

# MASAŻ SHANTALA – CHARAKTERYSTYKA I SPOSÓB WYKONANIA

Shantal massage – description and implementation method

IWONA WILK<sup>A,B,D,E,F</sup>

Katedra Fizjoterapii i Terapii Zajęciowej,  
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**A** – przygotowanie projektu badania | study design, **B** – zbieranie danych | data collection, **C** – analiza statystyczna | statistical analysis, **D** – interpretacja danych | data interpretation, **E** – przygotowanie maszynopisu | manuscript preparation, **F** – opracowanie piśmiennictwa | literature search, **G** – pozyskanie funduszy | funds collection

## STRESZCZENIE

Masaż pozytywnie wpływa na organizm człowieka, niezależnie od wieku. Wspomaga pracę serca, układu oddechowego i odporność organizmu. W masażu poprzez dotyk stymulujemy receptory czucia powierzchniowego zlokalizowane w skórze i dzięki temu możemy zainicjować rozwój motoryki dziecka. Rodzice powinni wykonywać masaż Shantala, ponieważ w prosty sposób mogą wspomóc prawidłowy rozwój swojego dziecka. Prezentowany w artykule rodzaj masażu polega na stosowaniu wyłącznie techniki głaskania powierzchniowego na poszczególnych częściach ciała, które masuje się w odpowiedniej kolejności, we właściwym kierunku i w określonym tempie. Ruchy są proste i łatwe do odtworzenia dla rodzica.

**Słowa kluczowe:** masaż, masaż Shantala, dzieci

Masaż Shantala wykonywany systematycznie i prawidłowo pozytywnie oddziałuje na psychikę dziecka. Uspokaja, ułatwia zasypianie, zmniejsza objawy kolki. Przede wszystkim pomaga w wytworzeniu więzi pomiędzy rodzicami a dzieckiem, dając poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Cechą charakterystyczną tego rodzaju masażu jest fakt, iż odbiorca, czyli dziecko, i wykonawca, czyli rodzic, czerpią pozytywne doznania płynące z dotyku i bliskości. Masaż umożliwia obu stronom wyciszenie, uspokojenie i chwilę relaksu.

## SUMMARY

A massage has a positive influence upon human body irrespective of age. It supports the activity of the heart, respiratory system and body immunity. During the massage the superficial skin receptors are stimulated by the touch, therefore, it enables us to initiate physical development of a child. Parents should perform the Shantal's massage as it can help their children grow correctly. The massage presented in the study involves superficial, gentle stroking applied to specific parts of the body in the appropriate sequence, correct direction and speed. The moves are easy to repeat for any parent. The Shantal's massage performed correctly and systematically influences a child's psychological growth, too. It soothes the spirit, makes falling asleep easier and relieves the colic pain in children. What is more, it creates positive family ties and the feeling of safety. Both a parent and a child benefit from being close to each other and the intimacy which enables them to relax and calm down during the day.

**Keywords:** massage, Shantal's massage, children

(*PU-HSP* 2015; 9, 3: 31–36)



## Wstęp

Masaż stosowany u dzieci wpływa na wiele procesów fizjologicznych i odgrywa istotną rolę w kształtowaniu i rozwoju młodego organizmu. Wspomaga pracę układu krążenia, odpornościowego i oddechowego [1]. Powoduje zwiększenie wydzielania hormonu wzrostu, usprawnienie procesu wchłaniania i przyswajania substancji odżywczych oraz uspokojenie i wyciszenie układu nerwowego [1,2]. Masaż opiera się na działaniach stymulowanych poprzez dotyk. To podstawowe ogniwo odbioru i przekazywania bodźców [3]. Doznania czuciowe z tym związane odbierane są poprzez skórę, która jest największym organem percepcji ciała. To właśnie od sprawności percepcji skóry, pośrednio uzależniony jest prawidłowy rozwój dziecka [4–7]. Odpowiednio stymulowane receptory, zlokalizowane w obrębie palców i dłoni, warunkują rozwój umiejętności dotykania i chwytania. Prawidłowa wrażliwość w zakresie czucia dotyku na dużych powierzchniach ciała, np. na brzuchu, warunkuje właściwy rozwój umiejętności ruchowych takich jak: obrót z pleców na brzuch, leżenie na brzuchu czy raczkowanie [1,8].

Jednym z rodzajów masażu stosowanym u dzieci jest masaż Shantala. Wpływa on pozytywnie zarówno na masowane dziecko, jak na masujące je osoby. U dziecka przede wszystkim rozwija zmysł dotyku, relaksuje, wycisza, uspokaja, ułatwia zasypianie, koi ból. Rodzic natomiast odczuwa spokój, wytchnienie, relaks i pewność siebie w pełnieniu roli opiekuna i przewodnika [9,6]. Ponadto, dla odbiorcy masażu zabieg jest źródłem bodźców stymulujących pracę receptorów czucia powierzchniowego i głębokiego [5,6]. Masującemu daje wiedzę o stanie czynnościowym tkanek i pozwala na ich ocenę [3].

Frederick Leboyer, francuski lekarz, był pierwszym, który opisał tradycyjną indyjską technikę masażu, zwaną później masażem Shantala. Podczas podróży po Indiach pewnego dnia zobaczył siedzącą na ulicy hinduską kobietę, miała ona położone na nogach niemowlę, które głaskała. Zaobserwował, że po chwili głaskania przeraźliwie płaczące dziecko uspokoiło się. Zobaczył w tych prostych ruchach miłość, bliskość, ciepło, oddanie, czułość, wielkie uczucie wyrażone dotykiem. Dotykami spokojnym, łagodnym, powolnym, harmonijnym, delikatnym. Później pisał: „Być noszonym, kotysanym, trzymanym, głaskanym, masowanym to pokarm równie ważny jak witaminy, proteiny, sole mineralne” [9].

Masaż Shantala jest szeroko znany i stosowany w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Na terenie Europy szczególnie popularny jest w Holandii [10]. Nie jest zabiegiem terapeutycznym, a jedynie środkiem wspomagającym kształtowanie prawidłowego środowiska rozwojowego. Stanowi formę kontaktu poprzez dotyk, pozwala na lepsze poznanie zachowań i reakcji dziecka, umożliwia wytworzenie więzi emocjonalnej, buduje wzajemne relacje [6]. Rodzicowi daje poczucie pewności siebie i świadomość, że tak niewielki wysiłek może zrobić tak wiele dla rozwoju i przyszłości dziecka [5]. Masaż Shantala jest przykładem, iż zabieg masażu nie musi składać się z trudnych technik, skomplikowanych i złożonych metod, wystarczy delikatne głaskanie, aby uzyskać pozytywny wpływ na mały organizm.

Celem pracy jest propagowanie wśród rodziców idei stosowania masażu Shantala i motywowanie ich do podjęcia się masowania swoich dzieci.

## Zasady i sposób wykonywania masażu

### Miejsce i warunki zabiegu

Aby masaż miał pozytywny wpływ na dziecko, należy zapewnić odpowiednie warunki do jego wykonania. Przede wszystkim wskazany jest komfort cieplny – temperatura pomieszczenia powinna wynosić 23°C. Kolejnym krokiem jest wybór odpowiedniego miejsca do jego przeprowadzenia. Warunki te najlepiej spełnia podłoga lub materac. Podczas wykonywania masażu nieodłącznym jest wykluczenie czynników mogących zaburzać jego przebieg (tj. obecność innych dzieci, hałas, głośnie muzyka). Należy również wybrać odpowiednią porę, tak aby była dostosowana do rytmu okołodobowego dnia dziecka (podczas masażu dziecko nie może być głodne ani nadmiernie najedzone). Masażu nie wykonuje się w porze kąpieli, karmienia ani w przypadku zmęczenia czy rozdrażnienia dziecka. Czas trwania pierwszych zabiegów jest krótki. Rozpoczyna się od opracowania jednej części ciała przez 8–10 minut. Natomiast po dłuższym stosowaniu zabiegów można masować całe ciało w czasie 25–30 minut. Masaż można wykonywać codziennie lub co drugi dzień. Niemowlę jest masowane bez ubrania, natomiast starsze dzieci – w pieluszcze lub majteczkach [9–11]. Wskazane jest, aby środek poślizgowy stosowany w masażu był antyalergiczny i naturalny (np. olejek kokosowy, olejek z migdałów, oliwka stosowana do pielęgnacji ciała dziecka) [1,10]. W trakcie zabiegu można wstuchiwać się w spokojną, łagodną muzykę. Pozwala ona wykonawcy poczuć atmosferę relaksu, prowadzić ruchy zgodnie z muzyką, zachowując odpowiednie tempo i rytm, nadając łagodności i delikatności wykonywanym gestom [10].

### Techniki stosowane w masażu

W masażu Shantala główną techniką jest głaskanie powierzchniowe, które powoduje odkształcanie sprężyste jedynie naskórka i warstwy brodawkowatej skóry właściwej wraz z włosami leżącymi na jej powierzchni. Dlatego też ruchy wykonywane w trakcie masażu powinny być delikatne, płynne, powolne, naprzemiennie i przyzwyczajając do dotyku przy zachowaniu ciągłego kontaktu z masowanym ciałem. Wskazane jest rytmiczne wykonywanie ruchów i wielokrotne ich powtarzanie, ok. 7–9 razy. Kierunek ruchu jest odmienny, w zależności od masowanej części ciała. Pozycją wyjściową do wykonywania masażu jest siad prosty. Dziecko układa się na pleckach z lekko odwiedzionymi nóżkami, twarzą do masującego, na jego kończynach dolnych. Podczas wykonywania masażu kończyn ruch prowadzi się od części proksymalnych do części dystalnych. Na klatce piersiowej obowiązuje kierunek od środka mostka na boki, a na brzuchu zgodnie z przebiegiem jelita grubego i mięśnia prostego brzucha. Grzbiet masuje się po obu stronach kręgosłupa, od potylicy w kierunku pośladków i kończyn dolnych. Na twarzy wybiera się kierunek od linii pośrodkowej do skroni i ucha (na boki). Ręce masują-

cego mają być rozluźnione, jak podkreśla autor książki *Shantala – tradycyjna sztuka masażu*, jest to możliwe tylko wtedy, gdy oddech będzie miarowy, zrównoważony i spokojny, tylko to pozwoli uzyskać harmonię ruchu właściwą dla masażu [9].

Na kończynach górnych i dolnych wykonuje się charakterystyczny dla tego rodzaju masażu ruch zwany „obrączkowym” lub chwytem „dojenia” (tzn. jest to chwyt cylindryczny ramienia dziecka wykonany oburącz; z przesuwaniami dłoni masującego od części proksymalnych do części dystalnych). Na kończynach stosuje się również techniki przypominające wykonywanie „pokrzywki” lub „dokręcanie śruby” (chwyt cylindryczny uda dziecka wykonywany oburącz w połączeniu z ruchem obrotowym prowadzonym od części proksymalnych do części dystalnych: jednocześnie jedną dłoń w prawo drugą w lewo) [10,11]. Nazewnictwo wyżej wymienionych ruchów nie jest typowym i charakterystycznym dla masażu Shantala, wynika raczej z chęci zobrazowania ruchów wykonywanych podczas zabiegu. W dostępnej literaturze z tego zakresu stosowane są jeszcze inne nazwy, np. ruchy wykonywane na powłokach brzusznych opisywane są przy użyciu sformułowań typu: „I love you” czy „Zorro” [10]. Należy podkreślić, iż Frederick Leboyer w swojej książce nie używał żadnych specjalistycznych nazw, autor chciał ukazać przede wszystkim prostotę ruchu i nie zamierzał nadawać temu, co widział i opisywał, miana wielkiego zabiegu [9].

#### Wskazania

Masaż Shantala przeznaczony jest przede wszystkim dla zdrowych dzieci jako forma profilaktyki. Wykorzystywany jest także u dzieci chorych jako zabieg wspomagający proces rehabilitacyjno-terapeutyczny [5]. Wtedy stanowi część przygotowawczą do terapii specjalnych, stosowanych w procesie usprawniania.

#### Przeciwwskazania

W masażu Shantala, tak jak w każdym innym masażu, występują przeciwwskazania do wykonywania zabiegu. Nie wykonuje się go u dzieci z rozpoznaniem zmian chorobowych tkanki skórnej o podłożu infekcyjnym (paciorkowcowym), dziedzicznym (rybia łuska), alergicznym (atopowe zapalenia skóry), grzybiczym, wirusowym czy nowotworowym. Wśród przeciwwskazań wymienia się również choroby układu oddechowego, stan podgorączkowy i gorączkę, dysplazję stawów biodrowych i limfadenopatię, stany zapalne są także przeciwwskazaniem do wykonywania zabiegu [1,11].

#### Metodyki masażu

Metodyka masażu Shantala obejmuje opracowanie w odpowiedniej kolejności: klatki piersiowej, kończyn górnych, powłok brzusznych, kończyn dolnych w pozycji leżenie tyłem (na plecach). Następnie opracowanie grzbietu w pozycji leżenie przodem (na brzuchu) i na końcu opracowanie twarzy w pozycji leżenie tyłem [9–11].

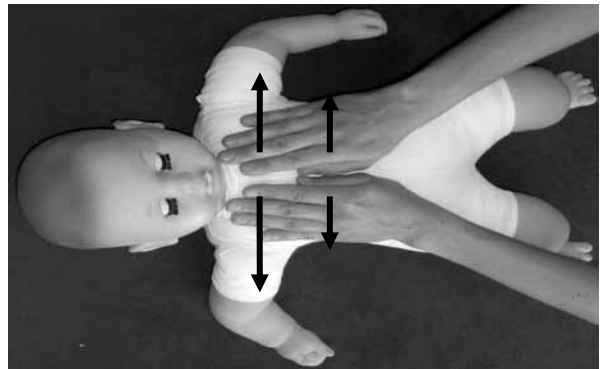
#### Szczegółowa metodyka w masażu Shantala

Na klatce piersiowej wykonujemy:

- głaskanie, tzw. „otwieranie książki” – są to ruchy prowadzone od środka klatki, od mostka na boki ciała, oburącz jednocześnie (rycina 1),
- głaskanie, tzw. „ruch skrzyżny” – ruch rozpoczyna lewa ręka, przemieszczając się od lewej strony żeber do prawego barku. Prawa dłoń analogicznie podąża od prawej strony żeber do lewego barku (rycina 2).

Na kończynie górnej wykonuje się:

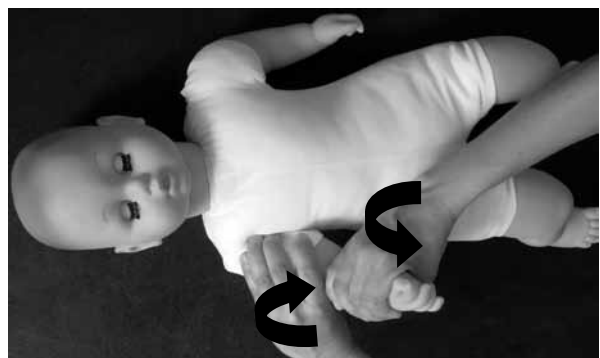
- głaskanie powierzchniowe od barku do dłoni, chwytem cylindrycznym, obejmującym – chwytamy ramię dziecka i przesuujemy w kierunku palców w linii prostej,
- głaskanie chwytem cylindrycznym, obejmującym – chwytamy ramię dziecka i bardzo delikatnie wykonujemy ruchy jedną ręką w prawo, drugą w lewo (to powinno odpowiadać ślizganiu się dłoni po ciele) (rycina 3),



Rycina 1. Głaskanie „otwieranie książki”



Rycina 2. Głaskanie „ruch skrzyżny”



Rycina 3. Głaskanie „chwyt cylindryczny”

- głaskanie wykonywane kciukiem strony dłoniowej ręki dziecka,
- głaskanie każdego paluszka dziecka w kierunku paliczek dalszych wszystkimi swoimi płacami, tzw. „ruch ściągania pierścionków”. Ruch może być zakończony lekkim uciskiem paliczka dalszego każdego palca (rycina 4).

Opracowanie powłok brzusznych obejmuje wykonanie:

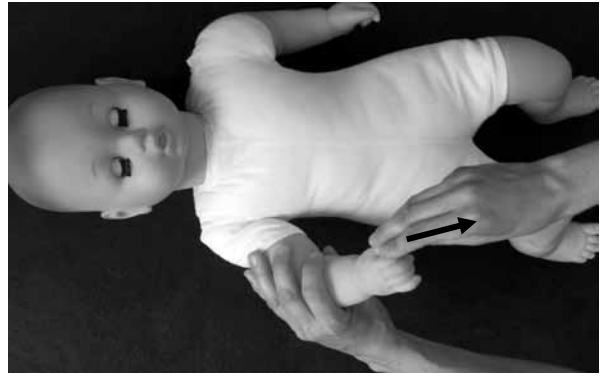
- głaskania, dłoń za dłoń od linii mostka do spojenia łonowego, płynnie, delikatnie (dłoń ułożona poprzecznie) (rycina 5),
- głaskania przednią powierzchnią przedramienia, od żeber w kierunku spojenia łonowego w linii prostej,
- głaskania typu „Zorro”, w kształcie litery „z”, przedramię ułożone jw. – masaż rozpoczynamy od linii żeber w kierunku spojenia łonowego, ale tym razem ruch prowadzony jest od strony prawej na lewą, następnie z lewej po skosie na prawą i ponownie na dolnej części brzucha z prawej na lewą,
- głaskania typu „I love you” – wykonujemy stroną dłoniową ręki, rozpoczynamy od prawego dołu biodrowego i podążamy do prawego podżebrza, powtarzając tę czynność trzykrotnie. Następnie ruch rozpoczynamy od prawego podżebrza i kierujemy się do lewego podżebrza (powtarzamy trzykrotnie) oraz prowadzimy ruch od lewego podżebrza do lewego dołu biodrowego (również powtarzamy). Na koniec łączymy składowe ruchy wszystkich wykonanych kierunków w całość (masaż wykonywany jest zgodnie z anatomicznym przebiegiem jelita grubego) (rycina 6).

Na kończynie dolnej wykonuje się:

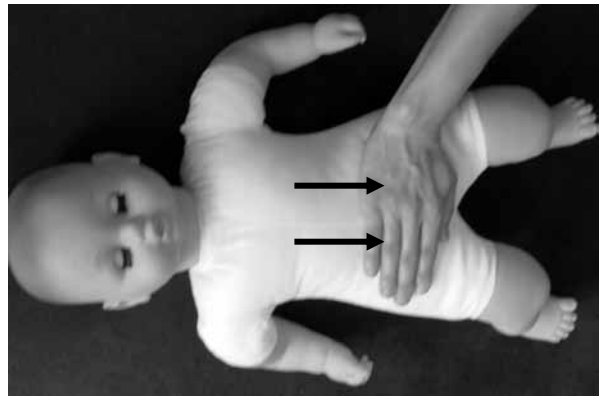
- głaskanie powierzchowne od stawu biodrowego (od uda do stopy) ruchem naprzemiennym, chwytem cylindrycznym, obejmującym – chwytamy udo dziecka i przesuwamy w kierunku palców w linii prostej (rycina 7),
- głaskanie chwytem cylindrycznym, obejmującym – chwytamy udo dziecka i wykonujemy delikatne ruchy jedną ręką w prawo, drugą w lewo,
- głaskanie kciukami naprzemiennie strony podszwowej stopy dziecka od pięty do palców (rycina 8),
- głaskanie palców, każdego z osobna, w kierunku do paliczek dalszych, ruch można zakończyć delikatnym uciskiem paliczka dalszego.

Opracowanie grzbietu obejmuje wykonanie:

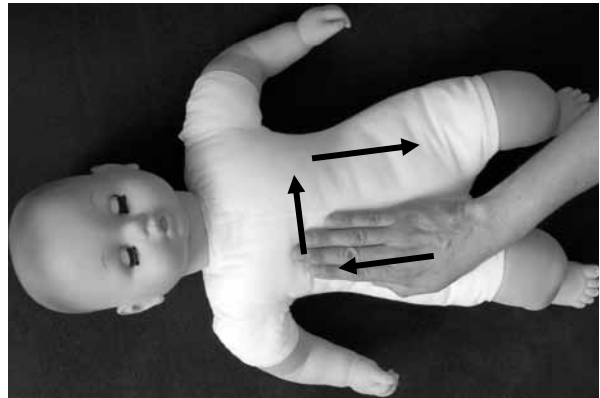
- głaskania oburącz, w przeciwnych kierunkach w poprzek grzbietu (rycina 9),
- głaskania stroną dłoniową ręki ułożonej poprzecznie względem kręgosłupa, przesuwamy się od okolicy karku do pośladków, druga dłoń położona poniżej pośladków,
- głaskania wykonywanego palcami po obu stronach kręgosłupa, na przebiegu prostownika grzbietu, od kości krzyżowej w kierunku karku,
- rozcierania spiralnego wykonywanego palcami umieszczonymi po obu stronach kręgosłupa, zgodnie z przebiegiem mięśnia prostownika grzbietu (rycina 10),



Rycina 4. Głaskanie „ściągania pierścionków”



Rycina 5. Głaskanie powłok brzusznych



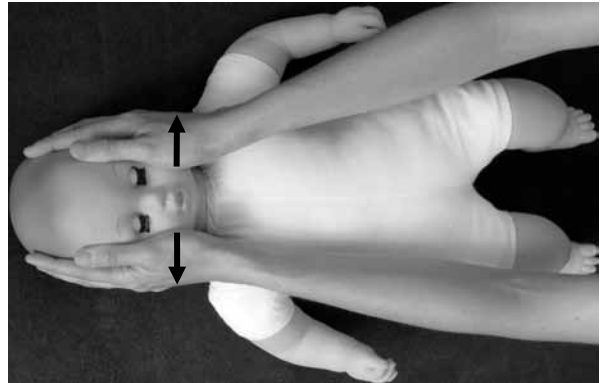
Rycina 6. Głaskanie zgodnie z przebiegiem jelita grubego



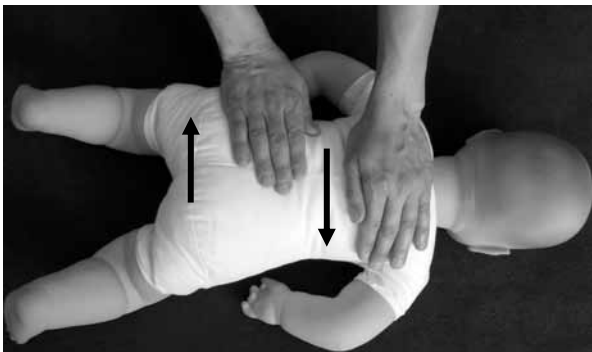
Rycina 7. Głaskanie „chwyt cylindryczny”



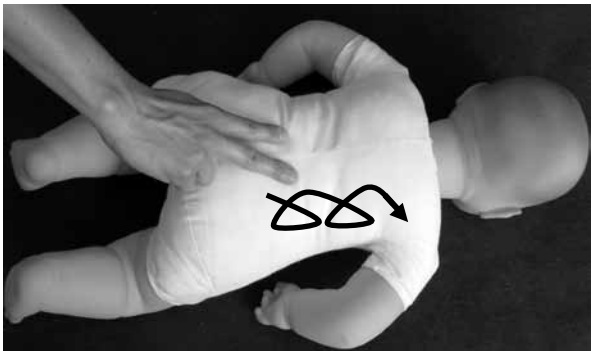
Rycina 8. Głaskanie stopy kciukiem



Rycina 12. Głaskanie twarzy „chwyt obejmujący”



Rycina 9. Głaskanie poprzeczne grzbietu



Rycina 10. Rozcieranie prostownika grzbietu



Rycina 11. Głaskanie kciukami w linii policzków

- głaskania końcowego stroną dłoniową ręki ułożonej poprzecznie względem kręgosłupa, przesuwając się od okolicy karku do stóp, druga dłoń położona na stopach dziecka (przytrzymuje stopy dziecka).

Na twarzy wykonuje się:

- głaskanie kciukami od środka czoła nad brwiami do skroni, od nasady nosa pod oczami do skroni, od skrzydełek nosa w poprzek policzka w kierunku ucha, od kącików ust do ucha i od brody wzdłuż żuchwy do ucha (rycina 11),
- głaskanie dookoła oczu,
- głaskanie od nasady nosa na skrzydełka nosa,
- głaskanie dookoła ust,
- głaskanie końcowe – dłonie przyłożone delikatnie, otulające twarz, ruch wykonywany od środka twarzy na boki (rycina 12) [9,10].

## Podsumowanie

Niejednokrotnie podkreśla się, że masaż jest zabiegiem, który powinien być przeprowadzony przez osoby wyposażone w obszerną wiedzę anatomiczną, zdolności manualne, doświadczenie. Powyższe wymagania są uzasadnione podczas wykonywania specjalistycznych masażu, np. leczniczego, segmentarnego, drenażu limfatycznego i innych. Przekonanie o konieczności posiadania wysokich kwalifikacji do wykonania masażu powoduje, że wielu rodziców z niedowierzaniem przyjmuje informacje o możliwości masowania własnego dziecka po krótkim instruktażu. A jest to możliwe, gdyż masaż Shantala jest łatwym i prostym zabiegiem polegającym na delikatnym dotyku, który towarzyszy każdej czynności pielęgnacyjnej dziecka. To ten sam dotyk, któremu nadany jest tylko odpowiedni kierunek, rytm i tempo. Zaprezentowana powyżej metodyka zabiegu ma na celu wzbudzić zainteresowanie rodziców masażem Shantala i przekonać ich, że nie jest on trudny do przeprowadzenia. Wykonywanie prostych rytmicznych ruchów na ciele dziecka w połączeniu z miłym brzmieniem głosu, przyjemnym zapachem, spokojną atmosferą, kontaktem wzrokowym stanowi cenne uzupełnienie codziennych czynności pielęgnacyjnych dziecka. Każdy ruch jest wyrazem zaangażowania, oddania i chęci tworzenia więzi, która wpływa na rozwój psychofizyczny i intelektualny dziecka, buduje poczucie bezpieczeństwa i bliskości, wsparcia i zaufa-



nia. Zaspokaja u dziecka naturalną potrzebę dotyku [1,4,12,13].

Masaż Shantala jest przykładem, że tak niewiele ze strony dorosłego może zdziałać tak wiele dla dobra dziecka. Mógłby być nauczany w szkołach rodzenia lub przez pielęgniarki prowadzące instruktaż dla mam, dotyczący pielęgnacji dziecka. Tego rodzaju praktyki stosowane są na oddziałach położniczych i ginekologicznych w wielu szpitalach na świecie [2,14,15].

W literaturze istnieją doniesienia dotyczące zastosowania różnych form masażu włączanych jako element leczenia uzupełniającego niemowląt i dzieci. Masaż wykorzystywany jest w mózgowym porażeniu dziecięcym, w chorobach nowotworowych, w przypadku niepełnosprawności psychoruchowej,

w dysfunkcjach jelita grubego, w zaburzeniach tonusu spoczynkowego mięśni czy nadwrażliwości skóry [6,8,16–18]. Masaż stosuje się również u dzieci zdrowych jako formę profilaktyki i metodę wspomagającą rozwój [5]. W tych przypadkach częściej wykonywany jest prezentowany przez autorkę tej pracy masaż Shantala [4,6].

### Źródło finansowania

Praca sfinansowana ze środków własnych autora.

### Konflikt interesów

Autor nie zgłasza konfliktu interesów.

### Piśmiennictwo

1. Jedwabińska A. Podstawy masażu dla niemowląt i matych dzieci – poradnik praktyka. *Rehabil Prakt* 2011; 6: 56–60.
2. Ferber SG, Kuint J, Weller A, et al. Massage therapy by mothers and trained professionals enhances weight gain in preterm infants. *Early Hum Dev* 2002; 67(1–2): 37–45.
3. Kowacka B, Ciejka E. Tajemnica dotyku. *Rehabil Prakt* 2008; 2: 43–45.
4. Frączek W. Masaż dziecka metodą Shantala lekarstwem na nadwrażliwość dotykową. *Rehabil Prakt* 2012; 3: 49–52.
5. Bartelmus E. Techniki masażu stymulujące linię środka u niemowląt. *Rehabil Prakt* 2014; 5: 39–42.
6. Frączek M. Zastosowanie masażu Shantala we wczesnym wspomaganiu rozwoju. *Rehabil Prakt* 2015; 1: 60–63.
7. Regner A. Masaż niemowlęcy i ruch usprawniający jako formy stymulacji psychomotorycznej. W: Sekułowicz M, Kruk-Lasocka J, Kulmatycki L, red. *Psychomotoryka: ruch pełen znaczeń*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej; 2008.
8. Kassolik K, Andrzejewski W. Możliwość wykorzystania masażu u dzieci z zaburzonym rozwojem psychomotorycznym. Cz. 1 – Masaż w nadwrażliwości skóry. *Rehabil Prakt* 2007; 1: 31–33.
9. Leboyer F. *Shantala – tradycyjna sztuka masażu*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania; 2012.
10. Kotas M. Masaż Shantala [online] 2013 [cyt. 15.03.2015]. Dostępny na URL: [http://www.shantala.pl/content/uploads/2013/12/Yoga\\_Ayurveda\\_Magazyn-3\\_2013\\_\\_48-50.pdf](http://www.shantala.pl/content/uploads/2013/12/Yoga_Ayurveda_Magazyn-3_2013__48-50.pdf)
11. Wilk I, Kassolik K, Andrzejewski W. Masaż Shantala. W: Śliwiński Z, Sieroń A. *Wielka fizjoterapia*. Tom 1. Wrocław: Wydawnictwo Elsevier Urban & Partner; 2014: 364–366.
12. Walowska J. Wpływ masażu na rozwój niemowlęcia. *Rehabil Prakt* 2015; 4: 70–75.
13. Kaczara J. *Masaż niemowlęcia*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum; 2006.
14. Carr H. Baby massage. *Pract Midwife* 2013; 16(8): 3–5.
15. Day J. Benefits of infant massage. *Pract Midwife* 2014; 17(5): 18–21.
16. Bromley D. Abdominal massage in the management of chronic constipation for children with disability. *Community Pract* 2014; 87(12): 25–29.
17. Bartelmus E, Pawlak A. Masaż pędzlami niemowląt jako forma profilaktyki oraz terapii wspomagającej integrację sensomotoryczną. *Rehabil Prakt* 2012; 3: 57–61.
18. Batalha LM, Mota AA. Massage in children with cancer: effectiveness of a protocol. *J Pediatr (Rio J)*. 2013; 89 (6): 595–600. doi: 10.1016/j.jpmed.2013.03.022. Epub 2013 Sep 13.

#### Adres do korespondencji:

dr Iwona Wilk  
 aleja I.J. Paderewskiego 35  
 51-612 Wrocław  
 Tel. (+48) 510 410 296  
 E-mail: iwona.wilk@awf.wroc.pl; iwonawolf@poczta.onet.pl

Praca wpłynęła do redakcji: 29.08.2015  
 Po recenzji: 08.09.2015  
 Zaakceptowana do druku: 09.09.2015