

Хвойно-солевые ванны Хвойно-солевые ванны показаны при огромном количестве разнообразных проблем и болезней. Через кожу из морской соли в организм попадает множество полезных солей и микроэлементов. Морская соль для ванны применяется и как общеукрепляющее оздоровительное средство, и при заболеваниях нервной системы, при нарушении обмена веществ, при кожных заболеваниях (экземах, диатезах, нейродермитах), при заболеваниях суставов и опорно-двигательного аппарата, при рахитах и для деток с родовыми травмами. Хвойные экстракты обладают успокаивающим и расслабляющим действием.

Лучше принимать ванны вечером, через 1-2 час после ужина, за 1 час до сна. Курс обычно составляет 10-15 ванн, через день (хвойно-солевые ванны можно чередовать с травяными ваннами), по 10-15 минут каждая. Оптимальная температура воды - 36-37°C. Чаще всего на среднюю детскую пластиковую ванночку кладут три столовых ложки морской соли, а на половину большой ванны 250 г морской соли. Для детей необходимо покупать соль без ароматизаторов и красителей.

Что касается хвойных экстрактов, то их также существует очень много, выбрать можно то, что больше подходит. Наиболее хорошие отзывы поступают о хвойных экстрактах в брикетах, также существуют жидкие экстракты, в продаже также есть уже готовая морская соль с экстрактом хвои.

После принятия хвойно-солевой ванны ребенка можно не ополаскивать. Если концентрация соли была большой, то можно ополоснуть ребенка чистой теплой водой. Как правило после такой ванны ребенок спит спокойнее и дольше обычного.

Массаж

При массаже, направленном на профилактику плоскостопия, обычно массируют внутреннюю поверхность голени и подошвенную часть стопы.

Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному, стопу – от пальцев к пяточной области. На голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания. На стопе – поглаживания и растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

Массажные дорожки (коврики)

Массажные ортопедические дорожки и коврики используются для комплексного лечения и профилактики заболеваний и деформаций стоп, особенно у детей.

Массажная ортопедическая дорожка (коврик) применяется в следующих случаях:

- плоскостопие;
- нарушения опорно-двигательные функции стопы - толчковой, рессорной (амортизационной) и балансировочной;
- порочная нагрузка на подошвенную поверхность стопы;
- асимметричная и аритмичная ходьба;
- высокие энергозатраты на передвижение;
- деформация, прогрессирование имеющейся деформации, и после оперативного или консервативного лечения.

Массажная ортопедическая дорожка формирует правильные своды стопы. Особенно эффективна для детей первых лет жизни.

Массажных дорожек и ковриков в ортопедических салонах и магазинах очень много, и они очень разнообразны. При желании массажный коврик можно изготовить самому. Для этого необходимо к основанию (плотная ткань) пришить кармашки, которые затем заполнить различными наполнителями и застрочить. Наполнителями могут служить крупы (гречневая, перловая, пшённая), бобовые (фасоль, горох, бобы), пуговицы разных размеров, бусины различного размера, галька. Фантазии нет предела. Главное, чтобы эти предметы не были острыми и не кололи ножки ребенка. Кроме наполнителей в некоторых местах можношить вместо кармашков кусок меха, пуговички, пряжу, кусочек ковролина... Основная задача, чтобы наполнители восстанавливали физиологическое положение свода, а внешние неровности стимулировали нервные окончания стопы, развивалась чувствительность.