

Массаж стоп



Массаж при плоскостопии — это целый лечебный курс, комплекс регулярных процедур. Единичные занятия действенного эффекта не производят. Массаж стоп, как правило, длится по 5-10 минут.

Стандартный курс включает в среднем не менее 12 процедур, выполняемых через день. Есть несколько различных между собой комплексов массажных техник, наборов и последовательностей выполняемых упражнений. Нельзя сказать какой из этих комплексов более эффективный. Все зависит от

индивидуальных морфологических свойств пациента и степени плоскостопия.

Массаж при плоскостопии может проходить в такой последовательности. Сначала массажируется икроножная мышца, потом ахиллово сухожилие, после него голень (внешняя сторона), стопа (тыльная сторона, а затем подошва), возвращаемся к икроножной мышце и снова к подошве.

Вторая техника включает в себя следующую последовательность. Массаж начинается с общих подготовительных упражнений, от кончиков пальцев до колена. Затем массируется об внешняя, а после и внутренняя части голени. Далее массажист переходит на подошву и общих в заканчивает последовательность массажем возвышения большого пальца.

При массировании стопы обычно движутся по направлению от пальцев к пятке, а примассаже голени — от голеностопного сустава к коленному. При массаже используется широкий спектр приемов — разминание, поглаживание, растирание, выжимание, сдавливание, растирание, рубление и отглаживание.

Приведенные выше техники выполняются специалистом-массажистом, имеющим местрицинское образование в сфере ортопедии. Однако в случае, если нет возможности посетить массажиста, можно практиковать самомассаж. Это опять же поглаживание, разминание, растирание и поколачивание голени. Стопу следует массировать растирающими и поглаживающими движениями тыльной стороной согнутых пальцев. Внутренней поверхности оголени следует уделить особое внимание.

Массаж ног при плоскостопии можно выполнять с помощью специальных массажных

приспособлений: массажных шариков, роликов и массажных ковриков. По степени эффективности они не превзойдут руки массажиста, но все же имеют положительное терапевтическое воздействие.

Массаж противопоказан пациентам с сосудистыми и кожными заболеваниями. В этих случаях подбирается иное лечение, тне включающее массаж.

Массаж при плоскостопии у детей кроме обычных техник он включает массаж всей поверхности ноги. Кстати, именно массаж при плоскостопии у детей



мимеет сравнимо большее терапевтическое значение, чем в случае с взрослыми, так как он стои об способствует повышению мышечно-связочного тонуса и помогает формировать правильное стои об сто

Как сделать массаж стоп ребенку?

Возьмите свод стопы в одну ладонь, а второй ладонью активно разотрите стопу. В дальнейшем разогреве стопы можно чередовать движения ладони и фалангов пальцев. После разогрева массируйте каждый пальчик ноги в отдельности от ногтя к основанию пальца **Массирующие** движения совершайте подушечками Далее зафиксировав стопу одной рукой, второй рукой проводите массирующие круговые 💆 движения по подошвенной части стопы большим пальцем. Там, где кожа более грубая, нажим **2**должен быть сильнее, а где нежнее – и прилагаемая сила должна быть соизмеримо меньшей. Во время такого точечного массажа особое внимание стоит уделить пяточной области – кожа там более толстая, поэтому И усилие должно быть максимальным. 💋 После этого переходим к ахиллесовой части стопы. Обхватите сухожилие с одной стороны 🖸 **Б**большим пальцем, а с другой стороны четырьмя пальцами и начинайте массирующие движения 🙎 вверх-вниз. Далее проведите круговые движения вокруг косточек. На следующем этапе одной рукой возьмите стопу, а второй – ногу у основания лодыжки, и покрутите стопу сначала в одну сторону, потом в другую. Также полезно потянуть стопу в позе «утюжка» или наоборот вытянуть как у балерины.

При лечении плоскостопия помимо массажа существует широкий спектр других процедур. От ортопедических стелек до контрастных ванночек.

Как сделать массаж ног и ступней самостоятельно?

Самый простой ответ — это летом ходить по гальке или скошенной траве босиком. Такие в шаги не только оказывают массирующие действие на стопы, вы также получаете энергию земли в чистом виде — это позитивно скажется не только на вашем здоровье, но и настроении.

Если же от лета остались только воспоминания и загар, а за окном летают белые хлопья снега, тогда можно обойтись другими способами самомассажа.

Возьмите небольшую деревянную коробку размером примерно 40х40см, наполните ее небольшими гладкими камушками (обточенными водой), горохом или фасолью так, чтобы дно было полностью закрыто. После этого вставайте в короб босиком и переступайте с ноги на ногу до тех пор, пока не почувствуете, что болевые ощущения от хождения по камням притупились. Такой массаж проводится примерно в течение 10 минут.

Еще один замечательный способ самомассажа, его смысл заключается в том, чтобы массаж одной ноги выполнять второй ногой. Такой массаж крайне полезен для тех, кто страдает плоскостопием, помогает он и при ушибах, растяжениях, придает устойчивость стопе. Особенно полезно проводить данный самомассаж в горячей ванне, когда поры открыты, и мышцы максимально разогреты. Для массажа ступней также можно приобрести специальные массажеры, смысл которых заключается в катании стопы по поверхности с пупырчатыми колесиками.



Рекомендует также постелить в вашей душевой кабине специальный массирующий стопы коврик: душ снимет напряжение, при этом легкий массаж ступней окажет тонизирующее действие на весь организм.

Радуйте себя массажем ног и стоп, это принесет вам здоровье и заряд хорошего настроения!