



## ПАМЯТКА для родителей

### «Массаж стоп ребенку»

Массаж стоп – это механическое и рефлексорное воздействие, которое применяют для лечения или предупреждения ортопедических отклонений. Полезен для детей в любом возрасте. Главное, правильно выбрать технику, проконсультироваться с ортопедом перед началом курса.

Когда необходим?

Массаж применяют как вспомогательное лечебное средство при костных, мышечных, связочных нарушениях. В профилактических целях, если нет противопоказаний, его рекомендуют всем детям. Массаж стоп помогает ребенку при тонусе, косолапости, деформации, плоскостопии, неуверенной или неправильной походке.

Он:

- активизирует развитие костей, мышц, связок;
- улучшает питание тканей, крово-, лимфообращение;
- укрепляет мышцы, связки, повышает их эластичность;
- корректирует мышечный тонус.

Массаж стоп помогает ребенку при хождении на цыпочках, убирает гипертонус мышц. Причина такой походки может быть вызвана нормальными физиологическими особенностями или серьезными неврологическими нарушениями. Поэтому прежде, чем что-либо делать, обратитесь к ортопеду и неврологу, чтобы проверить, все ли в порядке.

Как правильно делать?

Лечебный массаж стоп ребенку, назначенный врачом, лучше доверить опытному специалисту. Вызовите массажиста на дом или идите к нему в поликлинику или медицинский центр.

Для профилактики разных ортопедических нарушений важно, чтобы родители сами каждый день делали ребенку массаж стоп, ног по видео инструкциям в интернете. Воздействие можно оказывать не только руками. Многие малыши с удовольствием ходят по специальным массажным коврикам. По мастер-классам в интернете некоторые мамы делают их сами.



Просто пришивают к плотной ткани пуговицы, канат, кусочки поролона и другие детали.

Ножки маленьких детей важно массировать внимательно, бережно, аккуратно. Ведь кости у них гибкие, а мышцы еще недостаточно окрепшие.

Чтобы сеанс прошел хорошо, малыш должен быть расслаблен, сыт, доволен. Делайте процедуру утром или вечером за несколько часов до сна. Если ребенок расстроен, плачет, не выспался или у него что-то болит, лучше отложить на другой раз.

Для профилактики

Если ребенок родился доношенным, то массаж разрешают делать с 2 месяцев. До полугода основной прием – легкие поглаживания ножек в течение нескольких минут. Для плавного скольжения предварительно нанесите на кожу детское масло.

После 6 месяцев при массаже стоп ребенка постепенно усложняйте технику, увеличивайте время, интенсивность.

Добавьте:

- легкое растирание пальцами или ладонью;
- рисование пальцем цифр «7», «8», овалов по всей поверхности ступни, включая подушечку пальцев, пятку;
- вращение в голеностопе по часовой стрелке и против;
- сгибание-разгибание ступни.

Во время сеанса улыбайтесь, разговаривайте с малышом. Развлекайте сказками, стишками, песенками, разговорами, чтобы процедура приносила позитивные эмоции.

После 1 года к массажу стоп ребенка подключайте пальчики на ногах, увеличивайте время до 5 – 10 минут.

Делайте аккуратно, без резких движений:

- пальчики растирайте по отдельности, каждый массируйте по кругу от ногтя к основанию и обратно;
- бережно вращайте, сгибайте, разгибайте каждый пальчик;
- делайте поглаживания от пальцев к голеностопу.

Плоскостопие

Кроме ортопедических стелек, обуви, ЛФК при лечении плоскостопия у детей помогает массаж. Он укрепляет мышцы, связки голени, ступни, улучшает амортизацию, уменьшает утомляемость при ходьбе, правильно распределяет нагрузку.

Рекомендуются следующие приемы:

- растирания, легкие пощипывания тыльной стороны, подошвы от пальцев до голеностопного сустава;
- поочередное сгибание, разгибание двух соседних пальчиков: один пальчик от себя, другой на себя;
- опускание, поднятие всех пальчиков одновременно;
- массаж двумя руками от пальчиков к пятке;
- разминание, растирание основания пальцев, пятки;
- поглаживание, растирание от лодыжек до колена, а затем от колена до бедра.

Как правильно при плоскостопии делать массаж стоп у детей есть на видео в интернете. Но лучше не заниматься самолечением, а доверить это специалисту. Можно попросить массажиста научить вас делать необходимые приемы, проконтролировать первые разы, когда будете их выполнять.

Вальгусная и плосковальгусная деформация стоп у детей

Массаж при лечении вальгусной стопы у ребенка делают вдоль всей поверхности ног, включая нижнюю часть спины, потому что проблема затрагивает позвоночник. Он снимает напряжение в мышцах, уменьшает боли, скованность, расслабляет, помогает правильно распределить нагрузку.

В зависимости от тяжести искривления врач подбирает технику лечебного массажа ног детям при вальгусной установке стоп, длительность, количество сеансов.

Сначала разминают, разогревают мышцы поясницы. Затем переходят к ягодицам, бедрам, коленям, голени, лодыжкам. В самом конце массируют ступню. На каждой зоне интенсивность движений должна нарастать постепенно до появления красноты.

Как специалисты делают массаж стоп при вальгусной стопе у ребенка, посмотрите на видео в интернете. Перед первым сеансом родителям следует ознакомиться с техникой, чтобы знать, к чему готовить малыша. Делать самостоятельно дома массаж детям при вальгусной деформации стопы по таким видео не рекомендуется. Без опыта есть риск, что в этом случае от него будет больше вреда, чем пользы.

Массаж при варусной стопе у ребенка

A decorative border surrounds the page, consisting of various colored handprints and footprints in shades of purple, blue, green, yellow, and red, arranged in a circular pattern.

Как и при вальгусной деформации его выполняют не только в области стоп. Подключают поясницу, крестец, ягодицы, бедра, голени.

Техника и интенсивность воздействий зависит от тяжести искривления, состояния мышц. Тонкости массажа при варусной деформации стопы у детей знает специалист. При варусе мышцы на наружной поверхности голени, ступни, щиколотки растянуты, а на внутренней – укорочены. Поэтому задача – повысить тонус или сократить мышцы на наружной поверхности голени, расслабить или удлинить на внутренней. Для двух этих зон делают разные по скорости выполнения, интенсивности, силе движения.

### Противопоказания

Нельзя проводить процедуру, если у ребенка:

- температура;
- рахит и болезни, при которых повышена ломкость костей;
- нарушена целостность кожи (раны, царапины, порезы);
- воспаление на коже (инфекционная сыпь, аллергия, грибок);
- нарушение функций желудочно-кишечного тракта;
- серьезные болезни почек, печени;
- острая инфекция;
- болезни крови, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.