

Masaż palców i dłoni

Dla potrzeb usprawnienia mowy dziecka wykonujemy w zasadzie tylko masaż dłoni dominującej. Dziecko powinno śledzić wzrokiem wykonywane przez nas czynności (obserwować swoją masowaną dłoń). Do masażu palców i dłoni możemy wykorzystywać tak zwane paluszkowe zabawy, wymyślając przy tym i opowiadając najprzeróżniejsze bajeczki i opowiadania, co jest wskazane zwłaszcza we współpracy z małymi dziećmi (np. w wieku żłobkowym) lub przedszkolnym.

Masaż palców i dłoni można wykonywać swoimi palcami (ten jest najbardziej naturalny i bezpieczny) lub wykorzystać liczne pomoce, takie jak: frotki, szczoteczki do rąk, wałki drewniane, kawałki futerka, gąbki i ścinki tworzyw o różnej fakturze.

Rozpoczynając masaż palców i dłoni, należy zadbać o to, aby mięśnie masowanej dłoni, a najlepiej całej ręki (od ramienia po czubki palców) były zupełnie rozluźnione.

Masaż palców

Masaż kolejnych palców wykonujemy kciukiem i palcem wskazującym od czubków palców w dół po ich stronach grzbietowo - dłoniowych i po stronach bocznych przez:

- głaskanie całych palców
- rozcieranie palców ruchami kolistymi
- uciskanie poszczególnych paliczków przez 2-3 sekundy.

Masaż grzbietowej strony dłoni

Podczas masażu ręka dziecka powinna spoczywać na dłoni osoby masującej, grzbietową stroną do góry. Drugą ręką masujemy w kierunku od czubków palców do nadgarstka, wykonując kolejno ruchy:

- głaskania – całą dłońią masujemy dłoń dziecka
- rozcierania delikatnymi ruchami kolistymi – opuszkami czterech palców
- głaskania – ponownie całą dłońią.

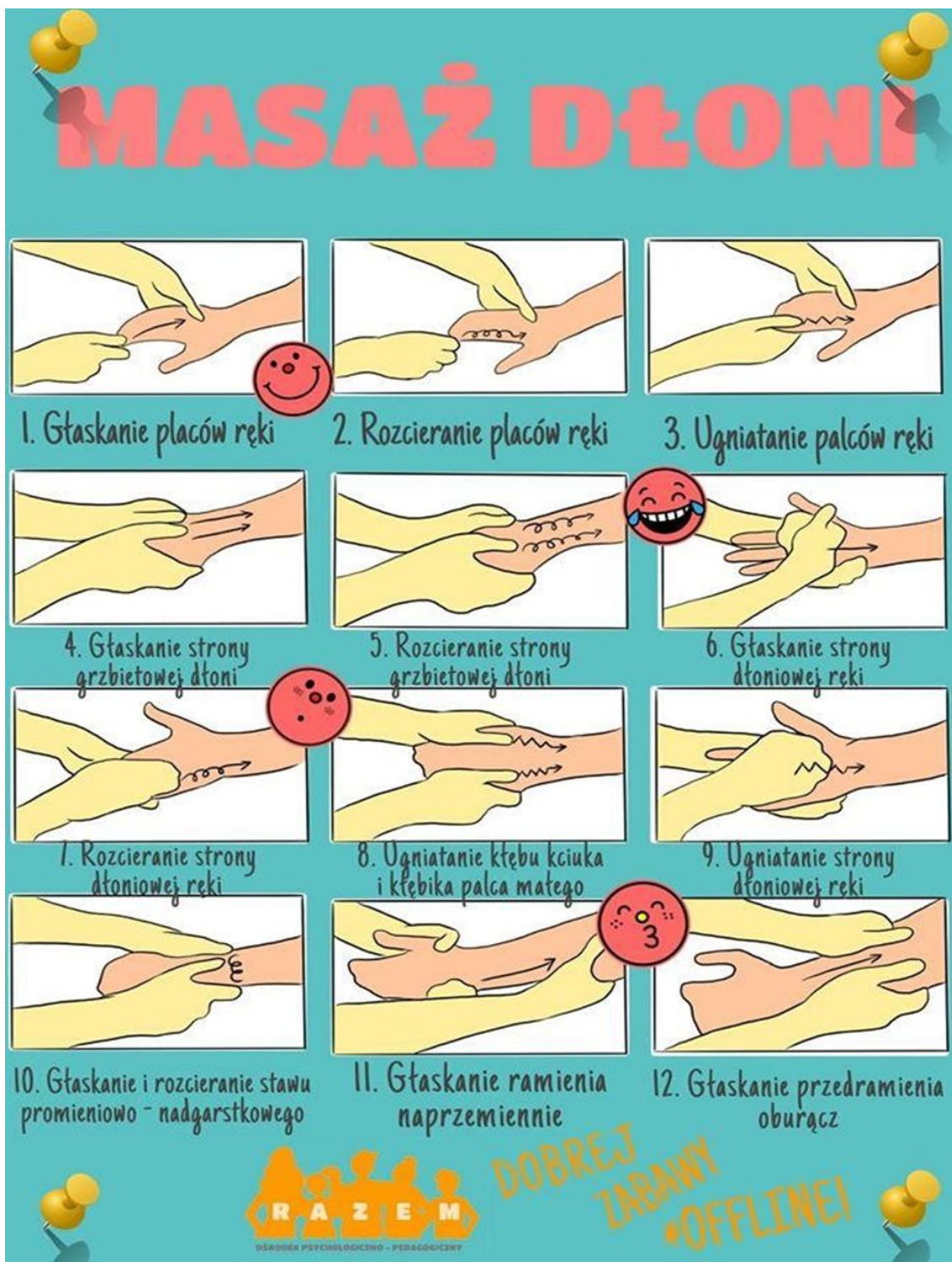
Masaż chwytно - dłoniowej strony ręki

Podczas masażu ręka dziecka spoczywa na dłoni osoby masującej chwytно – dłoniową stroną do góry. Drugą ręką masujemy dłoń dziecka w kierunku od czubków palców do nadgarstka, wykonując następujące ruchy:

- głaskania – zgiętymi stawami paliczków
- rozcierania – opuszkami lekko usztywnionych palców lub zgiętymi stawami paliczków
- ugniatania – jednoręczne i/ lub dwuręczne ugniatanie środka dłoni
- oklepywania
- zgiętymi końcami palców stymulujemy dłonie przez kilkakrotne wykonanie nagłego pocierania wewnętrznej strony dłoni odpowiednio zgiętymi końcami palców i paznokciami.

Źródło:

Jacek J. Błęszyński, Katarzyna Kaczorowska-Bray *Diagnoza i Terapia Logopedyczna osób z niepełnosprawnością intelektualną*, Gdańsk, 2012



Źródło: <http://kutno.psoni.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/masa%C5%BC-d%C5%82oni-jr.pdf>