Автор: admin
20.11.2013 13:27 -

Нужен ли точечный массаж близоруким?

Вопрос, вынесенный в заголовок, скорее, адресован тем, кто ещё сомневается в том, что точечный массаж полезен не только для близоруких, но и для предрасположенных к близорукости. Потому что с каждым днём растёт количество людей, которых поражает этот недуг. Особенно страдают дети. Ребёнок идёт в первый класс, и сразу резко увеличивается нагрузка на глаза. Если раньше первоклассники читали, рисовали по часу полтора в день, то теперь по несколько часов проводят, склонившись над письменным столом.

Такая нагрузка, переутомление в сочетании со слабыми глазными мышцами у детей нередко приводят к тому, что уже ко второму, третьему классу ребёнку требуются очки.

Чаще близорукостью страдают дети, у родителей которых тоже плохое зрение. Наследуется не дефект зрения сам по себе, а слабость ткани глаза, которая в процессе роста может растягиваться, нарушая его функции.

Для ребёнка с неблагоприятной наследственностью переутомление глаз особенно опасно. В 6-7 лет желательно регулярно посещать офтальмолога. Предупредить близорукость, приостановить её развитие у детей и взрослых помогает специальная методика точечного массажа. Массируя определённые точки, можно улучшить кровоснабжение глаза, снять напряжение глазных мышц, влияющее на остроту зрения.

Самомассаж можно проводить в положении сидя и лёжа. Перед процедурой кончиком указательного пальца нащупайте точку (1), расположенную на внутренней поверхности предплечья на расстоянии трёх пальцев выше складки запястья. Массировать нужно на обеих руках поочерёдно.

Затем переходите к массажу точек на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью (2). Вообще при надавливании на точки вы должны ощутить болезненность, чувство ломоты или распирания. В точках, расположенных вблизи глаза, добиваться сильных болевых ощущений не надо. Не стоит рисковать этим и при массаже у детей. Кстати, наши юные граждане легко обучаются технике массажа...

Массируйте одновременно каждую точку справа и слева кончиками указательных или больших пальцев в течение 2-3 минут. Движение пальца вращательное или слегка вибрирующее. Давление должно быть умеренным с лёгким нарастанием и последующим ослаблением.

Затем поочерёдно приступайте к массажу точек, расположенных на лице: на расстоянии 0,3 сантиметра от внутреннего угла глаза (3); на нижнем крае орбиты глаза на уровне зрачка (4); на расстоянии 0,5 сантиметра от наружного угла глаза (5); на расстоянии 0,5 сантиметра от наружного конца брови в углублении (6). Их массируйте так же, только время воздействия сократите до минуты.

Таким образом, на массаж всех точек у вас уйдёт минут 7-8. Взрослому можно повторять его два-три раза в день, ребёнку достаточно одного раза. Курс может длиться 2-3 недели. Потом неделю или дней десять перерыв, и снова проведите курс массажа.

Взрослому человеку, если он чувствует, что очень сильно устали глаза, перед тем как делать массаж, лучше на пару минут приложить к глазам полотенце, смоченное холодной водой. В этом случае для расслабления глазных мышц желательно промассировать все акупунктурные точки 2-3 раза подряд.

Вот и все «хитрости». Для тех, кто сомневается, могу открыть свою личную «тайну». Благодаря такому массажу мне удалось повысить остроту собственного зрения с минус двух до минус единицы.

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник