Закаливание детей

Закаливание проводят с помощью крио пакета детям с трёх лет и взрослым не ранее двух недель после заболевания (острого или обострения хронического). Для проведения закаливания детей обязательно согласие их родителей. Начинают процедуру с октября и продолжают по май включительно, но можно начать и с любого другого месяца. Процедуры по проведению закаливания желательно делать на протяжении двухлетнего цикла.

Как приготовить крио пакет?

Берётся неглубокая тарелка, в неё кладётся плотный целлофановый пакет, лучше двойной, объёмом на один стакан обычной воды. В воду добавляют одну чайную ложку соли и две капли зелёнки (или акварельной краски любого цвета), затем выливают в пакет, который завязывают крепкой шёлковой или другой прочной нитью. Лучше сразу приготовить два пакета с водой разного цвета. Готовые пакеты помещают на 24 часа в морозильную камеру. Через сутки можно проводить процедуру.

Перед началом закаливания ребёнка оценивает врач – вес, темпы роста, заболеваемость, желателен осмотр лор-врача.

Методика

Перед тихим часом в послеобеденный период ребёнок лежит на животе с оголёнными и выставленными стопами. Проводим крио пакетом мажущие движения по стопам, либо выполняем круговое поглаживание обеих стопы одновременно.

Для детей делаем один подход. После крио ребёнку нужно надеть хлопчатобумажные носки. Длительность процедуры в зависимости от возраста:

3 года	7-10 секунд
4 года	10-15 секунд
5 лет	15-18 секунд
6 лет	18-20 секунд

Температура крио пакета 18-23°. Персоналу, проводящему процедуру, лучше пользоваться хлопчатобумажными перчатками.

Холод воздействует на организм рефлекторно, вызывая затем длительное ощущение тепла продолжительностью до трёх часов. Идёт согревание не только стоп, но и всего тела. Такую процедуру можно сделать ребёнку на ночь. Лучше делать через день в количестве 10-12 сеансов, затем три недели перерыв и вновь повторить курс.

Взрослым можно делать два подхода крио массажа стоп по 1,5-2 мин. с отдыхом 2 мин.

Физиотерапевт отделения реабилитации Васкум Татьяна Юрьевна