**План – конспект для родителей по теме: «Практические рекомендации по проведению процедуры массажа» в рамках проекта ДМРЦ**

**Цель:** формирование у родителей компетенций необходимых при выполнении массажа детей-инвалидов и детей с ОВЗ в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря.

**Задачи :**

*Образовательная:* обучать массажным приемам, улучшающим трофику мышц и способствующим снижению спастичности

*Развивающая:* развивать навыки и умения работы в массаже.

*Воспитательная:*воспитывать ответственность, трудолюбие, терпимость.

*Коррекционная:*способствовать коррекции и предупреждение развитиязастойных процессов, снижать спастичность мышц.

Занятие проводит медицинская сестра по массажу – Сидоренкова Елена Петровна

**ПЛАН:**

1. Подготовительный этап – 3 мин.
2. Теоретическая часть – 8 мин.
3. Практическая часть – 14 мин.
4. Этап рефлексии – 5 мин.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **Подготовительный этап:**

Введение в проблематику, на решение которой направлено занятие.

1. **Теоретическая часть:**

Ознакомление родителей с выполнением процедуры массажа.

**Подготовка к процедуре массажа.**

Прежде всего, необходимо подготовить место для проведения занятий, это может быть любая твёрдая поверхность, лучше всего подходит стол. Застелите его чистой пелёнкой, под которую подкладывается клеёнка и сложенное в два раза байковое одеяло. Расположить стол желательно так, чтобы была возможность подходить к ребёнку с разных сторон. Место для занятий должно быть хорошо освещено, вдали от отопительных приборов и сквозняков. Комнату надо хорошо проветрить, а в тёплое время года проводить массаж лучше при открытой форточке (окне) или на свежем воздухе, таким образом, сочетая его с закаливанием. Массаж следует проводить за полчаса - час до кормления или через 40-45 минут после него.

 Ваши руки должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и тёплыми, с коротко остриженными ногтями, часы, кольца и всё прочее, что может причинить ребёнку неприятность, на время проведения массажа следует снять. Лучше всего массировать чистыми руками, так как масла и кремы усиливают скольжение и усложняют правильное выполнение приёмов, а тальк и присыпки сушат кожу ребёнка. Если ваши руки слишком сухие, нанесите на них небольшое количество специального детского масла, при повышенной влажности (потливости) рук можно пользоваться тальком, которым припудривается тело ребёнка, в обоих случаях детей необходимо выкупать в тот же день. Ввиду увеличения теплоотдачи при массаже в холодное время года тело ребёнка, кроме массируемой области, может быть укрыто тёплой пелёнкой, в тёплое время года массаж можно проводить в самые жаркие часы дня, чтобы облегчить теплоотдачу, а следовательно, и теплорегуляцию. Во время массажа используются яркие игрушки, приятная музыка, различные валики, подушки, теплые мешочки с песком для фиксации конечностей.

Перед массажем желательно провести тепловые процедуры: теплая ванна, глино - или грязелечение, озокерит - или парафинолечение, солевые грелки, так же можно использовать всевозможные подручные предметы (теплые мешочки с песком или солью и др.)

Дозировка массажных приемов и интенсивность их выполнения должны нарастать постепенно.

 Массаж груди, живота, спины, конечностей, для усиления лимфо- и кровообращения и улучшения венозного оттока проводят по ходу лимфатических и кровеносных сосудов в направлении тока крови и лимфы:

•на руках движения направляют от пальцев до подмышечной впадины;

•на ногах — от пальцев до паховой области;

•на груди — от грудины в обе стороны до подмышечной впадины;

•в верхней и средней частях спины — от позвоночника до подмышечной впадины;

•в пояснично-крестцовой области — в направлении к паховой области;

•на шее, голове — вниз к подключичной области;

•на животе движения направляют по часовой стрелке вокруг пупка и далее, расширяя, до боковой поверхности тела.

Нельзя массировать подмышечную впадину, паховую область, пупок, соски, внутреннюю поверхность бедер; у грудных детей — также и область печени, и суставы.

**Рекомендации по проведению процедуры массажа**

Дозировать каждое движение вначале 2–5 раз и постепенно увеличивать нагрузку и время проведения процедуры, начиная от 10–15 мин.

Желательно занятия проводить ежедневно с постепенным увеличением нагрузки и обязательно вызывать положительные ответные эмоции у массируемого ребенка, строго соблюдая режим дня.

В массаже применяются все приёмы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Поглаживание

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

Основные приемы:

* При плоскостном поглаживании 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). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей.
* Обхватывающее поглаживание – кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным согнутым пальцам (II–V). Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от поставленных задач. Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия.

Вспомогательные приемы:

* Щипцеобразное – выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I–II–III или только I–II пальцами. Эта разновидность применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.
* Граблеобразное – производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением. Кисть

при выполнении этого приема находится под углом от 30 до 45° к массируемой поверхности. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков или там, где необходимо обойти места с повреждением кожи.

* Гребнеобразное – выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти.
* Глажение – выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

Растирание

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее и ниже расположенные ткани, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

Основные приемы:

* Прямолинейное – выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Данный прием используется при массаже небольших мышечных групп области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов.
* Круговое – выполняется концевыми фалангами пальцев с опорой на I палец или на основание ладони, при этом происходит круговое смещение массируемой ткани. Этот прием можно также проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или одним пальцем, например, I. Возможно растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Данный прием применяется практически на всех областях тела.
* Спиралевидное – выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак. Участвуют обе руки попеременно или одна, в зависимости от массируемой области. Возможно отягощение одной кисти другой. Прием применяется на спине, животе, груди, области таза, на конечностях.

Вспомогательные приемы:

* Штрихование производится подушечками концевых фаланг – II–III или II–V пальцев. Пальцы при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° к массируемой поверхности. Надавливая короткими поступательными движениями, смещая подлежащие ткани, руки передвигаются в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Прием используется в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах.
* Строгание выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминающими строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Применяется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи, когда требуется исключить воздействие на пораженные участки, а также при атрофии мышц и мышечных групп с целью стимуляции.
* Пиление производят локтевым краем одной или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти устанавливают ладонными поверхностями друг к другу на расстоянии 1–3 см, движения производятся в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если данный прием производить лучевыми краями кистей, то это называется пересеканием. Оба эти приема применяются в области крупных суставов, спины, живота, бедер, шейного отдела.
* Щипцеобразное – выполняется концевыми фалангами I–II или I–III пальцев, движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица для локального воздействия, при массаже десен.

Разминание

Разминание – это прием, при котором массирующая рука выполняет 2–3 фазы:

1) фиксация, захват массируемой мышцы;

2) сдавливание, сжимание;

3) раскатывание, раздавливание, непосредственно разминание.

Основные приемы:

* Продольное – проводится по ходу мышечных волокон. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы 1-е пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемой мышцы, а остальные располагались по сторонам ее. Это и будет первая фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные две фазы, передвигаясь по массируемой области. Данный прием можно применить на конечностях, в области таза, боковых поверхностей спины, шеи.
* Поперечное – руки устанавливаются поперек мышечных волокон так, чтобы 1-е пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные – по другую; при массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать на расстоянии друг от друга (равном ширине ладони) и затем, одновременно или попеременно работая кистями, мышц бедра выполнять последовательно все три фазы приема. Попеременные движения необходимо производить разнонаправленно. Возможно разминание с отягощением. Данный прием выполняется на спине, животе, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях.

Вспомогательные приемы:

* Валяние – выполняется чаще на конечностях. Руки ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую мышцу, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области. Применяется на бедре, голени, предплечье, плече.
* Накатывание – захватив или зафиксировав одной кистью массируемый участок, другой производят накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются по коже. Накатывающее движение можно производить на отдельные пальцы, кулак. Применяется на животе, груди, боковых поверхностях спины.
* Сдвигание – зафиксировав массируемую область, производят короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные движения называются растяжением. Применяются при рубцах кожи, лечении кожных заболеваний, сращениях, парезах на лице и других областях. Прием выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами.
* Надавливание – выполняется пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов.
* Щипцеобразное – выполняется I–II или I–III пальцами, захватывая, оттягивая, разминая локальные участки, применяя 2–3 фазы приема. Применяют на лице, шее, в местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди.

Вибрация

При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу ребенка различные колебательные движения.

Основные приемы:

* Непрерывная вибрация выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости – одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком. Применение возможно в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва, биологически активных точек или зон.
* Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев и т. д.

Движения выполняют или одной рукой, или двумя попеременно на конечностях, груди, спине, в области живота, таза; пальцами – на лице, голове.

Вспомогательные приемы:

* Сотрясение – выполняется отдельными пальцами или кистями, движения проводят в различных направлениях и они напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют на спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.
* Встряхивание – выполняется только на конечностях, при этом одной кистью фиксируется лучезапястный или голеностопный сустав. А другая рука производит встряхивание: верхней конечности – в горизонтальной плоскости, нижней – в вертикальной, при выпрямленных локтевом или коленном суставах.
* Рубление – выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагаются на расстоянии 2–4 см друг от друга. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.
* Похлопывание – проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Применяют на спине, груди, в области поясницы, таза, на конечностях.
* Поколачивание – выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, или тыльной стороной кистей. Применяют на спине, пояснице, ягодицах, на конечностях
* Пунктирование – выполняется концевыми фалангами II–III или II–V пальцев или сомкнутыми пальцами одной или обеих кистей, подобно выбиванию дроби на барабане. Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди и т. д.
1. **Практическая часть:**

**Комплекс массажных приемов при спастической форме ДЦП**

Исходное положение лёжа на животе, под голеностопными суставами - валик.

1. Массаж спины (особенно тщательно - поясничной области)- поглаживание по всей поверхности 2-5 раз, растирание подушечками пальцев (тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление по всей поверхности спины 2-3 раза, отдельно - граблеобразное поглаживание с отягощением по межрёберным промежуткам 1-2 раза), разминание (преимущественно накатывание и сдвигание) 1-2 раза, , вибрация (пунктирование или лёгкие похлопывания) по боковым поверхностям грудной клетки, поглаживание.

2. Ягодичная область - поглаживание (круговое) 2-5 раз, растирание (поочерёдно каждую ягодицу, другая рука удерживает массируемую область) 2-3 раза каждую. Разминание (двумя руками) 2-3 раза, вибрация (сотрясение), поглаживание.

3. Массаж ног проводится поочерёдно: сначала задняя поверхность одной ноги, затем - другой, после этого - передняя поверхность ног.

* Поглаживание всей ноги 2-5 раз, вибрация (встряхивание)
* Бедро - поглаживание, 2-5 раз, растирание подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 2-5 раз,
* голень - поглаживание 2-5 раз, растирание подушечками пальцев или кольцевое 1-2 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 2-5 раз.
* Для укрепления коленного сустава проводится поглаживание и растирание (круговое) мыщелков бедра (костных выступов по краям подколенной складки), отдельно поглаживается и растирается ахиллово (пяточное) сухожилие.
* Внутреннюю и наружную лодыжки следует поглаживать и растирать круговыми движениями, подошва поглаживается и растирается гребнеобразным приёмом, разминается наружный и внутренний край стопы.

 Передняя поверхность ног - исходное положение лёжа на спине, под коленями - валик.

* поглаживание всей ноги 2-5 раз,
* бедро - поглаживание 2-5 раз, растирание подушечками пальцев и другие 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками), вибрация (сотрясение), поглаживание,
* голень - поглаживание 2-5 раз, растирание подушечками пальцев 1-2 раза, разминание (одной рукой, щипцеобразное) 1-2 раза, вибрация (сотрясение), поглаживание 2-5 раз,
* стопа - поглаживание 2-5 раз, растирание 2-3 раза (граблеобразное, поперечное), необходимо хорошо промассировать каждый пальчик с суставчик. Затем следует ещё раз погладить и растереть внутреннюю и наружную лодыжки, заканчивайте массаж ноги общим поглаживанием, для профилактики плоскостопия можно сразу после массажа стоп дать ребёнку задание удерживать стопами мячик или какую-нибудь округлую игрушку.

4. Массаж живота - поглаживание (круговое, встречное, по косым мышцам) 2-5 раз каждый приём, растирание подушечками пальцев (по ходу часовой стрелки), пощипывание вокруг пупка, поглаживание (все приёмы).

5. Массаж передней поверхности грудной клетки - поглаживание 2-5 раз, растирание по межрёберным промежуткам (граблеобразно в направлении от грудины в стороны), вибрация (пунктирование и легкое похлопывание), поглаживание.

6. Массаж верхних конечностей: исходное положение лёжа на спине, под коленями - валик.

* Поглаживание всей руки 2-5 раз.
* Плечо - поглаживание 2-5 раз, растирание подушечками пальцев и другие 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками), поглаживание,
* Предплечье - поглаживание 2-5 раз, растирание подушечками пальцев 1-2 раза, разминание (одной рукой, щипцеобразное) 1-2 раза, поглаживание 2-5 раз,

Кисть - поглаживание 2-5 раз, растирание 2-3 раза (граблеобразное, поперечное), необходимо хорошо промассировать каждый палец. Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к основанию по тыльной, ладонной и боковым поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирания, следующий прием – разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

1. **Этап рефлексии:**

В ходе свободной беседы после демонстрации занятия специалисты будут иметь возможность задать уточняющие и дополнительные вопросы.