

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Refleksoloogia raseduse ajal

Lõputöö

Julia Rootsi

Refleksoloogia eriala

Tallinn 2016

Sisukord

Sissejuhatus	3
Refleksoloogia.....	4
Rasedusaegsed muutused naise organismis.....	5
Raseduse varajane teraapia.....	12
Spina punktide tähendus ja töötlemine. Kristall-element.....	13
Sääresüsteem ehk Vee-elementi käsitlemine.....	16
Kõrvasüsteem ehk Eeter-elementi käsitlemine.....	19
Teraapia arvestatud aja lähenedes.....	20
Refleksoloogilised näpunäited koduseks kasutamiseks.....	22
Koduse teraapia käik.....	23
Kokkuvõte	24
Kasutatud kirjandus	25

SISSEJUHATUS

Käesolev lõputöö käsitleb erinevaid refleksoloogia teraapia kasutamise võimalusi raseduse ajal. Välja on toodud loote arengu etapid, elementide mõju lootele ja emale ning erinevad probleemid ja vaevused, mida annab leevendada refleksoloogia abil.

Teema valik põhineb suuresti soovil näidata, kuidas refleksoloogiast võib rasedatel naistel olla abi suurte füüsiliste muutustega kohanemisel, vaevuste kergendamisel ning leevendamisel.

Samuti minu isiklik kogemus refleksoloogina on näidanud, et rasedus ja sünnitus on kergem ja kulgevad loomulikult, kui ema on juba raseduse ajal saanud refleksoloogilist teraapiat ning emale ja lapsele jääb positiivne ja loomulik mälestus rasedusest, mis omab suurt mõju lapse edasisele arengule ja käitumisele.

REFLEKSOLOOGIA

Meie kehas voolab elujõuenergia, mis hoiab inimese ja tema elundid töökorras. Kehas pulseerivat elu võib võrrelda energiavooluvõrguga, kus iga rakk on voolusõlmeke, mis teenib mõnda elutähtsat organit, mille korrasolekust sõltub terviku harmoonia. Kui mõnes organis on pikemal perioodil häired ja kuskil on takistus või pinget, siis väljendub see erinevate aistingute ja märkidena kehas ja keha pinnal.

Refleksoloogia on iidne tarkus, mis õpetab nende aistingute taga peituvaid häireid lugema. Ühtlasi on see tehnika, mis suudab takistused kõrvaldada ja laseb elujõul taas õige tugevusega läbi organite liikvele minna. Refleksoloogia ehk tsooniteraapia eesmärgiks on saada inimese organism jälle tasakaalu, vähendada ja eemaldada valu, ennetada ja tervendada erinevaid haiguslikke seisundeid ning aktiveerida keha tervendavad jõud.

Jalatallad, kõrvad ja peopesad on väga tähtsad energeetilised piirkonnad, mis on refleksoloogias hoolikalt uuritud ja väga täpselt kaardistatud. Refleksipiirkondade tundmine ja stimuleerimine vallandab energialaineid, mis probleemse kohani jõudes, vallandavad seal biokeemilise reaktsiooni.

Teadmiste abil õigeid piirkondi ja tsoone valides, saad elundites käivitada uue energia või rahustada pingeseisundis elundeid ja viia energia taas tasakaaluseisundisse.

RASEDUSAEGSED MUUTUSED NAISE ORGANISMIS

Rasedus ehk **gestatsioon** on naise füsioloogiline seisund eotuse ja sünnituse vahel.

Raseduse ajal toimuvad peaaegu kõikides organites muutused. See on seotud hormonaalsete muutustega raseduse ajal. Endokriinsed näärmed, vegetatiivne närvisüsteem ja ainevahetus kohanduvad rasedusele. Toimuvad ka muutused naise psüühikas.

Em organismi kohanemisel raseduse suurenevale koormusele eristatakse 3 staadiumi:

1. Kohanemisstaadium (1.-4. raseduskuu)

Naise psüühika ja organid püüavad kohaneda nende funktsioonidele esitatud kõrgendatud nõudmistele. Võivad tekkida ajutised funktsioonihäired: esineb iiveldus, oksendamine, tekivad veidrased maitsemuutused, muutused lõhnatajus. Muutused toimuvad ka naise psüühikas: sõltuvalt lähtesituatsioonist (soov last saada või hirm lapse ees) võib hoiak rasedusse olla nii positiivne kui negatiivne.

2. Heaolustaadium (5.-7. raseduskuu)

Kohanemine kõrgenenud koormusele on lõppenud. Raseda enesetunne on reeglina hea ning ta tunneb rasedusest rõõmu.

3. Koormuse staadium (8. kuust kuni sünnituseni)

Häiritud on aktiivne liikumine, tasakaal, töövõime väheneb, väsimus tekib kergemini. Võivad esineda hingamisraskused, õhupuudus, kõhukinnisus. Emaka surve naaberorganitele võib põhjustada nende talitlushäireid. Võib tekkida hirm lapsevanema rolli ja eesseisvate elumuutuste ees, hirm sünnituse ees.

Suguelundite muutused

Emakakeha

Mitterase emakas kaalub umbes 50g ning emakõõne sügavus on 7-8cm. Raseduse lõpuks kaalub emakas 1000g piires ning õõne sügavus on 37-38cm. Emakaseina paksus on raseduse I poolal 3-4cm, raseduse lõpul vähem. Emakaseina plastilisus ja elastsus tõuseb, emaka verevarustus paraneb, emakas on vastavate impulsside tulemusena võimeline muutma oma kuju, suurust, toonust.

Emakakael

Emakakaelas suureneb elastsete kiudude arv, sidekude muutub kohevamaks, veresoontevõrgustik tiheneb, verevarustus paraneb. Emakakaelakanali sisemine ja väline suue on suletud, kanal täidetud limaga. Korduvsünnitajatel raseduse viimastel kuudel emakkaelakanal laieneb, tema avatus on kuni 1cm.

Tupp

Tupeseinte elastsus ja venitatus raseduse ajal tõuseb, tupe limaskest pakseneb ning verevarustus paraneb. Limaskest on niiske, suureneb ka tupesisaldise hulk. Ravimite imendumine on raseduse ajal tupe limaskestast kaudu parem kui rasedusväliselt.

Südame- vereringeelundkond

Raseduse ajal kohanevad süda ja vereringe uute, suuremate nõudmistega. Raseduse ajal eksisteerib ju naise organismis veel lisavereringe - platsentaarne vereringe. Vere üldmaht suureneb raseduse ajal 1-1,5 l võrra.

Terve raseda süda kohaneb suurenenud nõudmistega järkjärgult. Südame minutimaht suureneb, pulsisagedus, veresoonte toonus mõnevõrra tõuseb. Südame löögisagedus tõuseb raseduse lõpuks 20 löögi võrra minutis. Rasedal on füsioloogiline hüpervoleemia e. vere mahu suurenemine. Vere hulk suureneb raseduse lõpuks 25-40% võrra. Veremahu muutuste tõttu suureneb südame minutimaht. Südame minutimaht on maksimaalne 32.-34. nädalal ja jääb selliseks kuni sünnituseni. Koos veremahu suurenemisega suureneb ka punaliblede e. erütrotsüütide ja hemoglobiini hulk, aktiveerub vereloome.

Raseduse ajal suureneb veenirõhk alajäsemetes tingituna emaka rõhumisest alumisele õõnesveenile ja vaagnaveenidele. Veenirõhu tõus koos rasedusest tingitud veenide silelihaste toonuse langusega põhjustab veenilaiendeid jalgadel ja vulval, krambivalmidust säärtes ning hemorroide e. pärasoole veenilaiendeid. Suurema raseduse korral võib rasedal selili lamades tekkida nn. õõnesveeni sündroom (vena cava sündroom), mis kujutab endast kollapsitaolist seisundit ning on tingitud raseda emaka survest alumisele õõnesveenile ning sellest tulenevatest vereringehäiretest.

Hingamissüsteem

Juba raseduse I trimestril hingamise minutimaht suureneb. Hingamissagedus püsib muutusteta või

tõuseb maksimaalselt 10% võrra. Kopsumaht jääb samaks kui enne rasedust. Kopsumahu säilimise tagab rinnakorvi laienemine, mille põhjuseks on roiete nihkumine horisontaalsemasse asendisse.

Neerutalitlus

Neerutalitlus aktiveerub raseduse ajal oluliselt, kuna neerude kaudu eritatakse nii ema kui loote ainevahetusproduktid. Neerude verevarustus suureneb ning neerupäsmakeste filtratsioonivõime tõuseb. Raseduse algul, emaka surve tõttu kusepõiele, võib tekkida vajadus sagedamini urineerida. Raseduse lõpul, kui põiele surub loote pea, võib see kaebus uuesti tekkida. Kusejuhade toonus raseduse teises pooles langeb ning valendik laieneb. See koos kasvava emaka survega kusejuhadele ning aeglustunud uriinivooluga loob soodsad tingimused uroinfektsiooni tekkeks.

Seedeelundkond

Raseduse algul esineb tihti suurenenud süljevoolust, iiveldust ja oksendamist. Võib tekkida muutusi maitse- ja lõhnatajus, mõned lõhnad ja maitset võivad muutuda vastumeelseks, samas võib tekkida eriline isu mõne toiduaine järele. Raseduse ajal on igemed kohevamad ja võivad veritseda. Suurem oht on ka kaariese tekkeks, kuna laps vajab oma luude ülesehitamiseks kaltsiumi ning võtab seda ema organismi varude arvelt. Raseda seedimine on aeglasem, toit liigub sooles aeglasemalt kuna hormoonid lõõgastavad soole seinas olevaid silelihaseid. Rasedal on ka kalduvus kõhukinnisusele. Suurenenud emakas surub mao üles ja tühja kõhuga võivad tekkida kõrvetised.

Nahk

Rinnanibudel ja nibuväljadel süveneb pigmentatsioon. Pigmenteeruda võib ka kõhu valgejoon ning välissuguelundid. Näol võivad tekkida raseduspigmentdilaigid e. kloasmid. Emaka kiire kasvu tõttu tekib kõhuseinte ülevenitus. Eriti on see väljendunud suure loote, liigveesuse ja mitmikraseduse korral. Kui nahk pole piisavalt elastne, tekivad kõhunahal rasedusjutid e. striiad. Sel puhul on tegemist naha elastsete kiudude üksteisest eemaldumisega. Rasedusjutte võib tekkida ka rindadel, puusadel. Esialgu on rasedusjutid punakad-lillakad, pärast sünnitust muutuvad need valkjaks. Kõhuseinte ülevenitusele võib järgneda kõhusirglihaste diastaas e. eemaldumus.

Liigessüsteem

Raseduse ajal muutuvad luude ja liigete sidemed kohevamaks, elastsemaks, lõdvemaks - seda põhjustab platsenta poolt toodetav relaksiin. Raseda kõhu kasvades paigutub keha raskuskese

tahapoole ning süveneb selja nõgusus nimmepiirkonnas. Seejuures tekib seljalihaste ülevenitus ning sellega seoses sejavalud, mida rasedad tihti kaebavad.

Kehamass

Kehamass tõuseb raseduse vältel 10-12 kg. Kehamass suureneb loote, lootevee, platsenta, emaka, rindade, koevedelike, veremahu, rasvkoe ja varude suurenemise tagajärjel. Kui raseduse algul võib kaalu juurdekasv olla individuaalselt väga erinev, siis raseduse teises pooles peetakse optimaalseks kehakaalu suurenemist 300-400g nädalas.

Rinnanäärmed

Raseduse ajal algab ettevalmistus imetamiseks e. laktatsiooniks. Rinnad suurenevad ja on pinges all. Sageli tajutakse pisteid, valulikkust rindades, raseduse lõpul võib rindadest erituda ka väheke piima.

Rinnanäärmete verevarustus paraneb, näärmesagarikud suurenevad, suureneb ka sagarike arv. Moodustub kolostrum e. ternespiim. Juba raseduse keskpaigas on rinnanäärmed funktsioonivõimelised. Piimasekretsiooniks on vajalik hormoon prolaktiin, mis vabaneb sünnituse järel hüpofüüsi eessagarast. Raseduse ajal pidurdavad tema vabanemist platsenta poolt toodetavad steroidhormoonid. Oluline on ka perifeerne ärritus rinnanibult lapse imemisel. Selle mõjul eritub hüpofüüsi eessagarast prolaktiin ja tagasagarast oksütotsiin. Prolaktiin stimuleerib piima teket ja oksütotsiin tema väljutamist rinnanäärdest.

Psüühika

Rasedus on naise jaoks väga tähtis, kõiki inimlikke ja sotsiaalseid vajadusi sügavalt puudutav elamus, mis mõjutab peale keha ka psüühikat. Kriisitaolisi psüühilisi muutusi täheldatakse kohanemis- ja koormusstaadiumis. Sõltuvalt psüühilisest lähtesituatsioonist võib esimene hoiak olla positiivne või negatiivne, kuid partneri ja meedikute emotsionaalne toetus, säästev režiim või ka psühholoogiline abi aitavad üle saada segadust tekitavatest tunnetest.

Kõikide nende muutustega kohanemisel on suureks abiks refleksoloogiline teraapia, mis aitab järgmistel juhtudel:

- kehavedelike ringe aktiveerimiseks;
- lõdvestumise toetamiseks;

- pöörituse/halva enesetunde leevendamiseks;
- soolestiku toimimise toeks;
- hea une tagamiseks;
- ema meeleoluhäirete leevendamiseks (hirm, ahistus jne)

Alustada refleksoloogilise teraapiaga võib kohe peale raseduse tuvastamist. Kui emal ei ole mingeid erilisi vaevusi, võib teraapiat teha kord kuus, vajadusel tihedamini. Aeg selleks valitakse eelistatult selline, et emal oleks võimalik hiljem pikali puhkama heita. Teraapia järel oleks hea juua piisavalt palju vett.

Refleksoloogia on loomulik, turvaline teraapia kogu sünnituse eelseks ja järgseks ajaks.

Rasedus nõuab naise kehalt palju sobitumist, mugandumist ja vastupidamist. Raseduse ajal toimub tohutult suuri muutusi nii lootes, kui ka ema kehas.

Rasedusnädalad

Nädalad 0-4

- viljastumine on toimunud;
- arengu algus on kiire kasvu ja rakkude pooldumise aeg;
- Moodustub looteketas ja kõik osised on justkui olemas, aga eristumine on alles algfaasis;
- hakkavad moodustuma närvid;
- süda areneb ja hakkab lööma;
- väikesed jäsemete mügerikud hakkavad paistma.

Nädalad 4-8

- rakkude pooldumine on väga kiire ja tõhus;
- kõik tähtsamad elundid hakkavad olema moodustunud;
- valmivad soolestik ja neerud;
- arenemas on seljalülid;
- on näha esimesi märke lihaste moodustumisest;

- on võimalik juba registreerida õrnu loote liigutusi.

Nädalad 8-12

- vereringe toimub juba hästi;
- neerud toimivad eritades uriini lootevette;
- NB! Loode reageerib puudutusele! Siit edasi on puudutus talle tuttav ja turvaline. Muud meeled arenevad hiljem ja ka sünnituse järel veel arenemas ja kontrollimatud;
- loode harjutab imemist ja neelamist.

Nädalad 12-16

- luustik kasvab ja areneb nüüd kiiresti;
- loote liigutused on selgemad ja emale tuntavad;
- loode on aktiivsem;
- kuuleb juba hääli ja reageerib neile (nt. ema südamelöögid, soolestiku hääled).

Nädalad 16-20

- rasedus on nüüd poole peal ja liigutused on selgelt tunda;
- moodustub uus konkreetne ühendus lapsega;
- loode reageerib ka välistele helidele nagu muusika;
- loode on juba nii „vana”, et tema naharakud hakkavad uuenema;
- ema on tihti väsinum, kuna selles faasis ema vere hemoglobiinitase langeb ja see on loomulik protsess – loode harjutab vähese hapnikuga olemist.

Nädalad 20-24

- nüüd on enamus elundeid valmid ja toimimisvõimelised;
- liikmete liigutused on tugevamad ja täpsemad;
- tekib selge unerütm;
- loode harjutab isegi haaramist;
- beebi tunneb lõhna, maitset, tunnetab valgust, kuuleb ja näeb isegi und.

Nädalad 24-28

- loode on arenenud, kasvanud ja saanud tugevamaks;
- meeleelundite töö täpsustub, loode näeb ja kuuleb;
- avastatakse juba väikseid harjutavaid hingamisliigutusi.

Nädalad 28-32

- kaal tõuseb väga kiiresti, isegi 200 gr nädalas;
- kõik närviosad hakkavad olema valmis;
- valmidus ellu jääda paraneb kogu aeg.

Nädalad 32-36

- siit edasi on rasedus loote küpsemise ja kasvu aeg – kõik on valmis;
- beebi tunnetab emaka kokkutõmbeid, reageerib välistele puudutustele, erinevatele häälele ja ema meeleoludele.

Nädalad 36-40

- viimane raseduskuu on ehk enim kasvamise ja harjumise päralt;
- tahe sündida, pääseda välja täidab kindlasti ka beebi mõtteid.

Loote arengukaar on kahtlemata üks elu suurtest imedest.

RASEDUSE VARAJANE TERAAPIA

Rasedusaegset teraapiat võib alustada kohe peale raseduse tuvastamist, aga arvestada tuleb, et rasedale **EI TEHTA**:

- Tugevat puhastusteraapiat (ei käsitleteta maksa, neerude ja soolestiku piirkonda);
- Suguelundite peegelduste käsitlemist;
- Hormonaalsete alade käsitlemist (nn „kardinaali punktid”, neerupealised jne)

Käsitleda saab:

- Lihasprobleeme;
- Liigesprobleeme;
- Vedelike ringluse probleeme;
- Pööritus/halba enesetunnet;
- Ainevahetuse probleeme;
- Uneprobleeme;
- Lõdvestumist;
- Emotsionaalseid probleeme.

Teraapiat tehakse kord kuus, vajadusel sagedamini.

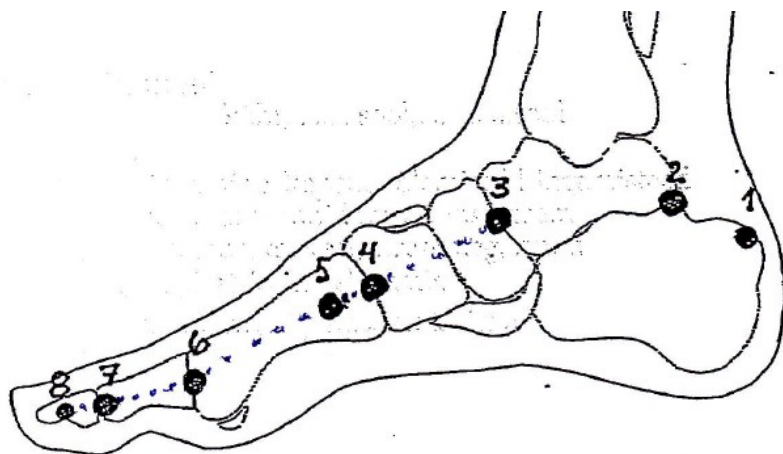
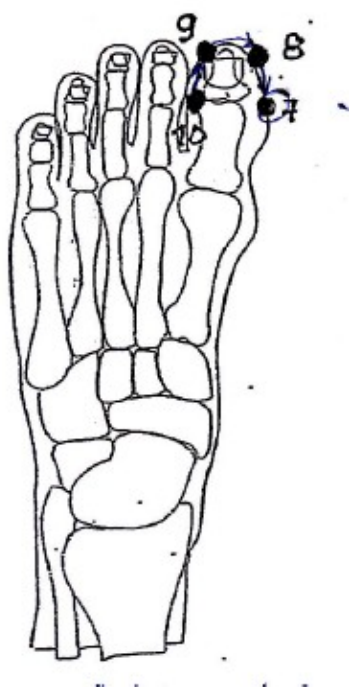
Raseduse ajal keskendutakse eelkõige jalalabale, kuna see esindab Kristall-elementi ja keskendub eelkõige luustiku, liigeste ja organite ehituslike kudede kajastamisele. Vajadusel käsitletakse ka sääresüsteemi, kõrvasüsteemi, kehasüsteemi ning koljut.

Rasedus kestab alates viljastumise hetkest keskmiselt 266 päeva ehk 38 nädalat. Kuna viljastumise täpset aega on raske määrata, arvutatakse eeldatavat sünnitusaega viimase menstruatsiooni esimesest päevast. Keskmiselt on menstruatsiooni viimasest päevast sünnituseni 280 päeva ehk 40 nädalat ja refleksoloogiliselt järgib see spinaskaalat vastupidises järjekorras: 10 >1. Spinakaart on nagu geneetiline kood, mille loode kopeerib vastavalt oma arengufaasile.

SPINA PUNKTIDE TÄHENDUS JA TÖÖTLEMINE

Spina punktisüsteem on tähtis refleksoloogiline tervik, mis sisaldab mitmeid tasandeid: elundkonna tööd, psüühilist-, hingelist- ja päritavuse tasandit. Raseduse ajal järgitakse 10 spina punkti skaalat 10 >1

SPINA PUNKTID JALATALLAL (KRISTALL-ELEMENT)



- Spina 1 – jämesool (32.-36. rasedusnädalad). Spina 1 on energia alguspunkt (mehelik energia). Selles punktis on loobumise, loovutamise ja äraandmise energia.
- Spina 2 – suguelundid (28.-32. rasedusnädalad). Emaka piirkond, naiselik energia. Siia tulevad suguhormoonid ja suguelundid. Samuti on siin loominguenergia ja uue eluloomine. Sellel aja rasedal võib olla palju ristluu- ja nimmepiirkonna vaevusi.
- Spina 3 – neerud ja kuseteed (24.- 28. rasedusnädalad). Ego ja Mina, minu ümbritsev ruum, minu tegevused ja vajadused, realiseerimine ümbritsevas, väljapoole suunatud jõud, iseseisvumise vajadus. Loomulik, et sellel ajal tekivad tursed ja rase ei tohi vee joomist

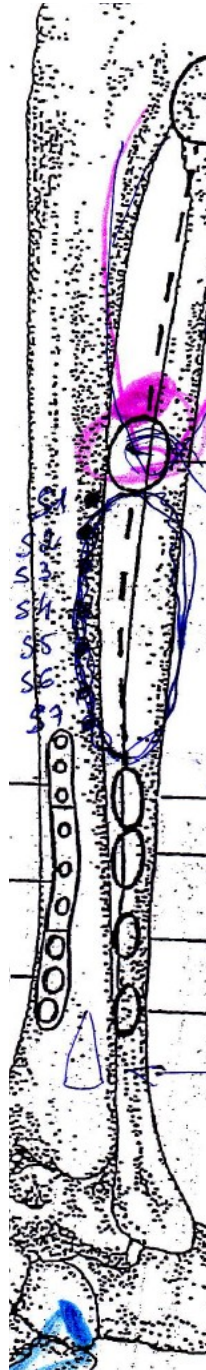
vähendada.

- Spina 4 – ainevahetus, imendumine, peensool, magu, kaksteistsõrmiksool (20.-24. rasedusnädalad). Peensool on seotud aju ning info omandamisega. Kui naisel on toidutalumatus, siis võib oletada, et 20.-24. rasedusnädalal loode kopeerid selle probleemi endale. Aga refleksoloogia abil on võimalik teha ema spina 4 selleks ajaks korda ja laps saab endale terve geneetilise koodi toidutalumatuses suhtes.
- Spina 5 – süda, vereringe ja vererõhk (16.-20. rasedusnädalad). Energia saamine vere kaudu, ühtekuuluvustunne tunnete tasandil. Tugevad tunded: viha, agressioon, hirm, armastus. Kui elatakse „hambad risti” ja ei elata oma tundeid välja, siis võivad tulla rütmihäired ja südameprobleemid. Sellel ajal paljudel rasedatel langeb hemoglobiinitase veres. See on loomulik protsess – laps harjutab vähese hapnikuga olemist, mida tal läheb sünnitusteede läbimisel vaja. Kui kõik muud näitajad on normis, siis ei ole üldjuhul vajadust rauda juurde võtta. Ema jaoks see periood tähendab puhkeaega, mil tuleb tempo maha võtta, viibida võimalikult palju värskes õhus ja puhata.
- Spina 6 – hingamine, kopsud, ülemised hingamisteed (12.-16. rasedusnädalad). Energia saamine õhust. Köha, nohu, hingamisteede põletikud, astma. Meeskonnatöö, sotsiaalsus, iseseisvumine rühmas, elumõtte küsimused ja inimese kohastumine eluga.
- Spina 7 – närvid, hormoonid, immuunsüsteem (8.-12. rasedusnädalad). Kommunikatsioon eri tasanditel. Sinna koguneb nõ „prügiinformatsioon” ja sellest tulenevad kaelapinged. Kui see spina on inimesel kinni, siis on tal raskusi „õige” ja „väär” eristamisel ja vastutuse võtmisel
- Spina 8 – mõistus, loogika, keel, stress, aeg, ruum, moraal, ajataju (4.-8. rasedusnädalad). Siia tuleb ajastress („ma ei jõua, mul pole aega”) ja ühtekuuluvustunne (keel, sekt, ametid jne.)
- Spina 9 – intuitsioon, inspiratsioon, telepaatia (0.-4. rasedusnädalad). Selle spina sees on telepaatia, intuitsioon, inspiratsioon, unenäod ja müstilised kogemused elus. Eeterlik spina. Loominguliste inimeste punkt ehk nende inimeste, kes saavad infot teispoosusest. Kui see koht on valulik, see tähendab, et seda energiat on vähe, on vaja aktiveerida.

- Spina 10 – innustumine, viljakus, uudishimu, elurõõm (viljastumine). Oluline on leida tegevus, mis tegelikult meeldib ja toidab kõrgemat loovust, siis saab uus energia vabalt sisse voolata. Rasestumise soovi korral tuleb teha Spina 10 kõikides süsteemides.

Spinakaardi järgi punktide töötlemisel kehtib põhimõte, et kui naine sai alles oma rasedusest teada, siis tehakse 2 spinat ette, edaspidi võib ette teha kuni 3 spinat.

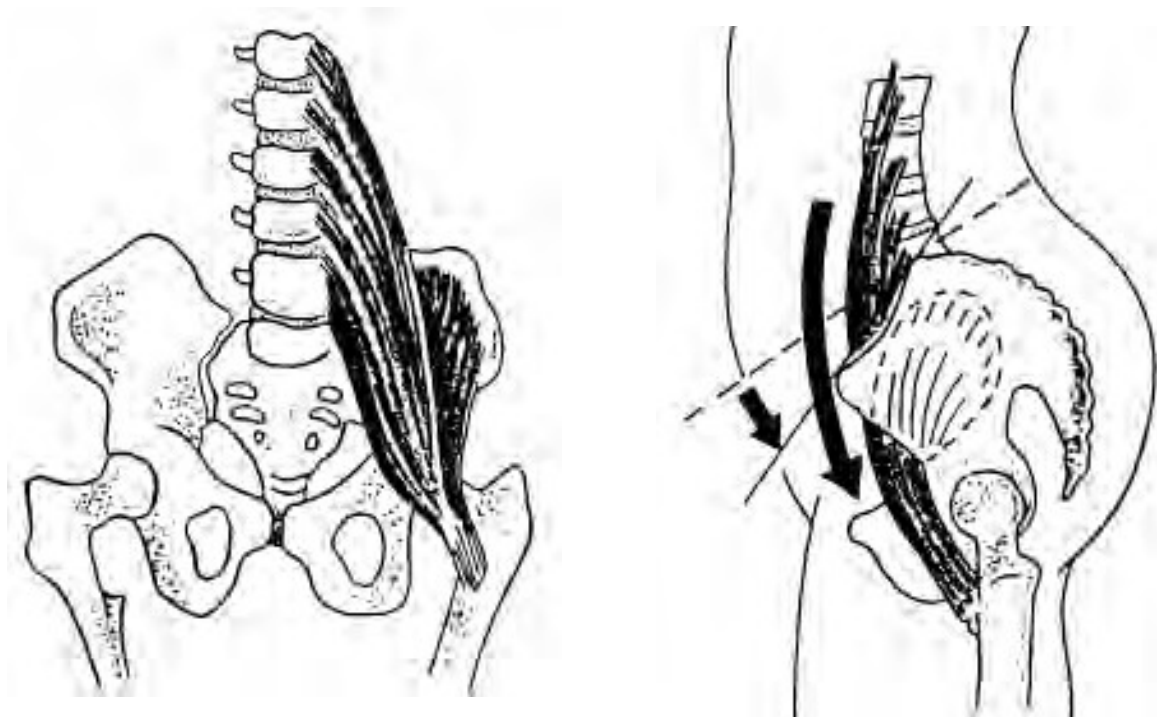
Ema spinad on sääres. Aga kui lootel on mingi probleem, siis käsitletakse „säär sääre sees” süsteemi.



Kuna Vesi on tunded, säärt me alati töötleme rahulikult ja hellalt, pehmete masseerivate liigutusega suunaga alt ülesse.

Tähelepanu peaks kindlasti pöörama iliopsoas lihasele. Niude-nimmelihas ehk *iliopsoas* kuulub vaagnavöötme lihaste vaheühma. See algab kahe peaga, mis jätkuvad omaette lihastena. Mõlemad lihased suunduvad allapoole ja kinnituvad ühise kõõluse abil reieluule.

Funktsioon – teostab suure jõuga reie ettepainutust ja veidi ka välisrotatsiooni. Fikseeritud alajäseme puhul (seismisel) kallutab keha ettepoole. Suure tuharalihase antagonistina väldib ta tahapoole kukkumist. Aitab hoida keha tasakaalu istumisel ja seismisel.



Ühelgi teisel lihasel ei ole nii palju erinevaid funktsioone, ükski teine ei põhjusta nii palju valu kui niude-nimmelihas ehk *iliopsoas*. Kuna *iliopsoas* on peamine puusaliigese painutaja, siis tema kokkutõmme ehk spasm (lühenemine) põhjustab paljude ümbritsevate lihaste pingestumise ja valu (kaasaarvatud ka emaka pinged).

Lihaspingete puhul võib palju abi olla magneesiumist, sest sellel mineraalil on lihast lõdvestav toime. Eelistada võiks magneesiumi rakusoola. Kuigi rakusoolade teraapia ei ole sama, mis

homöopaatiline ravi, on need soolad valmistatud sarnaselt homöopaatiliste ravimitega.

Homöopaatias eristub rakusool sellega, et mineraali jahvatatakse ja lahjendatakse, kuid ei loksutata nagu homöopaatiliste ainete valmistamisel tehakse. Mineraalid on rakusoolas olemas mõõdetavas koguses, kuid jahvatatud niisama peeneks, kui nad on raku sees. Neil on lihtne läbida rakumembraani ja imenduda kiiresti ja kergesti.

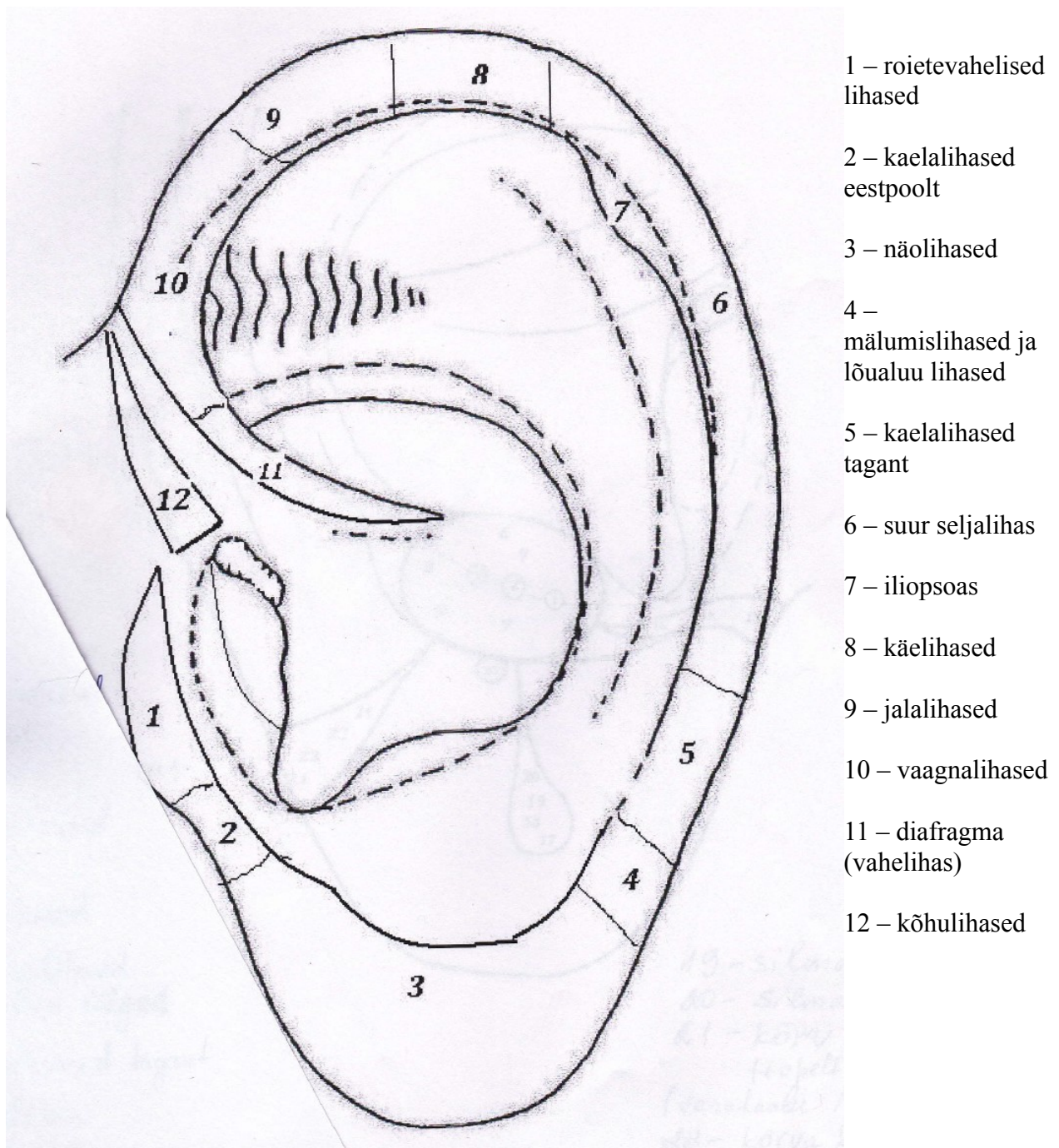
Kiire tulemuse saamiseks soovitatakse võtta rakusoolad lahjendatuna klaasitäie kuumema vee sees. Võib manustada päeva jooksul lonkshaaval korduvalt: loksutatakse suus veidi aega ja neelatakse alla.

KÕRVASÜSTEEM ehk EETER-ELEMENDI KÄSITLEMINE

Kõrvasüsteem on oma omaduselt teistsugune, kui tallasüsteem, see on kiirem, tundlikum ja mitmetahulisem. Selle kasutamist kaalutakse ainevahetushäirete puhul.

Eeter on kõige peenem energia, seega ka kõige kiiremini ja kergesti mõjutatav, seda võib kujutada nagu ruumi, milles kõik teised elemendid toimivad. Niisiis koordineerib läbi meeleelundite sisenev infovool suurel määral kõikide teiste elementide tasakaalu.

All on lihtsustatud kõrvakaart:



TERAAPIA ARVESTATUD AJA LÄHENEDES

Raseduse lõpus (alates 36.-ndast nädalast) keskendutakse lõdvestusele, puhkusele, ainevahetusele, lihaspingete leevendamisele (eriti iliopsoas ja vaagnapõhjalihased). Lisaks töödeldakse aktiivselt emaka ning emakasuu me peegeldused ning Spinad 1, 2 ja 3.

Selles faasis võib ka hormonaalseid punkte töödelda („Kardinaali punktid”).

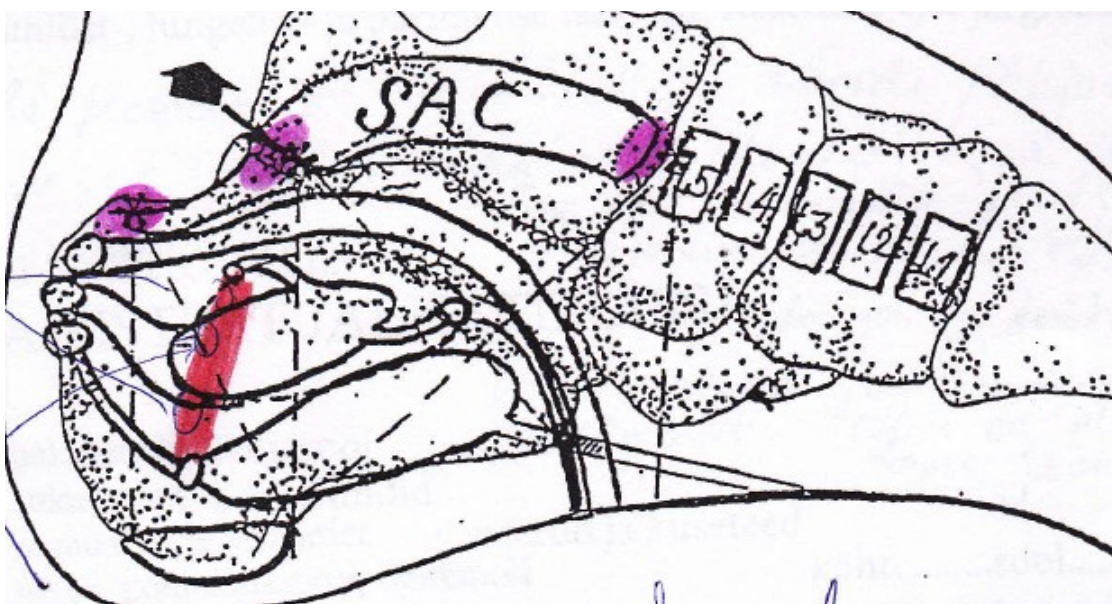
Kõrva käsitleme, nagu emakat ja pehmedame serva („tuuleveski tehnika”).

Alloleval kaardil on punase värviga ära märgistatud piirkond, kuhu raseduse ajal tekib nõ rihm.

Niikaua, kui see rihm tundub ühes tükis olevat, emakakaelas on veel kinni.

Mida lähemale arvestatav aeg läheneb, seda aktiivsemalt võib hakata seda pehmedama. Eriti aktiivselt võib seda teha viimasel nädalal, kuna selle piirkonna mõjutamine pehmedab emakakaela ning tõstab endorfiinide taset. Mida pehmemaks antud piirkond muutub ja mida vähem on seda rihma järel, seda lähemal on sünnitus.

Samuti võiks tähelepanu pöörata Sacrum-piirkonnale, kuna sealt saavad alguse närvid, mis innerveerivad emakat.



Raseduse viimasel nädalal võib teraapiat teha üle päeva. Aga kui sünnitajal polnud veel emaka kokkutõmbeid, siis ei ole hea teraapiat väga aktiivselt teha, kuna teraapia mõjul emakas lõdvestub ja beebi võib arvata, et kõik on veel nii hea ja rahulik ja pole vaja ilmale tulekuga kiirustada.

Refleksoloogiat võib aktiivselt kasutada nii sünnituse, kui ka sünnitusjärgsel ajal.

Sünnituse ajal saab refleksoloogia abil tuhusid toetada ja tugevdada, leevendada valu ja hoolitseda sünnituse sujuva kulgemise eest.

Sünnituse järel teraapiaga saab toetada platsenta eraldumist, samuti sünnitanu taastumist. Vastsündinu teraapia kiirendab lapse toibumist sünnituse pingutustest, vähendab stressi, toetab toiduseedimise ja hingamise toimimist.

Refleksoloogia ei takista teiste meetmete tarvitamist, kui selleks tekib vajadus. See on loomulik ja turvaline teraapia kogu sünnituse eelseks ja järgseks ajaks.

REFLEKSOLOOGILISED NÄPUNÄITED KODUSEKS KASUTAMISEKS

Kui rasedal naisel ei ole mingeid erilisi vaevusi, tehakse refleksoloogilist teraapiat 1 kord kuus.

Aga see ei tähenda, et rase ei või saada toetavat ja lõõgastavat puudutust oluliselt tihedamini. Järglase saamine ei tähenda, et tulevane ema peaks olema kuidagi eraldatud. Rasedus on iga naise jaoks normaalne füsioloogiline seisund, mille tõttu ei pea enamasti millestki tavapärasest loobuma. Seepärast ei tuleks karta ka sellist looduslikku lähenemist, nagu seda on refleksoloogia või massaaž.

Paljud naised paluvad massööri rolli täita oma mehel. Näiteks jalgu või selga mudides. Kahtlemata väärub see kiitust ja tunnustust, sest tulevase ema eest hoolitsemine peab olema prioriteet. Samas tuleb silmas pidada, et inimese keha ei ole ainult mõistuse liigutamise masin. Kehas asuvad punktid, mis võivad esile kutsuda raseduse ajal soovimatuid reaktsioone.

Kõigepealt tuleks vältida kõiki selliseid reflektorseid tsoone, mis võiksid kuidagi mõjutada vaagnavöötmel elundite talitlust. Siia kuuluvad kahel pool jalakanda ja säärel. Nende masseerimine võib mõjutada emaka kokkutõmmet. Vältida tuleks ka põidla ja nimetissõrme vahel paiknevat punkti, mida muidu kasutatakse peavalu eemaldamiseks. See «suur eemaldaja» võib eemaldada ka loote. Raseduse ajal ei tohiks seda punkti torkida isegi peavalu korral. Veel tuleks hoiduda ristluupiirkonna mõjutamisest. Ka selle piirkonna masseerimine võib reflektorselt esile kutsuda talitluse muutusi vaagnaõõne elundites.

Need on väiksed, kuid olulised nüansid, mida naine ise või ta kaaslane peab meeles pidama.

Mida siis tohib teha ja kuidas rasedat aidata?

KODUSE TERAAPIA KÄIK:

Kehapool, millest alustada, valid vastavalt vajadusele:

Parem pool rahustab

Vasak pool ergutab

1. Alusta jalalaba silitamisega. Liigutused peaksid olema õrnad ja liuglevad.

Raseduse algfaasis tuleks vältida kannatugevat mõjutamist, piisab selle piirkonna silitamisest ja paitamisest.

2. Jalapöidlaluu pööritlemine: toeta ühe käega alt kannaluud ja teise käega pööritle pöida.

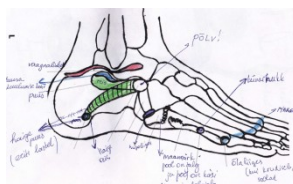
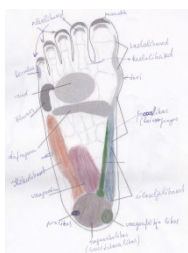


3. Võta varvastest kindlalt kinni ja painuta neid üheaegselt tundlikult üles ja alla. Mudi neid kergelt läbi, hõõru sõrmedega, pööritle ja sikuta.

4. Jalapõhjelihaste töötlemine põialdega



5. Liigeste ja lihaste peegeldustsoonide töötlemine. Käi kõik need piirkonnad läbi, kergelt vajutades igas punktis.



6. Ja kindlasti ei tohi unustada säärt. Säär on Vee-elementi esindaja ja on seotud emotsioonidega. Säärt töödeldakse pehmete ja silitavate liigutustega.

7. Lõpetuseks võid määrada jalgadele meelepärasest kreemi või magneesiumi geeli (kättesaadavlooduspoodides ning apteekides).

Selline kerge jalgade töötlemine, millega saab hakkama iga algaja, aitab leevendada väsimust, turseid ja toetab emotsionaalselt.

KOKKUVÕTE

Antud lõputöö eesmärgiks oli välja tuua erinevad refleksoloogilise teraapia kasutamisevõimalusi raseduse ajal ning näidata, kuidas refleksoloogiast võib rasedal olla abi suurte füüsiliste muutustega kohanemisel, vaevuste kergendamisel ning leevendamisel.

Lõputöö käigus said välja toodud loote arenguetapid, elementide mõju lootele ja emale ning üle vaadatud erinevad probleemid ja vaevused, mida annab leevendada refleksoloogia abil.

Samuti sai lõputöö raames välja töötatud refleksoloogiline teraapia koduseks kasutamiseks.

Kuna paljud naised paluvad massööri rolli täita oma mehel, saavad nad nüüd kasutada iidset teraapia lihtsustatud varianti enda kodus. Kahtlemata väärib see kasutamist, sest tulevase ema eest hoolitsemine peab olema prioriteet. Mälestus rasedusest omab suurt mõju lapse edasisele arengule ja käitumisele.

Töö tulemusena valminud refleksoloogilise teraapia skeem on lihtne, arusaadav ja kergesti kasutatav kodustes tingimustes.

Kasutatud kirjandus:

Carlin, A. 2008. *Physiological changes of pregnancy and monitoring. Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*

Lind, A.K. *Reflexology and Infantile Colic*. Kopio Niini Finland Oy, Tampere, Finland 2009

Libero, Rasedus. *Sünnitus. Vastsüündinu*. Print Best Trükikoda OÜ, Tallinn

Rasedus. <https://www.tlu.ee/opmat/tp/terviseopetus/sex/rasedus.html>

Raseduse jälgimine nädalate kaupa. Eesti Naistearstide Selts „Raseduse jälgimise juhend“, 2011, <http://rasedajalgimine.weebly.com/>

A.-K. Lind, loeng *Refleksoloogia raseduse ja sünnituse ajal*. Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia 02.-03.03.2015.a.

Loengumaterjalid refleksoloogia erialal 2014.-2016.õa, E. Tammemägi

Ürgsed elemendid: eeter, kristall ja mentaal. <http://veerg.ee/vaimne/urgsed-elementid-kristall-eeter-ja-mentaal/#>

Arhetüübid ehk kolm ürgset elementi: vesi, tuli, õhk. <http://veerg.ee/vaimne/arhetuubid-ehk-kolm-urgset-elementi-tuli-vesi-ja-ohk/>