

## Енурез - ефективний масаж дітям



Енурез - це захворювання, яке діагностується у дітей від п'яти років. До цього віку говорити про наявність у малюка подібного захворювання занадто рано. Найчастіше виникає енурез у дитини через психологічних проблем. Стати причинами його появи можуть скандали і сварки батьків, негативний вплив телевізора і комп'ютера, стрес або сильний переляк. Нерідко енурез виникає в результаті неврологічних недуг, а також проблем з сечостатевою системою (потрапляння інфекцій і так далі). Підхід до лікування захворювання у дітей повинен бути комплексним. Він обов'язково включає в себе прийом легких заспокійливих трав і відварів, а також рефлекторний точковий масаж. проводити який мама дитини може в домашніх умовах.

### **Масаж при енурезі у дітей**

Більшість точок, що відповідають за сечовипускання, як би це дивно не звучало, розташовані на підошвах ніг. Їх стимуляцію можна проводити за допомогою невеликого масажного м'ячика. Цей виріб має бути твердим і містити велику кількість шипів.

Рефлекторний масаж дітям при енурезі слід робити в провітреному приміщенні, проте повітря в ньому повинен трохи прогрітися. Простежте за тим, щоб малюк пописав перед процедурою, так як виконувати її слід в той момент, коли сечовий міхур порожній. Покладіть дитину на спину і починайте робити масаж від енурезу:



Відміряйте три пальці нижче пупка і круговими рухами впливайте на дану точку. Починати масаж при енурезі необхідно з швидкого темпу, поступово зменшуючи його. Повторювати рух потрібно близько двох хвилин.

- Наступна точка знаходиться у верхній частині лобкової кістки також під пупком. Її потрібно також масажувати одним або двома пальцями по колу. Тривалість дії не повинна перевищувати чотирьох хвилин.
- Переверніть малюка на живіт і приступайте до стимуляції наступних точок. Вони знаходяться на півтора пальця в бік від нижньої частини поперекового відділу. Масажувати їх потрібно пальцями обох рук, чергуючи обертальні рухи з уривчастими надавливаннями.
- Відступите ще півтора пальця від попередньої точки і повторіть ті ж самі маніпуляції.
- Відступите на один палець в бік від заснування куприка і продовжите масаж при енурезі, чергуючи кругові рухи по обидва боки з уривчастими динамічними надавливаннями.

Пам'ятайте, що масаж при цьому недугу у дітей матиме позитивний ефект лише в тому випадку, якщо у вашому будинку буде нормальна психологічна обстановка. Ні в якому разі не сваріть малюка за мимовільне сечовипускання. Це може погіршити ситуацію.