

Логопедический массаж

Логопедический массаж – это активный метод механического воздействия в тех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц. Показания – нарушения тонуса мышц при дизартриях, ринолалиях, заикании; особенно упорные случаи (без динамики).

В логопедической практике используют несколько видов массажа:

- ✓ Массаж, основанный на приёмах классического (укрепляющий или расслабляющий);
- ✓ Точечный;
- ✓ Зондовый;
- ✓ Аппаратный;
- ✓ Самомассаж.

При проведении массажа необходимо знать перечень абсолютных противопоказаний массажа:

Острые лихорадочные состояния, острый воспалительный процесс, кровотечение, кровоточивость, кожные заболевания (грибковой и инфекционной этиологии), расширение вен с трофическими нарушениями, болезни крови, гнойные процессы любой локализации, эндартериит, атеросклероз периферических и мозговых сосудов, аневризмы сосудов, воспаление лимфатических узлов, активная форма туберкулеза, аллергия, заболевания органов брюшной полости, доброкачественные и злокачественные опухоли, послеоперационный период, психические заболевания с чрезмерным возбуждением, ссадины кожи, грыжи живота, камни в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, нейродермит, псориаз, экзема.

Определяем тонус мышц

- ✓ Ребёнок должен находиться в положении лёжа, так мышцы наиболее расслаблены. Под шею положить небольшую подушечку, валик;
- ✓ Здоровые мышцы мягкие, упругие, эластичные. Когда вы дотрагиваетесь до них, ребёнок не чувствует дискомфорт.

- ✓ Мышцы напряжённые, плотные, пассивные движения даются с трудом. Все эти признаки говорят о повышенном мышечном тоне (гипертонусе).
 - ✓ Мышцы вялые, дряблые, иногда наблюдается повышенное слюноотечение. Эти признаки указывают на пониженный тонус (гипотонус).
 - ✓ Поражение мышц может наблюдаться, только, с одной стороны. Язык, челюсть, губы отклоняются в одну сторону. Массаж, в данном случае, начинать нужно с той стороны, где мышцы в нормальном тоне.
- Приёмы классического массажа

Классический массаж

В классическом массаже выделяют четыре основных приёма:

1. Поглаживание – руки скользят по коже или слизистой, не сдвигая её и не собирая в складки. Если приём проводить медленно, он снижает тонус. С поглаживания начинают и заканчивают процедуру, оно же применяется в промежутках между другими приёмами.
2. Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях. Рука смещает кожу, но не давит вглубь. Быстрое растирание стимулирует, а медленное – расслабляет.
3. Разминание – смещение тканей с их захватом – действие стимулирующее, даже при локальном воздействии. Избыточное разминание ведёт к запредельному расслаблению.
4. Вибрация – передача колебаний рук на массируемые ткани. Вибрация бывает двух типов:
 - *Прерывистая* – с отрывом руки от поверхности кожи (поколачивание, постукивание). Стимулирует мышцы;
 - *Непрерывная* – колебания передаются без отрыва руки. Расслабляет мышцы.

Комплекс упражнений логопедического массажа при повышенном тоне (гипертонии)

Массаж должен проводиться очень осторожно, нужно следить за ответной реакцией в других группах мышц. Если мышцы очень напряжены, особенно в руках, следует прекратить массаж, т.к. расслабляющий массаж лица будет неэффективен. Необходимо сначала расслабить руки.

Комплекс упражнений логопедического массажа проводится 2–3 раза в день за час до еды и спустя 2,5 часа после еды. Комната, где будет проводиться массаж, должна быть хорошо проветрена. Свет должен быть неярким. Специалисты в области массажа советуют проводить массаж в сопровождении тихой классической музыки.

Перед проведением массажа ребенка необходимо посадить или уложить в удобную позу с учетом рефлекс запрещающей позиции.

Массаж шеи

Упражнение № 1

Цель: расслабление мышц плечевого пояса.

Описание: проводят поглаживания шеи сверху вниз.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются двумя руками.

Необходимо, чтобы движения были легкими, максимально расслабляющие мышцы. Следить за ответной реакцией в других группах мышц. Массажные движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 1).



Рис. 1.

Массаж лба

Упражнение № 2

Цель: приведение мышц лба в состояние покоя.

Описание: легкое поглаживание лба от висков к центру.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 2).

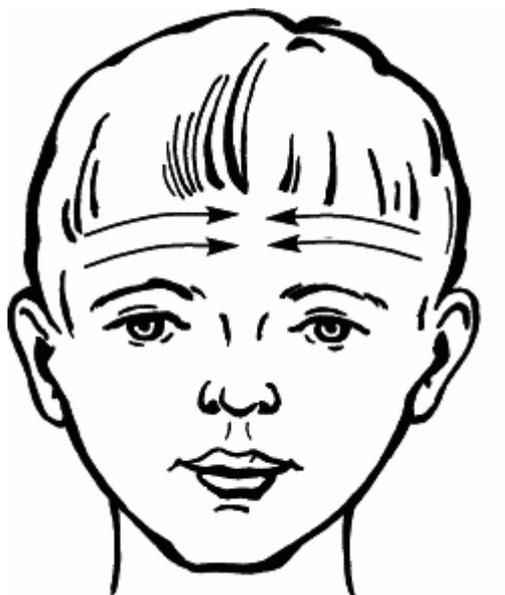


Рис. 2.

Упражнение № 3

Цель: обеспечение расслабления мышц лба.

Описание: легкое поглаживание от корней волос к линии бровей.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения выполняются указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 3).

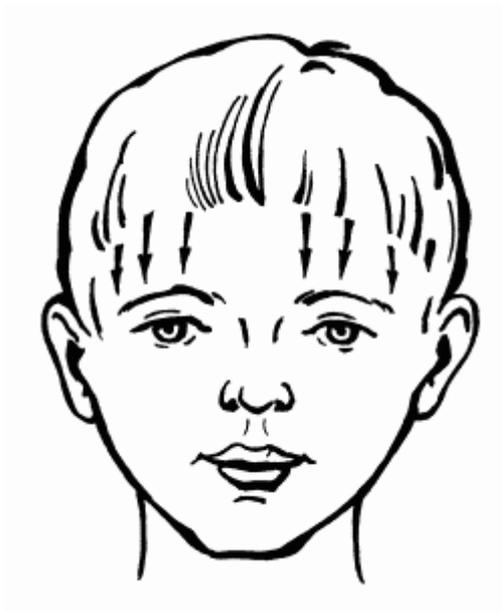


Рис. 3.

Массаж щек

Упражнение № 4

Цель: расслабление щечной мышцы.

Описание: проводят вращательное поглаживающее движение по поверхности щек.

Для достижения большего эффекта эти же движения можно осуществлять с внутренней стороны щек.

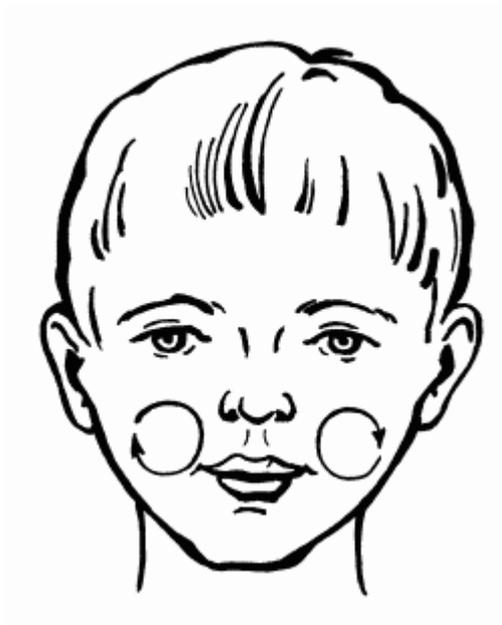


Рис. 4.

Методические рекомендации.

Массажные движения осуществляются указательными и средними пальцами обеих рук. С внутренней стороны щек массаж осуществляется при помощи указательного пальца, шпателя. Все движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день. Вращательные движения по часовой стрелке (рисунок № 4).

Упражнение № 5

Цель: расслабление мышц, поднимающих угол рта.

Описание: легкое поглаживание щек от мочек ушей к крыльям носа.

Методические рекомендации.

Массажные движения осуществляются указательными и средними пальцами обеих рук. Движения повторяются 7–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 5).



Рис. 5.

Упражнение № 6

Цель: расслабление щечной мышцы и мышц, поднимающих угол рта.

Описание: легкое растирание от мочек ушей к крыльям носа.

Методические рекомендации.

Растирающие движения осуществляются указательными и средними пальцами обеих рук. Движения должны быть очень осторожными, не вызывающие напряжения в других группах мышц. Массажные движения осуществляются 3–4 раза, 2–3 раза в день (рисунок № 6).

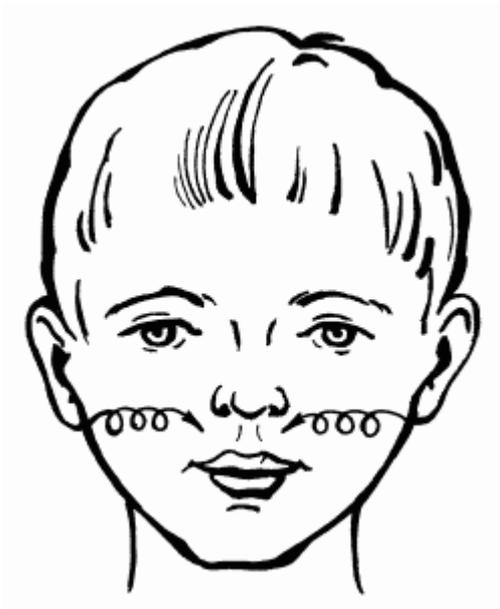


Рис. 6.

Массаж скуловой мышцы

Упражнение № 7

Цель: расслабление скуловых мышц.

Описание: легкое поглаживание от мочек ушей к середине подбородка.

Методические рекомендации.

Поглаживание осуществляется указательными и средними пальцами обеих рук. Движения должны быть очень легкими, выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунки № 7).



Рис. 7.

Массаж губ Упражнение № 8

Цель: расслабление губ и круговой мышцы рта.

Описание: легкое поглаживание губ от углов рта к центру.

Методические рекомендации.

Поглаживание осуществляется указательными пальцами обеих рук. Движения выполняются 6–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 8).



Рис. 8.

Упражнение № 9

Цель: расслабление губ.

Описание: легкое поглаживание губ от углов рта к центру.

Методические рекомендации.

Растирающие движения осуществляются указательными пальцами обеих рук.

Растирающие движения не должны быть очень интенсивными. Движения выполняются 3–4 раза, 1 раз в день (рисунок № 9).



Рис. 9.

Упражнение № 10

Цель: максимальное расслабление круговой мышцы рта.

Описание, поглаживание круговой мышцы рта.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются указательными пальцами обеих рук. Движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 10).

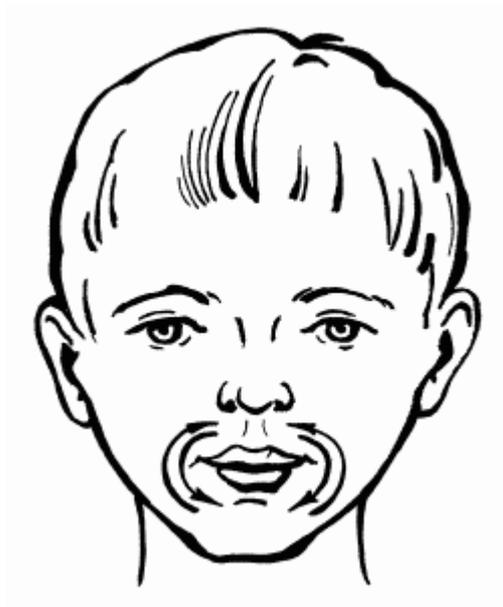


Рис. 10.

Массаж языка

Упражнение № 11

Цель: расслабление мышц языка.

Описание: легкое поглаживание языка от кончика языка к его корню.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются указательным пальцем, шпателем. Массажные движения выполняются 6–8 раз 2–3 раза в день (рисунок № 11).



Рис. 11.

Упражнение № 12

Цель: расслабление корня языка.

Описание: легкая вибрация двумя пальцами под углами нижней челюсти.

Методические рекомендации.

Указательными пальцами обеих рук выполнять с нажимом вращательные движения в точках под углами нижней челюсти в течение 3–4 секунд 2–3 раза в день (рисунок № 12).

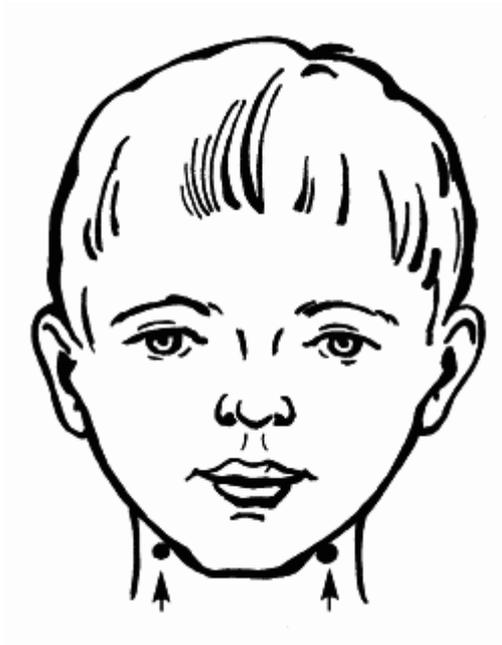


Рис. 12.

**Комплекс упражнений логопедического массажа при
спастико-атактико-гиперкинетическом синдроме**

При спастико-паретической дизартрии ведущим синдромом является спастический парез речевой мускулатуры.

Нарушение артикуляционной моторики может проявляться в виде изменения тонуса артикуляционных мышц по типу спастичности (повышение тонуса мышц языка, губ, лица) . У некоторых детей отмечается смешанный характер нарушения мышечного тонуса: в одних группах мышц может наблюдаться спастичность (например в языке) , а в других — гипотония (в лицевой и губной мускулатуре) .

Упражнение № 13

Цель: расслабление лобных мышц.

Описание: производят легкое прерывистое поглаживание лба от висков к центру лба.

Методические рекомендации.

Массаж выполняется указательными, средними, безымянными пальцами обеих рук. Движения осуществляются 6–10 раз 2–3 раза в день (рисунок № 15).



Рис. 15.

Упражнение № 1

Цель: расслабление лобных мышц.

Описание: выполняется точечная вибрация мышц лба от висков к центру лба.

Методические рекомендации.

Вибрация осуществляется подушечками указательных пальцев обеих рук или вибромассажером. Вибрация должна проводиться в едином быстром ритме. При появлении неприятных ощущений и быстрой сонливости массаж приостанавливается или совсем прекращается. Движения выполняются 3–4 раза, 2–3 раза в день (рисунок № 16).

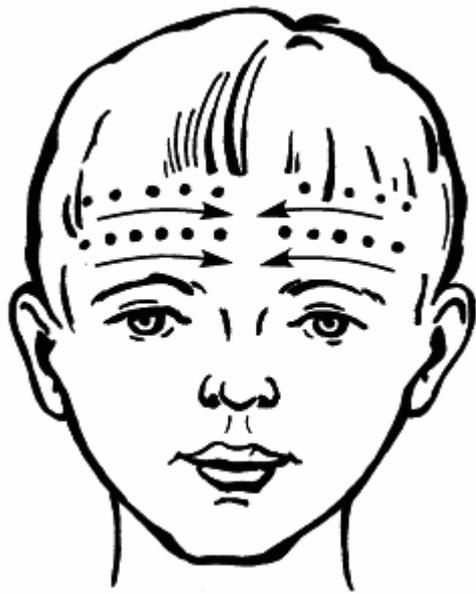


Рис. 16.

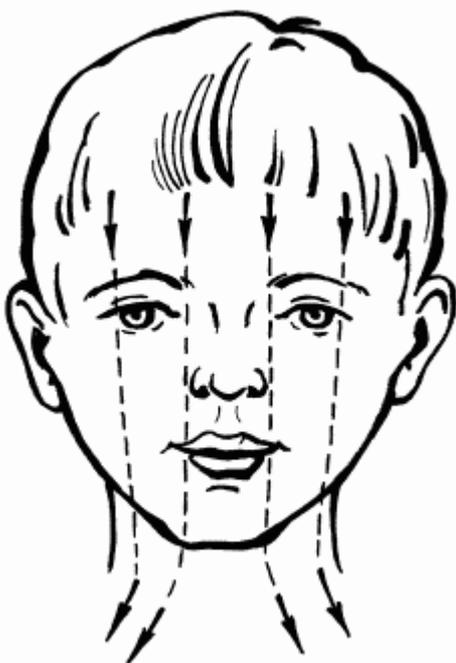
Упражнение № 2

Цель: расслабление лобных мышц и мимической мускулатуры.

Описание: выполняется поглаживание лба от волосистой части головы к линии бровей, через глаза по всему лицу к шее.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются внутренней стороной ладони. Движения выполняются 8–10 раз, 2–3 раза в день. Поглаживающие движения должны быть очень легкими, успокаивающими (рисунок № 17).



Массаж области глазниц

Упражнение № 3

Цель: расслабление мышц окружности глаз.

Описание: выполняется поглаживание круговой мышцы глаза.

Методические рекомендации.

Поглаживание осуществляется указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Движения выполняются 4–6 раз, 2–3 раза в день. Движения должны быть очень осторожными, не вызывающими неприятных ощущений или повышение тонуса в других группах мышц (рисунок № 18).



Рис. 18.

Массаж щек

Упражнение № 4

Цель: расслабление мышц, поднимающих угол рта, щечной мышцы, мышц, поднимающих верхнюю губу.

Описание: выполняются вращательные поглаживающие движения по поверхности щек.

Методические рекомендации.

Вращательные поглаживающие движения осуществляются указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Движения выполняются 6–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 19).



Рис.19

Массаж скуловой мышцы

Упражнение № 5

Цель: расслабление скуловых мышц и мышц, опускающих нижнюю губу и угол рта.

Описание: легкое пощипывание скуловых мышц от мочек ушей к середине подбородка.

Методические рекомендации.

Пощипывание осуществляется указательными, средними и безымянными пальцами. Массажные движения выполняются 6–10 раз, 2–3 раза в день. Движения должны быть очень легкими (рисунок № 21).



Рис. 21.

Упражнение № 6

Цель: расслабление скуловых мышц и мышц, опускающих нижнюю губу и угол рта.

Описание: точечная вибрация скуловых мышц от мочек ушей к середине подбородка.

Методические рекомендации.

Точечная вибрация осуществляется подушечками указательных пальцев или вибромассажером. Вибрация проводится в едином быстром ритме. Движения повторяются 3–4 раза, 1 раз в день (рисунок № 22).

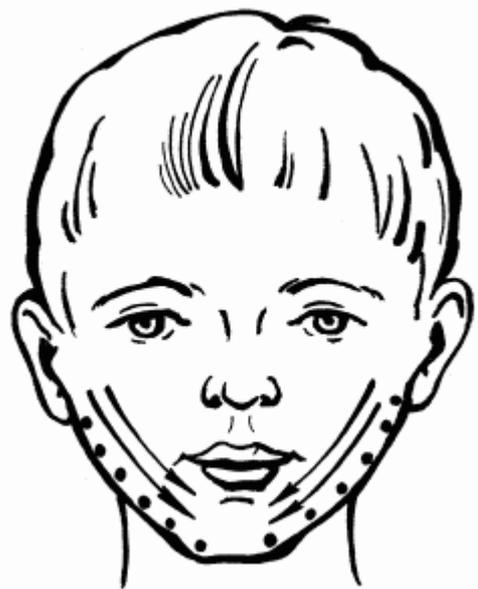


Рис. 22.

Упражнение № 7

Цель: расслабление круговой мышцы рта, ее периферической и внутренней части; мышц, поднимающих верхнюю губу и углы рта кверху, опускающих нижнюю губу и углы рта вниз.

Описание: легкое поглаживание круговой мышцы рта.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются подушечкой указательного пальца. Движения осуществляются по часовой стрелке. Массажные движения выполняются 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 23).



Рис. 23.

Упражнение № 8

Цель: расслабление мышц губ.

Описание: легкое поглаживание губ от краев к середине губ.

Методические рекомендации. Поглаживающие движения выполняются одновременно подушечками указательных пальцев обеих рук. Движения должны быть едва ощутимыми. Движения выполняются 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 24).



Рис. 24.

Комплекс упражнений логопедического массажа при пониженном тоне
(гипотонии)

Комплекс упражнений логопедического массажа при пониженном тоне проводится с целью укрепления мышц. Движения проводятся интенсивно, с нажимом. Применяются растирания, разминания, пощипывания.

Массаж лба

Упражнение № 1

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: поглаживание лба от середины к вискам.

Методические рекомендации.

Поглаживания осуществляются указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Массажные движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 34).

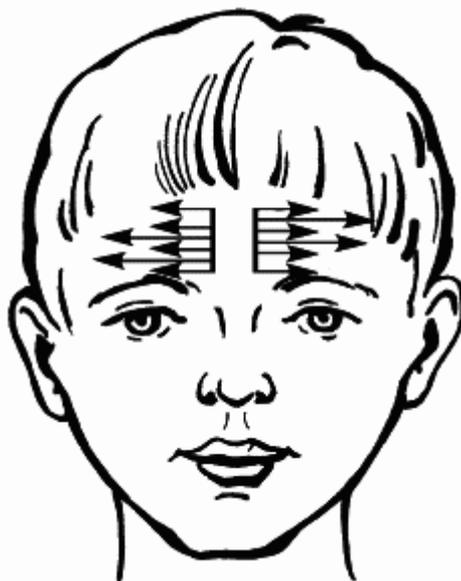


Рис. 34.

Упражнение № 2

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: разминание лба от середины к вискам.

Методические рекомендации.

Разминания осуществляются вторыми фалангами указательных, средних и безымянных пальцев, сжатых в кулак. Разминающие движения выполняются 6–8 раз, 2 раза в день (рисунок № 35).

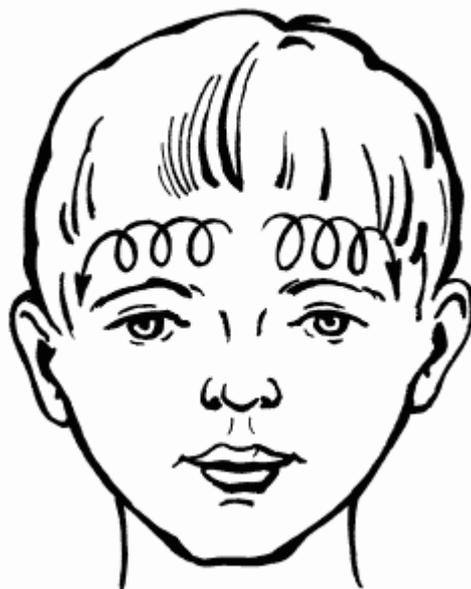


Рис. 35.

Упражнение № 3

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: растирание лба от середины к вискам.

Методические рекомендации.

Растирания осуществляются первыми фалангами указательных, средних и безымянных пальцев. При растирании кожный покров лба должен натягиваться. Растирающие движения выполняются 4–6 раз, 2 раза в день (рисунок № 36).

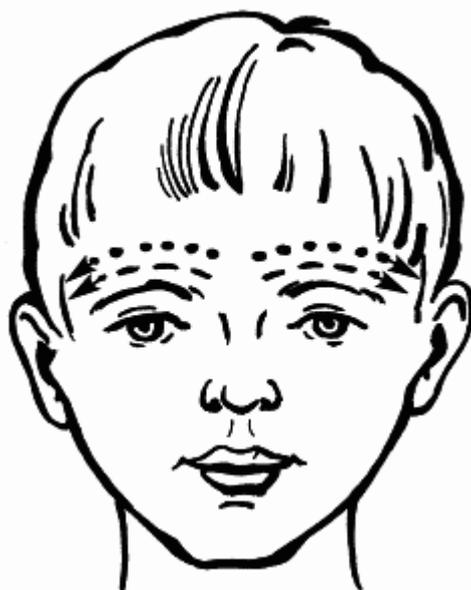


Рис. 36.

Упражнение № 4

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: спиралевидные движения от середины лба к вискам.

Методические рекомендации.

Спиралевидные движения осуществляются подушечками указательных, средних и безымянных пальцев обеих рук 4–6 раз, 1 раз в день (рисунок № 37).

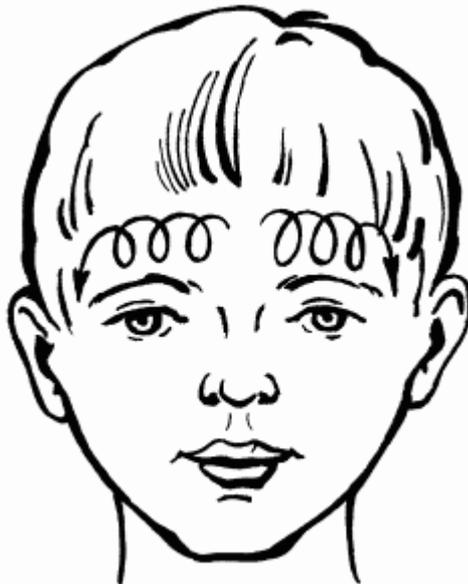


Рис. 37.

Упражнение № 5

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: постукивание лба от середины к вискам.

Методические рекомендации.

Постукивания осуществляются подушечками пальцев обеих рук. Постукивающие движения выполняются 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 38).

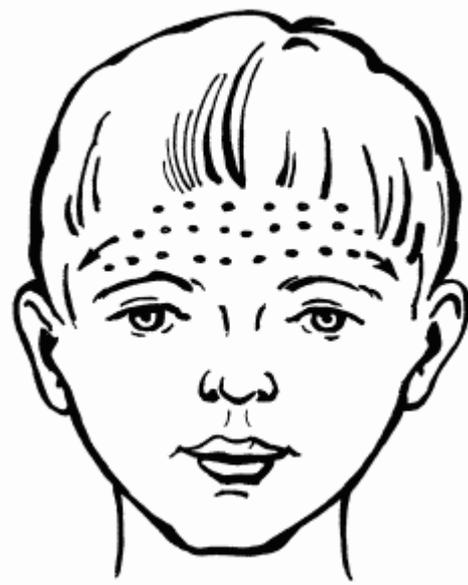


Рис. 38.

Упражнение № 6

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: пощипывание лба от середины к вискам.

Методические рекомендации.

Пощипывания осуществляются указательными, средними и большими пальцами обеих рук. Пощипывающие движения выполняются 4–6 раз, 2 раза в день (рисунок № 39).

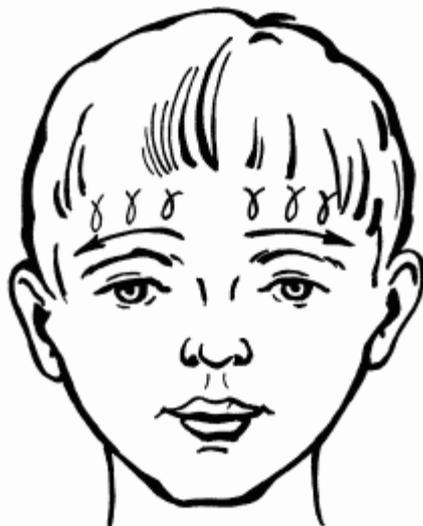


Рис. 39.

Упражнение № 7

Цель: укрепление и стимуляция лобных мышц.

Описание: растирание лба от бровей к волосистой части головы.

Методические рекомендации.

Растирания осуществляются указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Растирающие движения выполняются 4–6 раз, 2 раза в день (рисунок № 40).



Рис. 40.

Массаж щек

Упражнение № 8

Цель: укрепление мышц щек.

Описание: проводится поглаживание, растирание, разминание мышц щек.

Методические рекомендации.

Разминание и растирание щек проводится обеими руками в направлении от носа к щекам в течение 6–8 секунд, 2 раза в день (рисунок № 41).



Рис. 41.

Упражнение № 9

Цель: стимуляция мышц, поднимающих угол рта.

Описание: вращательные поглаживающие движения по поверхности щек.

Методические рекомендации.

Вращательные поглаживающие движения осуществляются указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Движения выполняются против часовой стрелки, 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 42).



Рис. 42.

Упражнение № 10

Цель: активизация мышц, поднимающих нижнюю челюсть.

Описание: спиралевидное растирание жевательной мышцы от висков к углам челюсти.

Методические рекомендации.

Движения осуществляются подушечками указательных, средних и безымянных пальцев обеих рук. Движения выполняются по спирали 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 43).

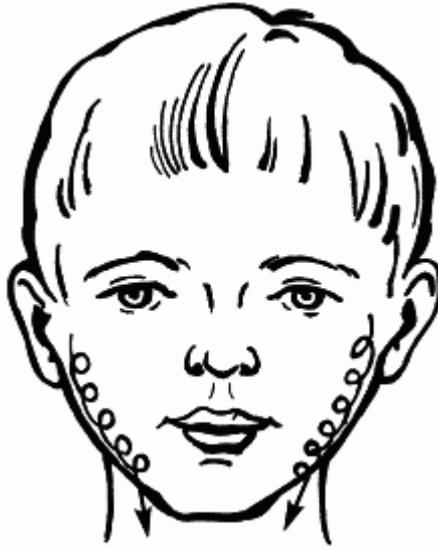


Рис. 43.

Упражнение № 11

Цель: укрепление и активизация мышц, поднимающих угол рта и верхнюю губу.

Описание: пощипывание щек.

Методические рекомендации.

Пощипывающие движения осуществляются указательными, средними и большими пальцами обеих рук. Пощипывания выполняются по кругу 6–8 раз, 2–3 раза в день, против часовой стрелки (рисунок № 44).



Рис. 44.

Массаж скуловой мышцы

Упражнение № 12

Цель: укрепление скуловой мышцы.

Описание: поглаживание скуловой мышцы от середины подбородка к мочкам ушей.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются указательными и средними пальцами обеих рук. Поглаживающие движения выполняются 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 48).



Рис. 48.

Упражнение № 13

Цель: укрепление скуловой мышцы и мышцы, опускающей угол рта.

Описание: растирание скуловой мышцы от середины подбородка к мочкам ушей.

Методические рекомендации.

Растирающие движения осуществляются указательными и средними пальцами обеих рук. Растирающие движения выполняются 4–6 раз, 2 раза в день (рисунок № 49).



Рис. 49.

Упражнение № 14

Цель: активизация мышц, опускающих нижнюю губу.

Описание: проводятся спиралевидные движения от середины подбородка к мочкам ушей.

Методические рекомендации.

Спиралевидные движения осуществляются подушечками указательных, средних и безымянных пальцев обеих рук. Движения выполняются 4–6 раз, 2 раза в день (рисунок № 50).



Рис. 50.

Упражнение № 15

Цель: укрепление и активизация мышц, опускающих нижнюю губу и угол рта.

Описание: пощипывание скуловой мышцы от середины подбородка к мочкам ушей.

Методические рекомендации.

Пощипывающие движения осуществляются большим пальцем, который находится сверху и указательными средними пальцами, которые находятся под

скуловой дугой. Пощипывающие движения выполняются 6–8 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 51).



Рис. 51.

Массаж губ

Упражнение №16

Цель: укрепление мышц губ.

Описание: поглаживание губ от середины, к углам.

Методические рекомендации.

Поглаживающие движения осуществляются подушечками указательных пальцев обеих рук. Поглаживающие движения выполняются 8–10 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 52).



Рис. 52.

Упражнение № 17

Цель: укрепление мышц губ.

Описание: разминание губ от середины к углам.

Методические рекомендации.

Разминания осуществляются подушечками больших пальцев обеих рук. Разминающие спиралевидные движения выполняют 6–8 раз, 2 раза в день (рисунок № 53).

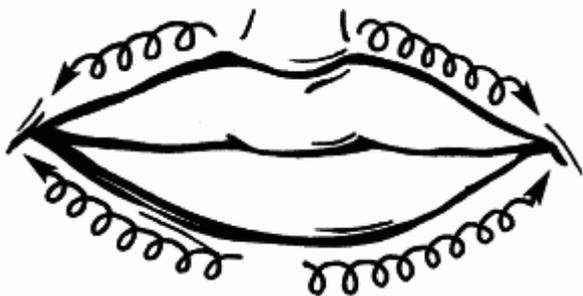


Рис. 53.

Упражнение № 18

Цель: укрепление и активизация мышц губ.

Описание: производят легкое растирание губ от середины к углам.

Методические рекомендации.

Растирающие движения следует производить указательными пальцами обеих рук. Губы должны растягиваться, и ребенок должен ощущать легкое покалывание в губах. Растирающие движения выполняют 4–6 раз, 2–3 раза в день (рисунок № 54).



Рис. 54.

Упражнение № 19

Цель: укрепление и активизация мышц губ.

Описание: пощипывание губ от середины к углам.

Методические рекомендации.

Пощипывающие движения осуществляются указательными и большими пальцами обеих рук. Пощипывающие движения выполняют 6–8 раз, 2 раза в день (рисунок № 55).

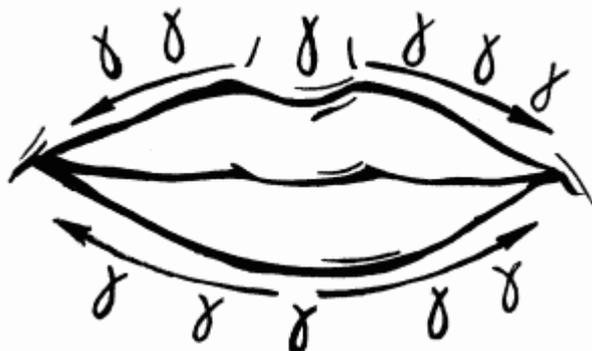


Рис. 55.

Упражнение № 20

Цель: стимуляция мышц губ.

Описание: «похлопывание губ от середины к углам.

Методические рекомендации.

Похлопывающие движения необходимо проводить при помощи шпателя или пальцев рук. Движения должны быть достаточно интенсивными. Они осуществляются 4–6 раз, 2 раза в день (рисунок № 56).

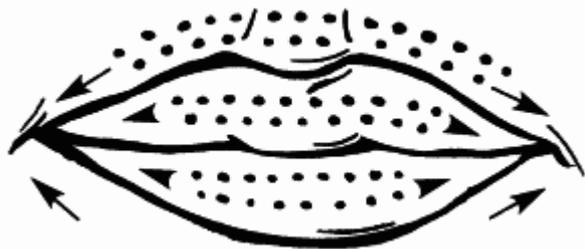


Рис. 56.

Упражнение № 21

Цель: стимуляция мышц, обеспечивающих подвижность губ.

Описание: обкалывание губ от середины к углам.

Методические рекомендации.

Обкалывание губ следует проводить при помощи зонда «Игла» или при помощи мягкой зубной щетки. Интенсивность обкалывания зависит от степени паретичности мышц. Обкалывание осуществляется 3–4 раза, 1 раз в день (рисунок № 57).

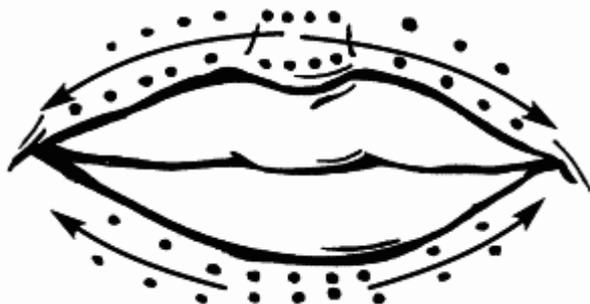


Рис. 57.

Упражнение № 22

Цель: укрепление и активизация круговой мышцы рта, мышц, поднимающих верхнюю губу и углы рта кверху и мышц, опускающих нижнюю губу и углы рта вниз.

Описание: растирание мышц по носогубным складкам.

Методические рекомендации.

Растирание по носогубным складкам вверх и вниз. Растирание вверх-вниз под углами нижней губы. Выполнять 3–4 раза, 1 раз в день (рисунок № 58).



Рис. 58.

Точечный массаж

В логопедической практике можно использовать точечный массаж, так как в некоторых случаях точечный массаж является более эффективным, чем классический.

Точечный массаж – один из видов рефлексотерапии, состоящий в механическом воздействии пальцами или заменяющим их инструментом. Точечный массаж обладает значительно большей прицельностью и избирательностью воздействия, позволяя одновременно расслаблять одни мышцы и стимулировать другие, что особенно важно при центральных спастических параличах.

В зависимости от того повышен или снижен мышечный тонус, применяется тормозная или стимулирующая методика точечного массажа:

Тормозное воздействие. Тормозное воздействие достигается плавным круговым поглаживанием с постепенным переходом к стабильному растиранию и затем – к непрерывному, без отрыва пальца, надавливанию с изменяющимся усилием. Вращение выполняется по часовой стрелке. Выход из точки акупунктуры происходит постепенно, с уменьшением интенсивности исполнения выполняемых приемов.

Ощущения: онемение, ломота, распирание в точке акупунктуры. Длительность воздействия на одну точку акупунктуры: 3–5 минут для взрослых, не более 2 минут для детей. Тормозное воздействие оказывает успокаивающее, болеутоляющее, спазмолитическое, релаксирующее действие.

Стимулирующее воздействие. При стимулирующей методике производится импульсивное, резкое, но в то же время поверхностное и кратковременное (по 2–3 секунды) с последующим отрывом пальца от кожи (на 1–2 секунды) воздействие путем вращения, похлопывания, толкания пальцем и вибрации. Вращение выполняется против часовой стрелки. Ощущения минимальные – небольшая боль. Продолжительность процедуры от 30 секунд до 1–2 минут. Проводится с целью стимулирования нервно-мышечного аппарата.

Выделяют следующие приемы точечного массажа:

➤ *Поглаживание:* Движение осуществляется подушечкой первого, второго и третьего пальцев производят круговые движения в области точки акупунктуры, при этом прилагаемое усилие не должно вызывать смещения тканей. Во время проведения приема пальцы, не осуществляющие движения, нужно согнуть. Движения, выполняемые непрерывно вызывают тормозной эффект, а интенсивные прерывистые – возбуждающий. Это характерно и для следующих приемов.

➤ *Растирание:* методика та же, что и при поглаживании, но усилие возрастает.

➤ *Разминание:* подушечку одного из первых трех пальцев устанавливают на области точки акупунктуры, потом производят вращательные движения с надавливанием без смещения пальца с проекции точки. Частота вращения примерно 30–60 оборотов в минуту.

➤ *Захватывание и пощипывание:* прием проводится очень быстро. Прием осуществляется первыми тремя пальцами руки путем захватывания тканей, находящихся в точке акупунктуры (2–3 раза на одну точку).

➤ *Вибрация:* подушечкой большого или среднего пальцев осуществляют ритмические колебательные движения. Эффект зависит от интенсивности воздействия.

➤ *Давление – освобождение*– этот прием имитирует движение иглы вверх-вниз.

➤ *Точечное постукивание:* осуществляется подушечкой указательного пальца.

➤ *Пунктирное придавливание точек, расположенных на одной линии – меридиане.*

Одним из условий эффективности точечного массажа является правильное определение локализации биологически активной точки. При попадании в биологически активную точку под пальцами появляется особое чувство провала в

округлую ямку, как бы наполненную мягким тестообразным содержимым и имеющую более плотные стенки.

Различают местную, сегментарную и общую реакцию организма человека на точечный массаж. В основе местной реакции лежит аксонорефлекс, при этом изменяется сосудистый тонус в месте воздействия, повышается местная температура кожи.

- Сегментарная реакция – это рефлекторный ответ организма в пределах соответствующего сегмента спинного мозга.
- Общая реакция – складывается из нейрофизиологических, нейрогуморальных сдвигов в результате передачи потока импульсов в мозговой ствол, ретикулярную формацию, подкорковую область и кору головного мозга.

Прежде чем приступить к описанию точек и функций этих точек, необходимо сказать о том, что существуют точки особой осторожности при проведении точечного массажа (см. рис. 1).

Я-МЭНЬ – это точка, которая находится на средней линии задней поверхности шеи, в промежутке, между остистым отростками, первого и второго шейного позвонков.

СУ-ЛЯО – точка, находящаяся под носом, в верхней трети носогубной борозды (некоторые авторы указывают на то, что эта точка находится на кончике носа).

ШАН-СИН – точка, находящаяся на средней линии головы, выше центра надпереносья.

Авторами точечного массажа являются восточные целители. Одним из них является Увэйсинь. Им был предложен следующий комплекс точечного массажа:

Трение и щипание в области лица

Показания: воспаление тройничного нерва, дрожание век, нервный тик, опущение угла рта. Положение: сидя прямо или нагнувшись вперед.

Описание: большими пальцами у крыльев носа в зоне ИН-СЯН (расположение: в боковой борозде крыла носа, перпендикулярно ниже внутреннего угла глаза; топографическая анатомия: поднимающаяся мышца верхней губы, подглазничная артерия, щечная ветвь лицевого нерва, глазничный нерв), а указательным в зонах СЯ-ГУАНЬ (расположение: впереди от козелка уха, во впадине, которая образуется нижним краем скуловой дуги и вырезкой нижней челюсти; топографическая анатомия: околоушная слюнная железа, жевательная мышца, поперечная лицевая артерия, скуловая ветвь лицевого нерва, околоушное сплетение лицевого нерва, III

ветвь тройничного нерва) и ЭР-МЭНЬ – сначала поглаживать, а затем щипать (от 1 до 3 минут).

Особенность: щипание производить с силой, по степени терпения пациента; поглаживание – с ослабевающей силой. Реакция: во время щипания – чувство онемения; распирание за ухом. Эффект от воздействия: купирование боли, после процедуры прояснение, ощущение тепла в голове и лице.

Следующий комплекс точечного массажа предложен Гаваа Лувсан.

Массаж лица

Показания: этот вид массажа используется при лицевых параличах, а именно при периферическом поражении лицевого нерва, невралгии тройничного нерва, тике и контрактуре круговой мышцы рта, при расстройстве речи по типу дизартрии, осиплости голоса, тике и контрактуре жевательных мышц. Этот комплекс массажа состоит из четырех этапов.

Первый этап: массируется отрезок по дуге нижней челюсти от точки ЦЗЯ-ЧЭ до точки ДИ-ЦАН. Точка ЦЗЯ-ЧЭ расположена на один поперечный палец впереди и вверх от угла нижней челюсти. Точка ДИ-ЦАН расположена на 1 см от угла рта, на месте пересечения с вертикальной линией, проходящей через зрачок. В этом направлении от точки ЦЗЯ-ЧЭ до точки ДИ-ЦАН проходят около десяти раз.

Второй этап: выполняется на отрезке от точки ДИ-ЦАН до точки А, как бы третьей вершины равностороннего треугольника, вторая вершина – точка ЦЗЯ-ЧЭ.

На этом отрезке достаточно десяти проходов.

Третий этап: массируется отрезок, указанного треугольника от точки А до точки ЦЗЯ-ЧЭ.

Четвертый этап: массируется отрезок вдоль нижней челюсти от точки J до точки ЦЗЯ-ЧЭ. Затем проводится массаж отрезка от точки ЦЗЯ-ЧЭ до точки ТИН-ХУЭЙ. Точка ТИН-ХУЭЙ расположена впереди вырезки мочки уха.

В этом направлении осуществляется примерно десять проходов.

Для преодоления или уменьшения степени нарушений мышечного тонуса, которые наблюдаются при различных формах дизартрии, рекомендуется воздействовать на следующие точки.

ТЯНЬ-ЧЖУ. Показания: тик и контрактура мышц затылка и шейно-лопаточной области, с затрудненным поворотом головы.

Расположение: выше задней границы роста волос на 2 см в сторону от средней линии головы на 1,5 поперечных пальца.

ЧЭН-ЦЗЯН. Показания: опущение угла рта, гиперсаливация, паралич лицевого нерва.

Расположение: на дне выемки к середине подбородка, прямо под нижней губой. Точка расположена между двумя квадратными подбородочными мышцами, под нижнем краем круговой мышцы рта, над верхнем краем подбородочной мышцы.

ЦЗЮИ-ЛЯО. Показания: гиперсаливация, тики глазных мышц, гиперкинезы.

Расположение: прямо под зрачком, на пересечении вертикальной прямой, проведенной через центр зрачка и щечно-губной складки (при определении локализации данной точки необходимо попросить ребенка улыбнуться). Под кожным покровом в районе точки ЦЗЮИ-ЛЯО находятся малая скуловая мышца, мышцы, поднимающие крылья носа и угол рта, верхнечелюстная кость.

ЖЭНЬ-ЧЖУН. Показания: опущение угла рта, тик и контрактура верхней губы.

Расположение: локализуется прямо под носом в ямке на верхней губе, рядом с ноздрей. На расстоянии 1/3 сверху вертикальной борозды верхней губы, на дне борозды.

ЛЯНЬ-ЦЮАНЬ. Показания: пониженный тонус языка, гиперсаливация, дисфагия.

Расположение: локализуется под подбородком на возвышении выступа гортани под основанием языка, на верхнем крае щитовидного хряща.

ДУЙ-ДУАНЬ. Показания: контрактура мимической мускулатуры. Расположение: в центре верхнего края верхней губы, под вертикальной носогубной бороздой, на границе кожного покрова и слизистой оболочки верхней губы.

В книге Е.А. Дьяковой «Логопедический массаж», 2003 г., хорошо проиллюстрированы все приемы логопедического массажа (даны фото). Указаны методические рекомендации к проведению расслабляющего и укрепляющего массажа. Кроме того, представлены различные комплексы точечного массажа в биологически активных точках (БАТ).

Представлены 9 комплексов точечного массажа, целью которых является нормализация различных функций:

Комплекс БАТ 1. Цель: нормализация мышцы артикуляционной мускулатуры. Воздействие на точки: 35, (см. ниже рисунок № 10, 11 точки локального действия) 32, 30, 33, 17.

Комплекс БАТ 2. Цель: улучшение носового дыхания, профилактика голосовых нарушений. Воздействие на точки: 39, 16, 15, 35.

Комплекс БАТ 3. Цель: нормализация тонуса голосового аппарата. Воздействие на точки: 28, 29.

Комплекс БАТ 4. Цель: нормализация тонуса мышц корня языка и гортани. Воздействие на точки: 29, 22.

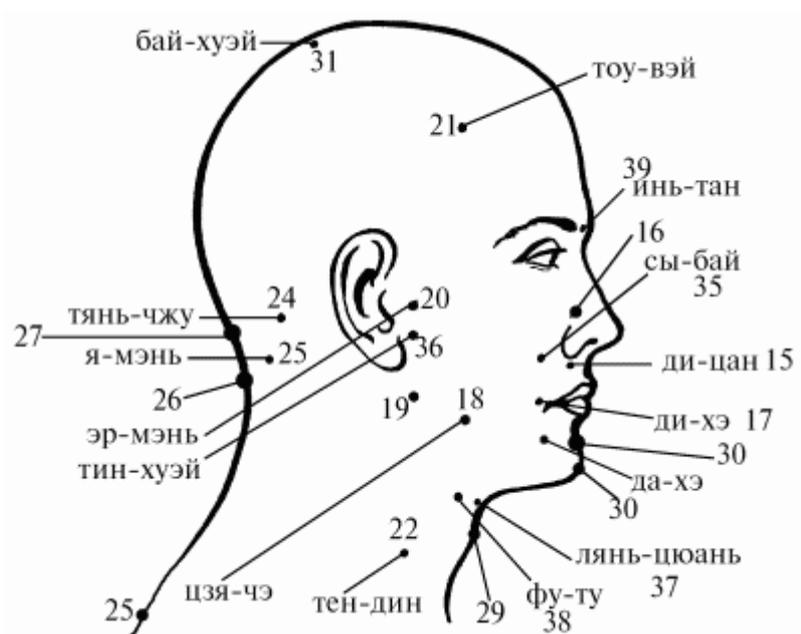


Рис.10. Точки локального действия.

Комплекс БАТ 5. Цель: нормализация мышечного тонуса нижней челюсти. Воздействие на точки: 34, 20, 36.

Комплекс БАТ 6. Цель: нормализация мышц шеи. Воздействие на точки: 23, 24, 25, 26.

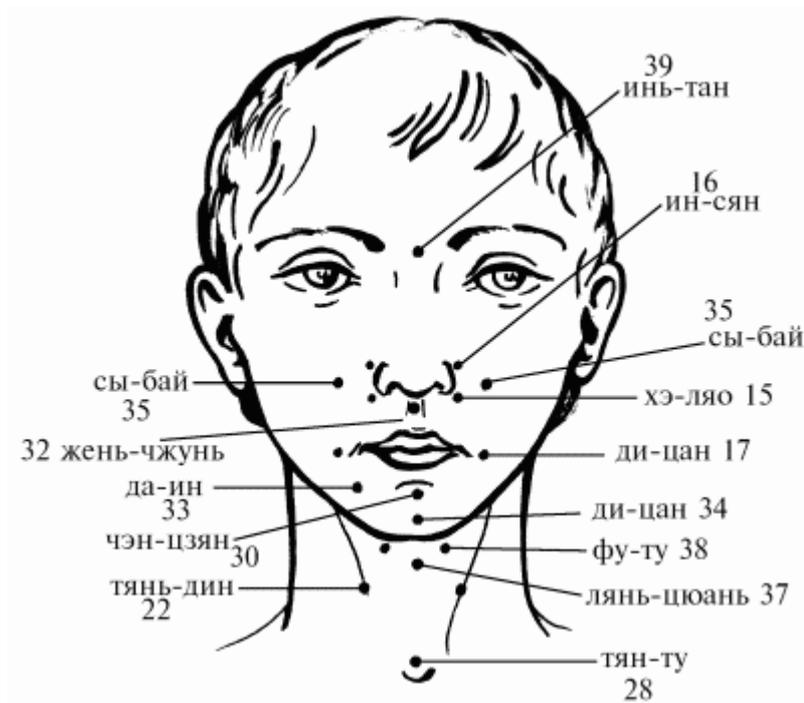


Рис.11. Точки локального действия.

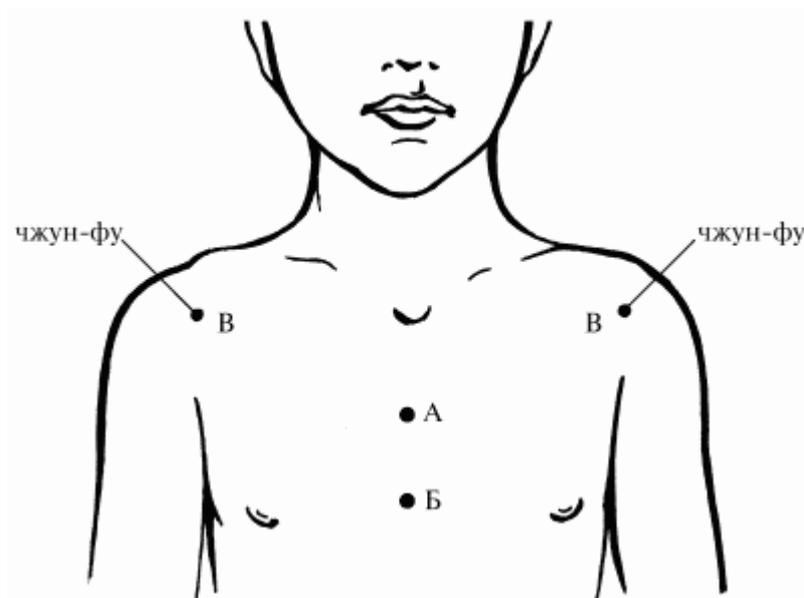


Рис. 12.

Комплекс БАТ 7. Цель: нормализация ритма дыхания. Воздействие Нса точки: А, Б, В (рис. 12).

Комплекс БАТ 8. Цель: снятие напряжения с мышц голосового аппарата. Воздействие на точки: А – на ногах, Б – на руках (рис. 13, 14).

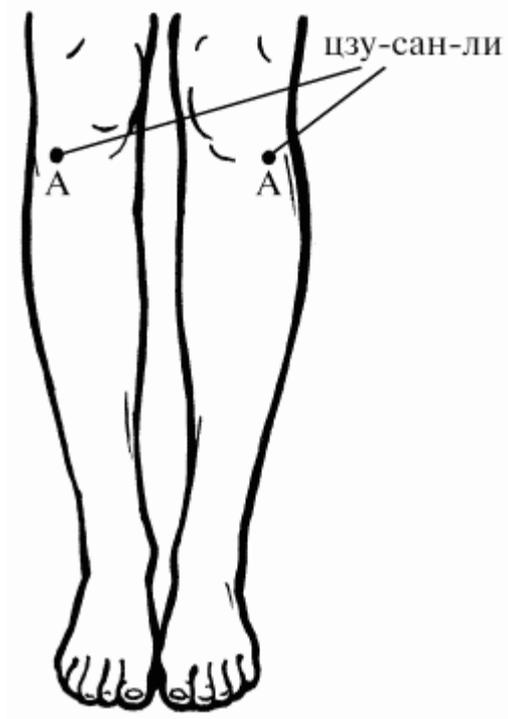


Рис. 13.

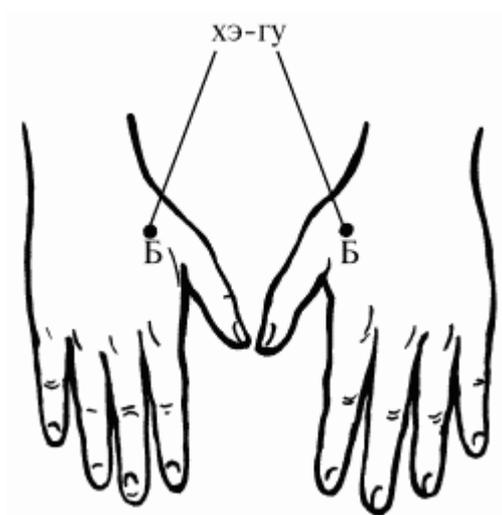


Рис. 14.

Комплекс БАТ 9. Цель: активизация организма в целом. Воздействие на точку 31 (см. точки локального действия)

Точечный массаж мимической мускулатуры при гиперкинезах
(патологические, внезапно возникающие, непроизвольные движения в одной, или
целой группе мышц)

Упражнение № 1

Цель: снятие мышечного беспокойства в речевой мускулатуре.

Описание: проводится перекрестный массаж в точке, которая находится в середине левой носогубной складки и в точке, которая находится под углом губ справа. Затем массаж выполняется в точке на правой носогубной складке и в точке под углом губ слева.

Методические рекомендации.

Массажные движения выполняются подушечками указательных пальцев не более 10 секунд (рисунки № 25, 26).

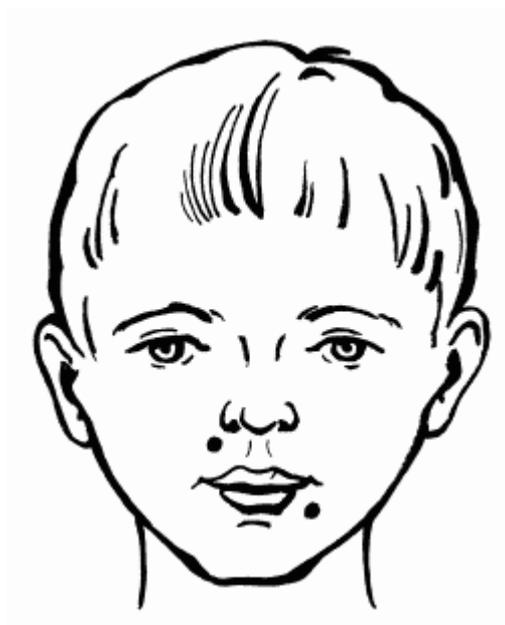


Рис. 25.



Рис. 26.

Упражнение № 2

Цель: снятие мышечного напряжения и подавление гиперкинезов в речевой мускулатуре.

Описание: проводится массаж в точке под углом губ слева и в точке под сосцевидным отростком за ухом справа. Эти упражнения проводятся и на противоположной стороне.

Методические рекомендации.

Массажные движения осуществляются подушечками указательных пальцев (рисунки № 27, 28).



Рис. 27.

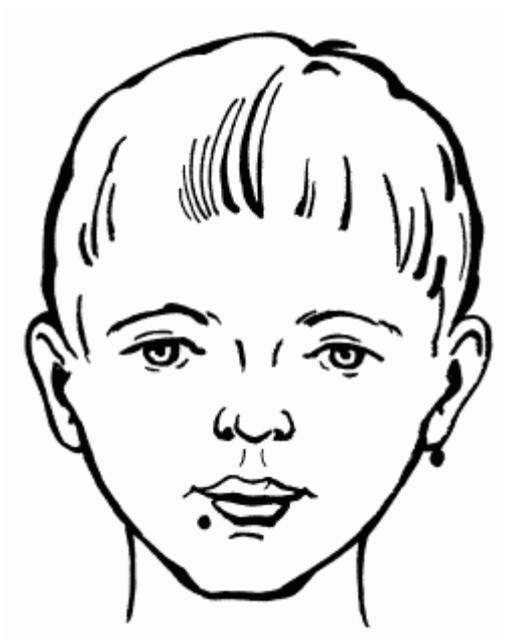


Рис. 28.

Точечный массаж мимической мускулатуры при пониженном тоне (гипотонусе)

Упражнение № 8

Цель: расслабление мышц лица и мышц мягкого неба.

Описание: осуществляется массаж одновременно в точках ИН-СЯН, СЯ-ГУАНЬ, ЭР-МЭНЬ.

Методические рекомендации.

В зоне точки ИН-СЯН массаж производится большими пальцами, в зоне точки СЯ-ГУАНЬ массаж производится указательными пальцами, в зоне точки ЭР-МЭНЬ массаж производится средними пальцами. Успокаивающее воздействие достигается плавными круговыми поглаживаниями точек, с постепенным переходом к стабильному растиранию точек и, затем – к непрерывному, без отрыва пальца, надавливанию, с изменяющимся усилием. Затем интенсивность воздействия уменьшается и прекращается. Вращения осуществляются по часовой стрелке. Длительность точечного массажа зависит от реакции ребенка на воздействие, но независимо от реакции массаж не должен продолжаться более 1 минуты (для взрослых более 3 минут) и 1 раза в день (рисунок № 20).

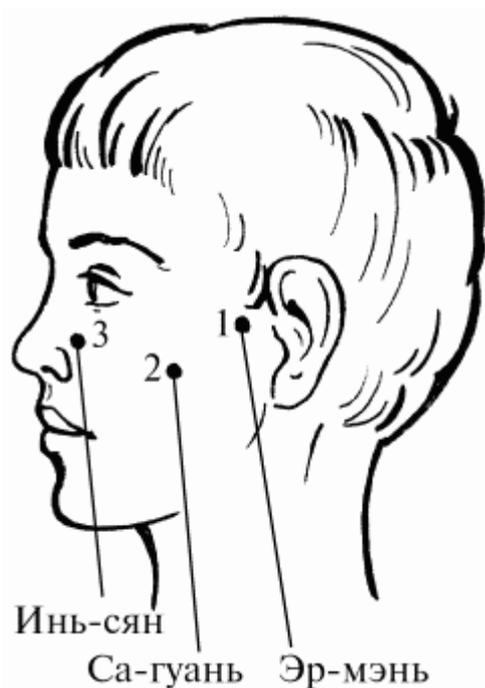


Рис. 20.

Упражнение № 12. Точечный массаж, вариант № 1.

Цель: активизация и укрепление мышц, поднимающих верхнюю губу и угол рта. Активизация и укрепление мышц лица и мышц мягкого неба.

Описание: массаж производится одновременно в точках ИН-СЯН, СЯ-ГУАНЬ, ЭР-МЭНЬ.

Методические рекомендации.

В зоне точки ИН-СЯН массаж производится подушечкой большого пальца, в зоне точки СЯ-ГУАНЬ – подушечкой указательного пальца и в зоне точки ЭР-МЭНЬ –

подушечкой среднего пальца. Сначала производят поглаживания точек, затем легкие пощипывания или легкие постукивания точек. Движения выполняются против часовой стрелки (рисунок № 45). Особенности ъ: пощипывания следует производить с силой, по степени терпения ребенка, поглаживания необходимо производить с ослабевающей силой.



Рис. 46.

Упражнение № 14. Точечный массаж, вариант № 3.

Цель: укрепление и стимуляция мышц лица.

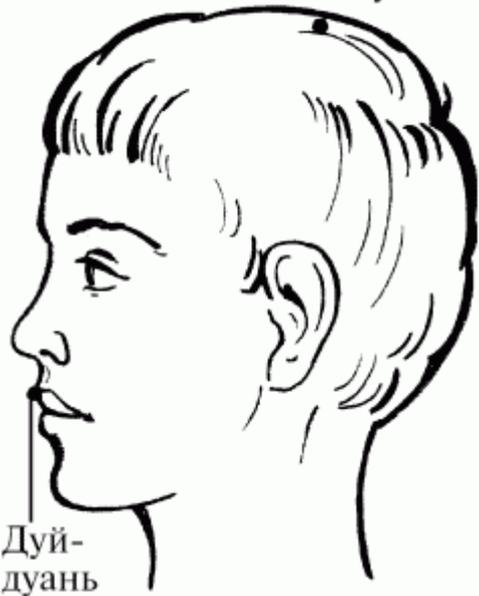
Описание: проводится поочередный массаж точек БАЙ-ХУЭЙ, ИНЬ-ЦЗЯО, ДУЙ-ДУАНЬ.

Методические рекомендации.

При массировании этих точек производятся импульсивные резкие надавливания, но в то же время поверхностные и кратковременные по 2–3 секунды, с последующим отрывом пальца от точки на 1–2 секунды. Используются так же способы вращения, похлопывания, толкания пальцем и вибрации. Массаж выполняется подушечкой указательного пальца. Вращательные движения осуществляются против часовой стрелки. Массаж одной точки не должен превышать 4 секунд (рисунок № 47).

Логопед выбирает только один вариант точечного массажа, который наиболее эффективен в каждом конкретном случае.

Бай-хуэй



Дуй-
дуань

Рис.47

Условные обозначения



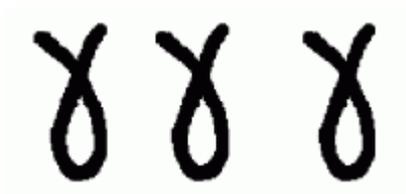
легкое поглаживание.



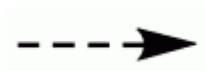
глубокое поглаживание.



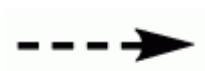
лёгкое пощипывание.



глубокое пощипывание.



лёгкое растирание.



глубокое растирание.



надавливания.



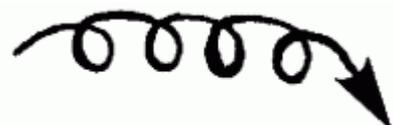
постукивания.



вертикальное поглаживание.



вращательное поглаживание.



лёгкое растирание.



глубокое растирание.



точечная вибрация.



вращательное поглаживание с надавливанием.



похлопывание сверху вниз и снизу вверх.

