

## FIZIOTERAPIYA VA MASSAJ USULLARINI NIMJON BOLALARDA QO‘LLASH

*Alimova Zamira Ikramovna*

*Abu Ali Ibni Sino nomli jamoat salomatlik texnikumi.*

*Fizioterapiya fani.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada fizioterapiya va massaj usullarini nimjon bolalarda qo‘llash, nimjon tug‘ilgan chaqaloq uchun massaj va gimnastika usullari hamda nimjon tug‘ilgan chaqaloqlar uchun massaj va gimnastika texnikasi ularning fiziologik xususiyatlari haqida ma‘lumotlar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** massaj, gimnastika, pediater, nimjon tug‘ilgan chaqaloqlar, tibbiy tavsiya, bola.

Chaqaloqlar uchun massaj va gimnastika ko‘pincha pediater tomonidan mushaklar tonusini normallashtirish va bolada mushaklarning kuchlanishini yumshatish uchun samarali usul sifatida belgilanadi. Go‘daklar uchun hayotining birinchi yili davomida massajdan foydalanish, kindik churrasi ehtimolini pasaytiradi, mushak tonusining buzilishi bilan birga bolalar displaziyasini davolashga ham yordam beradi. Tadqiqodlarning ko‘rsatishicha, massaj bolani rivojlanishiga, hulq-atvoriga juda ijobiy ta‘sir ko‘rsatar ekan. Bola massaji bu avallo terini teri bilan munosabatni ta‘minlaydi, bu munosabat esa ona va bolaning o‘zaro aloqalsini takomillashtiradi, bir birlarini yanada osonroq tushuna olishga yordam beradi. Albatta ayrim hollarda massaj tibbiy tavsiya etilgan bo‘lishi mumkin. U holda bolangizga maxsus vrach tomonidan massaj qilinadi. Lekin agar chaqaloq sog‘lom bo‘lib, vazni yaxshi bo‘lsa unga ham massaj juda foydali. Bunday bolalarga massajni onaning o‘zi qilishi mumkin. Massaj shunchaki bolaga yoqimli bo‘lishidan qat‘iy nazar, u bolani yaxshiroq rivojlanishini va o‘rishini ta‘minlaydi. Ayrim mamalakatlarda bolaga ona massaj qilmasa, bu katta xato deb ta‘kidlanadi. Massajning qiziqarli tomoni shundaki, massaj olgan bola tezroq o‘rib, yaxshi rivojlanadi.

1. Bolani silaganda bola organizmida o‘rish uchun kerak bo‘lgan maxsus moddalar ishlab chiqariladi. Masalan, vaqtdan oldin tug‘ilgan chaqaloqlarga massaj qilganda ularning vazni 47%ga ko‘proq o‘sayotgani kuzatilgan. Hayvonlar ham bolasini tili bilan yalab massajga o‘xshash harakatlarni amalga oshiradilar. Yangi tug‘ilgan kuchuk bolalarini onasidan ajratib, yalashdan cheklab qo‘yganda, bu kuchuk bolalarining o‘rish darajasi pasayib ketgan. Aynan mehr bilan bola silanganda uning o‘rishi ta‘minlanadi.

2. Yana bir tadqiqodning natijasi ko‘rsatishicha, masaj nafaqat tanani o‘rishiga yordam beradi, balki miya rivojlanishiga ham katta ijobiy ta‘sir ko‘rsatar ekan.

Tadqiqodchilar aytishicha, chaqaloqni silab massaj qilganda, unda mielin moddasi ajralib chiqar ekan. Bu modda esa miya rivojlanishi uchun foydali ekan.

3. Bolaga massaj qilish uning hazm qilish tizimini rivojlanishiga ham foydali. Bolani silab, massaj qilib tursa uning hazm qilish tizimi yanada yaxshiroq faoliyat ko'rsatar ekan, qorin og'rish kabi muammolar yo'q bo'lar ekan.

4. Massaj bolaning xulqini yaxshilaydi, bolani silab, mehr bilan massaj qilsa u o'zini suyuqli deb his qilib xulqi yaxshilanar ekan. Uyquga qiyin ketadigan bola esa massaj yordamida yaxshi uxlar ekan.

5. Massaj bolani o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Bolani sevib, mehr bilan massaj qilsangiz bola o'z kerakligini his etar ekan.

6. Massaj qilayotgan ota-ona massaj orqali bolasini yanada yaxshiroq o'rgana oladi.

Massaj qilishda bolangizga quloq soling. Qilayotgan harakatlaringiz juda mayin va mehrga to'la bo'lmog'i lozim. Boshida oyoqlaridan boshlab sekin-sekin qorin, qo'l va beliga o'tishingiz mumkin. Chaqaloqlarda asosan silash va asta-asta ezib qo'yish qo'llaniladi. Agar bolangiz tipirchilab, oyoq qo'llarini tortayotgan bo'lsa, demak siz qilayotgan harakat unga yoqmayapti. Bir oz dam berib boshidan mehr bilan, iligan qo'llaringiz bilan massajni qaytaring. Kunda kamida bir marta massaj bola uchun zarur. Borib-borib barmoqlar bilan asta bosish, asta-asta chimchilash, mayin urib qo'yish kabi harakatlarni qo'shib borishingiz mumkin. Yangi tug'ilgan chaqaloqning tizzalarini massaj qilish mumkin emas.

Nimjon tug'ilgan chaqaloqlar tug'ilishdagi tana vazniga, oldingi kasalliklarga, konstitutsiyaviy xususiyatlarga va ularga individual g'amxo'rlik qilishga bog'liq. Ko'pgina nimjon tug'ilgan chaqaloqlarda asosiy psixomotor qobiliyatlar ko'proq namoyon bo'ladi kech sanalar to'liq tug'ilgan chaqaloqlarga qaraganda. Tug'ilganda vazni 1500 g gacha bo'lgan nimjon tug'ilgan chaqaloqlar, hayotning dastlabki 2 yilida psixomotor rivojlanishida tengdoshlaridan 2-3 oyga, 1500-2000 g og'irlikdagi bolalar - 1-1,5 oyga va vazni 1,5 oyga orqada qoladilar. 2000-2500 yillar ikkinchi yilga kelib o'z tengdoshlarini quvib yetadi. Nimjon tug'ilgan chaqaloqlar, to'liq tug'ilgan chaqaloqlarga qaraganda, markaziy asab tizimining lezyonlarini boshdan kechirish ehtimoli ko'proq, uning og'ir shakli miya yarim palsi hisoblanadi. Retinaning rivojlanmaganligi sababli og'irligi 1200 g dan kam bo'lgan bolalar RLF rivojlanishiga moyil. Hayotning birinchi oylarida nimjon tug'ilgan chaqaloqlarda umumiy mushak tonusining pasayishi, letargiya, harakatsizlik, zaif ifodalangan shartsiz reflekslar yoki ularning to'liq yo'qligi kuzatilishi mumkin. Ba'zi bolalarda 2-3 oyligida qo'zg'alish jarayonlari ustunlik qila boshlaydi: uyqu buzilishi (bola yaxshi uxlamaydi, ko'pincha kechasi uyg'onadi), mushaklarning umumiy ohangini oshiradi va sezilarli harakatchanlik. Tana qarshiligining pasayishi tufayli nimjon tug'ilgan chaqaloqlarning aksariyati o'tkir respirator virusli infeksiyalarga ko'proq moyil bo'ladi. Ularda

asoratlarni rivojlanish ehtimoli ko'proq. Hayotning birinchi yilida bolaning tanasi shikastlangan yoki rivojlanishida kechikkan organlar va tizimlarning funktsiyalarini tiklash uchun katta imkoniyatlarga ega. Bunga asosan individual rivojlanish va mustahkamlash tadbirlari, jumladan o'yinlar, gimnastika, massaj va boshqalar yordam beradi. Gimnastika va massaj bilan shug'ullanadigan nimjon tug'ilgan chaqaloqlar respirator virusli infeksiyalarni 2-3 baravar kamroq boshdan kechiradilar, mushaklarning ohanglari tezroq normallasadi va ularning hissiy holati yaxshilanadi - bolalar ertaroq tabassum qila boshlaydilar, harakatlanuvchi narsalarni kuzatib boradilar va hokazo.

Nimjon tug'ilgan chaqaloq uchun massaj va gimnastika usullari.

Nimjon tug'ilgan chaqaloqlar uchun massaj va gimnastika texnikasi ularning fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan: nomukammal nafas olish funktsiyasi, o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlarida past moslashuvchan qobiliyatlar (nomukammal metabolik jarayonlar, termoregulyatsiya), nerv-mushak tizimining rivojlanmaganligi. U klassik va akupressura texnikasi va gimnastikani o'z ichiga oladi. Ushbu usullar bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket (muqobil ravishda) ishlatilishi mumkin.

1 oylik bola - yumshoq massaj: silash.

1,5-2 oy - massajni vosita ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradigan gimnastika bilan birlashtirish kerak.

3-4 oy - chaqaloqni yon tomonga aylantiring: birinchi navbatda bir tomondan, keyin boshqa tomondan.

4-5 oy - chaqaloqni ongli ravishda o'yinchoqlarga erishishga va ularni olishga o'rgating.

5-6 oy - chaqaloqni faol emaklashga undash.

7-8 oy - chaqaloqni o'tirishga yoki turishga undash (majburlash emas!). O'tirish holatida mashqlar faqat bola orqasini to'g'ri ushlab tursa, bajarilishi mumkin.

9-10 oy - to'siqqa qarshi turish.

11 oy - to'siq bo'ylab qadam tashlash.

12-13 oy - mustaqil yurishni o'rganish.

Og'irligi 1750 g dan kam bo'lgan bolalar uchun vosita ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashg'ulotlari 2,5 oyligida, vazni 1750 g dan ortiq bo'lgan bolalar uchun esa 1-1,5 oy oldin boshlanishi kerak. Hayotning ikkinchi yilida nimjon tug'ilgan chaqaloq to'liq muddatli tengdoshlari bilan bir xil jismoniy mashqlarni bajarishi mumkin. Har bir mashqdan oldin tananing tegishli qismini massaj qilish kerak. Shunday qilib, qo'llaringiz yoki oyoqlaringiz bilan harakatlarni amalga oshirishdan oldin, avval ularni massaj qilishingiz kerak.

Massaj va gimnastikaga qo'yiladigan talablar:

Siz ovqatlantirishdan 30 daqiqa oldin yoki undan 45-60 minut keyin mashg'ulotlarni boshlashingiz kerak. Siz yotishdan oldin massaj yoki gimnastika qilolmaysiz. Gimnastika har kuni, bir vaqtning o'zida oila uchun qulay bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlarning butun majmuasi kuniga 2-3 marta, ba'zi hollarda - 4-6 marta takrorlanishi kerak. Har bir darsning davomiyligi 5 daqiqadan oshmasligi kerak. Xona yaxshi ventilyatsiya qilinishi kerak, havo harorati -20-24 daraja. Yangi tug'ilgan chaqaloqning tug'ma reflekslariga asoslangan mashqlar bilan gimnastikani boshlashingiz kerak. Fiziologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, nimjon tug'ilgan chaqaloqlar tezroq charchaydilar va soviydi, shuning uchun gimnastika mashg'ulotlarining eng boshida barcha mashqlar to'plamini ikki bosqichda bajarish mumkin. Mashqlar ishlaydigan mushak guruhlarini o'zgartirib, ma'lum bir ketma-ketlikda bajarilishi kerak.

Gimnastika mashg'ulotlari nafas olish mashqlari bilan boshlanishi va protsedura davomida muntazam ravishda o'tkazilishi kerak. Birinchi darslarda siz bolani to'liq yechmasligingiz kerak. Shunday qilib, qo'l mushaklari uchun mashqlarni bajarayotganda, siz chaqaloqning tanasining pastki yarmini taglik bilan yopishingiz yoki oyoqlar uchun gimnastika paytida yelekni qoldirishingiz mumkin. O'quv xonasida, iloji bo'lsa, chalg'itadigan narsalarni yo'q qilishingiz kerak: suhbatlar, xonadagi begonalar, baland musiqa. O'yinchoqlardan faqat mashqlar paytida ishlatiladigan narsalarni saqlang. Darsni olib boradigan kattalarning barcha e'tibori bolaga qaratilishi kerak. Mashqlar u bilan xotirjam va sokin suhbat bilan birga bo'lishi kerak. Tegishli ijro mashqni tabassum va yaxshi so'zlar bilan rag'batlantirish kerak. Har bir dars bolaning vizual va eshitish reaksiyalarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan elementlarni o'z ichiga olishi kerak. 3-4 oylikdan boshlab bo'lishi kerak og'zaki ko'rsatmalarni o'rgating, masalan, "uzukni oling" va 8-9 oylikdan boshlab, kattalar buyrug'i bilan individual mashqlarni mustaqil bajarishni rivojlantiring. Yuk miqdori darslarning davomiyligi, har bir mashqning takroriy soni, tempi, harakatlar diapazoni, mashqlarning murakkablik darajasi, ularni dam olish tanaffuslari yoki nafas olish mashqlari bilan almashtirish bilan sozlanishi mumkin. Charchoqning eng kichik belgisida yukni darhol kamaytirish kerak. Yukni oshirish, kompleksni kengaytirish, yanada murakkab mashqlarga o'tish, bolaning yoshiga qo'shimcha ravishda, uning mashqlarga ijobiy munosabati: xotirjam xatti-harakat, g'uvullash, terining pushti rangi, oyoq-qo'llari issiq. Massajning barcha usullari va mashqlarini bajarayotganda, bolaning oyoq-qo'llari va boshi to'satdan harakatlar va chayqalishlardan himoyalangan bo'lishi kerak, aks holda bo'g'im-ligament apparatida turli xil buzilishlar paydo bo'lishi mumkin.

**Xulosa:**

Massaj va gimnastika paytida bolani kuzatish, unga ijobiy his-tuyg'ularni beradigan texnikalar va mashqlarni ta'kidlash juda muhimdir. Massaj va gimnastikaning keyingi mashg'ulotlari ular bilan boshlanishi 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.
5. Пономаренко, Г. Н. Биофизические основы физиотерапии / Г. Н. Пономаренко, И. И. Турковский. — Медицина, 2006. — 176 с. — ISBN 5-225-04055-1.