

***Это интересно!***

Массаж - это уникальный метод оздоровления организма. [Медицинская литература](http://medobook.ru/) описывает несколько десятков видов массажа. Существует и различное [медицинское видео](http://medobook.com/video/) подробно рассказывающее о  его приемах и методах.

Ступни ног – особая зона человеческого тела, очень чувствительная к внешнему воздействию. Прикосновение к ней не только приятно, но и полезно. Недаром на Востоке существует древняя традиция: любящие супруги ежедневно перед сном дарят друг другу массаж ступней, называя его ***«счастьем ног».***

Польза таких прикосновений значима для всего организма. Массаж ступней ног позволяет мягко воздействовать на биологически активные точки, расположенные в данной области, и нормализовать работу многих систем организма:

* хорошо расслабляет и избавляет от бессонницы;
* снимает усталость;
* нормализует кровообращение и рассасывает отёки;
* улучшает дыхание кожи и обмен веществ;
* дарит незабываемое удовольствие, снимает стресс;

К тому же подобным образом можно избавиться от боли в том или ином органе.

* Полезно знать, что, массируя правую подошву ноги, можно воздействовать на внутренние органы, расположенные с правой стороны (желчный пузырь, печень), а также репродуктивную систему организма (в этом случае массировать нужно верхнюю часть правой стопы).
* Работа с левой подошвой стимулирует органы, находящиеся слева (селезёнку, сердце). Участок сердца располагается немного выше центра между двумя бугорками.
* Проминая обеими руками зону около мизинца, можно успокоить боль в плече.

## Если хорошенько помассировать участок ближе к пятке, пройдёт боль в крестце и колене.

* При мигрени поможет растирание большого пальца.
* При болезнях глаз необходимо разминать два средних пальца.
* При проблемах с позвоночником – подошву с внутренней стороны.

Как сделать массаж ступней ног самостоятельно?

* Сядьте поудобнее, расположив одну стопу на бедре другой ноги.
* Хорошенько смажьте подошву массажным маслом (можно использовать жожоба, оливковое, подсолнечное, виноградной косточки).
* Начинайте мягко разогревать стопу: разминайте, поглаживайте, легонько похлопывайте, растирайте.
* Круговыми движениями  рук пройдитесь по всей поверхности.
* Осторожно разомните каждый пальчик.
* Теперь подушечкой большого пальца с нажимом массируйте всю стопу.
* «Граблеобразными» движениями поводите вверх-вниз.
* Завершите сеанс мягкими поглаживаниями.

 Такую процедуру полезно проводить ежедневно перед сном. Однако следует помнить, что при сахарном диабете и варикозе массаж противопоказан.

* в целом укрепляет иммунитет.



Консультация подготовлена Русовой А.Г., г. Воркута МБДОУ №11

по материалам источника [http://www.zdorovuchka.ru/](http://www.zdorovuchka.ru/zozh/massazh/188-massazh-nog.html)

Массаж ног и ступней является несравнимым удовольствием, которое не только приводит в тонус мышцы ног и всего тела, снимает усталость стоп, но и считается уникальной релаксирующей процедурой. Действительно, массаж ног и ступней – это очень приятное действо, приводящее к перерождению сил всего организма.

Массаж ног и ступней от, скажем, массажа спины немного отличается. Разница в том, что стимулируются при массаже ног и ступней, не только сами мышцы, поддающиеся воздействию, но и оказывается благотворное влияние на весь организм. А главной причиной этого является огромное множество рефлекторных точек, отвечающих за состояние организма в целом. К примеру, в своде стопы определяется огромная концентрация точек, которые в свою очередь соотносят в современной рефлексотерапии с позвоночником. Поэтому поможет стимуляция данной зоны стопы снять боли в спине и принесет общее облегчение организму. Благотворное воздействие на уши, глаза, десна и зубы, носовые пазухи оказывает стимуляция пальцев ног.

На подошвенной части ступни есть точки, соответствующие общему самочувствию, внутренним органам и даже настроению человека. К снятию различных болей и улучшению общего самочувствия приводит активное воздействие на эти точки.

**Массаж передней поверхности ног**

На ногах спереди меньше мышц, а колено и ступню прикрывает практически одна кожа. Здесь поэтому нужно применять более щадящую технику массажа. Похлопывания и энергичный нажим применяются исключительно в верхней части бедра. Но нажим и в этом случае усиливается по мере продвижения массажа снизу вверх, что способствует дренажу лимфы и лучшему кровообращению. Во время такого массажа, массируют и внутреннюю поверхность бедер. При этом некоторые люди испытывают неприятные ощущения, и им бывает щекотно. От вас здесь потребуется такт и понимание.

Особенности строения передней поверхности ног:

Кости ног. Бедренная кость - это самая большая кость скелета. Но большеберцовая кость лучше всего прощупывается, она прикрыта практически только кожей. Спрятана глубже малоберцовая кость.

Четырехглавая мышца бедра представляет собой практически целых четыре мышцы: промежуточная широкая мышца бедра, прямая, латеральная широкая и медиальная широкая. Эти мышцы после сильных нагрузок часто деревенеют. Массируют их глубоко, старательно.

Приводящие мышцы бедра. Располагаются эти мышцы с внутренней стороны берда. Они обычно всегда мягки, и их легко массировать. Следует лишь соблюдать осторожность, так как они находятся очень близко к половым органам.

Коленная чашечка. Это небольшая округлая кость, и вокруг нее работать надо осторожно и мягко. Массировать здесь совсем не надо, если колено травмировано. Икроножная мышца. Основная часть данной мышцы расположена сзади и частично на внутренней стороне голени. Она мясиста, массировать можно ее вдоль кости.

Длинный разгибатель пальцев ноги и передняя большеберцовая мышца. Эти мышцы расположены на передней стороне большеберцовой кости и иногда очень чувствительны к резким прикосновениям.

**Массаж задней поверхности ног**

Массаж нижних конечностей заметно улучшает обращение лимфы и крови, а также препятствует образованию отеков и варикозных узлов на ногах. Во время массажа увеличивайте постепенно давление на мягкие ткани, тем самым снимая мышечную усталость. Усиление нажима осуществляться должно по мере продвижения массирования вверх, к спине: способствует это лучшей циркуляции крови по направлению к сердцу. При наличии варикозного расширения вен допускаются только легкие прикосновения к этой области. На пораженные ткани никогда не давите. Массируя стопы или области возле паха, работайте аккуратно, без резких движений.

Особенности строения задней поверхности ног:

Седалищный нерв - самый крупный нерв у человека, его толщина соответствует толщине большого пальца руки. Нерв проходит по всему бедру вниз, затем над коленом разделяется на две ветви, которые уходят к икре и ступне. Для людей, которые страдают пояснично-крестцовым радикулитом, ишиасом, при сильно отдающих в ногу болях, массаж весьма благотворен.

Подколенные сухожилия. Находятся на задней стороне бедра мышцы (полуперепончатая мышца, двуглавая мышца бедра и полусухожильная мышца), сухожилия которых с боков ограничивают подколенную ямку. Эти мышцы после сильной нагрузки часто "деревенеют". Их нужно потягивать до и после физических упражнений.

Подколенная ямка. Эта часть ноги весьма ранимая и нежная, и поэтому здесь нужно массировать в самом щадящем режиме. Избегать рубления, потряхиваний,постукиваний и т.п.

Мышцы голени. Данные мышцы (камбаловидная и икроножная) находятся в задней части голени и бывают довольно часто напряженными и болезненными на ощупь. Нужно их нащупать и массировать снизу вверх, нажимая как раз между ними, вроде бы пытаетесь их разделить. При возникновении в этих мышцах судорог, надавите с силой пальцем в середину икры (между лодыжкой и коленной ямкой) и подержите десять секунд.

**Массаж ступней**

Стимулирующее воздействие массаж стоп оказывает не только на мышцы ног. Он благотворно влияет на весь организм в целом. На подошве стопы находятся тысячи нервных окончаний, которые рефлекторно влияют на общее состояние человека. Отсюда свое начало берет рефлексология.

Особенно полезен для лучшей циркуляции крови и лимфы массаж в верхней части стопы между сухожилиями. Однако данная процедура для некоторых людей может быть несколько неприятной.

Особенности строения ступней:

Свод стопы. Находятся здесь рефлекторные клетки, которые принято в современной рефлексологии соотносить с позвоночником. При болях в спине может принести облегчение энергичный нажим в этом месте.

Пальцы ног. Находятся на их нижней поверхности клетки, которые в рефлексологии соотносят с состоянием ушей, глаз, зубов, носовых пазух. Если вы правильно будете массировать каждый палец ноги, то можно избавиться от многих проблем.

Предплюсна и плюсна. Состоит стопа из 26 мелких костей: 7 костей относятся к предплюсне, к плюсне - 5, к фалангам пальцев ног - 14. Порой, массаж пространства между этими косточками человеку приносит большую пользу.

Подошвенная поверхность стопы. Тут необходим выборочный подход, так как только подушечки подошвы и пятка покрыты толстой кожей. Можно эти места массировать очень смело, с сильным нажимом. Более нежен центр стопы, он требует осторожного обращения.