

Советы для родителей Ребенок часто жалуется на усталость?

Подготовила
Учитель-логопед
Колмыченко Ю.Ю.



Ноют ноги и болит спина? Вам, наверно обидно слышать, когда вы «без задних ног» приходите с работы и надеетесь на помощь ребенка, а он говорит: «Я устал...» И тут сразу мысли: да что ты делал, что устал? В школе сидел! А я на ногах целый день...

Вы знаете о том, что усталость шахтера, домохозяйки, грузчика и ребенка может быть одинаковой?

Потому что мы все имеем одинаковое строение, и в данном случае речь идет про мышцы, которые удерживают позвоночник – паравертебральные. Они выполняют 2 противоположные функции – стабильность позвоночника и его подвижность, и участвуют в процессе дыхания. Это значит, что они вообще не находятся в покое, даже во время сна!!!!!!!!!!

Когда ребенок чуть постоял – устал, позанимался – устал, походил – устал. Это говорит о слабости паравертебральных мышц.

Когда они ослаблены или наоборот в спазмированном состоянии – неправильно распределенная нагрузка – привет межпозвоночные грыжи и протрузии, ну и все вытекающие последствия. А быстрая усталость – это первый признак того, что что-то не так с этими мышцами и надо обратить внимание на осанку.

Не важно, чем занимались вы и ваш ребенок сегодня: учили уроки, сажали картошку или помогали папе разгружать машину – чувство усталости будет одинаковым. У Всех!!!

Что делать? Массаж? НЕТ!

Паравертебральные мышцы относятся к глубокому мышечному слою, поэтому массажа будет недостаточно.

Вы до них просто не достанете! С ними нужно работать в эксцентрическом режиме, и расслаблять с помощью МФР (миофасциального релиза) – специальной техники самомассажа для расслабления мышц.

Термин «миофасциальный релиз» относится к разряду медицинских технологий, основанных на мануальном воздействии для высвобождения

фасциальной ткани из фиксированного положения.

«Мио» - это мышца;

«Фасции» - оболочки, футляры, которые покрывают все органы в нашем теле. Вы их видели – такие белые пленки на мясе.

«Релиз» - расслабление.

Актуальность. Почему важно расслаблять мышцы и фасции?

- Если у ребенка какие-то мышцы не справляются со своими функциями: неправильная постановка стопы, сутулость - то их функции берут на себя соседние участки. Так приходит в баланс система, работа которой нарушена.

- Мышцы – помощники от непривычной работы перенапрягаются, сжимаются, а фасции сдавливаются, становятся сухими, очень плотными и болезненными.

-МФР одновременно расслабляет фасции, мышцы и разминает триггерные точки - болезненные участки, которые приводят к болям в спине, голове, нарушениям осанки. Улучшается кровообращение мышц: они расслабляются, становятся эластичными, а суставы подвижными.

-МФР помогает мышцам работать правильно, травмироваться меньше.

Если вы замечаете часто своего ребенка усталым, обратитесь к специалистам!