

Masaż terapeutyczny – budowanie mapy ciała, stymulacja propriocepcji

(materiały z kursu In Corpore , prowadzący Ewelina Roślonek)

Zaczynamy od terapii bilateralnej. Masaż wykonujemy pełną dłońią (nasadą dłoni, wyłączając palce) zachowując stały kontakt cielesny. Siła masażu powinna być dość mocna.

- Dziecko leży na brzuchu:
 - masujemy głowę obiema rękami od nasady włosów do podstawy czaszki
 - szyja lekko objęta dłońmi masowana od przodu do tyłu
 - od szyi przechodzimy do ramion
 - od ramion po obu bokach tułowia przesuwamy się w dół na wysokość bioder
 - lekko dociskamy biodra – do siebie
 - masujemy plecy zmiennie obiema rękami poprzez całą szerokość pleców w górę i w dół
 - docisk bioder za każdym razem, kiedy znajdujemy się przy nich
 - ponownie wzdłuż tułowia po jego bokach idziemy ku górze
 - od ramion przesuwamy obie dłonie jednocześnie po zewnętrznej stronie rąk do dołu i po wewnętrznej stronie rąk do góry i znów przez boki tułowia do biodra (docisk bioder)
 - obie nogi są jednocześnie masowane po zewnętrznej stronie w dół do stawu skokowego i wracamy wewnętrzną stroną do góry
- Odwracamy dziecko na plecy i wykonujemy te same czynności

Następnie masaż dłoni i stóp wykonujemy zgodnie z zasadą masażu Shantala

- dłoń dziecka kładziemy na naszej dłoni i głaszczemy od nasady aż do palców
- masujemy każdy palec z osobna i chwilę przytrzymaj dłoń w swojej dłoni
- masujemy stopę, trzymamy stopę w dłoniach i głaszczemy dłońią wzdłuż stopy

- masujemy każdy palec z osobna i chwilę przytrzymaj stopę w swojej dłoni

Kończymy na uciskach jakie stosuje się w neurotaktylnej terapii S. Masgutowej

- obejmij swoimi dłońmi nadgarstek dziecka i przez 7 sekund przytrzymaj ucisk (nasadami dłoni stosujemy ucisk wyłączając palce !!!), następnie przesuwaj ucisk na przedramię aż dojdiesz do obręczy barkowej, tak samo druga ręka

- obejmij swoimi dłońmi staw skokowy dziecka i przez 7 sekund przytrzymaj ucisk, następnie przesuwaj ucisk na podudzie aż dojdiesz do obręczy biodrowej , tak samo druga noga

Masaż powinien odbyć się raz dziennie, codziennie, przynajmniej 10-15 min.

Dzieci które mają problem z tolerancją dotyku można zacząć masaż piłką. Podczas masażu dłonią możemy dodatkowo posiłkować się wibracjami i masażami fakturowymi.

OPRACOWAŁY :

Tenerle Małgorzata

Ranocha Renata

Gołuzin Dorota