

Как самостоятельно сделать массаж живота

Abdominal Self Massage (Russian)

Массаж живота может помочь продвижению каловых масс по толстой кишке. Массаж живота поможет облегчить некоторые симптомы, такие как: чувство стеснения, давления в области живота, схваткообразные спазмы в области живота и вздутие живота.

Massaging your stomach can help to move stool along the inside of your colon. It may help relieve symptoms of tightness, pressure, cramping and bloating.



- Массаж следует начинать с правой стороны, начиная снизу - от тазовой кости. Лёгкими круговыми движениями вверх массируйте правую сторону живота в направлении к грудной клетке. Затем перейдите к массажу живота с левой стороны. На протяжении 2-3 минут, массируйте левую сторону живота в направлении от тазовой кости в сторону пупка.

Start on the right side of your stomach down by the bone of your pelvis. Rub in a circular motion lightly up to the right side till you reach your rib bones. Move straight across to the left side. Work your way down to the left to the hip bone and back up to the belly button for 2-3 minutes.

- Массируйте, выполняя круговые движения кончиками пальцев. Пальцами Вы можете немного усиливать нажим. Массируйте в течение 1 минуты, в направлении от правой тазовой кости к грудной клетке, затем (мягкими движениями) массируйте среднюю часть живота в течение 1 минуты, а потом, в течение 1 минуты массируйте в направлении от левой тазовой кости к пупку.

Rub with your fingertips in a circular motion. You may press a little deeper with your fingers. Spend about 1 minute moving from the right hip bone to the right ribs then 1 minute across the middle (gently) and then 1 minute down to the left bone by your pelvis to the belly button.

- В течение 10 минут повторяйте круговые движения в одном направлении - по часовой стрелке.

Repeat rub, always in clockwise motion, for 10 minutes.

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Автор: Терри О'Нил RN, BSN

Author: Terri O'Neill RN, BSN

Рецензент: Дженифер Кроуфорд RN, BSN

Reviewer: Jenifer Crawford RN, BSN

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons C указанием авторства-Некоммерческая-C сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 03/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2021