

## FIZIOTERAPIYADA MASSAJ QANDAY FOYDA BERADI

*Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat  
Salomatligi texnikumi o'qituvchisi  
Asqarova Dilfuza Sharifboyevna*

Ushbu maqolada massaj terapiyasi fizioterapiyaning muhim jihati bo'lib, bemorlar uchun juda ko'p foyda keltiradi. Bu og'riqni, mushaklarning kuchlanishini va qattiqligini kamaytirishga, harakat orolig'ini yaxshilashga va jarohatlar va operatsiyalardan tiklanishni kuchaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, u dam olishga yordam beradi, stress va xavotirni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Ushbu maqolada biz fizioterapiyada massaj terapiyasining ahamiyatini o'rganamiz va uning foydalari, usullari va natijalarini muhokama qilamiz.

**Kalit so'zlar:** massaj, terapiya, bemor, og'riq.

Massaj terapiyasi asrlar davomida shifo va yengillikni targ'ib qilish uchun ishlatilgan. So'nggi paytlarda, ayniqsa, fizioterapiya sohasida juda mashhur bo'ldi. Massaj terapiyasi turli xil texnikalar yordamida yumshoq to'qimalarni, shu jumladan mushaklar, tendonlar, ligamentlar va fastsiyalarni manipulyatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Fizioterapevtlar ko'pincha massajdan davolanish rejasining bir qismi sifatida bemorlarga jarohatlardan xalos bo'lish, harakatchanlikni yaxshilash, og'riq va qattqlikni kamaytirish va dam olishga yordam berish uchun foydalanadilar. Massaj terapiyasi fizioterapiyaning muhim qismidir, chunki u bemorlar uchun juda ko'p foyda keltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, massaj terapiyasi og'riq va mushaklarning kuchlanishini kamaytiradi, harakat doirasini yaxshilaydi va jarohatlar va operatsiyalardan tiklanishni kuchaytiradi. Shuningdek, u dam olishga yordam beradi, stress va xavotirni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Journal of Pain Research jurnalida chop etilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, massaj terapiyasi tizza osteoartriti bo'lgan bemorlarda og'riqni kamaytiradi va harakat doirasini yaxshilaydi. Xalqaro terapevtik massaj va Kuzov jurnalida chop etilgan yana bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, massaj terapiyasi surunkali bel og'rig'i bo'lgan bemorlarda mushaklarning kuchlanishini kamaytiradi va moslashuvchanlikni yaxshilaydi. Bundan tashqari, massaj terapiyasi sport jarohatlarini davolashda samarali bo'lishi mumkin. Journal of Athletic Training jurnalida chop etilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, massaj terapiyasi mushaklarning og'rig'ini kamaytirishga va sportchilarning moslashuvchanligini yaxshilashga yordam beradi. Bemorning ehtiyojlari va ahvoriga qarab fizioterapevtlar foydalanadigan turli xil massaj usullari mavjud. Ba'zi umumiy texnikalarga quyidagilar kiradi:

1. Shved massaji: bu yumshoq va tasalli beruvchi massaj usuli bo'lib, u bo'shashishni rag'batlantirish va qon aylanishini yaxshilash uchun uzun zarbalar, xamir va dumaloq harakatlarni o'z ichiga oladi.

2. Chuqur to'qimalarni massaj qilish: ushbu usul mushaklarning surunkali kuchlanishini va yopishqoqligini yo'qotish uchun chuqurroq bosimni o'z ichiga oladi. Ba'zida bu noqulay bo'lishi mumkin, ammo og'riq va qattqlikni kamaytirishda samarali bo'ladi.

3. Trigger nuqtasi massaji: ushbu usul og'riq va kuchlanishni yo'qotish uchun mushaklarning ma'lum nuqtalariga bosim o'tkazishni o'z ichiga oladi.

4. Miyofasiyal bo'shatish: ushbu usul taranglikni yo'qotish va harakatchanlikni yaxshilash uchun biriktiruvchi to'qimalarga yumshoq bosimni o'z ichiga oladi. Massaj terapiyasi jismoniy va psixologik jihatdan juda ko'p afzalliklarga ega. Jismoniy jihatdan massaj terapiyasi mumkin:

1. Og'riq va qattqlikni kamaytiring: massaj mushaklarning kuchlanishini engillashtiradi, yallig'lanishni kamaytiradi va qon aylanishini yaxshilaydi, bu og'riq va qattqlikni kamaytirishga yordam beradi.

2. Harakat oralig'ini yaxshilang: massaj qo'shma harakatchanlik va moslashuvchanlikni yaxshilashga yordam beradi, bu esa harakat doirasini yaxshilaydi.

3. Qayta tiklashni kuchaytirish: massaj qon oqimini yaxshilash va davolanishni rag'batlantirish orqali jarohatlar va operatsiyalardan tiklanish vaqtini qisqartirishga yordam beradi. Psixologik jihatdan massaj terapiyasi mumkin:

1. Stress va xavotirni kamaytiring: massaj dam olishga yordam beradi va stress gormonlarini kamaytiradi, bu esa tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi.

2. Kayfiyatni yaxshilang: massaj kayfiyatni yaxshilashga yordam beradigan organizmning tabiiy kimyoviy moddalari bo'lgan endorfin ishlab chiqarishni ko'paytirishi mumkin. Massaj terapiyasi fizioterapiya sohasida qimmatli vositadir. Bu bemorlarga jarohatlardan xalos bo'lishga, og'riq va qattqlikni kamaytirishga va harakatchanlikni yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, u stress va xavotirni kamaytirish va kayfiyatni yaxshilash kabi ko'plab psixologik afzalliklarga ega bo'lishi mumkin. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, massaj terapiyasi mustaqil davolash emas, balki ko'pincha jismoniy mashqlar va cho'zish kabi boshqa fizioterapiya muolajalari bilan birgalikda qo'llaniladi. Massaj terapiyasi ko'plab sharoitlar uchun samarali va xavfsiz davolash variantidir. U bemorlarga jarohatlardan xalos bo'lish va ularning umumiy salomatligi va farovonligini yaxshilashga yordam beradigan keng qamrovli fizioterapiya davolash rejasining bir qismi sifatida ishlatilishi mumkin. Shu bilan birga, massaj terapiyasini o'tkazish tajribasiga ega bo'lgan malakali fizioterapevt xizmatiga murojaat qilish muhimdir. Shuningdek, bemorlar massaj terapiyasini boshlashdan oldin fizioterapevtga har qanday sog'liq holati yoki dori-darmonlari to'g'risida xabar berishlari kerak. Foydalanilgan adabiyotlar. Shuni ta'kidlash kerakki, massaj terapiyasi

mustaqil davolash emas, balki ko'pincha jismoniy mashqlar va cho'zish kabi boshqa fizioterapiya muolajalari bilan birgalikda qo'llaniladi. Bemorlar fizioterapevtning tavsiyalariga amal qilishlari va massaj terapiyasidan maksimal foyda olish uchun tavsiya etilgan mashqlar yoki mashg'ulotlarni bajarishlari kerak. Massaj terapiyasi fizioterapiyaning muhim tarkibiy qismi bo'lib, bemorlar uchun ko'plab jismoniy va psixologik foyda keltirishi mumkin. Malakali fizioterapevt bilan ishlash va ularning tavsiyalariga amal qilish orqali bemorlar massaj terapiyasining to'liq afzalliklarini his qilishlari va umumiy salomatligi va farovonligini yaxshilashlari mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Бабажанова, В. А., Утепбергенов, А. К., Баймуратова, Г. А., & Ережепова, Г. Д. (2017). Исследование крепости телосложения (индекс Пинье) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. In *Инновационные технологии в образовании и науке* (pp. 11-14)..
2. Утепбергенов, А. К., Утениязова, Д. К., & Есенбекова, Э. Ж. (2017). Исследование экологических факторов в изменении антропометрических показателей у юношей в Республике Каракалпакстан. In *Инновационные технологии в образовании и науке* (pp. 16-18).
3. Kutlimurotovich, U. A. (2021). The Concept of The Management of Body Functions and Their Properties. *Organism and environment*.
4. Утепбергенов, А., & Кутлымуратов, М. (2016). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НЕКОТОРЫХ КАРАКАЛПАКСКИХ НАРОДНЫХ ИГР. *Апробация*, (3), 88-9