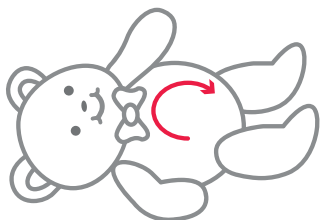


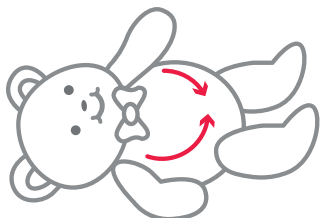


## МЕТОДИКА МАССАЖА ЖИВОТА при запорах\*

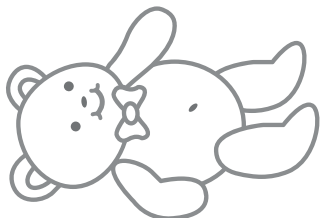
Массаж выполняется за 30 мин. — 1 час до еды или 1–2 часа после еды.



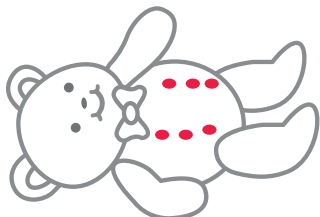
1. Положение – лежа на спине. Выполняются круговые поглаживающие движения в области живота по часовой стрелке. Время выполнения – от 1 до 5 минут.



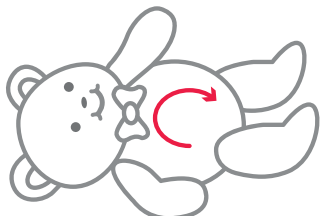
2. Положение – лежа на спине. Выполняются поглаживающие движения косых мышц живота от периферии к центру. Время выполнения – от 1 до 5 минут.



3. Положение – лежа на спине. Выполняется точечный массаж пупочной области подушечкой указательного или среднего пальца кисти по часовой стрелке. Время выполнения – от 1 до 5 минут.



4. Положение – лежа на спине. Выполняется точечный массаж прямых мышц живота подушечкой указательного или среднего пальца кисти по часовой стрелке в 6 точках. Массаж одной точки от 30 секунд до 1 минуты.



5. Положение – лежа на спине. Массаж заканчивается легкими круговыми поглаживающими движениями в области живота по часовой стрелке. Время выполнения – от 1 до 5 минут.