

MASSAJNING ODAM ORGANIZMIGA TASIRI VA UNING TURLARI

Kattaqo'rg'on Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi. Klinik fanlar -1 kafedrası.

Hamshiralik ishi fan o'qituvchilari:

*Islomov Oybek Qaxxarovich,
Islomova Shaxlo Xakimovna,
Beknazarova Dilobar Negmatullo qizi*

Anotatsiya: 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 (reflektor yo'l bilan) qon bilan mo'l ta'minlanishiga imkon beradi: qonning arteriya va venalardan oqishi rivojlanadi.

Kalit so'zlar: Massaj, shifobaxsh massaj, gigienik massaj sport massaji, qo'l yoki oyoq, silash, uqalash, nerv, reflex.

Massaj (arab. — qo'l tegizmoq) — davolash usuli; tana yoki biror a'zoga maxsus usulda ta'sir etish. Qo'l bilan bajariladi, ba'zan asboblari ishlatiladi (vibromassaj). Massajning organizmga ta'sir mexanizmida nerv va gumoral omillar muhim rol o'ynaydi. Massaj ta'sirida terida biologik faol moddalar hosil bo'lib qonga tushadi, ular tomir reaksiyalarida, nerv impulslarini o'tkazishda va boshqalarda qatnashadi. Massaj muolajasidan so'ng umumiy ahvol yaxshilanadi, charchoq yo'qoladi. umumiy (butun gavda) va mahalliy (gavdaning bir qismi, mas, qo'l yoki oyoq panjasi) massaj bor.

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

Silash — Massajning boshqa usullarini boshlashdan oldin va tugallana-yotganda 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 usuli. 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.

Massaj va uning turlari, fiziologik ta'siri.

Bir necha xil massaj farq qilinadi:

1. Shifobaxsh massaj;

2. Gigenik massaj va uning organizmni sog'lomlashtirish va kasalliklarni oldini olish uchun hamda eng ko'p umumiy massaj sifatida qo'llaniladi. Teri funksiyasini yaxshilovchi kosmetika massaji ham shu turkumga kiradi;

3. Sport massaji. uning maqsadi organizmning funktsional imqoniyatlarini oshirish va sportchida charchash alomatlarini bartaraf etishdan iboratdir. Undan (ko'pincha o'z- o'zini massaj qilib) sportchilar sportiv chinikishdan oldin razminka qilishda hamda charchaganda foydalanadi.

Massaj va uning turlari, fiziologik ta'siri. Juda engil va yuzani massaj qilganda ham teri eng sezgi nerv retseplari birinchi galda mexanik ta'sirotdan ta'sirlanadi. Retseptorni ta'sirlanishiga javoban nerv sistemasida; qon limfa aylanishida xilma-xil reflektor reaksiyalar yuzaga keladi. Massaj refleks yo'li bilan butun organizmga ta'sir ko'rsatadi va hamma organ hamma to'qimalarda turli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi deb xisoblanadi. Bu o'zgarishlar darajasi umuman massajning va xususan, uning ayrim usullarining metodikasi hamda texnikasiga bog'liq bo'ladi.

Massaj ta'sirida bosh miya po'stlog'ida tormozlanish protsesslar kuchayadi. Shuni natijasida muolajalardan keyin odamni mudroq bosadi. Massajning turli usullari uning dozirovkasiga qarab nerv sistemasining qo'zg'aluvchanligiga xar -xil ta'sir ko'rsatishi mumkin. Chunonchi, silash va ishqalash qo'zg'aluvchanlikni pasaytirsa, shapillatib urish va kaft qirradi bilan urib chiqish qo'zg'aluvchanlikni kuchaytiradi. Massaj og'riqni qoldirish mumkin. Massaj mexanik ta'sir qilib epidemik po'stlog'ini tushiradi. Massaj tufayli teridagi qon tomirlari kengayadi. Terida qon aylanishi va yog' hamda ter bezlari funksiyasi kuchayadi. Massajdan keyin teri qizarib muloyim bo'lib qoladi. Massaj qilinayotgan teri qismini temperaturasi ko'tariladi.

Massaj ta'sirida oqsillarning terida paydo bo'ladigan parchalanish maxsulotlari (gistamin, atsetilxolin) ham qon aylanishining yaxshilanishiga ma'lum darajada ta'sir qilinishi mumkin.

Massaj muskullariga katta ta'sir ko'rsatadi muskul va tolalarni qisqartirib, muskul xujayralarini o'zida o'zgarishlar paydo qiladi. Muskulning charchashi massaj ta'sirida massajsiz dam olganidan ertaroq bosiladi. Massaj arofiyaga uchragan muskullar xajmini sezilarli darajada kattalashtirib, ish qobiliyatini oshiradi. Muskulga ko'rsatiladigan ta'sir limfa qon oqimining kuchayishiga olib keladi. Bu xususan silash uqalash vaqtida shishlarning surilib ketishiga yordam beradi. Muskullarda rezerv kopilliyarlari ishga tushadi. Bu kopilliyarlarga qo'shimcha qon, demakki kislorod ham keladi. Massaj uqalayotgan joylarda qonning qayta taksimlanishiga ta'sir qilish bilan birga yurak ishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Arterial bosim bilan puls sal o'zgaradi.

Massaj ta'sirida oksidlanish protsesslari tezlashadi, azot almashinuvi kuchayadi, bezlarning sekretor funksiyasi zo'rayadi, siydik ajralishi ham kuchayadi. Massaj olgan odam yaxshi uxlaydi va ishtaxasi ochiladi.

Massajga tayyorgarlik ko`rish. Yaxshilab massaj qilish uchun anatomiya bilan fiziologiyani bilish, xar bir xarakat texnikasining o`rganib olish va uni qachon, qanday qilish kerakligini tushunishdan tashqari massaj qilishda bir qancha shart-sharoitlarga amal qilish lozim.

Massaj qilinadigan xona issiq (19-20 gradus) va yorug' bo`lishi kerak. Xar bir muolajani o`tkazib bo`lgandan keyin kabinetni shamollatish kerak. Bemor bilan massajistning vaziyati ularning ikkalasi uchun ham bir xilda qulay bo`lishi kerak. Kabinet kerakli jixozlangan bo`lishi lozim. Qo`llarni massaj qilish uchun stolcha bo`lishi kerak. Bemor massaj qilinadigan qo`lni ana shu stolcha ustiga qo`yib o`tiradi. Tana va oyoqlarni massaj qilish uchun bosh tomoni ko`tarilgan, ustiga selofan qoplangan, qattiq kushetka va ikkita elastik yostiq bo`lishi kerak (kushetkaning uzunligi 175 sm, eniga 60 sm, balandligi 70-75 sm). Bo`yin bilan yuzni massaj qilish uchun aylanma stul yoki balandligi 40 sm keladigan taburetkadan foydalaniladi. Massaj qilinadigan sohaga etarli darajada bir tekisda yorug`lik tushib turishi kerak.

Massajga tayyorgarlik ko`rish

Massaj qilinadigan bemorga xar tomondan bemalol o`tiradigan joy bo`lishi lozim. Bemor massaj qiladigan odamning tizzisidan yuqoriroqda bo`lishi kerak. Gavdaning massaj qilinadigan sohasi yalong`och bo`ladi. Bundan tashqari, bemorning kiyimlarini va massaj qilinayotgan joydan qon bilan limfaning oqib kelishiga xalaqit beradigan narsalarning hammasini echish kerak. Massaj qilishdan oldin teri, tomi rva muskullar holatini ko`zdan kechirib chiqish muhim. Odamning massaj qilinadigan joyi va massajistning qo`llari tozalab yuvilgan bo`lishi kerak. Massajistning tirnoqlari olingan bo`lishi lozim, uzuklar olib qo`yiladi. Ish paytida massajist gaplashmasligi kerak. Massajist charchab qolmasligi uchun to`g`ri nafas olishi, ikkala qo`lni bir me`erda ishlata olishi juda muhim.

Yaxshisi quruq massaj qilish kerak (poroshoklar yoki mazlar ishlatilmasdan). Uzoq massaj qilinadigan bo`lsa, terini shilib yubormaslik uchun, odatda kuydirilgan talk yoki vazelin ishlatiladi. Nam terini quritish uchun spirt va efir bilan yoki butunlay tozalangan benzin bilan artish tavsiya etiladi. Massaj paytida bemorning muskullari bo`shashgan bo`lishi kerak. Shu maqsadda massaj qilinadigan qo`l yoki oyoqqa fiziologik xolat beriladi.

Massajist odatda, tik turgan xolatda massaj qiladi. U massaj qilayotgan odamning o`ng tomonida tursa juda qulay bo`ladi, chap qo`l yoki chap oyoqni massaj qiladigan bo`lsa, massajist bemorning chap tomoniga o`tadi. Massaj qilinayotgan soha massaj vaqtida qimirlamay turishi lozim. Qo`l, bo`yin va bosh massaj qilinadigan bo`lsa, bemor o`tkazib ko`krak, orin, orqa va oyoq massaj qilinadigan bo`lsa yotqizib qo`yiladi.

Massajni odatda, kuniga bir marta qilinadi. Massaj qilish muddati xar-xal bo`ladi. Oyoq-qo`llarning cheklangan qismlari (qo`l panjasi, bita bo`g`im, bilak,

boldir) 8-10 minut, qorin 20 minut massaj qilinadi. Umumiy massajga 40-60 minut vaqt ketadi. Massaj bilan davolash kursi kasallikka va uning qay tariqa o`tishiga bog`liq. Umumiy massajni ovqatdan bir-ikki soat oldin yoki ovqatlangandan bir-ikki soat keyin massaj qilinadi.

Massajning umumiy texnikasi va metodikasi.

Massajning ko`pgina usullari bor, bulardan: silash, uqalash, ishqalash, qoqish, titratish asosiy usullar xisoblanadi. Bu usullar fiziologik ta`sirning u yoki bu xususiyatlari bilan farqlanib, massajdan kutilayotgan maqsadga qarab qo`llaniladi.

Silash. Oddiy usulda ikki kul orasiga olib, silash tafovut qilinadi. Oddiy usulda silashda qo`l panjasini sal tekkizib turib teri ustida silanadi. Bunda barmoq yoki bulmasa butun kaft bilan silayveriladi. Ikkala qo`l orasiga olib silashda massaj qilinayotgan soxaning katta-kichikligiga va shakliga karab ikkita barmoq yoki butun kaft bilan silab boriladi. Silash vaqtida ba`zida badan bosiladi, bu bosim chuquroqda yotgan to`qimalarga ta`sir ko`rsatadi. Taqasimon massaj deb ataladigan massaj ham silashga kiradi, massajning bu xillari zich fastsiya bilan qoplangan muskul gruppalari bor joylar (odamning orqasi, son, boldirning old yuzasi) massaj qilinadi. Massaj qilinadigan joy musht qilib qisilgan qo`l panjasining orqa yuzasi bilan silab boriladi. Musht qilingan panja asta –sekin yozila boradi. Odatda limfa va vena tomirlari bo`ylab silanadi. Massaj qilinadigan joylarda shish bo`lsa yoki qon dimlanib qolgan bo`lsa, umumiy silashni ustki qismlardan boshlash, keyin esa shikastlangan sohani silashga o`tish kerak. Silash venalarida qonning limfa va to`qimalararo suyuqlikning yurishiga yordam beradi. Massaj qilinadigan joy oxista va bir maromda bir necha marta, muolajaning o`rtasiga kelganda bir necha marta tez va shiddatliroq silanadi. Massajning xamma turlari silash bilan boshlanadi va silash bilan tugatiladi.

Ishqalash. Yuza va qattiq ishqalash tafovut qilinadi. Yuza ishqalash bir yoki bir necha barmoqning go`shti bilan bajariladi. Bosh barmoq tayanch bo`lib xizmat qiladi, biroq ba`zi xollarda ishqalash uchun xam shu barmoqdan foydalaniladi. Qorin va orqqa kaft bilan ishqalanadi. Ikkinchi, uchinchi va to`rtinchi barmoqlar asosiy yoki o`rta falangalarning orqa yuzasi bir qo`l mushti bilan ishqalash usulidan foydalaniladi. Ko`pincha ikkala qo`l bilan ishqalaniladi. Ba`zi xollarda ikkala qo`l bir tomonga qarab yurgizilsa, boshqa xollarda qarama qarshi tomonga yurgiziladi. Yuza ishqalashda ter iva chukurroqda etgan to`qimalarning massaj qilinadigan barmoqlar bilan bosib aylantirib ishqalanadi. Ishqalayotgan ikkinchi kul barmoqlari bilan silab turiladi. Ishqalashda patologik uchok atrofidagi to`qimalar soxasidan boshlab, asta-sekin uchokning uziga utiladi. Yuza ishqalash massaj qilinayotgan to`qimalarda qon aylanishni kuchaytiradi. Bu patologik o`zgarishlarning surilib ketishini tezlashtiradi.

To`qimalarning xarakatchanligi oshirib, og`riqni kamaytiradi. Yuza ishqalash bilan birga gox ishqalab, gox silab turiladi. Qattiq ishqalashda o`ng qo`lning bosh barmog`i massaj qilinadigan joyni bosib turadi. Ko`rsatkich barmoq bilan o`rta barmoq

esa sal-sal doirasimon yoki ellipssimon xarakatlar qilib asta sekin qattiqroq botirila boriladi ayni vaqtda teri ishqalayotgan barmoqlar bilan birga suriladi. Bitta barmoq bilan xam ishqalasa bo`ladi. To`qimalarga qattiqroq ta`sir ko`rsatish uchun musht qilingan qo`l panjasining orqa tomoni bilan massaj qilinadi. Limfa oqimining qarama qarshisiga qarab ishqalash va ikkinchi qo`l bilan silab borish mumkin. Qattiq ishqalaganda oxista xarakat qilinadi. Qattiq ishqalashdan maqsad bitishma chandiqlarni yumshatish va to`qimalarni muloyim qilishdir. Gemotomalar eksudatlar yoki transsudatlarda ishqalash buyuriladi lekin bunday kassalikniing o`tkir davri butunlay o`tib ketgan bo`lishi shart aks xolda protsess yangidan qo`zishi mumkin.

Uqalash.Uqalashdan maqsad muskul to`qimasiga ta`sir ko`rsatishdir. Uqalash paytida massaj qilinayotgan odamning qo`li ishqalashdagigi qarshi o`laroq badanda sirg`anishdan tashqari teriga bosiladi va chuqurroqda yotgan to`qima qatlamlarini surib tortadi. Bir yoki ikkala qo`l panjasi ba`zi xollarda esa ikkita barmoq bilan uqalash mumkin. Ikkila qo`l bilan uqalaganda qo`l panjalari massaj qilinadigan joyga, bir-biriga qiyshiq burchak ostida quyiladi. Bunda bosh barmoqlar massaj qilinadigan muskullarni bir tomonida, qolganlari esa boshqa tomonida turish kerak. Ayni vaqtda massaj qilinayotgan to`qimalar oxista ko`tariladi, bosiladi va go`yo siqilgandek bo`ladi.

Qattiq siqilgan qo`l panjasini soat strelka yo`nalishining aksiga qarab oxista aylantirib, barcha muskul va muskullar gruppasi uqalanadi. Qo`l massaj qilinadigan bo`lsa (qo`l bezillab turganda, shishib ketganda) ishqalash turlaridan biri ag`darishdan ko`p foydalaniladi. Bu usul barmoqlarni yozgan xolda qo`l kaftlari bilan bajariladi, barmoqlarni qarama-qarshi tomonga yurgazib, to`qimalar go`yo ezgilanadi. Muskullar xarakatchanligini oshirish uchun ikkala qo`l bilan kundaligiga uqalash usulidan foydalaniladi. Bunda gavdaning massaj qilinadigan qismi massajistka nisbatan kundalang yo`nalishda turadi. Massajning umumiy texnikasi va metodikasi.

Qoqish. Qoqish jimjaloqning yon tomoni qo`l panjasining yon tomoni, bukilgan barmoqlarning orqa tomoni, yumilgan xoldagi panja yoki ochilgan panja kafti bilan bir me`erda beriladigan zarbalardan iboratdir. Bu usullarning xar birida xam panja bilan kaft usti bo`g`inda erkin xarakat qilish, u massaj qilayotgan joy yuzasidan 100 sm.dan ortiq yuqoriga ko`tarmasligi kerak. Bir minutda beriladigan zarbalar soni 160-200 ta ular tezligi oshgan sari, kuchi kamayib boradi. Bo`g`imlardagi xarakat muloyim bo`lishi kerak. Zarbalar vaqtida massaj qiluvchinin qo`li tik yoki sal qiya turishi mumkin. Keng xolda zarba ancha engil bo`ladi. Jimjaloqning tirsak tomoni bilan qoqiladi . Panja yumilib musht xolda tushish kerak Asosiy falanga panja o`zagi orqali tug`rilanib tirnoq falangi esa buqiladi. Barmoqlar yozilib ularning oralarini kerak jimjaloqning tirsak tomoni bilan qilinadigan massajga chertib qoqish deyiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алимова З.А. Даволовчи массаж асослари. Т.. 2005.
2. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. Санкт Петербург, 2004.
3. Нурмухамедов К.А., Газиева З. Массаж. Ўқув қўлланма. Т., 2008.
4. Рихсиева О.А. ваб. Массаж. Т., 1996.
5. Дубровский В.И. Основн сегментарно-рефлекторного массажа. М., ФиС.