

Masáže dětí



Masáže jsou systémem terapeutických doteků.



Masáž novorozence – postup

Základní sestava (hlava, ruce, nohy)

Hlava – vlasová část

- pohyb musí být symetrický (obě ruce maséra pracují zároveň)
- začínáme v oblasti ohraničení vlasové části
- pokračujeme přes vlasovou část až po temeno hlavičky
- prokroužkujeme celou vlasovou část (masáž hlavy u kadeřnice)
- posledním tahem obkroužíme celý obličej

Obličej

1. Otevřená kniha na čele – pomocí prstů přejedeme od středu čela až ke spánkům.



2. Palci přes obočí – od kořene nosu pohladíme oběma palci současně obočí a pod jeho konci uděláme malé kroužky. Body v jamce pod obočím a na kořeni nosu jsou akupresurní body na pročišťování dutin v kosti čelní.



3. Palci přes obočí – víček dítěte se dotkneme jen „motýlím“ pohazením od vnitřních k vnějším koutkům.



4. Přes líce dolů – od kořene nosu přes lící kosti projedeme symetricky oběma palci najednou až ke spánkům. U větších dětí uděláme tento pohyb ještě jednou, ale sjedeme hlouběji do dolní tváře.



5. Horní úsměv – „orámujeme“ palci horní ret od nosu ke koutkům, které lehce pozvedneme do úsměvu.



6. Dolní úsměv – „orámujeme“ palci i dolní ret od středu brady ke koutkům, které opět pozvedneme do úsměvu (tyto cviky se používají i v logopedii).



7. Kroužky kolem čelisti – palci nebo ukazováčky a prostředníky kroužíme od středu brady po obvodě obličeje až za uši. Rovně přejedeme až za uši. Rovně přejedeme za ušima až na šíji a vyjedeme znovu na bradu.



8. Masáž ušních boltců – promasírujeme pečlivě mezi palci a ukazováčky ušní lalůčky a postupně celé boltce po obvodu až k horní hraně. Vnitřek boltce pohladíme do spirály.



9. Hlazení kolem čelisti a za ušima – bod 7 opakujeme, ale bez kroužení a dokončíme pohlazením přes šíji a ramena až na konce rukou.

Schéma masážních tahů na obličeji



- 1- otevřená kniha
- 2- palci přes obočí
- 3- palci přes oči
- 4- přes líce dolů
- 5- horní úsměv
- 6- dolní úsměv
- 7- kroužky kolem čelisti
- 8- masáž ušních boltců
- 9- hlazení kolem čelisti a za ušima

Horní končetiny

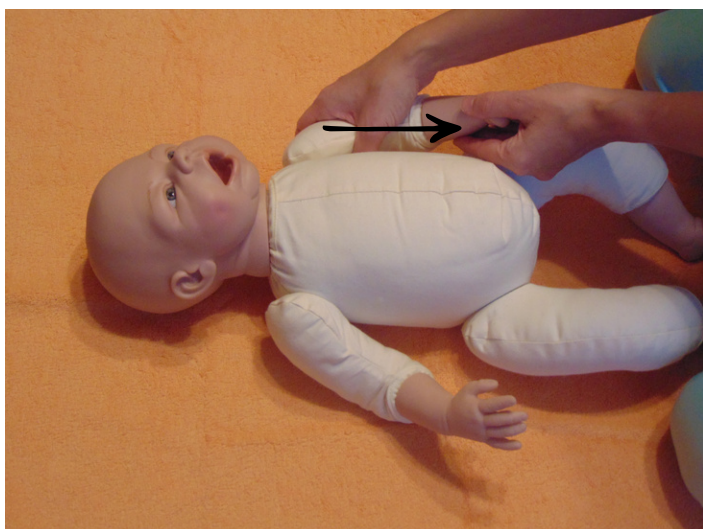
1. Podpažní jamky – shora dolů pohladíme několikrát podpažní jamku.



2. Indické dojení – táhlými a pevnými pohyby suneme střídavě ruce obemykající dětskou paži směrem od ramene k zápěstí. V oblasti lokte stisky zcela uvolníme.



3. Ždímání a kroucení – rukama obemkneme paži dítěte a kloužeme po ní proti sobě směřujícími pohyby. Krouživě oběma rukama nad sebou masírujeme paži ve směru k periferii, od ramene k zápěstí. Masáž podle bodů 2 a 3 uvolní svalové napětí a stresory.



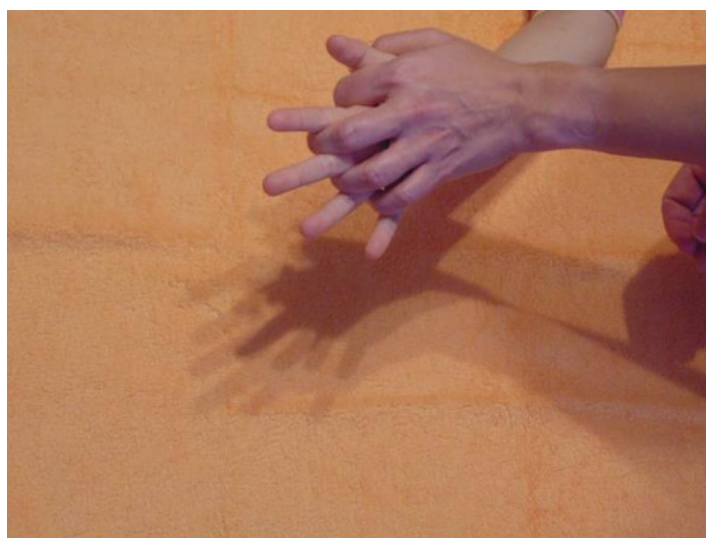
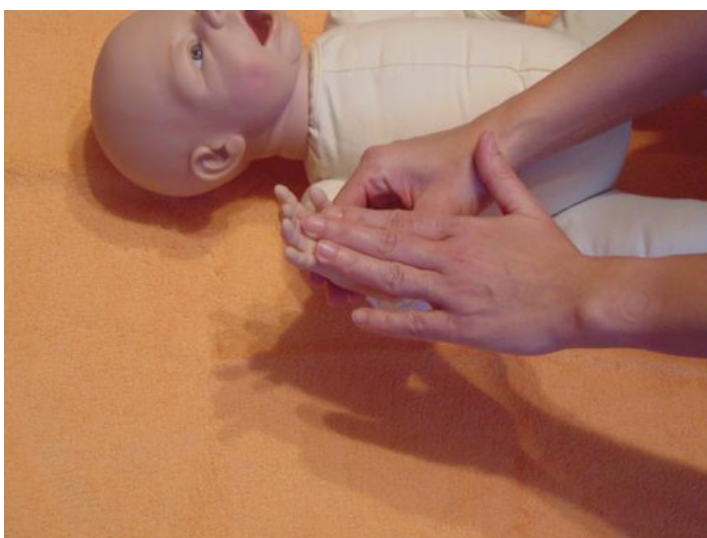
4. Krouživá masáž dlaně – provádíme ji palcem nebo všemi prsty. Kroužíme směrem ven k palci.



5. Každý prst – krouživě promasírujeme každý prst zvlášť od dlaně k bříškům. Na konci prst lehce povytáhneme a uvolníme.



6. Pohlazení dlaně – pohládíme vnitřní stranu ručičky od zápěstí ke konci prstů. U větší ruky zajedeme svými prsty mezi prsty dítěte a „pročísname“ je. Dokončíme tak odstředivou masáž, stažení únavy a napětí z horní končetiny.



7. Hřbet ruky – palci i dlaní hladíme hřbet ruky od prstů k zápěstí.



8. Kroužky kolem zápěstí – palci nebo několika prsty prokroužíme kolem zápěstí.



9. Švédské dojení – oběma rukama postupujeme obemykavými, pevnými střídavými tahy od zápěstí k rameni.



10. Ždímání, kroucení, vařečkování – sevřenými nebo nataženými rukama postupujeme krouživě proti sobě směřujícími pohyby od zápěstí k ramennímu kloubu.



Body 9 a 10 se provádějí od periferie k centru a podporují tok energie, krve a lymfy.

11. Pohoupání, uvolnění paží – opatrně uchopíme promasírovanou ruku za zápěstí a pod loktem a lehce s ní zahoupáme. Pak ji pomalu položíme. Celý postup opakujeme s druhou rukou.



Dolní končetiny

Nejprve provedeme masáž jedné nohy, totéž zopakujeme na druhé noze. Každý tah provádíme 2-3krát. Masírujeme klidně, pomalu, rytmicky. Postup masáže je stejný jako u horních končetin:

1. Indické dojení – táhlými, pevnými, ale ne silovými pohyby suneme střídavě ruce od kyčle ke kotníku. V oblasti kolínka (a všech ostatních kloubů) provádíme masáž velmi jemným hlazením, sevření povolíme. Rukama přehmatáváme tak, abychom se vždy dotýkali alespoň jednou rukou masírovaného těla.

2. Ždímání a kroucení – ruce položíme pod sebe na nožičku v oblasti kyčle a suneme dlaně protichůdnými krouživými pohyby ke kotníku (jako když ždímáme prádlo). Tahy vedeme směrem od kyčle ke kotníku, k periférii. Uvolňujeme tak svalové napětí a odstraňujeme stres z dolních končetin.

3. Chodidlo – oběma palci (u větší nohy můžeme použít i více prstů) promasírujeme chodidlo od paty k prstům. Na chodidle provádíme masáž nejintenzivněji z celého těla. Hlazení zde stimuluje činnost veškerých vnitřních orgánů a soustav. Velmi bedlivě však sledujeme oči a mimiku dítěte, abychom zjistili, zda je mu tlak ještě příjemný.

4. Procházka – palci projedeme přes spodek chodidla od paty k prstům. U větší nohy se můžeme „procházet“ i více prsty. V případě, že procházka dítěti lechtá, nedošlo ještě k dostatečnému uvolnění, a proto tento prvek na čas vynecháme. Po týdnu jej zkusíme opět zařadit a zjistíme, že dítě už krásně relaxuje a zůstává v klidu. Pokud ne, opět na čas „procházku“ odložíme.

5. Každý prst – palcem, ukazováčkem a prostředníčkem sevřeme úžlabí dětského prstu a krouživým pohybem ho promasírujeme až ke špičce. Na konci prstu se zastavíme, prst lehce povytáhneme a uvolníme. Stimulujeme tak koncové body meridiánů – energetických drah jednotlivých orgánů a soustav. Tímto způsobem promasírujeme všechny prsty dětské nožičky. U miminek, která mají prstíčky velmi drobné, tento prvek masáže alespoň naznačíme.

6. Jemně přes chodidlo – palcem nebo celou dlaní pohladíme chodidlo od paty k prstům, „stáhneme“ únavu a napětí pryč z nožičky a dokončíme tak odstředivou masáž končetiny.

7. Přes nárt ke kotníkům – od prstíčků ke kotníkům promasírujeme nárt. Působíme tak na plíce, hrudník, odvádíme lymfu aj.

8. Kroužky kolem kotníků – tato masáž působí blahodárně na daný kloub, ale i na kyčel a křížovou oblast. Je i prevencí proti zánětu středního ucha.

9. Švédské dojení – postupujeme opět pevnými, táhlými pohyby a jemně přes koleno jako při „indickém dojení“. Nyní však masírujeme od kotníku ke kyčli.

10. Kroucení, ždímání, vařečkování – suneme dlaně krouživými pohyby od kotníku ke kyčli. Ruce buď sevřeme jako v bodě 2, nebo je necháme natažené; náš pohyb tak připomíná „otáčení vařečkou mezi nataženými dlaněmi“. Dobře se provádí zejména u kojenců.

V bodě 9 a 10 provádíme masáž od kotníku ke kyčli (od periferie k srdci). Stimulujeme tím tok energie, krve a lymfy směrem k centru.

11. Lehké pohoupání, uvolnění nohy – po promasírování celé nožičky ji uchopíme jednou rukou za kotník a druhou nad kolínkem a lehce pohoupáme. Pokud je dítě uvolněné, končetina je těžká a vláčná. Nožičku pomalu položíme a celý postup opakujeme s druhou nohou.

Hlazení od hlavy až k patě

Pro ukončení masáže následuje pomalé a laskavě hřejivé hlazení od hlavy až k patě. Položíme ruce na nejvyšší bod temene, chvíli zde spočineme a pomalu postupujeme přes obličej, hrudník až ke špičkám nohou. Znovu se vrátíme na temeno a hladíme po stranách hlavu přes ramena, paže až ke konečkům prstů. Celé znovu zopakujeme.

Rozšířená sestava

ZÁKLADNÍ SESTAVA + HRUDNÍČEK – BŘÍŠKO/ZÁDA – ZADEČEK

HRUDNÍČEK

- pohyb je symetrický (vždy pracujeme oběma rukama zároveň)
- začínáme podél klíčních kostí
- pokračujeme podél žeber
- končíme ohraničením bránice

1. Otevřená kniha – ruce sepneme nad hrudníkem dítěte v oblasti hrudní kosti (zavřená kniha). Pomalu se naše dlaně rozjíždějí po dětském hrudníku směrem do stran až na boky (kniha se otevírá).



2. Motýl – na dětském hrudníku si představíme otevřená křídla velikého motýla. Budeme je hladit.

2a) – Připravíme si ruce na kyčle dítěte (spodní hrana naší dlaně).



2b) – Pravou rukou suneme křížem od levé kyčle kolem pupíčku až k pravému rameni a s lehkým dotekem se vrátíme stejnou cestou zpět.



2c) – Levou rukou suneme od pravé kyčle k levému rameni a lehce zpět. Celý postup opakujeme.



BŘÍŠKO

- první tah – od horní strany pupíku (pod žebry) ve směru hodinových ručiček
- druhý tah – chodící mravenec zprava doleva

Masáž této partie obvykle děti milují ze všeho nejvíce, na rozdíl od dospělých, kteří se na břicho cítí nejvíce zranitelní, a proto jsou zpočátku nedůvěřiví.

1. Mlýnek – kroužíme celou dlaní kolem pupíčku ve směru hodinových ručiček! Podporujeme tak peristaltiku střev, harmonizujeme tok energie.



2. Vodní mlýn – ruce položíme rovnoběžně nad sebe a suneme dlaněmi střídavě od hrudní kosti přes pupík k podbříšku. Pohyby připomínají otáčení lopatek malého vodního mlýnku. Tato masáž vyrovnává napětí v horní a dolní části krajiny břišní.



3. Protřásání nohou na uvolnění – použijeme pouze v případě, že má děťátko problémy s kolikou. Body 1, 2, 3 můžeme opakovat i 3–4krát během dne, a to i preventivně u dětí do tří měsíců věku. Předejdeme tím kolikovitému napětí břicha.



4. Palci do stran – roztíráme od středu břicha palci do stran.



5. Slunce – měsíc – oběma rukama vytáčíme stejné kroužky kolem pupíku, ale jednou rukou zpožděně. Začíná pravá ruka, která kreslí celé kolečko – slunce. Levá ruka namaluje v horní části břicha pouze půlměsíc. Zbytek kruhu přejedeme po hřbetě své pravé ruky. Kromě energetického toku všech vnitřních orgánů harmonizujeme i peristaltiku tenkého a tlustého střeva.



6. Procházka prsty – projdeme se prsty levé ruky od pravé strany břicha přes pupík na levou stranu břicha. Pokud je dítě lechtivé, vynecháme na nějakou dobu tuto část masáže; později, až bude dětská relaxace hlubší, ji znovu zařadíme.

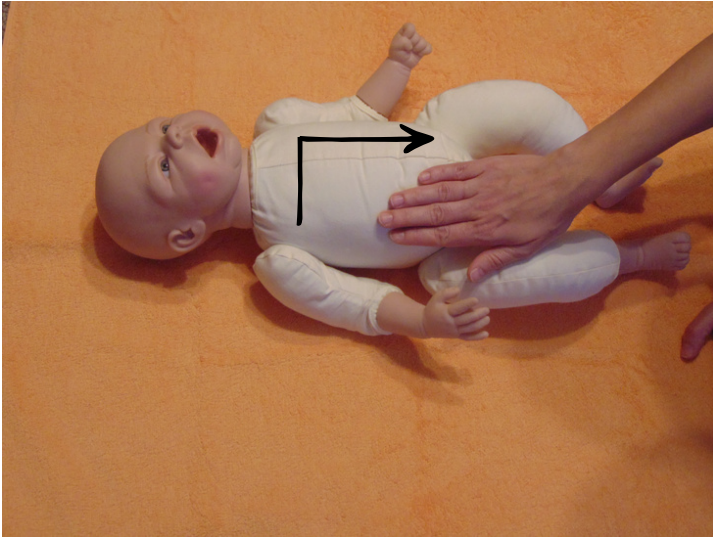


7. I love you – snad nejkrásnější prvek dětské masáže si zaslouží, abychom jej intenzivně procítili a šeptem nebo v myslí svým dětem říkali : Mám Tě ráda. Přitom píšeme „písmenka lásky“ na dětské břicho a hrudníček.

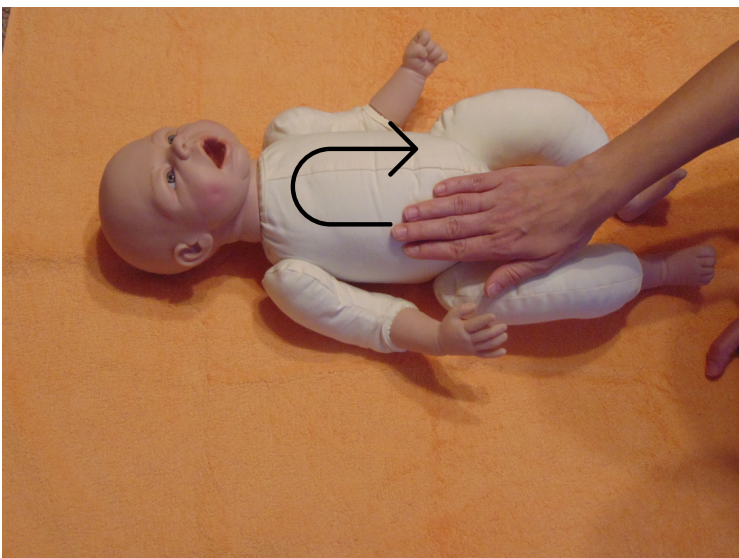
7a) – I . Špičky prstů pravé ruky položíme na srdíčko dítěte a jemným táhlým pohybem sjedeme přes krajinu břišní až ke kyčli.



7b) – L. Levou rukou napíšeme obrácené L. Prsty položíme na pravou prsní bradavku dítěte, dlaň na pravou stranu jeho břicha. Ruku pomalu a něžně suneme doleva, až se naše prsty dostanou přes hrudní kost k srdíčku a dlaň promasíruje horní okraj břicha. L dokončíme stejnou cestou, jako jsme masírovali I v bodě 7a).



7c) – U. Nyní pravou rukou napíšeme na dětské břicho a hrudníček obrácené U. Postupujeme od pravé kyčle dítěte nahoru pod pravou prsní bradavku, přes hrudní kost k srdíčku a odtud postoupíme dolů k levé kyčli dítěte. Celý postup zopakujeme.



ZÁDA

- pohyb je symetrický (vždy pracujeme oběma rukama zároveň)
- začínáme podél lopatek
- pokračujeme podél páteře
- končíme v oblasti pánve

Pohladíme děťátko několikrát po zádech a zadečku, aby se po změně polohy opět uvolnilo, a prosytíme jeho kůži olejem, který jsme prohřáli v dlaních.

1. Malé kroužky podél páteře – na každou stranu od středu páteře dítěte se ve vzdálenosti dvou prstů nachází u každého obratle reflexní body ke stimulaci orgánů a soustav. U větších dětí se snažíme v této vzdálenosti zakroužit s lehkým tlakem vedle každého obratle od krku po kostrč. U miminek tuto zónu pouze lehce prokroužíme. Směr kroužení je od páteře ven.



2. Tam a zpět – jednu dlaň položíme na krček a druhou pod ni. Suneme ruce protichůdně z boku na bok (tzn. pravou ruku táhneme k sobě, levou od sebe a plynule pokračujeme pravou od sebe, levou k sobě atd.). Přitom postupujeme od krku k zadečku a zase vzhůru. Někdy se děťátko při masáži kolem páteře dostatečně nevolní; v tomto případě je vhodné provést nejprve masáž „tam a zpět“ a pak teprve zařadit kroužky podél páteře.



3. Sunutí k zadečku – jednu ruku zapřeme o zadeček a druhou suneme od krku k hýždím. U větších dětí můžeme k ruce přidat i předloktí, abychom pokryli celou šíři zad.



4. zadeček – pomalu, rytmicky promasírujeme zadeček dlaněmi proti sobě do stříšky nebo i dlaněmi do špetky na každé půlce zvlášť. I zde jde o masážní oblast u dětí velmi oblíbenou.



5. sunutí od krku k patám – miminko uchopíme za kotníčky, u větších dětí se zapřeme o chodidla a suneme dlaní nebo celým předloktím podobně jako v bodě 3, tentokrát však od krku až k patám.

Hlazení od hlavy až k patě

Na závěr masáže zadní části těla hladíme „od hlavy až k patě“, stejně jako u přední části. Položíme ruce na temeno hlavy, chvíli setrváme, pak hladíme záda, nohy až k patám a znovu se vrátíme na temeno a pohladíme po stranách hlavy, ramena a ruce.

Vše má svůj začátek i konec. Pokud masáž začnete určitým způsobem a zároveň tento proces neuzavřete, je to jako kdybyste nechali otevřené dveře a čekali, co ještě přijde. Proto je tu vždy ZAČÁTEK – MASÁŽ – KONEC.



Použitá literatura

Masáže dětí a kojenců – Jana Hašplová, vydavatelství Portál, rok vydání 2009, počet stran 114, ISBN 978-80-7367-652-0

Úlevové techniky v péči o novorozence – NCO NZO, Brno, výukový materiál certifikovaného kurzu, podzim 2022

Vypracovala

Petra Bužková, DiS. - Diplomovaná dětská sestra

Novorozenecké oddělení Nemocnice ve Frýdku-Místku, p.o.



Nemocnice ve Frýdku-Místku, příspěvková organizace

EI. Krásnohorské 321, Frýdek

738 01, Frýdek-Místek

www.nemfm.cz