

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ВРАЧ
НАЗОРАТИ ВА ФИЗИОТЕРАПИЯ КАФЕДРАСИ

3-Маъруза. МАССАЖНИ ТУРЛИ КАСАЛЛИКЛАРДА ҚЎЛЛАШ.

(даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун)

Тузувчилар :
доцент Ш.Қ.Адилов

3-Маъруза. МАССАЖНИ ТУРЛИ КАСАЛЛИКЛАРДА ҚЎЛЛАШ.

Маъруза даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун мўлжалланган.

Маърузанинг мақсади

Талабаларни шифобахш жисмоний тарбиянинг ҳар хил травматологик ва ортопедик касалликларда ва жароҳатларда қўлланилишининг ўзига хослиги билан таништириш. Массаж турлари, таъсир этиш механизми, кўрсатма ва қарши кўрсатмалар билан таништириш.

Тарбиявий мақсади

Ўқитилаётган фан орқали талабаларда ватанпарварлик хисини тарбиялаш, яъни ўзини жамиятнинг аъзоси эканлигини хис этиш, ўз меҳнати билан миллат саломатлигини яхшилаш ва мустаҳкамлаш, жамиятимизнинг ҳар бир аъзосининг меҳнати ва иш қобилиятини ошириш ва мустаҳкамлаш. Шу мақсадларга эришиш учун профилактик ва реабилитацион тадбирларни, шифобахш жисмоний тарбиянинг умумий асосларини қўллаш.

Маърузанинг вазифалари

- 1.Талабаларда миллат учун жавобгарлик хисини тарбиялаш.
- 2.Беморларнинг реабилитацияси учун қўлланилаётган жисмоний машқларнинг таъсир механизми ҳақида тушунча бериш.
- 3.Травматология ва ортопедияда шифобахш жисмоний тарбиянинг аҳамияти.
- 4.Массаж турлари, организмга таъсир этиши. Шифобахш массаж.
- 5.Шифобахш гимнастика эффективлигини аниқлаш усуллари билан талабаларни таништириш.

Маърузада кўриладиган саволлар

- 1.Травматологик касалликларда жисмоний машқларнинг қўлланилиш механизми. -15 минут
- 2.Ортопедик касалликларда жисмоний машқларнинг қўлланилиш механизми. -15 минут
- 3.Шифобахш жисмоний тарбиянинг эффективлигини баҳолаш усуллари. -10 минут
- 4.Массаж турлари, таъсир механизми -25 минут
- 5.Турли касалликларда шифобахш массажни қўллаш. -25 минут

Тиббиёт амалиётида жарроҳлик, гинекологик ва терапевтик касалликларда шифобахш жисмоний тарбия жуда кенг қўлланилади.

Таянч-ҳаракат апаратининг жароҳати ва касалликларида шифобахш жисмоний тарбияни қўллаш муҳим аҳамиятга эга. Жароҳатланиш кўпинча функциянинг бузилиши билан кечади, бу беморнинг меҳнат қобилиятининг пасайишига ёки йўқолишига олиб келади. Функциянинг бузилиши маҳаллий ва умумий бўлади.

Умумий бузилиш – аста-секин иммобилизация вақтида гемодинамиканинг асосий кўрсаткичлари ва ташқи нафас функцияси пасаяди, модда

алмашинуви бузилади. Иммобилизация узок вақт давом этганда афферент импульсация бузилади, компенсатор-мослаштирувчи регулятор механизмлар ишга тушади.

Жисмоний машқларнинг систематик мунтазам қўлланилиши таъсирида таянч-ҳаракат аппаратининг трофикаси яхшиланади, мушакларда капиллярлар ва анастомозлар микдори ортади. Ҳаракат аппарати жароҳатларида регенератив жараёнларнинг яхшиланилишини мотор-висцерал рефлекслар механизми тушунтириб беради. Машғулот вақтида ҳосил бўлган рефлекслар аста-секин шартли-рефлектор боғланиш белгиси бўйича динамик стереотипни шакллантиради.

Шундай қилиб, фақат машғулот вақтида эмас, балки ундан кейин ҳам мушак тонуси, бўғимлардаги ҳаракат, тана ва қўл-оёқ мушак кучларининг ошиши кузатилади.

Жароҳатланиш характери, шикастланиш ёки касалликларнинг патогенетик механизмларига нисбатан шифобахш жисмоний тарбиянинг ҳаракат тартиботи аниқланади ва даволашнинг умумий ва маҳаллий вазифалари қўйилади.

Шифобахш жисмоний тарбия тавсия этишга қарши кўрсатмалар :

- 1.Беморнинг умумий оғир ҳолати.
- 2.Геморагик, травматик ва оғрик шоклари.
- 3.Қон кетиш ва қон кетишга мойиллик.
- 4.Йирик томир ва нерв яқинида ёд таналарнинг бўлиши.
- 5.Суяк бўлаклари репозициясининг йўқлиги.

Қўл-оёқ суяклари синганида қўйиладиган умумий вазифалар:

- юрак-қон томир, нафас системалари функциясини, ошқозон-ичак йўли моторикасини яхшилаш;
- алмашинув жараёнларини, жароҳат соҳасида қон ва лимфа айланишини тезлаштириш;
- ўсиб боровчи жисмоний юкламага организмнинг ҳамма системаларини мослаштириш.

Маҳаллий вазифалар :

- мушаклар гипотрофиясининг олдини олиш;
- мушаклар кучланганлиги ва контрактурасининг олдини олиш;

Маҳаллий вазифаларни бажариш учун шифобахш жисмоний тарбиянинг қуйидаги воситаларидан фойдаланилади:

-енгиллаштириш билан бажариладиган машқлар (сирпанувчи юза, ғилдиракли аравачалар);

-симметрик қўл-оёқ учун машқлар;

-иммобилизация қилинган қўл-оёқларнинг бўш бўғимлари учун машқлар;

-идеомотор машқлар.

Қўшимча воситалар – шифобахш массаж, илиқ ванналар.

Тирсак бўғими жароҳатида шифобахш жисмоний тарбия.

Даврлар -абсолют иммобилизация

-нисбий иммобилизация

- иммобилизациядан кейинги
- тикланиш

Жароҳатнинг 1-кунидан бошлаб изотоник машқларни, 2-3 кундан изометрик машқларни тавсия қилиш мумкин.

Иммобилизациядан кейинги даврда қуйидаги вазифаларни қўйиш мумкин :

- ҳаракат кўникмаларининг тренировкиси;
- соғ қўлнинг таянч қобилиятининг тренировкиси;
- соғ қўлда ҳаракат амплитудасини ошириш;

Қўлланилган машғулотларнинг эффективлигини аниқлаш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади :

- углометрия;
- динамометрия;
- статик кучланишни ушлаб туриш.

Умуртқа поғанасининг синишида ШЖТ.

Бўйин қисмининг энгашиган синишида иммобилизацияга қуйидаги талаблар қўйилади :

- 1.Қаттиқ тўшак.
- 2.Елка остига катта бўлмаган ёстиқ.
- 3.Бош қисми 50 смга кўтарилган.
- 4.Глиссон ҳалқаси ёрдамида чўзиш.

Бўйин қисмининг ёзилиш ҳолатида синишида иммобилизацияга қуйидаги талаблар қўйилади :

- 1.Бош остига катта бўлмаган ёстиқ.
- 2.Глиссон ҳалқаси ёрдамида чўзиш.
- 3.Энса суяги остига гипсли ярим корсет.

Синишнинг 1-кунларида шифобахш жисмоний тарбиянинг вазифаси бўлиб ҳисобланади :

- беморнинг ҳаётий тонусини кўтариш;
- юрак-қон томир, нафас системаларининг фаолиятини яхшилаш;
- ҳаётий муҳим органларда димланиш ҳолатларининг олдини олиш.

Тавсия этилади:

- нафас машқлари;
- енгиллаштирилган шароитда қўл-оёқларнинг дистал қисмлари учун умумривожлантирувчи машқлар (тўғри оёқларнинг кўтарилиши тавсия этилмайди).

Кўкрак ва думғаза қисмлари жароҳатида шифобахш жисмоний тарбияни қўллаш.

- | | | | |
|----------|----|---|--|
| Даврлари | -1 | - | 7-10 кун |
| | -2 | - | 10-45 кун |
| | -3 | - | 45-60 кун |
| | -4 | - | беморнинг ўрнидан турган вақтидан бошлаб |

1- ва 2-даврларнинг вазифалари:

- ички органларнинг функциясини нормаллаштириш;
- жароҳат соҳасида қон билан таъминланишни яхшилаш;

-тана, елка ва тос камари мушакларини мустаҳкамлаш.

3-даврнинг вазифалари:

-қўл-оёқ, тана ва тос туби мушакларини мустаҳкамлаш;

-ҳаракатлар координациясини ва умуртқа поғанасининг мобиллигини яхшилаш.

3-давр 2-даврдан қуйидагилар билан фарқланади :

-машғулотларнинг зичлиги ва давомийлигининг ортиши ҳисобига юкламанинг ошиши билан;

-қаршилиқда ва юклама билан бажариладиган машқларнинг тавсия этилиши билан;

-изометрик машқлар экспозициясининг ортиши билан;

-аста-секин умуртқа поғанасига юклама беришга ўтиш билан.

Машғулотнинг эффективлиги мушак корсетининг ҳосил бўлиши бўйича баҳоланади, яъни 1.”ласточка” машқи - 2-3 минут

2.Жексон синамаси - 2-3 минут

4-даврнинг вазифалари :

-тана мушагининг мустаҳкамланишини давом эттириш;

-умуртқа поғанасига юклама беришга ўтиш;

-юриш кўникмаларини ва қоматни тиклаш.

Умуртқа поғанаси жароҳатидан кейин ўтиришга 3 ойдан сўнг руҳсат этилади, агар бемор 1,5 – 2 соат юрганидан кейин дискомфортни ҳис қилмаса, яъни безовта бўлмаса.

Умуртқа поғанаси билан орқа мия ҳам жароҳатланса асоратлар ёки бузилишлар кузатилади, яъни

-орқа мия нейронларида дистрофик жараёнларнинг эрта ривожланиши;

-спастик ҳолатларнинг эрта пайдо бўлиши;

-бўйин қисм синганида нафаснинг вестибляр аппарати ва координациянинг бузилиши.

Бу асоратларнинг олдини олиш учун қуйидагилар тавсия этилади:

-изоляцияланган ҳаракатларнинг нафас фазалари билан биргаликда олиб бориш;

-рефлектор қўзғалувчанликни пасайтириш учун пассив машқларни ва бўшаштирувчи массажни эрта қўллаш;

-иродали мушаклар релаксацияси;

-ҳаракат стереотипини шакллантириш.

Тос суягининг синишида ШЖТни қўллаш.

Даврлари - 1 - 8-10 ҳафта

- 2 - 11-13 ҳафта

- 3 - тикловчи

1-даврнинг умумий вазифалари :

-беморнинг эмоционал тонусини ошириш;

-юрақ-қон томир, нафас системалари томонидан бўладиган асоратларнинг олдини олиш;

-қорин димланиши (метеоризм), сийиш ва нажасни ушлаб қолиш функциясининг сусайишини олдини олиш.

Маҳаллий вазифалари :

- тос соҳасида қон билан таъминланишни яхшилаш;
- тос камари ва оёқ мушакларининг кучи ва чидамлилигининг пасайи-
шини олдини олиш;
- бўғимларда регидликнинг олдини олиш.

Эрта даврида асосан кўкрак билан нафас олиш қўлланилади.

Иммобилизация даврида қўлланилади :

- соғлом қўл-оёқнинг фаол ҳаракати;
- иммобилизация қилинган оёқ учун идеомотор машқ;
- оёқ панжаларининг фаол ҳаракати, оёқ товонини букиш, товонга
босим, кичик нарсаларни оёқ панжалари билан ушлаш;
- сон, тизза мушаклари учун изометрик машқлар, юриш имитацияси.

Тоснинг қўзғалган (ажралган) бўлақларининг репозицияси учун тавсия
этилади :

1.Кроватнинг оёқ томонига қўзғалган томондаги оёқ билан
“тортилиш”.

2.Тос суяги ажралганда оёқларнинг бир-бири билан кесиб ўтиши (соғ
оёқ юқорида).

3.Оёқларнинг ички ротацияси.

4.Қорин пресси учун машқлар.

2-даврнинг вазифалари :

- тана, тос камари, қўл-оёқ мушакларини мустаҳкамлаш;
- қўл-оёқ бўғимларида ҳаракат амплитудасини ошириш;
- оёқларнинг таянч функциясининг тренировкиси.

Беморларни 2-даврнинг охирида ўрнидан кўтарилишига руҳсат
этилади, лекин бунинг учун аввал беморни қоринга ўгириб олиш керак.

Қоринда ётган ҳолатда машқлар:

1.Галма-галдан, кейин бир вақтнинг ўзида оёқларни тос-сон бўғимида
букиш.

2.Тўғри оёқларнинг ён томонга ҳаракати.

3.Тосни кўтариш.

3-даврнинг вазифалари:

-ўсиб боровчи жисмоний юкламага организмнинг ҳамма система-
ларини мослаштириш;

-оёқларнинг таянч функциясини тиклаш, тос-сон ва тизза бўғимларида
ҳаракатни ошириш.

Бемор хассасиз 1,5 – 2 соат давомида юриб, дискомфорт хис қилмаса
унга ўтиришга руҳсат этилади.

Соннинг марказий чиқиши билан тос суягининг синишининг 1-даврида
изометрик машқларни қуйидагилар учун қўллашга руҳсат этилади:

- думба мушаклари;
- орқанинг тўғри мушаклари;
- тизза мушаклари;
- тос туби мушаклари.

Қуйидаги дастлабки ҳолатлар руҳсат этилади :

- 1.Тизза-тирсак дастлабки ҳолати.
- 2.Тиззада турган дастлабки ҳолат.
- 3.Турган дастлабки ҳолат.
- 4.Товон-қўл дастлабки ҳолат.
- 5.Тизза-қўл дастлабки ҳолати.

Сколиотик деформациянинг ривожланишида қуйидаги босқичлар фарқланади:

- торсия;
- ён бош қийшайиши;
- кифоз элементларининг бўлиши;
- кўкрак қафасининг деформацияси;
- бел лордозининг кучайиши;
- мушакларнинг бир томонлама контрактураси;
- ички органлар жойининг ўзгариши.

Сколиозни даволашнинг асосий усули бўлиб ҳисобланади : умуртқа поғанасининг мобилизация ва деформациянинг коррекцияси ва уни ушлаб туриш. Шу мақсадда қуйидаги машқлар қўлланилади :

- коррекцияловчи;
- ассиметрик;
- симметрик;
- нафас.

Остеохондрози бор касал беморлар билан шифобахш жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак :

- 1.Юкламани камайтирувчи дастлабки ҳолатни қўллаш (орқада, қоринда, ён бошда ётган, тизза-кафт).
- 2.Бўшаштирувчи машқни кенг қўллаш.
- 3.Нафас машқлари.
- 4.Умуртқа поғанасини букишга машқ.
- 5.Умуртқа поғанасини чўзишга машқ.
- 6.Штангачилар фойдаланадиган камар ёрдамида жароҳатланган сегментларнинг фиксацияси.

Массаж – бу касалликни даволаш ва олдини олиш усулидир. У билан тана юзасига ёки баъзи органларга махсус усуллар билан таъсир тилади. массаж асосан қўл билан қилинади, лекин махсус асбоблар ёрдамида аппарат билан ҳам ўтказилади. У кўп йиллар давомида амалий қўлланилиб, илмий асосланган, одам организми учун энг физиологик соғломлаштириш воситаси бўлиб ҳисобланади. Уни профилактик мақсадда, яъни организмни мустахкамлаш учун ва тиббиётнинг ҳар хил тармоқларида, яъни жарроҳликда, ортопедияда, гинекологияда, терапияда, неврологияда ва бошқаларда кенг қўлланилади. Шифобахш массаж мустақил усул сифатида қўлланилиши мумкин, шунингдек бошқа даволаш усуллари билан биргаликда қўлланилиши мумкин. Массаж даволаш мақсадида фақат шифокорнинг тавсияси билан амалга оширилади. Массаж ёрдамида чарчокни олиш мумкин, шунингдек катта жисмоний юкламаларга тайёргарлик кўриш мумкин, шунинг учун массаж спортчиларга, шу билан бирга катта жисмоний

ва ақлий юклamani талаб қилувчи касб эгалларига зарурдир. Массаж гигиеник ва косметик мақсадларида жуда кенг қўлланилади.

Массаж ҳамма соғлом инсонларга кўрсатилган, лекин ёшига ва асаб системасининг реактивлигига қараб дифференциал ёндошиш керак. Ёши катта ва организми заифлашган одамларга массаж қисқа вақт давомида ва интенсив ўтказилиши керак, бунда ҳамма массажнинг ҳамма усуллари қўлланилиши шарт эмас.

Ҳозирги кунда 4 та массаж системаси маълум : россия, фин, швед ва шарқий.

Шарқий система ўтказилиш техникаси билан классик системадан фрак қилади. Бунда уқаланаётган мушаклар веноз қонлардан озод қилинади ва бўғимларга ҳаракатчанлик беради. Шарқ массажи фақат қўллар билан эмас, балки оёқлар билан ҳам қилинади. Бу усул кўпинча спортчиларнинг кучли мушакларини уқалашда қўлланилади.

Россия, фин ва швед системалари бир-бирига жуда ўхшаш, чунки кўп йиллар давомида бир-биридан массажнинг яхши томонларини олиб, такомиллаштириб борганлар.

Швед массаж системаси асосан бўғимларни уқалашга қаратилган. Асосий усуллари бўлиб силаш, суртиш ва ҳаракат ҳисобланади; вақтнинг кўп қисми (60 – 70 %) суртишга қаратилган. Қон айланишини ва лимфа оқимининг яхшилашга қаратилган классик массаж фракли равишда, швед массажининг асосий вазифаси бўлиб мушакларни ва нерв-томир боғламини чўзиш, ҳамда тўқималарда ҳосил бўлган безларни суртиш бўлиб ҳисобланади. Швед системасида қўл-оёқларни массаж қилиш тартиби классик массажникига қарама-қаршидир (оёқлар учун – товон, тизза, сон; қўллар учун – бармоқ, билак, елка), яъни унга сўриб олиш эффекти хос эмас. Бошқа системалардан яна фарқи шундаки, швед массажида швед гимнастикасидан фойдаланилади.

Фин системасида массаж қилинганда асосий усул сифатида катта бармоқнинг юзаси билан юмшатиш қўлланилади ва ясси мушакларни массаж қилишда яхши натижалар беради. Лекин бошқа соҳаларда яхши натижа бермайди, классик массажнинг бошқа ҳамма бармоқлар иштирокидаги усуллари қўллашга имкон бермайди. Фин системасига швед массаждан суртиш, россия массаждан юмшатиш усуллари киритилган.

Россия системаси швед системасидан аввал пайдо бўлган ва асосий эътибор силаш ва суртиш усулларига қаратилган.

Массажни организмнинг уқаланаётган тўқимасига фақат механик таъсир этади деб тушуниш мумкин эмас, бу таъсир мураккаб физиологик жараён бўлиб, унда марказий нерв системаси муҳим роль эгаллайди.

Организмга массажнинг таъсир механизмида 3 та омил фарқланади : асаб, гуморал ва механик.

Биринчи навбатда массаж марказий ва вегетатив нерв системасига таъсир этади. Массажнинг бошланғич босқичида терида, мушакда, тоғайда, бўғим ҳолатида, боғлам ва томир деворларида жойлашган рецепторларнинг қўзғалиши бўлади. Сўнгра сезгир йўллар орқали ҳосил бўлган импульслар

марказий нерв системасига узатилади ва бош мия ярим шари пўстлоғининг тааллуқли соҳаларига етказилади. Шу асосда мураккаб умумий жараёнлар юзага келиб, организмда функционал кўзғалишларни чақиради. Организмга массажнинг таъсиридан келиб чиқадиган натижалари марказий нерв системасида массаж ўтказиш вақтида қандай жараёнлар устунлигига боғлиқ, яъни кўзғалиш ёки тормозланиш, ҳамда массажнинг давомийлигига, кўлланилаётган усуллар характериға ва бошқаларға боғлиқ.

Массаж жараёнида гуморал омил ҳам эътиборға олинади. Уқалаш натижасида терида биологик актив моддалар ҳосил бўлади ва қонға тушади (тўқима гормонлари), натижада томир реакциялари ва импульснинг узатилиши амалға оширилади.

Д.Е.Альпери ва Н.С.Звоницкийлар ўз кузатишларида массаж таъсирида гистамин ва гистаминға ўхшаш моддаларнинг тез ҳосил бўлишини исботлашган. Оксилнинг парчаланиш махсулотлари (аминокислоталар, полипептидлар) билан бирға қон ва лимфа орқали организм бўйича тарқалади ва томирларға, ички органларға ва системаларға шифобахш таъсир этади. Гистамин буйрак усти безиға таъсир этиб, адреналиннинг ажралишини кўпайтиради. Ацетилхолин бир асаб хужайрасидан иккинчисига кўзғалишни узатувчи восита сифатида таъсир этиб, скелет мушакларининг фаолияти учун қулай шароит яратиб беради. Шу билан бир қаторда майда артерияларининг кенгайишиға ва нафаснинг кўзғалишиға сабаб бўлади. Шунингдек кўпгина тўқималарнинг маҳаллий гормони бўлиб ҳисобланади.

Массаж таъсирининг 3-чи омили бўлиб механик омил ҳисобланади ва чўзиш, жойини ўзгартириш, босим кўринишида намоён бўлиб, қон, лимфа, тўқималар аро суюқлик циркуляциясининг тезлашишиға, эпидермиснинг ажралган хужайралардан тозаланишиға олиб келади. Массажнинг механик таъсири натижасида организмда димланиш ҳолатлари йўқотилади, уқаланаётган соҳада модда алмашинуви ва тери нафасининг тезлашиши кузатилади.

Массажнинг териға таъсири қуйидагича :

1.Тери орқали марказий нерв системасига кўзғатиш узатилиб, организмнинг ва айрим органларининг жавоб реакциялари аниқланади.

2.Массаж ўлган эпидермис хужайраларини терининг юза қисмидан тозалаб, тер ва ёғ безларининг фаолиятини яхшилайти.

3.Массаж таъсирида терининг қон билан таъминланиши яхшиланади ва веноз димланиш йўқотилади.

4.Уқаланаётган соҳада ҳарорат ошади, бу алмашинув ва ферментатив жараёнларининг тезлашишиға олиб келади.

Қон билан таъминланишнинг тезлашганлиги сабабли уқаланаётган тери қизаради ва таранглашади. Унинг механик ва ҳароратли таъсирларига қаршилиги ошади. Силаш натижасида лимфа томирларида лимфа оқими тезлашади ва веналарда димланиш йўқотилади. Бу жараёнлар фақат уқаланаётган соҳадаги томирлардагина эмас, балки унга яқин ётган томирларда ҳам кузатилади. Бу сўриб олиш таъсири уқаланаётган томирларда босимнинг пасайишини тушунтиради. Массаж тери-мушак

тонусини ошириб, терининг ташқи кўринишига таъсир этади ва уни силлик ва эластик қилади. Тери тўқималарида модда алмашинувини тезлаштириб, бутун организмда кечадиган модда алмашинувига ижобий таъсир этади.

Массаж таъсирида бўғим ва унга яқин ётган тўқималарнинг қон билан таъминланиши яхшиланади, бўғим ичидаги синовиал суюқлигининг ҳосил бўлиши ва ҳаракати тезлашади, натижада боғламларнинг эластиклиги ошади.

Бажарилган кучли жисмоний юклама ва микрожароҳатлар натижасида бўғимларда ҳаракатнинг чегараланиши, шишиши, бўғим халтасининг буришиши, синовиал суюқлиги таркибининг ўзгаришини кузатишимиз мумкин. Массаж ёрдамида бўғим тўқималарининг озиқланишини яхшилаб, юқоридаги касаллик белгиларини йўқотибгина қолмай, балки уларнинг ҳосил бўлишининг олдини ҳам олиш мумкин. Бундан ташқари массажнинг ўз вақтида қилиниши артрозларни юзага келтирувчи тоғай тўқимасининг зарарланишининг олди олинади. Массаж ёрдамида тос-сон, елка, билак, умуртқа оралиғи бўғимларининг ҳаракат амплитудасини ошириш мумкин.

Инсонда 400 дан ортиқ скелет мушаклари бўлиб, улар тана вазнининг 30-40% ни ташкил этади. Мушаклар умумий вазнининг 80%ни қўл-оёқ мушаклари ҳосил қилади. Ҳамма скелет мушаклари тана, бош ва қўл-оёқ мушакларига бўлинади. Тана мушаклари ўз навбатида орқа (энса ва орқа мушаклари) ва олдинги (бўйин, кўкрак ва қорин мушаклари) мушакларга фарқланади. Мушаклар мушак толаларидан ташкил топган бўлиб, уларнинг асосий хусусияти қўзғалиш ва қисқаришдан иборатдир. Скелет мушаклари ўзига хос сезувчи органларга хос бўлиб, ўзидан импульсларни марказий нерв системасига ўтказди ва қайтишида асаб-мушак охирлари орқали ўтиб, унда ацетилхолиннинг ҳосил бўлишига олиб келади, яъни мушак толаларининг қўзғалишини чақиради. Ўтказилган кузатишлар шуни кўрсатдики, холсизланган мушаклар массаж қилинганда унинг иш бажариш қобилияти 5-7 мартага ошган. Оғир жисмоний юкламадан сўнг 10 минут давомида ўтказилган массаж, мушакларнинг бошланғич иш бажариш қобилиятини тиклабгина қолмай, балки уни оширади. Массаж таъсирида мушакларда қон айланиши ва оксидланиш-тикланиш жараёнлари яхшиланади, кислород билан таъминланиши ва алмашинув маҳсулотларининг чиқариб юборилиши тезлашади. Натижада оғрик, мушакларнинг шишиши, бўғимларда ҳаракатнинг чегараланиши четлаштирилади.

Кўкрак қафасида ўтказиладиган ҳар хил массаж (орқа, бўйин ва қовурғалараро мушакларни, диафрагманинг қовурғага бириккан соҳасини юмшатиш ва суртиш) нафас функциясини яхшилайди ва нафас мушакларининг холсизланишини йўқотади.

Регуляр ўтказиладиган массаж ўпканинг силлик мушакларига яъни таъсир этиб, шартли рефлексларнинг ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Кўкрак қафасида ўтказиладиган массажнинг асосий усуллари (қовурғалараро соҳаларини суртиш, уриш, кесиш) нафаснинг рефлектор чуқурлашиши билан намоён бўлади.

Шу нарса маълумки, массаж сийдик ажралишини кучайтиради, бу ўз навбатида азотнинг кўп миқдорда организмдан ажралишига сабаб бўлади.

Агар массаж жисмоний юкламадан сўнг ўтказилса, азот моддаларининг ажратилиши 15%га ошади, организмдан сут кислотасининг ажратилишини тезлаштиради. Жисмоний юкламадан олдин ўтказилган массаж газ алмашинувини 10-20%га, юкламадан кейин қилинса 96-135%га оширади.

Келтирилган мисоллар шуни кўрсатадики, жисмоний юкламадан кейин ўтказилган массаж организмда кечаётган тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Агар массаждан олдин иссиқ муолажалар ўтказилса (парафин, шифобахш балчикли ёки иссиқ ванналар) тикланиш янада тезлашади.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш мумкинки, массаж ёрдамида организмнинг функционал ҳолатини мақсадга мувофиқ ўзгартириши мумкин.

Организмнинг функционал ҳолатига массажнинг 5 хил асосий таъсир қилиш турлари фарқланади. Булар :

1.Организм тонусини оширувчи таъсири

Бунда массаж МНСнинг кўзғалишини кучайтиради. Бир томондан уқаланаётган мушаклар проприорецепторларидан асаб импульсларининг бош мия катта ярим шарларининг пўстлоғига юборилишининг ошиши билан, иккинчи томондан бош мия ретикуляр формациясининг функционал фаоллашишининг ортиши билан тушунтирилади. Массажнинг тетиклаштирувчи таъсири гиподинамиянинг салбий белгиларини йўқотиш учун қўлланилади (мажбурий кам ҳаракатли ҳаёт кечириш, жароҳатлар, руҳий бузилишлар ва ҳ.з.). Массажнинг қуйидаги усуллари қўлланилади : кучли юмшатиш, силташ, ҳамма уриш усуллари (кесиш, енгил уриш ва ҳ.з.). Организмнинг тонусини оширувчи таъсирнинг максимал эффективлигига эришиш учун массаж тез суръатда қисқа вақт давомида ўтказилиши керак.

2.Тинчлантирувчи таъсири

Бунда МНСнинг фаолиятига тормозловчи таъсир кўрсатилади, яъни экстеро- ва проприорецепторларга меъёрий, ритмик ва давомий таъсир кўрсатилади. Тинчлантирувчи таъсирга массажнинг бутун тана бўйлаб ритмик силаш ва суртиш усуллари қўллаб эришилади. Иассаж секин суръатда узоқ вақт давомида олиб борилади.

3.Трофик таъсири

Трофик таъсир қон ва лимфа оқимининг тезлашиши билан боғлиқдир. Бунда тўқималарга кислород ва бошқа озик моддаларининг олиб борилиши яхшиланади. Мушакларнинг иш бажариш қобилиятини тиклашда трофик таъсирнинг аҳамияти каттадир.

4.Энерготроп таъсири

Бу таъсир нерв-мушак аппаратининг иш бажариш қобилиятини оширишга қаратилган ва қуйидагича намаён бўлади :

- мушаклар биоэнергиясининг фаоллашиши;
- мушакларда модда алмашинувининг яхшиланиши;
- мушак толаларига асабий кўзғалишни узатишни кучайтирувчи ацетилхолин ҳосил бўлишининг ошиши;
- мушак томирларини кенгайтирувчи гистамин ҳосил бўлишининг ошиши;

-мушаклар қисқариш тезлигини оширишга ва ферментатив жараёнларнинг тезлашишига олиб келувчи уқаланаётган тўқималарда ҳароратнинг ошиши.

5.Организм функциясини нормаллаштирувчи таъсири

Бу таъсир бош ʼтмия катта ярим шарлар пўстлоғида асаб жараёнлар динамикасининг регуляциясида намаён бўлади. Асаб системасида қўзғалиш ёки тормозланиш жараёнларининг кескин устунлигида бу таъсир муҳим аҳамиятга эга. Массаж вақтида ҳаракат анализаторлари соҳасида қўзғалиш ўчоғи ҳосил қилинади, бу манфий индукцион қонуни бўйича димланиш, бош мия пўстлоғидаги патологик ўчоқларни бостиради. Массажнинг нормаллаштирувчи таъсири жароҳатларни даволашда катта аҳамиятга эга, яъни тўқималарнинг тикланишини ва атрофияни бартараф этилишини тезлаштиради. Ҳар хил органларнинг функциясини нормаллаштиришда маълум рефлексоген соҳаларда сегментар массаж ўтказилади.

Массаж қандай мақсадда қўлланилишига қараб қуйидаги турларига бўлинади :

1.Спорт массажи

Бу массаж тури спортчиларнинг функционал ҳолатини, спорт формасини яхшилаш, жисмоний иш бажариш қобилятини ошириш, жароҳат ва таянч-ҳаракат аппарати касалликларининг олдини олиш учун қўлланилади. Спорт массажи дастлабки (мобилизацион) ва тикловчи массажларга бўлинади.

Дастлабки массаж тренировкадан (мусобақадан) олдин ўтказилади. Бундан мақсад – нерв-мушак аппаратини, юрак-қон томир ва нафас системаларини тайёрлаш, ишлаб чиқариш жараёнларини тезлаштириш, таянч-ҳаракат аппарати жароҳатларининг олдини олишдир. Бажариладиган иш характериға, спорт туриға, спортчининг руҳий ҳолатиға қараб тинчлантирувчи ва тетиклаштирувчи массаж фарқланади.

Тикловчи массаж катта жисмоний ва руҳий юкламалардан сўнг бажарилади. Унинг вазифаси бўлиб ҳисобланади : спортчининг функционал ҳолатини тиклаш, жисмоний иш бажариш қобилятини ошириш, умумий ҳолсизланишни четлаштириш. Асосан умумий тикловчи массаж, кам ҳолатларда маҳаллий (курашчи, боксчи, гимнастлар учун танаффус вақтида) тикловчи массаж қилинади. Катта жисмоний юкламалардан сўнг авайловчи характерда бўлади, дам олиш кунлари массаж анча чуқур ўтказилади. Массажнинг қўлланилиш сони ҳолсизланиш даражасиға, тайёргарлик босқичиға ва бошқа омилларға боғлиқ ҳолда қилинади.

2.Шифобахш массаж

Шифобахш массаж ҳар хил жароҳатлар ва касалликларни даволашда самарали даволаш усули бўлиб ҳисобланади. Организм функцияларининг бузилиш характериға қараб массажнинг модификацияси ўзгаради, у ўзининг услублариға, кўрсатма ва қарши кўрсатмалариға эға. Шифобахш массаж умумий ва маҳаллий қилинади.

Шифобахш массаж ўтказганда 5 та асосий усуллар қўлланилади : силаш, сиқиб чиқариш. юмшатиш, суртиш ва вибрация, шунингдек актив-

пассив ҳаракатлар қўлланилади. Узоқ вақт шуғулланмаган, операция ўтказган спортчиларнинг жисмоний иш бажариш қобилиятини тиклаш ва функционал даволашда реабилитацион массаж ўтказилади. Бу массаж шифобахш жисмоний тарбия, механотерапия билан биргаликда ўтказилади. Массаж умумий (ҳафтасига 2-3 марта) ва маҳаллий (ҳар куни, даволашнинг биринчи босқичида кунига 2-3 марта) ўтказилади. Қон тва лимфа оқимини нормаллаштириш, оғриқ синдромини йўқотиш, шишишни, гематомани сўрилтириш, тўқималар регенерацияси ва репорацияси, оксидланиш-тикланиш жараёнларини нормаллаштириш учун жароҳат ва касалликларда массажни имкон даражада эрта қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Даволашнинг биринчи босқичида массаж совуқ, иккинчисида иссиқ муолажалар билан биргаликда ўтказилади. Жароҳатнинг биринчи кунларида массаж муз билан (апликация) қилинади. Сўнгра совуқ массаж илиқ муолажа билан алмаштирилади. Совуқ билан таъсир кўрсатилганда анестизияловчи, гомеостатик ва яллиғланишга қарши самара кузатилади. Бу совуқнинг нерв охирларининг сезувчанлигини пасайтириши натижасида оғриқнинг камайишига олиб келади. Муз билан массаж қилинганда уқаланаётган бўғимда ҳаракат амплитудаси ортади, тўқималарда шишиш камаяди. Совуқ массаж мушакда қон оқимини яхшилайдди, метаболизм маҳсулотларини организмдан чиқаради, гипоксияни йўқотади, тўқималарнинг регенерация ва репорация жараёнларини тезлаштиради. Массажни ўтказиш учун муз целлофан халтага солинади (халта сув билан тўлдирилиб, музлаткичнинг музхонасига 30-60 минутга қўйилади). Массаж таянч-ҳаракат аппарати жароҳатининг 1-соатларида, таянч-ҳаракат аппаратининг сурункали касалликларида жисмоний машқлар билан бирга олиб борилади. Шунингдек тренировкалардан (мусобақалардан) сўнг қуйидагича олиб борилади : жароҳат соҳаси 2-3 минут давомида муз билан массаж қилинади, сўнгра спортчи бассейнда сузади, агар бунинг имконияти бўлмаса бассейн ёки ванналарда жисмоний машқлар бажаради. Бу муолажа бир неча марта қайтарилади.

Елка-курак периартритида муз билан массаждан сўнг (3-5 минут), тренажерларда эластик бинт билан машқ бажариш мумкин. Массажнинг давомийлиги жароҳатнинг жойлашиш соҳасига ёки касаллик босқичига, жинсига, ёшига ва спортчининг умумий ҳолатига боғлиқ.

Яллиғланиш касалликларида (бронхит, зотилжам ва ҳ.з.) биринчи 2-5-кунларда банкали массаж тавсия этилади, кейинчалик перкуSSION массаж ингаляция (дори моддалари ва кислородли) билан биргаликда, кечқурунга иситувчи массаж тавсия этилади. Банкали массаж рефлектор усулга асосланган бўлиб, тери рецепторларининг ҳосил қилинган банка вакуумда кўзғалиши кузатилади. Массаждан олдин таъсир этилувчи соҳага иситилган вазелин ёғи билан ишлов берилади. ПеркуSSION массаж бронхит ва зотилжамда қон, лимфа айланишини ва ўпка вентилизациясини яхшилаш учун қўлланилади. массаж ётган ёки ўтирган дастлабки ҳолатда бажарилади. Кўкрак қафасининг маълум соҳасига ўнг ёки чап қўл қафти қўйилиб, устидан ритмик ҳолатда бўш қўл билан урилади. Сўнгра юқоридаги ҳаракат

симметрик соҳада қайтарилади. ПеркуSSION массаж аввал кўкрак қафасининг олдинги юзасида, кейин орқа юзасида ўтказилади. Олдинги юзасида уришнинг умров суягининг остида ва қовурғанинги пастки ёйи соҳасида, орқа юзасида кўкрак усти, курак оралиғи ва курак ости соҳаларида олиб борилади. Сўнгра қўллар ёрдамида кўкрак қафаси сиқилади. Бунда қўллар диафрагмага яқин бўлган пастки ён бўлимда жойлашади. Нафас олганда қўллар умуртқа поғанаси бўйлабсирғанади, нафас чиқарганда қўллар тўш суяги томон ҳаракат қилиб, кўкрак қафаси нафас чиқариш охирида қисилади. Сўнгра қўллар қўлтиқ остига олиб борилади ва ҳаракат қайтарилади. Бундан кейин кўкрак қафасида қийшиқ массаж ўтказилади : массажист қўли (ўнг) беморнинг қўлтиқ ости соҳасида, иккинчиси (чап) диафрагмага яқин пастки ён юзасида жойлашади ва нафас чиқариш чўқисида кўкрак қафаси қисилади. Сўнгра қўллар алмаштирилади. Юқоридаги ҳаракатлар 2-3 минут давомида олиб борилади. Бемор нафасни ушлаб турмаслиги учун қўллар умуртқа поғанаси бўйлаб сирпанганда “нафас ол”, тўш суяги томон ҳаракат қилганда “нафас чиқар” деган буйруқлар берилиши керак. Нафас чиқариш охирида кўкрак қафаси қисилиб, нафас фаоллаштирилади.

ПеркуSSION массажда нафасни яхшиловчи экстрапульмонал шароит яратилади. Механик таъсир нафасни стимуллади ва балғамнинг ҳайдалишига сабаб бўлади. Кўкрак қафасининг қисилиши альвеоллар, ўпка илдизи ва плевранинги рецепторларига таъсир этиб, нафас маркази кўзғалишининг ошиши ва нафас олишнинг фаоллашиши учун шароит яратиб беради.

Қовурғалараро нафас мушакларига таъсир этилганда нафас акти стимулланади, нафас марказига рефлектор таъсир этилади. Реанимация бўлимида оғир жароҳатлар натижасида (кўп қон йўқотиш билан) юрак уриши ва нафас тўхташ ҳавфи бўлса массаж ўтказилиши зарур. Агар бемор юрагининг уриши тўхтаса, дарҳол ташқи массажни қўллаш зарур, яъни юрак ритмик ҳолатда тўш суяги ва умуртқа поғанаси оралиғида қисилади. Қисилиш ҳисобига қон чап қоринчадан томирлар орқали бош мия ва юракка боради. Тўш суягига босим камайтирилганда қон яна юрак бўшлиғини тўлдиради. Юракнинг ташқи массажида масалан, ўнг қўл кафти тўш суягининг пастки қисмига, чап қўл эса унинг устига қўйилиб, умуртқа поғанаси томон қисилади. Бунда қўлларга бутун тана вазни билан таъсир этилади, қисилмак бўлиши ва 1,5 секунд давом этиши керак. Қисилишнинг қайтарилиши секундига 1 мартадан кам бўлиши мумкин эмас, акс ҳолда қон оқими етарли даражада бўлмайди. Массажнинг самарадорлиги ўйку артериясидаги пульси, кўз қорачиғининг торайиши ва мустақил нафас ҳаракатининг пайдо бўлиши билан баҳоланади. Шунингдек тери рангининг ўзгаришига ҳам эътибор қаратилади. Юракнинг ташқи массажи ўпкага ҳаво пуфлаш (сунъий нафас) билан бир вақтда олиб борилади. Агар беморни жонлаштиришни бир киши олиб борса, ўпкага ҳаво пуфлашнинг ҳар икки тез ҳаракати оралиғида 15 секунд давомида тўш суягини 15 марта босиш керак. Беморнинг боши орқага букилади. Муолажа пульсининг ўз-ўзидан пайдо бўлгунча (сунъий нафас – ўз-ўзидан нафас пайдо бўлгунча) олиб борилади.

3. Гигиеник массаж

Ундан касалликларнинг олидини олиш, организмнинг нормал функционал ҳолатини сақлаш учун танани парваришлаш, соғлиқни мустаҳкамлаш мақсадида фойдаланилади. Массаж натижасида организмнинг қаршилиги ошади, иммунитет кўтарилади. Гигиеник массаж умумий ва маҳаллий бўлиб, алоҳида ёки эрталабки бадан тарбия билан биргаликда, ҳамда саунада, рус хаммомида қўлланилади. У кўп ҳолларда ўзини-ўзи массаж қилиш кўринишида қўлланилади. Уни ванна ва душ қабул қилишда қўллаш мумкин. Бунда асосий бўлган силаш, суртиш, сиқиб чиқариш, юмшатиш, вибрацион усулларида фойдаланилади.

4. Косметик массаж

Бу массаж фақат маҳаллий ҳолда ўтказилади. У қаришни олдини олиш учун нормал тери парваришида, ҳар хил косметик камчиликларида, касалликларда қўлланилади. Косметик массаж уч хил бўлади : гигиеник (профилактик), шифобахш ва пластик.

Профилактик массаж тери қовжирашининг олдини олиш, қуришини йўқотиш, кўринишини яхшилашга қаратилган.

Шифобахш массаж ажин, буришиш, шишиш, кўпайган ёғ қатламларини йўқотишда фойдаланилади.

Пластик массаж тери турғори кескин пасайган ёши катталарга, ҳамда мимик ажин, чуқур буришиш пайдо бўлган ёшларга мўлжалланган.

Массаж шакллари

1. Умумий массаж

Бунда бутун тана юзаси массаж қилинади. Массажнинг давомийлиги унинг турига, массаж олаётган тана вазнига, ёшига, жинсига ва башқаларга боғлиқдир. Умумий массаж қилинаётганда массаж усуллариининг кетма-кетлиги инобатга олинади. Аввал силаш, сиқиб чиқариш, суртиш кейин юмшатиш ва вибрацион усуллари қилинади. массаж силаш билан тугатилади. Оддатда массаж тананинг катта юзали соҳасида ва йирик мушакларидан бошланади, шунинг учун умумий массажни орқадан бошлаган маъқул. Сўнгра бўйин ва қўлларга ўтилади. Бир томондан иккинчиси ўтиб орқа ва бўйин соҳаларини алоҳида массаж қилади. Шунингдек ўнг ва чап қўлларни алоҳида массаж қилинади. Кейинчалик тос соҳаси, думба ва сон массаж қилинади, сўнгра тизза бўғими, болдир, ахилл пайи, товон уқаланади. Кейинги босқичда оёқ панжалари, товон бўғими орқада ётган дастлабки ҳолатда ўтказилади, сўнгра тизза бўғими ва сонга ўтилади. Аввал узоқда ётган кўкрак уқаланади ва яқин ётган қўлларга ўтилади. Массажист бошқа томонга ўтиб, юқоридаги ҳаракатларни қарама-қарши томонда ўтказди. Массаж сўнгида қорин уқаланади.

2. Маҳаллий массаж

Бунда тананинг алоҳида бир бўлаги массаж қилинади, масалан : бўйин, орқа, оёқ ва ҳ.з. Зарурият туғилганда маълум бир мушак, бўғим, боғлам ва бошқалар массаж қилинади. Массажнинг давомийлиги тананинг қайси қисми уқаланишига боғлиқ. Оддатда маҳаллий массаж 3 минутдан кам, лекин 25 минутдан кўп қилинмайди. Массаж усуллариининг кетма-кетлиги худди

умумий массажникидек. Уқалашни юқори соҳадан бошлаш керак, масалан : кўл массажи елкадан бошланиб (аввал ички юзаси, сўнгра ташқи юзаси) билак бўғимига, билакка, кафтга, кўл бармоқларига ўтилади. Кафт массажи ўтказилаётганда аввал билак соҳасидан бошлаш керак. Маҳаллий массаж асосан бир массажист томонидан, баъзи ҳолларда жуфт массаж, ҳамда ўзини-ўзи массаж қилишлардан фойдаланилади.

3.Ўзини-ўзи массаж қилиш

Бунда инсон ўзини-ўзи массаж қилади. У кўпинча эрталабки бадан тарбиядан сўнг, ҳамомда, жароҳат ва касалликларда, спортда кенг қўлланилади.

4.Жуфт массаж

Бу массаж тури эрталабки бадан тарбиядан сўнг, саунада, спорт мусобақаларидан олдин ва кейин, спорт машғулотларидан олдин ва кейин қўлланилади. Жуфт массаж баъзи касаллик ва жароҳатларда, умуртқа поғанаси жароҳатларида, бел-думғаза радикулитида, кўл-оёқ параличида, бронхиал астмада, сурункали зотилжам ва ўпканинг бошқа касалликларида, гастритда, колитда, холециститда ва ҳ.з.ларда қўлланилмайди.

Жуфт массаж иккита массажист томонидан ўтказилади. Кўп ҳолларда бу массаж тури вакуум ёки вибрацион аппарат ёрдамида ўтказилади. Биринчи массажист орқани уқалаётганда, иккинчиси оёқларнинг орқа соҳасини уқалайди. Бири кўкрак ва кўлларни уқалаётганда, иккинчиси оёқларнинг олдинги юзасини уқалайди. Сўнгра биринчи массажист кўкрак ва кўлларни уқалаб бўлганидан кейин, қорин соҳасига массаж қилишга ўтилади. Жуфт массажнинг давомийлиги массаж олаётганнинг жинсга, ёшга, тана вазнига ва организмининг функционал ҳолатига боғлиқдир. Оддатда массажнинг давомийлиги 5-8 минутни ташкил этади.

5.Ўзаро массаж

Ўзаро массаж саунада, маиший ҳаётда, ишлаб чиқаришда ва ҳ.з.ларда қўлланилади. Бунда икки киши бир-бирини массаж қилиб, массажнинг асосий усулларини қўллайдилар. Ўзаро массаж кўл ва аппарат ёрдамида умумий ва маҳаллий кўринишда ўтказилиши мумкин. Маҳаллий массажда кўпроқ тананинг ҳолсизланган қисми ва мушаклари уқаланади. Кучли жисмоний юкламадан сўнг умумий тикловчи массаж ўтказиш мумкин. Ўзаро массажнинг давомийлиги 10-15 минутдир. Узилиб ўтказиладиган вибрацион усули, яъни уриш, чапак чалиш, кесиш веноз босимини ва мушак тонусини оширишга олиб келади, шунинг учун ўзаро тикловчи массажда улар қўлланилмайди.

Массаж ўтказилишига қараб қуйидагиларга бўлинади :

1.Кўл массажи

Массажнинг анъанавий усулидир. Кўл массажи ёрдамида массажнинг ҳамма усулларини қўллаш мумкин, ҳаттоки лозим бўлганда уларни камбинациялаш ва кетма-кетлигини ўзгартириш мумкин. Бу массажнинг салбий томони массажистнинг чарчашидир.

2.Аппаратли массаж

Бу усулнинг камчилиги шундаки, массажист уқаланаётган соҳани сезмайди, баъзи массаж усуллари кўллаб бўлмайди. Шунинг учун аппаратли массаж кўлли массажга қўшимча восита сифатида қўлланилади. Амалиётда кўп ҳолларда вибриомассаж, пневмомассаж (вакуумли) ва гидромассаж қўлланилади.

3. Комбинацияланган массаж

Бу аппаратли массажнинг классик ёки сегментар массажнинг биргаликда ўтказилишидир. Комбинацияланган массаж организмга физиологик таъсирини кучайтиради, массаж муддатини қисқартиради ва кўпчиликка ўтказиш имкониятини беради. Бу массаж спорт амалиётида кенг қўлланилади. Шунингдек жароҳатларда, таянч-ҳаракат аппаратининг касалликларида ва асаб системаси касалликларида кенг қўлланилади. Массаж классик массажнинг тайёрлов қисми билан бошланади.

Орқа соҳасининг массажи силаш билан бошланади, сўнггра сиқиб чиқариш усули қўлланилади. Кейин думғаза соҳаси, қовурғалараро соҳа, трапециясимон мушак, елка бўғими, курак ости соҳасида суртиш усуллари қўлланилади. Кейинги босқичда орқанинг кенг мушакларининг бир ва икки ҳаракатли айланасимон юмшатиш усули бажарилади. Кўл билан массаж тугатилганидан сўнг аппаратли массажга ўтиш мумкин. Аппаратли массаж асосан орқанинг кенг, узун ва трапециясимон мушакларига қаратилади. Биринчи навбатда умуртқа поғанасининг икки томони уқаланади, кейин думғазадан бўйингача узун мушак бўйлаб массаж қилинади. Узун мушаклардан аста-секин кенг мушакларга ўтилади. Сўнггра трапециясимон мушак куракнинг пастки қисмидан юқорига ва ён томонга ҳаракат қилиш билан уқаланади. Орқанинг қийшиқ мушаклари кучсиз босим ва қисқа вақт уқаланади. Орқанинг массажи кўл массажи билан тугатилади, бунда бир қанча силашдан сўнг, 2-3 марта сиқиб чиқариш усули қўлланилади, кейин узун мушаклар қисқичсимон усули билан юмшатилади. Бу усуллардан сўнг курак ости соҳаси ва орқанинг кенг мушаклари юмшатиладию Кейин мушакларда силкитиш усули қўлланилади. Орқа массажи силаш билан тугатилади.

Қўлнинг ташқи юзасининг массажи силаш ва икки ҳаракатли айланасимон юмшатиш усуллари билан бошланади. Сўнггра аппаратли массажга ўтиш мумкин, массаж икки ва уч бошли мушакларга қаратилган. Елканинг ўрта соҳасидан нерв томирлари ўтганлиги сабабли аппарат ёрдамида эҳтиётлик билан массаж олиб борилади. Аппарат массажи тугатилганидан сўнг кўллар ёрдамида силаш ва юмшатиш усуллари кўллаб, массаж тугатилади.

Қўлнинг ички юзаси худди шундай тартибда амалга оширилади.

Қўллар массаждан сўнг тос соҳасининг массажи ўтказилади. Массаж силаш ва сиқиб чиқариш билан бошланади. Катта думба мушаги бириккан соҳада суртиш усули қўлланилади. Сўнггра думғаза, тос-сон бўғими ва думба мушагида суртиш усули ўтказилади. Тосда аппарат ёрдамида массаж думғаза соҳасидан ён томонга қараб бошланади, кейин ён бош суягининг қирралари,

сўнгра думба мушаги уқаланади. Массаж қўллар ёрдамида силаш, сиқиб чиқариш, суртиш усуллари қўллаб тугатилади.

Соннинг орқа юзасида массаж силаш, сиқиб чиқариш ва юмшатиш усуллари билан ўтказилади. Кейин аппарат ёрдамида массажа ўтилади. Соннинг ички юзасида аппарат билан массаж қилинмайди. Массаж қўллар ёрдамида силаш, сиқиб чиқариш ва юмшатиш усуллари қўллаб тугатилади.

Тизза бўғимининг орқа юзасида массаж қўл билан бошланиб, сўнгра аппаратли массажа ўтилади. Массаж айланасимон силаш билан тугатилади. Тизза орқа чуқурчаси массаж қилинмайди, балки унинг атрофида олиб борилади.

Тизза соҳасида қўл массажи болдир мушаги ва ахилл пайида ўтказилади. Аппарат массаждан сўнг қўл ёрдамида массаж тугатилади.

Соннинг олдинги юзаси қўллар ёрдамида силаш ва сиқиб чиқариш усуллари қўллаш билан бошланади. Кейин юмшатиш усули қўлланилади ва аппарат массажага ўтилади. Массаж қўллар ёрдамида силаш, юмшатиш ва силкитиш усуллари билан тугатилади.

Тизза бўғимининг олдинги юзасида массаж айланасимон ва қисқичсимон суртиш усулини 4 та бармоқнинг ёстиқча соҳаси билан ҳамда кафт асоси ёрдамида айланасимон суртиш усули билан ўтказилади. Сўнгра аппарат ёрдамида ҳар хил йўналишларда массаж қилинади. Массаж айланасимон силаш билан тугатилади.

Тиззанинг олдинги юзасида массаж тўғри ёки тизза бўғимида букилган оёқларда ўтказилади. Массаж силаш, сиқиб чиқариш ва қисқичсимон юмшатиш усуллари қўллаб ўтказилади ва аппарат массажага ўтилади. Массаж қўллар ёрдамида тугатилади.

Товон бўғимида массаж қисқичсимон ва айланасимон суртиш усуллари билан бошланади, сўнгра аппарат массажага ўтиб, қўллар ёрдамида силаш билан тугатилади.

Кўкрак соҳасида массаж силаш билан бошланиб, сўнгра тўғри ва айланасимон йўналишларда қовурғалараро мушакларда сиқиб чиқиш ва суртиш усуллари ўтказилади. 4 та бармоқнинг ёстиқчалари ёрдамида тўш суяги ва унга бириккан кўкрак мушакларида айланасимон суртиш усули амалга оширилади. Катта мушакларида бир ва икки халкали юмшатиш усули қўлланилади. Сўнгра аппарат массажага ўтилади. Тўш суяги массаждан сўнг қўлтиқ остига йўналиш бўйича кўкрак сўргичини айланиб ўтган ҳолда катта кўкрак мушаклари массаж қилинади. Массаж қўллар ёрдамида тугатилади.

Шуни эсда сақлаш керакки, комбинацияланган массаж ўтказишда уриш усуллари қўллаш тавсия этилмайди. Массаж ўтказиш вақти қуйидагича тақсимланиши мақсадга мувофиқдир, яъни қўл массажи умумий вақтнинг тахминан 70 %, аппарат массажи 30%ни ҳосил қилиши керак.

Аппаратли массаж классик массажнинг маълум усулларининг ўрнига қўлланилиши мумкин. Агар комбинацияланган массаж вибриомассаж билан қўлланилса, у вибрацион, силаш ва юмшатиш усулларининг ўрнини

коплайди. Вакуумли массаж ва гидромассаж юмшатиш ва суртишда қўллаш мумкин.

4.Оёқ билан массаж

Бу массаж шакли қадимдан ҳамомларда шарқ массажистлари томонидан қўлланилган. У мушак тонуси ошган спортчиларда қўлланилган қўл массажи керакли самара бермаганда қўлланилиши тавсия этилади. Оёқ массажи катта тана ва мушак вазнига эга бўлган соғлом одамларда ўтказилиши мумкин. Оёқ массажи жароҳатларда, таянч-ҳаракат аппарати касалликларида, умуртқа силида, остеопорозда, бел-думғаза радикулитида, Бехтеров касаллигида, миокард инфарктида, бронхиал астмада, II – III даражали гипертония касаллигида, онкологик касалликларда тавсия этилмайди. Шунингдек ёши катталарга ҳам тавсия этилмайди. Массаж вақтида қабул қилувчи полда ёки гиламда ётиши керак. массаж юмшатиш ва суртиш усуллари қўллаш билан бир ёки иккала оёқлар ёрдамида ўтказилади. Орқа соҳа массаж қилинаётганда массажист иккала оёғи билан қабул қилувчининг орқасига чиқиб, белдан бўйин соҳаси томон ҳаракат қилиб юмшатиш усулини бажаради. Оёқларда юмшатиш ўтказилганда ҳаракат сондан тизза томон бўлади. Оёқ массаждан сўнг уқаланган ҳамма соҳада қўллар ёрдамида силаш, юмшатиш ва суртиш усуллари ўтказилади.

Тингловчилар билан ўзаро алоқани ўрнатиш учун саволлар

1.Қўл-оёқ синганида ШЖТнинг қайси воситалари енгиллаштирувчи сифатида қўллинади ?

2.Умуртқа поғанаси бўйин қисмининг эгилувчи ва ёзилувчи синишида иммобилизациянинг ўзига хослиги қандай?

3.Умуртқа поғанаси ва тос суяги синганида беморларга қачон ва қандай шароитларда туришга ва ўтиришга рухсат этилади?

4.Кўкрак ва қорин бўшлиқлари операцияларида қандай даврлар фарқланади?

5.Жарроҳликда ШЖТ қўлланилишидан мақсад нима?

6.Қўлланилган шифобахш гимнастика эффективлигини қайси усуллар билан баҳолаш мумкин ва унинг аҳамияти қандай?

7.Массаж ҳақида нималар биласиз ?

8.Массаж қўлланилашига қараб қандай турлари бор ?

9.Массажнинг қандай шакллари бор ?

10.Массажнинг таъсир механизми ҳақида нима биласиз ?

Қўлланилган адабиётлар

1.Машков В.Н. Общие основы лечебной физической культуры. М., 1991 г.

2.Журавлева А.И. Методические принципы лечебной физкультуры.М.,1992 г.

3.И.Н.Соснин, М.Х.Кариев Физиотерапия хирургии и травматологии. Ташкент, 1994 г.

4.Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии.Под ред. В.А.Епифанова М., «Медицина» 1987 г.

5.В.А.Епифанов, Г.Л.Апанасенко Лечебная физкультура и врачебный контроль М., «Медицина» 1990 г.