

## Лечебный массаж

**Лечебный массаж**, как и любой другой вид массажа, оказывает благотворное влияние на весь организм, что сказывается на улучшении общего самочувствия пациента и повышает его жизненный тонус.

**Лечебный массаж является отличным средством для повышения иммунитета и профилактики целого ряда заболеваний.**

Благодаря **лечебному массажу** можно снизить общую нервную возбудимость пациента, привести в действие почти утраченные рефлексы, значительно улучшить питание тканей, нормализовать деятельность многих внутренних органов.

**Лечебный массаж улучшает состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки.** Он способствует очищению кожи от отторгающихся роговых чешуек, различных посторонних частиц, попавших в ее поры, от живущих на ее поверхности микробов.

**Лечебный массаж нормализует функции сальных и потовых желез**, очищая их выходы от секрета, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая тем самым ее питание, усиливая ее сопротивляемость к температурным и механическим воздействиям.

**Лечебный массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма.** Он улучшает продвижение крови по артериям, ускоряет отток крови по венам.

Кожа — большое рецептивное поле, поэтому **лечебный массаж оказывает благотворное действие не только на кожу, сосуды и мышцы, но и на периферическую и на центральную нервную систему.** Он способен ослабить или прекратить боль, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

**Лечебный массаж повышает эластичность мышечных волокон**, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме того, **массаж** увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. Благодаря чему повышается работоспособность мышц.

**Лечебный массаж влияет и на общий обмен веществ.** Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.



## ДЕТСКИЙ МАССАЖ

Организм ребенка все время развивается и по характеру своих ответных реакций на различные внешние воздействия отличается от организма взрослого человека.

**Детский массаж** проводят с профилактической, гигиенической целью, а также в случае каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физическом развитии ребенка, нарушений нормальной функции позвоночника, слабости мышц и связочного аппарата, нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д.

В детском возрасте массаж развивает двигательную активность и является мощным фактором, способствующим правильному развитию ребенка. **Детский массаж** сочетают с физическими упражнениями, способствующими поэтапному (возрастному) развитию психомоторики, психических и двигательных навыков. Методика **детского массажа** и комплекс упражнений для каждого ребенка подбираются индивидуально.

**Осанка** - это привычное положение тела стоящего человека. Нормальная осанка заключается в гармоничном строении тела, симметрии отдельных его частей, и все это представляет собой важное биомеханическое условие прочной физиологической опоры каждого сегмента позвоночника для вышележащего отдела.

**Нарушение осанки** чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания). Однако, надо отметить, что современное поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, вследствие чего осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой не только выглядит непривлекательно, как правило, такой ребенок мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, а также часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки нельзя назвать болезнью, однако ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, также он легко подвержен заболеваниям органов дыхания, пищеварения и развитию астено-невротических состояний.

И поскольку процент абсолютно здоровых детей сегодня крайне мало, детский массаж актуален как никогда.

Будьте здоровы!  
Обязательно проконсультируйтесь с врачом!