

# ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

- піднос
- будь-яка дрібна крупа



# 11 ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ по роботі з рухомим піском

© Старостін О.А.



## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ РУХОМОГО ПІСКУ

Застосування піску з лікувальною метою має давню історію і має наукове обґрунтування. У 1889-1891 роках проф. Парійським М.В. було проведено серію наукових спостережень про користь природних пісочних ванн у терапії різних захворювань. Фахівцями було запроваджено поняття "псаммотерапія" (від грец. psammo - пісок, therapia - лікування) - лікування нагрітим піском. Після створення "рухомого піску" з'явилася унікальна можливість використовувати сучасний інноваційний матеріал на основі кварцового піску в лікуванні та реабілітації пацієнтів на етапі надання стаціонарної медичної допомоги, у період амбулаторно-поліклінічного лікування, а також у домашніх умовах.

Розроблені фахівцями вправи пісочної терапії допоможуть відновити втрачені функції верхніх кінцівок у пацієнтів із наслідками порушення мозкового кровообігу (після інсультів), травм головного та спинного мозку, переломів та пошкоджень верхніх кінцівок, а також покращити їхній психоемоційний стан. Ці вправи можуть бути корисними і пацієнтам з функціональними порушеннями нервової системи, такими як вегето-судинна дистонія та інші.

Запропоновані вправи є доповненням до основної реабілітаційної програми, вони не повинні замінити призначення лікаря та медикаментозне лікування. Вправи пісочної терапії необхідно виконувати щодня, поступово збільшуючи кількість повторень від 3-5 разів до 20 разів.

Не намагайтеся робити всі вправи відразу, починайте з легших, поступово збільшуючи навантаження, і слідкуйте за своїм самопочуттям!

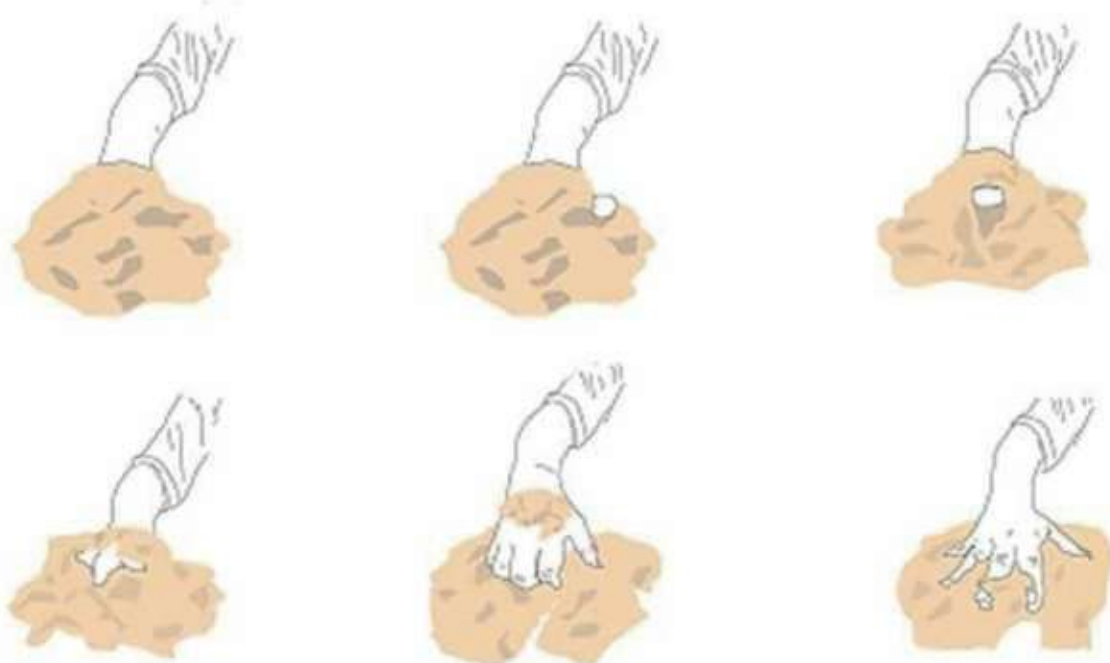
### ПРОТИПОКАЗАННЯ ПРИ РОБОТІ З РУХОМИМ ПІСКОМ

- виражений больовий синдром;
- прояв шкірних захворювань у фазі загострення на кистях рук;
- відкриті та не повністю загоєні пошкодження шкірних покривів на кистях рук;
- діти молодші 3-х років.



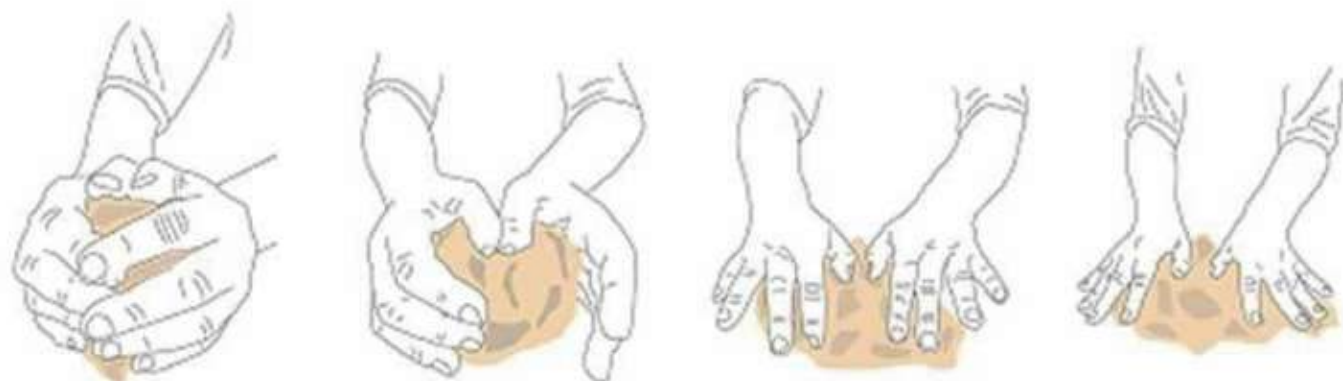
## ВПРАВА №2

Закопуємо руку, починаємо звільняти пальці по черзі, стискаємо пальці, звільняємо руку



## ВПРАВА №3

Збираємо пісок у кулю, починаємо руйнувати його послідовно кожним пальцем



## ВПРАВА №4

Катаємо ковбаски, розрізаємо їх кожним пальцем послідовно



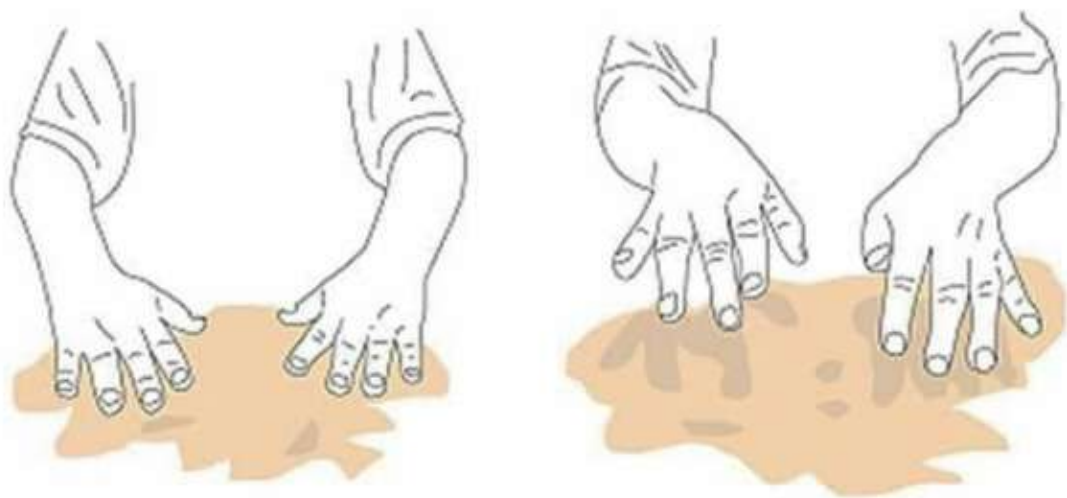
## ВПРАВА №5

Схопити пісок та утримати, потім відпустити  
розправити пальці



## ВПРАВА №6

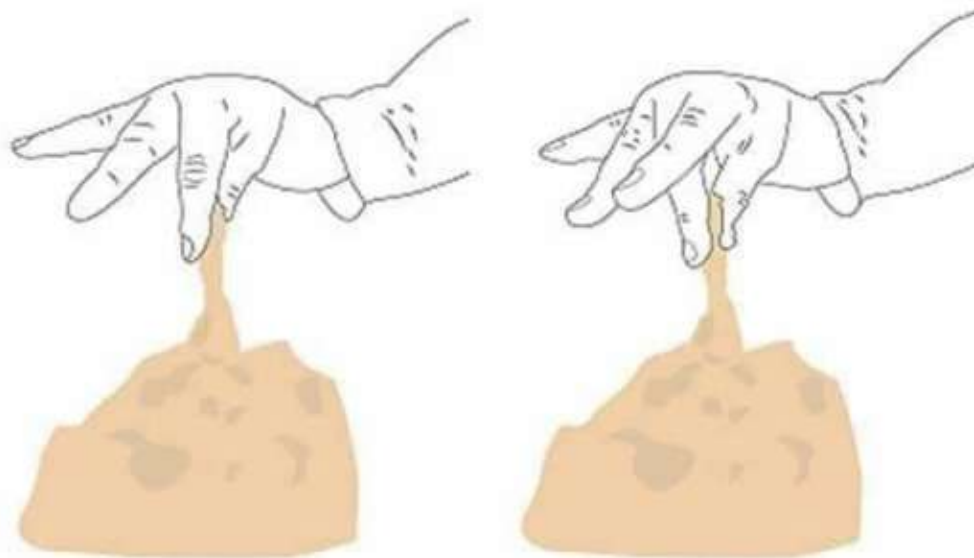
Розрівняти пісок і залишити на ньому сліди кожним пальцем, продірявити його





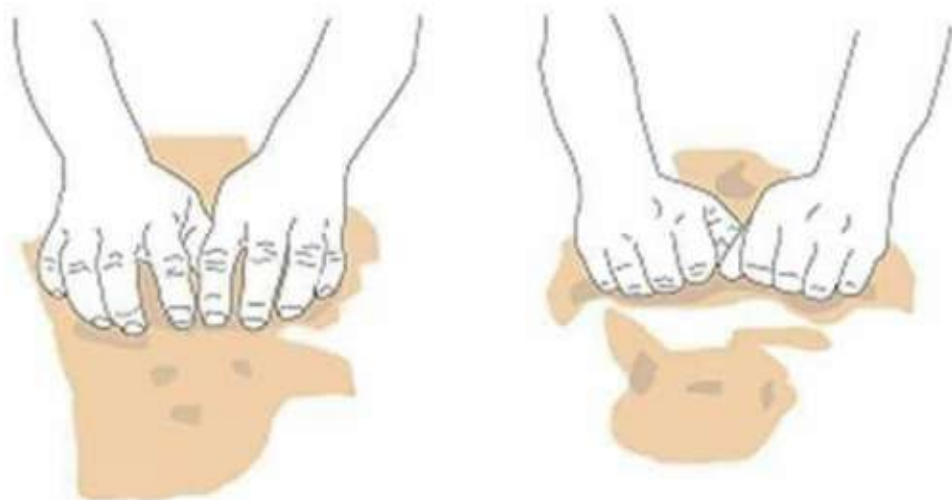
# ВПРАВА №1

Дрібка піску кожним пальцем по черзі



## ВПРАВА №7

Поставити руку на пісок, як пазурі. Схопити пісок



## ВПРАВА №8

Будуємо вежу, тримаємо руками



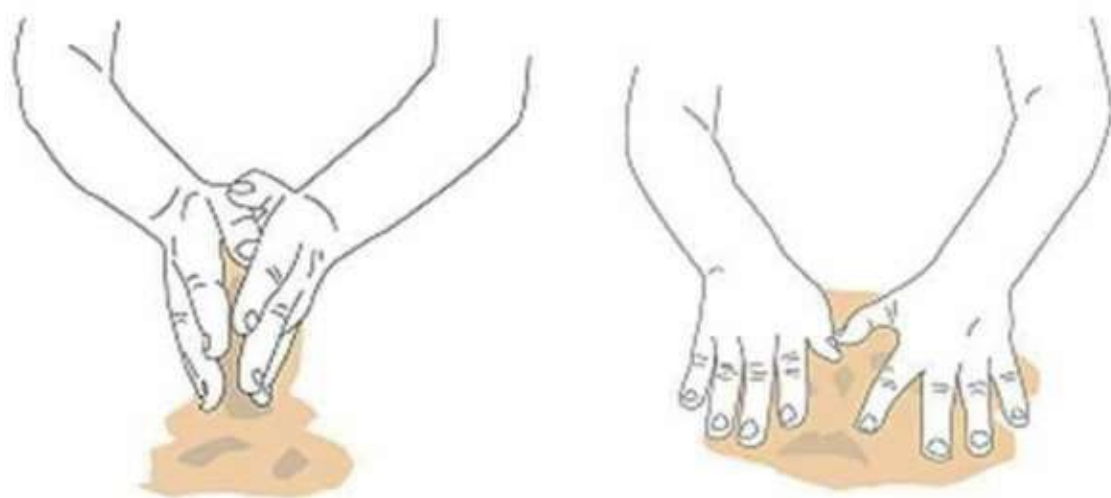
## ВПРАВА №9

Збираємо пісок у купку, кладемо зверху руку і кожним пальцем по черзі проникаємо до неї



## ВПРАВА №10

Медитативна техніка дихання піску: на вдиху збираємо пісок до центру, на видиху розправляємо від центру



## ВПРАВА №11

Техніка роботи з симптомом: пропонується виліпити свій біль, безсоння, поганий настрій (виходить, наприклад, камінь з нерівними краями), а потім пропонується зробити щось, щоб подобалося і викликало приємні емоції (виходить, наприклад, торт), пацієнтові ставати легше

