



Рекомендации специалиста

Самомассаж головы.

С головной болью знакомы почти все. У каждого есть свои привычные способы от неё избавиться: принять обезболивающие, выпить кофе, лечь подремать на десять минут. А если вы знаете, как делать массаж головы, то с дискомфортом от стресса, недосыпа или усталости вы справитесь лучше, чем анальгетики и кофеин.

Полезьа и вред разных видов массажа головы.

Различают два основных вида массажа головы: лечебный и косметологический. С помощью первого снимают головную боль, мигрени, напряжение и усталость. С помощью второго пробуют справиться с проблемами с волосами и кожей головы.

- во время массажа ускоряется кровообращение, начинают лучше работать сосуды. Мозг насыщается кислородом, уходит напряжение, повышается уровень внимательности;
- расслабляются мышцы шеи, уходит головная боль, вызванная их перенапряжением;
- волосяные луковицы получают больше питательных веществ, волосы начинают расти быстрее и гуще;
- кожа головы приходит в тонус, нормализуется выделение подкожного жира.

Однако в некоторых случаях массаж проводить нельзя. Основные противопоказания:

- онкологические заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания, в том числе склонность к тромбозу;
- высокая температура;
- гипертония;
- свежие раны и воспаления на коже головы;
- обильное выпадение волос.

Правила проведения массажа.

Они обусловлены только удобством и гигиеной:

- подождите один-два часа после последнего приёма пищи;
- тщательно вымойте руки с мылом, чтобы не занести инфекции в открывшиеся поры кожи головы;
- массаж можно выполнить или до мытья головы, или во время.

Разумеется, волосы должны быть расчёсаны, чтобы ничто не мешало движению. Не забудьте позаботиться об удобстве во время процесса сядьте с опорой на спину. Постарайтесь исключить отвлекающие факторы: включить тихую музыку можно, но просмотр телевизионного шоу со звуком будет мешать процессу массажа, особенно если вы выполняете его сами.

Методика проведения массажа головы.

1. Выполните поглаживания головы прямой ладонью, двигаясь от правого уха к левому, постепенно переходя к плечам. Когда одна рука закончит движение, вторая повторяет его в обратном направлении.



2. Опустите подушечки пальцев на середину лба и, немного надавливая, проведите к вискам.

3. Разотрите височную область круговыми движениями пальцев.

4. Подушечками средних пальцев проведите линию от внутреннего угла глаза к внешнему, затем обратно.



5. Зигзагообразными движениями разотрите лоб по линии роста волос, над бровями и по средней линии лба от переносицы вверх.

6. Надавите подушечками пальцев на следующие точки: надбровные дуги, углубления на внешнем конце бровей, за ушами, сосцевидные отростки (углы костей черепа за ушами напротив краёв нижней челюсти), затылочный бугор.

7. Разотрите верхнюю точку на макушке.

8. Прямыми ладонями разотрите голову посередине, двигаясь ото лба к затылку.

9. Мысленно разделите голову на четверти для удобства, и разотрите каждую область прямыми, спиральными и зигзагообразными движениями, опираясь на голову расставленными пальцами под острым углом.

10. Осторожно потяните волосы по проборам и боковым краям роста.

11. В завершение повторите поглаживания головы и плеч.

После массажа волосистой части головы можно перейти к массажу лица. Он поможет расслабить постоянно напряжённые мимические мышцы, снимет напряжение и избавит от головной боли.

1. Подушечками больших пальцев разотрите лоб, двигаясь от середины к краям роста волос.

2. Проведите линию по бровям от переносицы к волосам.

3. Осторожно проведите от внутренних уголков глаза к внешним и продолжите движение к краю роста волос.

4. Большими пальцами несколько раз проведите с усилием от переносицы к кончику носа, затем осторожно сожмите его большим и указательным пальцами.

5. Выполните растирающие движения щёк, двигаясь от внутреннего угла глаза через скулы к точке над ушами. Повторите движения, спускаясь ниже — под скулой, над верхней губой, под нижней губой.

6. Большим и указательным пальцами сожмите кончик подбородка и повторите это движение по всей челюсти.
7. Осторожно сожмите кончик подбородка и, не отпуская, ведите пальцы к краям нижней челюсти до ушей.
8. Нащупав жевательные мышцы (это легко сделать, если положить пальцы на щеки и сжать зубы), разотрите их круговыми движениями.
9. Положите ладони на щеки, направив пальцы к ушам, и выполните ими движение от носа в стороны.

Классический медицинский массаж выполняется недолго, примерно 5-6 минут. Особенное внимание уделите области шеи и висков. Также следует дополнительно помассировать точки над бровями, в середине скул и на переносице. Каждое движение повторяйте несколько раз, чередуя способы движения пальцев: поглаживания, растирание, надавливание и вибрация. Руки должны быть чистыми, массаж головы нужно делать без специальных смазывающих средств. Его выполняют чистыми руками без применения специальных средств.

Регулярность массажа определяйте самостоятельно, по своему самочувствию, но обычно его делают 2-3 раза в неделю.

Медсестра по массажу

В.А.Максименко