

## Lastemassaaž

Lapsele võib teha massaaži juba 1,5-2 kuust alates. Puudutuse läbi suureneb lapse vastuvõtuvõime ümbritsevale maailmale paremaks ja tema ealine areng kiireneb tunduvalt. Terviseprobleemid ja kõrvalekalded tuleb avastada ja nendega tegeleda võimalikult varajases eas, hoidmaks ära hilisemaid märgatavalt suuremaid kulutusi haiguste ravimisele. Varajane massaaž ja arendusravi mõjuvad soodsalt lapse füüsilisele arengule. Väga oluline on massaaži ja võimlemise profülaktiline tähtsus. Esimese eluaasta jooksul on kõige lihtsam ennetada ja takistada mõne väära kehahoiu süvenemist. Massaaž on lapsele vajalik isegi siis, kui ta on terve. See on kasulik mitte ainult profülaktikaks ja haiguste raviks, vaid ka tervise tugevdamiseks. Väikelapse täisväärtuslik lihassüsteemi areng sõltub paljuski lapsevanema õigest tegutsemisest. Selleks kaasatakse ka pere raviprotsessi, et vanemad oskaksid teadlikult tegeleda ja arendada lapse motoorseid oskusi.

Imikutele soovitaks ujutamist vannis massaažikuuride vahepeal. Lasteaia- ja kooliealiste laste massaaž on põhiliselt kompleksravi kas ravivõimlemise või – ujumisega koos.

## Toimed

- **Füsioloogiline toime** ( mehaaniline, neuroreflektoorne, humoraalne) kiirendab vere- ja lümfiringet, parandab naha sügavamate kudede verevarustust, toitumist ja gaasivahetust, tõstab naha toonust ja elastsust, parandab liigesliikuvust, avaldab mõju ainevahetusele.
- **Psühholoogiline toime** mõjub emotsionaalsele ja vaimsele enesetundele, paraneb uni. Vanemad saavad kindlustunde lapsega tegelemisel.

## Näidustused

- lihaspinged, lihastoonuse langus
- liigesliikuvuse vähenemine
- vale kehahoiak, rühihäired, skolioos
- aeglane vere- ja lümfiringe (külmetavad käed, jalad)
- aeglustunud soolteperistaltika, gaasivalud
- immuunsüsteemi nõrkus (tihti haige)
- halb uni, rahutu laps
- nabasong
- x-jalad, o-jalad, lampjalad või põiad sissepoole pööratud
- peavalud

**Vastunäidustused**

- infektsioonhaigus
- palavik
- naha ekseemid, allergilised reaktsioonid

**Teostus**

Ajaliselt kestab massaaži protseduur 20 minutit, mis koosneb massaažist ja harjutustest.

**Kaasa võtta**

- lina või rätik