

MASAŻ SHANTALA

Nie tylko masaż
niemowląt



SPIS TREŚCI

MASAŻ SHANTALA – NIE TYLKO MASAŻ NIEMOWLĄT	5
Korzyści z wykonywania masażu Shantala	6
Przeciwwskazania	6
Warunki wykonywania masażu Shantala	6
Osoby wykonujące masaż Shantala	7
Elementy masażu	7
Praktyczne zastosowanie masażu Shantala	8
Opis przypadku	8
Podsumowanie	8

MGR JOANNA NAWROCKA-ROHNKA

MASAŻ SHANTALA – NIE TYLKO MASAŻ NIEMOWLĄT

Masaż Shantala jest techniką masażu wywodzącą się z Indii. Dla Hindusów masowanie nowonarodzonego dziecka jest czymś naturalnym i stosują je aż do momentu osiągnięcia samodzielności przez swojego potomka. Nazwa pochodzi od kobiecego imienia Shantala. To właśnie matka o tym imieniu zainspirowała francuskiego położnika Fredericka Leboyera do przeniesienia tej techniki na grunt europejski. Masaż przyjął się nie tylko w Europie, ale również na kontynencie amerykańskim oraz australijskim. Do Polski przywędrował z kolei z Holandii dzięki Polskiej Szkole Masażu Shantala.



Masaż Shantala jest często nazywany masażem niemowląt albo dotykiem miłości dla dziecka. Rzeczywiście, największą grupą odbiorców są niemowlęta, jednak z dużym powodzeniem masaż ten można stosować u dzieci starszych, a w szczególności u dzieci z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Istotą tego masażu jest dostarczanie pozytywnych bodźców czuciowych, a także budowanie dobrej, bezpiecznej relacji osoby masowanej z osobą masującą. Dodatkowymi korzyściami są również zwiększanie zdolności orientacji w schemacie własnego ciała, stymulacja polisensoryczna, poprawa ukrwienia oraz odżywienia tkanek, a także ulga w dolegliwościach związanych z funkcjonowaniem układu pokarmowego (kolki, zaparcia). Takie oddziaływanie korzystnie wpływa zarówno na zdrowo rozwijające się niemowlęta, jak i na dzieci z niepełnosprawnościami. Aktualnie wydaje się, że największe korzyści mogą odnosić dzieci z zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego (OUN), w szczególności te z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych (Seattle) na grupie 104 dzieci i młodzieży z MPD pokazują, że ponad 80% z nich miało kiedyś wykonywany masaż. Był on wykonywany zarówno przez profesjonalistów, jak i samych rodziców. Pomimo tego, że nie podano obiektywnych efektów masażu, to rodzice/opiekunowie deklaruje, że głównymi korzyściami dla dzieci były relaksacja mięśni, poprawa jakości życia oraz lepszy sen. Aby osiągnąć sukces terapeutyczny w przypadku dzieci z niepełnosprawnością, niezmiernie istotna jest dobra współpraca z rodzicem/opiekunem oraz jego przeświadczenie o tym, że również on sam w domu może stymulować rozwój swojego dziecka. Działania podejmowane przez terapeutów często odbywają się jedynie raz na jakiś czas, natomiast rodzic/opiekun jest z dzieckiem codziennie. Namówienie osób, które spędzają z dzieckiem najwięcej czasu, do tego, aby w środowisku domowym wykonywały masaż, może znacząco podnieść efekty pracy fizjoterapeuty.

KORZYŚCI Z WYKONYWANIA MASAŻU SHANTALA

Masaż Shantala jest stosowany głównie w celu dostarczania pozytywnych doświadczeń. Doświadczenia te dotyczą nie tylko osoby masowanej, ale również osoby masującej. Poczynając od osoby masowanej, można mówić o:

- podniesieniu poczucia bezpieczeństwa,
- stworzeniu dobrych doświadczeń związanych z dotykiem,
- poprawie samoświadomości ciała,
- stymulacji polisensorycznej,
- uspokojeniu,
- redukcji czasu płaczu,
- polepszeniu trofiki tkanek,
- regulacji wypróżnień,
- stymulacji aparatu artykulacyjnego,
- polepszeniu przyzwyczajzeń związanych ze snem.

Z kolei rodzic/opiekun, który wykonuje masaż sam, również może osiągać następujące korzyści:

- lepsze poznanie dziecka,
- większa akceptacja niepełnosprawności dziecka,
- zmniejszenie poziomu strachu w kontaktach z dzieckiem,
- zwiększenie kompetencji w zakresie opieki nad dzieckiem.

PRZECIWWSKAZANIA

Masaż Shantala jest niezmiernie delikatną formą dotyku, dlatego jest względnie bezpieczny, pod warunkiem że jest wykonywany w odpowiedni sposób. Oczywiście tak jak w przypadku każdego masażu, przeciwwskazaniem będą:

- gorączka,
- silne infekcje,
- otwarte rany,
- alergie skórne,
- choroby nowotworowe.

W przypadku niemowląt wskazane jest, aby rozpocząć masaż, gdy dziecko ukończy wiek 2–3 miesięcy. Pierwszym argumentem przemawiającym za tym jest fakt, że dopiero wówczas dziecko adaptuje się do nowego środowiska, a rodzice znają już

jego rytm okołodobowy. Drugi argument związany jest z koniecznością sprawdzenia bioder w poradni preluksacyjnej. Ponieważ masaż wykonuje się również na kończynach dolnych, istotna jest wiedza, czy stawy biodrowe są odpowiednio wykształcone, a dopiero w okolicy 2–3 miesiąca można stwierdzić to z większą pewnością.

Masaż nie powinien być wykonywany również zaraz po najedzeniu, gdy dziecko jest „nieswoje”, ale również, gdy osoba wykonująca jest zdenerwowana. Lepiej wykonać mniej i spokojniej niż szybko i nerwowo.

WARUNKI WYKONYWANIA MASAŻU SHANTALA

Masaż ten powinien być wykonywany przede wszystkim w miejscu bezpiecznym i spokojnym. Istotne jest zapewnienie środowiska, w którym przez ok. 15–30 minut (średni czas trwania masażu) nie będzie czynników dystrykcyjnych. Oświetlenie powinno być delikatne, spokojna muzyka w tle. Niezbędne będą również dwa ręczniki oraz oliwka, najlepiej taka, o której wiadomo, że nie wywołuje reakcji alergicznych na skórze. Ponieważ wskazane jest, aby dziecko było rozebrane do masażu, temperatura pomieszczenia powinna być na tyle wysoka, aby dziecko nie zmarzło.

Osoba masująca powinna przyjąć wygodną dla siebie pozycję, najlepiej na ziemi w siadzie prostym. Następnie układa jeden większy ręcznik na swoich kolanach, kładzie dziecko na swoich udach, tak aby nogi dziecka opierały się o brzuch masującego. Drugi ręcznik układa w okolicy pośladków dziecka. W ten sposób wykonuje się masaż klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych, dolnych oraz twarzy. W celu wykonania masażu grzbietu układa się dziecko w poprzek swoich ud, dbając o to, aby głowa znajdowała się wyżej, a ręce dziecka znajdowały się poza naszymi udami. Obie pozycje są stosunkowo komfortowe dla dziecka, a równocześnie wpływają pozytywnie na rozwój psychoruchowy. W leżeniu tyłem ma ono możliwość utrzymywania symetrii, dotykania swoich części ciała, a dodatkowo widzi twarz osoby