

تأثیر ماساژ و تغذیه سالم بر کودکان و بزرگسالان

آیات فاطمی اصل

مدیر عامل شرکت سلامتکده آیات طب اروند

چکیده

تماس پوستی و لمس ملایم باعث ایجاد آرامش و اطمینان خاطر در کودکان می شود و ماساژ کودک راهی است برای تقویت احساس امنیت در وی همچنین تحریکات حسی باعث تقویت هوشیاری و تسریع تکامل عصبی کودک می شود و این اقدام به روند دلبستگی متقابل کمک می کند. ماساژ بر روی عضلات / سطح پوست / مفاصل / تاندونها / رگهای لنفی / دستگاهها و اندامها صورت می پذیرد. ماساژی که بر روی کودکان CP اسپالستیک صورت می گیرد بیشتر حالت مهاری دارد یعنی، ماساژ بایستی کمک به کاهش تنوسیتة عضلات صورت پذیرد. از جمله می توان به ماساژ Retrograde و یا ماساژ غمز و دلک اشاره کرد. در این مقاله ابتدا به تاثیرات ماساژ بر بدن کودکان و بزرگسالان اشاره شده است. همچنین تاثیر تغذیه سالم مورد مطالعه قرار گرفته شده است.

واژگان کلیدی: ماساژ کودک، نوزاد نارس، استرس، تغذیه سالم، غمز و دلک