Patienteninformation

Chinesische Kindermassage

Liebe Eltern

Während der Herausforderungen, die ein Aufenthalt im Spital für Ihr Kind mit sich bringt, erachten wir es als wichtig, alternative und ergänzende Ansätze anzubieten, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität Ihres Kindes zu verbessern. In diesem Sinne möchten wir Ihnen einen Leitfaden über die Anwendung von chinesischer Kindermassage zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens Ihres Kindes zur Verfügung stellen.

Was ist die chinesische Kindermassage (Tuina-Massage) und wie kann sie helfen?
Tuina ist eine jahrtausendalte Technik, die auf der Theorie basiert, dass unser Körper über Energiebahnen (Meridiane) verfügt, durch welche die Lebensenergie, das Qi fliesst. Durch sanftes Drücken, Massieren oder sanften Streichungen, kann dieser Energiefluss reguliert werden, was zu einer Linderung der Beschwerden und zur Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte führt.

Für die Kinder sollte die Berührung wohltuend sein, somit trägt es auch zu ihrer Entspannung bei.
Neben der wichtigen, täglichen Unterstützung des Immunsystems und dem Wohlbefinden, ist die Tuina-Massage bei folgenden Beschwerden hilfreich:

- Schmerzlinderung und Reduzierung des Schmerzempfindens
- Reduzierung von Übelkeit und Unwohlsein
- Beruhigung, Entspannung, Unterstützung beim Einschlafen
- Linderung bei Verdauungsproblemen, Durchfall, Verstopfung
- Unterstützung bei Husten und Atmungsproblemen

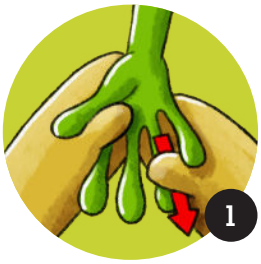
Mit herzlichen Grüssen
Das Pflegeteam

Einfach den QR-Code scannen,
um zur Video-Playlist zu gelangen
oder http://www.ukbb.ch/tcm

Chinesische Kindermassage

Je nach Beschwerden können die folgenden Massagegriffe angewendet werden.

Allg. Wohlbefinden 5 6 8
Übelkeit 5 7 8
Durchfall 5 6 13 14 15
Verstopfung 5 6 13 14 15
Schmerzen 9
Unruhe, Schlafstörung 8 10 11 12
Husten 1 2 3 4 12



Gut für die Lungen

Den Ringfinger auf der Handflächenseite nach aussen streichen. Schnelle Frequenz, ca. ½ Minute pro Seite.



Löst Schleim

Auf beiden Seiten der Achselhöhlen, entlang den seitlichen Rippen, mit etwas Druck nach unten streichen, 4 – 5 x.



Gut für die Lungen

Den Schulterblättern entlang von oben nach unten streichen, mit leichtem Druck nach aussen, ca. 1 Minute.



Gut für die Lungen

Von der Mitte der Brust nach aussen zu den Brustwarzen streichen, ca. 1 Minute.



Gibt Energie

Den seitlichen Daumen vom Nagel zum Handgelenk, sanft und fliessend, aber zügig und mit etwas Druck streichen, ca. 1 Minute.
Täglich anwenden.



Gibt Energie

Mit 2 – 3 Fingern mit gutem Druck vom Kniegelenk aussen am Schienbein runter streichen, 20 – 30 x.
Täglich anwenden.



Beruhigt den Magen

Auf dem höchsten Punkt des Daumenballens, ca. 1 – 2 Minuten sanft massieren.



Beruhigt, gegen Übelkeit

Der Punkt liegt auf der Innenseite des Unterarms, drei Finger breit (Finger des Patienten) von der Handgelenkfalte entfernt, zwischen den Sehnen. Kreisend 1 – 2 Minuten sanft massieren.



Lindert Schmerzen

Den Punkt sanft 1 – 2 Minuten massieren. Daumen und Zeigefinger aneinanderlegen, der Punkt befindet sich auf der Muskelwölbung auf dem höchsten Punkt.



Beruhigt

Querfalte von der Mitte der Handgelenksfalte auseinanderschieben, ca. 30 x



Beruhigt

Über den Augenbrauen von der Stirnmitte aus nach aussen streichen, ca. 30 x.



Beruhigt, stoppt Husten

Beidseits der Wirbelsäule vom unteren Rücken bis zum Nacken hin in kleinen Falten nach oben rollen, 4 – 5 x.



Reguliert den Darm

Verstopfung: Streichen mit Zeige- und Mittelfinger vom unteren Rücken über das Steissbein, bis zum Beginn der Gesässfalte, ca.1 Minute.
Durchfall: Dasselbe in die umgekehrte Richtung.



Reguliert den Dickdarm

Verstopfung: Streichen des seitlichen Zeigefingers von der Hand zum Nagel. Sanft und fliessend, aber zügig und mit etwas Druck, ca.1 Minute.
Durchfall: Dasselbe in die umgekehrte Richtung.



Beruhigt den Bauch

Verstopfung: mit den Fingern mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn kreisend um den Nabel massieren, 1 – 2 Minuten. Optional mit etwas Bodylotion.
Durchfall: Dasselbe in die umgekehrte Richtung.



Immer alle Massagegriffe links und rechts ausführen.

TCM Praxis Diana
www.tcm-diana.ch

UKBB
kompetent & menschlich