

## **МАССАЖ ГОЛОВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Каппушева Заира Магометовна**

студент, Северо-Кавказская государственная академия, РФ, г. Черкесск

Массаж головы - это метод механического воздействия на ее кожу, сосуды, нервы, мышцы и секреторные аппараты. Такой вид массажа является хорошей альтернативой различным фармакологическим средствам, используемым для стимуляции роста волос, профилактики их выпадения, а также средствам для улучшения кровообращения.

Возможно, многие замечали, что мы рефлекторно гладим ребенка по голове, когда он плачет, или начинаем тереть виски, когда нам нужно сконцентрироваться на чем-либо. И таких рефлекторных действий в нашей повседневной жизни достаточно много. Так мы можем сделать вывод, что правильное воздействие на определенные точки улучшает наше состояние.

Известно, что на голове расположены биологически активные точки, воздействие на которые может влиять на состояние всего организма. Поэтому массаж кожи головы применяется и в борьбе с мигренью, гипотонией, нарушением сна и т.д. Также доказано, что массаж головы оказывает положительное влияние на работу органов дыхания и ЖКТ.

Выделяют два основных вида воздействия на кожу головы: *косметический* и *лечебный* массажи. С помощью первого воздействуют на рост волос и состояние кожи этой области. Посредством второго, прежде всего, борются с головной болью и напряжением.

Эффекты массажа:

1. Улучшается кровоснабжение кожи головы и мозга, улучшается насыщение кислородом, снимается напряжение.
2. Расслабляются мышцы, вызывающие напряжение и головную боль.
3. Волосяные луковицы стимулируются, улучшается рост волос.
4. Тонизируется кожа головы и улучшается ее общее состояние.
5. Улучшается лимфоток.

Показания:

- выпадения волос;
- нарушение функций сальных желез кожи головы;
- перенапряжение из-за повышенного тонуса мышц головы;
- эмоциональные напряжения, стресс, усталость, недосып и т.д.;
- головная боль, мигрень.

Противопоказания:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Гипертермия.

3. Гипертония.

4. Воспаления кожных покровов головы.

5. Выпадение волос.

Суть массажа заключается в том, что кожу пациента механически раздражают. Это раздражение прежде всего воспринимается нервными волокнами. Механическая энергия переходит в энергию нервного импульса. От рецепторов нервные импульсы поступают в центральную нервную систему, а оттуда направляются на периферию к органам, мышцам и т.д. На периферии под влиянием нервных импульсов возникает ответная реакция, которая проявляется различными изменениями функционального состояния органа, или ткани.

Основные техники:

1. Классический массаж - последовательное выполнение различных движений - поглаживание, разминание, надавливание, растирание.
2. Аюрведический - проработка биологически активных точек. Возможно использование ароматических масел и расслабляющей музыки.
3. Вакуумный массаж - интенсивное воздействие на мягкие ткани.

В домашних условиях целесообразнее делать массаж, направленный на купирование головной боли. В этом случае нужно воздействовать на следующие точки:

- у основания бровей и межбровья;
- в затылочной ямке;
- на висках;
- в центрах скуловых костей.

Воздействовать на каждую точку нужно не менее 10 секунд. При необходимости можно использовать разогревающие масла или мази. После массажа головы следует также осуществить легкий массаж воротниковой зоны шеи.

Сразу после проведения процедуры пациенты чувствуют легкость, энергичность, легкую эйфорию. После нескольких сеансов массажа они наблюдают положительные изменения, в том числе и во внешнем виде: улучшается цвет лица, состояние волос, разглаживаются мелкие морщины на лице, овал лица становится более четким.

### **Список литературы:**

1. Зафранский, Е. А. Техника классического массажа : практ. пособие / Е. А. Зафранский. -Минск: Кавалер, 2017. - 251 с.
2. Электронный источник: <http://livzdrav.ru/article167>
3. Электронный источник: <https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/kak-delat-massazh-golovy/>
4. Электронный источник: <https://cdmed.ru/o-kompanii/novosti/massazh-golovy/>