

**MASSAJ USULLARI. TANANING AYRIM QISMLARI UCHUN  
MASSAJ O'TKAZISH QOIDALARI.**

*Davlatova Hakima Axmatovna*  
*So'zangaron Abu Ali Ibn Sino nomidagi*  
*jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

Massaj davolash usulidir tana yoki biror a'zoga maxsus usulda ta'sir etish. Qo'l bilan bajariladi, ba'zan asboblar ishlatiladi. Massajning organizmga ta'sir mexanizmida nerv muhim ro'l o'ynaydi. Massajning ta'sirida terida biologik faol moddalar hosil bo'lib qonga tushadi, ular tomir reaksiyalarida, nerv impulslarini o'tkazishda va boshqalarda qatnashadi. Massaj bevosita ta'sir qilgan joyida to'qimalarga mexanik ta'sir ham ko'rsatib, limfa, qon, to'qimalar orasidagi suyuqlik sirkulyasiyasi kuchayadi. Natijada kon va limfa dimlanishi yo'qolib, moddalar almashinuvi va massaj qilinayotgan joy terisi orqali nafas olish kuchayadi. Massaj yuraktomir sistemasi ishini yaxshilaydi. Kapillyarni kengaytirib, massaj qilinayotgan sohanigina emas, balki undan uzoqdagi to'qimalarning ham qon bilan mo'l ta'minlanishiga imkon beradi. Qonning arteriya va venalardan oqishi rivojlanadi. Massaj muolajasidan so'ng umumiy ahvol yaxshilanadi, charchoq yo'qoladi.

Asosiy usullari: silash, uqalash, iylash va qoqib qo'yish.

Silash — Massajning boshqa usullarini boshlashdan oldin va tugallanayotganda qo'llanadi.

Uqalash — birmuncha tez bajariladi, bunda teri va teri ostidagi to'qimalar turli yo'nalishda joyidan qo'zg'atiladi yoki cho'ziladi. Uqalangan joy ustidan silanadi.

Iylash — Massajning murakkabroq usulidir. Bunda faqat yuza to'qimalargina emas, balki chuqur joylashgan muskullar ham ta'sirlanadi. Massajning bu usuli to'qimalarni ushlab, ko'tarish, bosish va cho'zishdan iborat.

Qoqib qo'yish yoki "vibratsiya" — tanaga tebranuvchi (titroq) harakat berishdan iborat, uni qo'l yoki maxsus Massaj apparatlari yordamida turli jadallik va tebranish bilan bajariladi.

**Yurak massaji** — yurak to'xtab qolganda odamni jonlashtirish usulidir. Bunda yurak ritmik ravishda bevosita ko'krak qafasi ochilib bajariladigan opera-siyalarda yoki bivosita ko'krak qafasini yormasdan birinchi yordam ko'rsatishda qisiladi

**Bilak kaft** usti bog'imini massaj qilishda kaftdan boshlab bilak boshdan oyoq aylantirib silanadi, bunda bemorning qol panjasi goh pronatsiya, goh sipinatsiya xolatiga keltiriladi. Bir oz silangandan keyin kaft bog'imining yon tomonlari bog'im yo'li tirsak va bilak suyaklarining bigizsimon tarmoqlari orasida joylashgan. Bog'imlarning ba'zi kasalliklarida, odatda, bu yo'lga suyuqlik yig'ilishi tufayli shish paydo bo'ladi. Ishqalash bosh barmoqlarining asta-sekin aylanma xarakati yordamida bajariladi. Bunda bosh barmoqlarning har ikkala yon satxidan bog'im xaltachasiga

tomon yo'nalishi boyicha harakat qilishi kerak. Ishqalashdan so'ng silashga o'tiladi, so'ngra bilak muskullari uqalanadi. Qo'lni kaft va orqa tomonga asta-sekin bir-necha marta bukiladi.

**Bilakni massaj** qilish kaft tomonidan bilak kaft ustki bog'imidan boshlanadi. Massaj sinash, uqalash, yana silash va qoqishdan iborat. Massaj qiluvchi bemor qo'l panjasining tirsak qismini chap qo'li bilan ushlab, supinatorlar gruppasini o'ng qo'li bilan tutadi. Massaj qiluvchining bosh barmog'i dastlab tirsak suyagi bo'ylab, qolgan barmoqlari esa yozuvchi va bukuvchi muskullar orasidagi pushtalar bo'ylab sirg'anadi. Bo'sh qolgan barmoqlar yelkaning tashqi dungchasi ostida uchrashadi. Massaj qiluvchining bosh barmog'i bilan kaft ustidan bilak suyagi bo'ylab sirg'aladi, qolgan barmoqlar esa tirsak suyagi bo'ylab xarakat qiladi, bosh barmoq ichki dungcha oldida qolgan barmoqlar bilan uchrashadi.

**Tirsak bog'imi** massaj qilinganda 3 boshli va 2 boshli muskullarning birikkan joyidan bilak aylantirib silana boshlanadi. Silashdan so'ng bog'imning orqa qismi ikkala bosh barmoqni aylanma harakat qilinib ishqalanadi. Ishqalash yon sirtlaridan tirsak uchigacha bo'lgan yo'nalishda davom ettirilib, yuqoriga yani 3 boshli muskulning pay uchlariga va teskari yo'nalishda o'tkaziladi. So'ngra bog'imning old yuzasi uqalanadi. Buning uchun massaj qilinuvchining bilagini 90 gradus burchak ostida bukib, 2 boshli muskul paylari bo'shashtiriladi. Massaj qiluvchi bir qo'li bilan tirsakdan yuqoridagi elka suyagini, ikkinchi qo'li bilan bilakning pastki uchdan bir qismini ushlab turadi.

**Elkani massaj** qilish. Bukuvchi muskullar sohasini va deltasimon muskullarni massaj qilishdan iborat. Dastlab yozuvchi muskullar so'ngra bukuvchi muskullar massaj qilinadi. Uch boshli muskulni tirsakka ulanib turgan joyidan ushlagan xolda yuqoriga qarab boradi va barmog'i ikki boshli muskulni tashqi pushtasi bo'ylab, so'ngra esa deltasimon muskullarni ustki qismi bo'ylab sirg'anadi. Barcha barmoqlar qo'ltiqda uchrashadi. 2 boshli muskulni massaj qilishni tirsak bog'imning pastidan boshlab qo'ltiqqacha davom ettiriladi. Massaj qiluvchining o'ng kafti 2 boshli muskul sirtiga jips turushi kerak. Agar deltasimon muskul yaxshi rivojlangan bo'lsa, u ortadan o'tuvchi pay plastinkasiga muvofik ikki bo'lakka bo'linadi. Har bir bo'lak alohida-alohida massaj qilinadi.

**Qo'lni massaj** qilish. Qo'lni massaj qilishda massaj qilingan soha tanadan yon tomonga 15-20 gradus va oldingan 60-70 gradus bukib qo'yiladi. Bilak tirsak bog'imi ichiga o'tmas burchak hosil qilib, qayrilgan panja elka bilan bir xil balandlikda turadi. Qo'l massaji quyidagi tartibda olib boriladi: dastlab barmoqlar alohida-alohida massaj qilinadi, so'ngra panja, bilak kaft usti bog'imi, bilak, tirsak bog'imi, yelka va nixoyat yelka bog'imi massaj qilinadi. Panja sohasini massaj qilishda silash va ishqalash usullari, yelka va bilak sohalarini massaj qilishda silash va uqalash, qoqish va shapatilash usullari qo'llaniladi. Limfa tomirlarini yo'nalishi va limfa tugunlarining joylashishiga qarab, silashni panjadan boshlab qo'ltiqqacha davom ettirish kerak. Qo'l

panjasi massaji bosh barmoqning yumshoq qismi bilan orqa tomonidan, ko'rsatkich yoki o'rta barmoq bilan kaft tomonidan aylanma harakat qilib, barmoqlarini silash va ishqalashdan iboratdir.

**Oyoqni massaj** qilish. Oyoqni massaj qilishda bemor yotqizib qo'yiladi. Oyoqning old qismi massaj qilinsa, bemor chalkancha yotqiziladi. Orqa tomoni massaj qilinganda esa orqasini ugurib yotadi. Odatda massaj ikki qo'l bilan bajariladi. Oyoq massaji panjasini oyoq barmoqlari bilan birga boldir oyoq panjasi bog'imi, boldir, tizza bo'g'imi, son, dumba, tos-son bog'imi va nerv tarmoqlarini massaj qilishdan iboratdir. Oyoq panjasi massaji barmoqlarni sila va ularni asta sokin xarakterga keltirish bilan boshlanadi. Ayni vaqtda oyoq panjasi ustini massaj qilishga o'tiladi. Barmoqlarning asosidan yuqori qismiga tizza bog'imi, bodirni tashqi, suti qismigacha kaft bilan silanadi. Silashdan so'ng har bir barmoq paylari va suyak orasi muskullari massaj qilinadi. Oyoq kaftini massaji musht bilan silash, yumilgan panjasini barmoq falangalari orqali ishqalash, ikkala qo'l uqalash, bosh barmoq va jimjiloq muskullarini massaj qilish, tovonnimushtning orqa tomoni bilan sila va mushtning tirsak tomoni bilan shapalatlashdan iboratdir. Oyoqni panjasini boldir bog'imini massaji aylantirib silash yo'li bilan oyoq panjasi orqasidan boshlanadi. Axil paylarining silash ikkala tomoni tupiq atrofi va bog'im xaltachasining ikkala yoni old va orqa tomonlari ikkala qo'lning bosh barmoqlari bilan uqalanadi. Uqalashdan song silanadi va massaj bog'imdagi kuchsiz xarakterlar bilan tugallanadi. Boldir massaji ikkala qol bilan umumiy massaj qilishdan boshlanadi. SHundan so'ng muskullarning alohida guruhlarni massaj qilishga o'tiladi. Boldirning muskul guruhlari uning ustki uchidan ikki qismida yaxshi rivojlangan bo'ladi. U quyidagi guruhlarga bolinadi. Old katta boldir muskuli va yozuvchi muskul guruhi, yon kichik boldir muskuli va orqa boldir muskullari. Old guruh muskullar tashqi tupiqdan tizza bog'imigacha massaj qilinadi. Bosh barmoq katta boldir suyagi tarog'i bo'ylab qolgan barmoqlari esa kichik boldir suyagi boshchasi va tashqi tupiqning old uchi o'rtasidagi chiziq bo'ylab harakat qiladi.

### **Bosh uchun massaj**

Boshning massaji har qanday soch uchun foydali. Balki faqat yog'li sochlar uchun massaj zararli, chunki u yog' bezlarini faollashtiradi. Bundan tashqari, siz og'ir kasal bo'lsangiz, bosh massaj kontrendikedir. Agar sizda zerikarli yoki qo'ziqorinli lezyonlar bo'lsa, bosh terisi uchun jiddiy travmatizm va shuningdek, ekzema bilan kasallangan bo'lsangiz massaj qilmang. Massaj sog'ayish va mustahkamlash ishidir, u qon aylanishini rag'batlantiradi va bosh va sochlarni kislorod va ozuqa bilan ta'minlaydi. Bosh massajidan so'ng tomirlar va mayda tomirlar tezda kengayadi va qon tomirlari tomirlarning devorlariga yaqinlashadi.

Massaj inson terisi va sochining faolligini oshirishi mumkin va quruq bosh terisi bo'lgan va kepekka chalingan kishilarga buni qilish tavsiya etiladi. Bosh uchun bunday massajni chuqur bajarish kerak. Boshingizni yuvishdan oldin haftasiga 2 marta massaj qiling va u 10 yoki 15 daqiqa davom etishi kerak.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Гурленя, А. М. Физиотерапия в неврологии / А. М. Гурленя, Г. Е. Багель, В. Б. Смычек. — Медицинская литература, 2008. — 296 с. — ISBN 978-5-89677-123-4. — ISBN 978-985-6333-26-5.
2. Мендельсон, М. Э. Электротерапия // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
3. Улащик, В. С. Общая физиотерапия / В. С. Улащик, И. В. Лукомский. — Мн. : Книжный дом, 2004. — 512 с. — ISBN 985-489-209-3. — ISBN 985-489-019-8.
4. Улащик, В. С. Физиотерапия : Универсальная медицинская энциклопедия. — Мн. : Книжный дом, 2008. — С. 308–315. — 640 с.