных движений.


Комплексы Дьяковой Е.А.

Методические указания к проведению расслабляющего массажа.

1. Массаж проводится в медленном темпе.
2. Основными приёмами являются поглаживания и лёгкая вибрация.
3. Расслабляющий массаж должен вызывать у ребёнка только приятные ощущения тепла и покоя.


4. Расслаблению мышц способствует звучание тихой музыки с медленным, плавным ритмом или проговаривание логопедом, проводящим массаж, формул спокойствия аутогенной тренировки. Например,

Успокаиваюсь. Отдыхаю. Дыхание ровное, спокойное, ритмичное. Ощущение спокойствия и расслабления. Глаза закрыты. Дышится легко и свободно. Все мышцы полностью расслаблены и приятно тяжелы. Не хочется двигаться. Мне хорошо и спокойно.....



5. Для усиления расслабляющего эффекта за несколько минут до массажа на лицо пациента можно положить согревающий компресс. Это может быть грелка в полотенце или полотенце намоченное в тёплой воде и хорошо отжатое.

Компресс кладётся на 3-5 минут.



6. Последовательность
воздействия на массируемые
области в процессе одного сеанса
расслабляющего массажа
следующая:

- мышцы шеи и плечевого пояса;
- мимическая мускулатура;
- мышцы губ;
- мышцы языка.

Расслабляющий массаж.

Массаж плечевого пояса и шеи.

Расслабление мышц плечевого пояса и шеи расширяет физиологические возможности дыхательного аппарата, при этом рефлекторно снижается тонус языка, что способствует активизации движений нижней челюсти. Массируемый должен быть обнажён до половины груди.


Манипуляции

1. Медленно поглаживать переднюю часть шеи ладонями обеих рук (попеременно, то правой, то левой рукой) сверху вниз по боковым областям горла. Движение начинается от края нижней челюсти к груди (избегать надавливания на область щитовидной железы)

2. Медленно поглаживать боковую поверхность шеи попеременно, то с правой, то с левой стороны.

Поместить ладонь одной руки на боковую часть шеи так, чтобы большой палец находился у угла нижней челюсти.

Ладонь движется сверху вниз до яремной ямки, а затем параллельно ключице по плечу либо вниз до подмышечной впадины.



3. Положить обе руки на заднюю часть шеи, к затылку, руки скользят по задней и боковой частям шеи вниз по направлению к ключицам по плечу либо до подмышечной впадины.




Массаж лицевой мускулатуры.

Массаж в области лба.

Массаж оказывает воздействие на лобную и височную мышцы.

Манипуляции

1. Поглаживающие движения ладонной поверхностью всех пальцев (кроме большого) в направлении:
 - от середины лба к височным областям.
На висках проводят круговые поглаживания в виде спирали;
 - от середины лба к козелку ушной раковины, заканчивая лёгким нажатием.



2. Поглаживание в направлении снизу
вверх, от надбровных дуг к волосистой
части головы.

Движения проводятся

* попеременно ладонной поверхностью
всех пальцев правой и левой рук
либо

* одновременно подушечками 2, 3 и 4
пальцев обеих рук.

Массаж в области глаз.

Массаж оказывает воздействие на круговую мышцу глаза и мышцу сморщивающую брови.

Массаж проводят при закрытых глазах.


Массажные движения в области глазниц очень нежные, проводятся без большого нажима и сдвигания кожи.

Комплекс проводится как при расслабляющем, так и при активизирующем массаже

Манипуляции.

1. Поглаживание подушечками средних пальцев обеих рук.

Движение от височной ямки по нижнему краю глаза к внутреннему углу глаза; затем вверх до брови; далее указательным и средним пальцами по брови к виску;



2. Подушечками четвёртых пальцев
обеих рук одновременно
производят поглаживание
от виска по нижнему веку
к внутреннему углу глаза.

Затем плавно переходят на верхнее
веко и поглаживают его очень легко,
не нажимая на глазное яблоко.

Массаж в области щёк и подбородка.


Массаж оказывает воздействие на скуловые, щёчные, жевательные, подбородочную мышцы, а также мышцы, изменяющие положение губ.

Манипуляции.

1. Указательные пальцы обеих рук располагаются под нижней губой, а остальные – под подбородком.


Пальцы скользят от середины подбородка к височным впадинам, с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха

(большие пальцы в движении не участвуют).



2. Указательные пальцы обеих рук располагаются над верхней губой, средние – под нижней, а остальные под подбородком.

Движение осуществляется от середины губ к височным впадинам с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха.



3. Движение всеми пальцами (кроме большого) начинается от спинки носа, проходит через скуловую дугу к ушным раковинам с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха.


4. Движение осуществляется тремя пальцами (указательный, средний и безымянный) обеих рук от средней линии лба вниз через височные впадины к середине подбородка. От середины подбородка в стороны к углам губ. Затем вверх по носогубным складкам, боковым поверхностям носа через переносицу к середине лба.

5. Лёгкое потряхивание щёк осуществляется пальцами обеих рук.

Массаж внутренней поверхности щёк.

При массаже левой щеки логопед помещает большой палец правой руки в рот, остальные пальцы остаются снаружи.


При массаже правой щеки в ротовую полость вводятся указательный и средний пальцы, большой палец находится на наружной поверхности щеки.



Массаж внутренней поверхности щеки
может проводиться при различном
положении рта:
открытом, широко открытом, при
сомкнутых или разомкнутых челюстях.

Манипуляции.

1. Круговые и спиралевидные движения от периферии к центру и наоборот.
2. Спиралевидное растирание и разминание по кругу.
3. Разминание и перетирание круговыми движениями в области жевательной мышцы.



4. Растирающие движения от скуловой кости вниз к углу рта.

5. Растирающие движения от области козелка и мочки уха к углу рта.

6. Спиралевидное растирание области височно-нижнечелюстного (скулового) сустава. В положении открытого рта найти «ямку» у мочки уха.

Массировать область «ямки».


Движение осуществляется пальцами, находящимися снаружи, пальцы внутри ротовой полости служат опорой.

Массаж мышц губ.

Рот может быть закрыт или слегка приоткрыт.

1. Ладонной поверхностью указательных пальцев производят поглаживающие движения над верхней губой от углов рта к середине.
2. Аналогичные движения производят под нижней губой от углов рта к середине.

3. Движение совершают подушечками указательного и среднего пальцев поочерёдно правой и левой рукой. Движение начинается от козелка ушной раковины, пальцы легко скользят по щеке, а затем вокруг губ. При этом указательный палец скользит по коже над верхней губой, а средний – под нижней губой, сходятся пальцы у противоположного угла рта.




4. Подушечками указательного и среднего пальцев поглаживают носогубные складки, двигаясь от крыльев носа к углам рта.

5. Производят лёгкие постукивания вокруг губ по часовой стрелке.


Массаж мышц языка.

Методические указания:

- массаж проводится в резиновых перчатках либо голыми руками, через марлевую салфетку;
- при массаже языка могут использоваться различные приспособления: зонды, шпатели, зубные щётки и т.п.;



- массаж, как правило (но не обязательно!), проводится при положении языка вне полости рта. Для этого логопед подтягивает язык вперёд следующим образом: захватывает кончик языка (через марлевую салфетку) так, чтобы большой палец находился сверху, указательный и средний – снизу, и слегка подтягивает его вперёд. Захват языка осуществляется левой рукой, а массажные движения – правой;



- массажные движения проводятся в трёх направлениях, соответственно расположению мышц языка:
в горизонтальном, поперечном и вертикальном;


- если имеется отклонение языка в сторону при высовывании его вперёд, то массажные движения следует выполнять в большей степени на той стороне, в которую язык отклоняется.

Расслабляющий массаж.

Наиболее сложным является расслабляющий массаж языка.


При повышенном тоне язык трудно удерживать вне полости рта, нёбно-глоточный (рвотный) рефлекс также может затруднять проведение массажа.

В связи с этим при проведении расслабляющего массажа необходимо выполнять ряд правил:




- расслабление мышц языка проводить только после расслабления других мышц, особенно мышц шеи, плечевого пояса и мышц, обеспечивающих движение нижней челюсти, поскольку эти мышцы непосредственно связаны с мышцами корня языка;

- движения направлены от кончика языка к корню;



- перед началом массажа устанавливается «граница» нёбно-глоточного рефлекса. Для этого постепенно прикасаясь к поверхности языка, двигаются по средней линии от кончика к корневой части. Место, которое связано с появлением рвотного рефлекса, считается «границей» рвотного рефлекса.

Массаж языка выполняют постепенно заходя за «границу» нёбно-глоточного рефлекса;




- при выраженной спастичности мышц языка перед началом массажа подержать во рту, меняя 2-3 раза, тёплый настой трав
(настой: 1 ч.л. зверобоя, 1 ч.л. ромашки, 1 ч.л. чая залить 0,5 л кипящей воды, настоять 15 мин., остудить до 40-50°C. Можно добавить немного мёда, если у пациента нет на него аллергии);

- перед расслабляющим массажем мышц языка целесообразно провести специальные упражнения, способствующие расслаблению его корня:

1. Перетирание и вибрацию точек, находящихся под обоими углами нижней челюсти.

Подушечкой большого или среднего пальцев производят вращательные движения.

Вначале они поверхностны, затем постепенно выполняются всё с большим надавливанием и снова поверхностны.



2. Подушечкой большого или указательного пальцев производят вибрирующие движения в области подчелюстной ямки;

3. Захватить кончик языка.
Совершать лёгкие покачивающие движения из стороны в сторону;

4. Захватить кончик языка.


Совершать движения вперёд из ротовой полости, а затем назад вглубь ротовой полости.

Движения плавные, лёгкие, с постепенным незначительным увеличением амплитуды движений.


После этого переходят к собственно массажу мышц языка.

Манипуляции.


1. Указательным и большим пальцами (захватив язык сверху и снизу) производят поглаживающие движения с одной стороны, затем с другой стороны языка от кончика к корню и обратно.




2. Указательным и большим пальцами
(захватив язык сверху и снизу)
производят поглаживающие движения
из стороны в сторону:
от боковой части языка до средней
линии и обратно.
Движение осуществляется от кончика
языка к корню,
сначала на одной, а затем на другой
половине языка.



3. Указательный и большой пальцы
находятся на боковых поверхностях
языка – справа и слева.
Поглаживают боковые поверхности
языка от кончика к корню.




4. Указательным + средним
и большим пальцами (захватив язык
сверху и снизу) производят лёгкие
разминающие движения из стороны в
сторону: от боковой части языка до
средней линии и обратно.
Движения очень легкие без нажима.



5. При положении пальцев из предыдущего упражнения легко, без надавливания производят круговые растирающие движения.

6. Захватив кончик языка, производят лёгкое потряхивание.

7. Производят лёгкое похлопывание шпателем по поверхности языка.



8. Пальцы находятся на боковых поверхностях языка в его средней части. Повернуть язык вправо и слегка потянуть его (как бы подтягивая кнаружи корневую часть языка). Затем аналогичное движение в левую сторону.

9. Подтянуть язык вперёд, как бы слегка «накручивая» его на указательный палец. Выполнять медленно с небольшой амплитудой.



Спасибо за внимание!