

INSON SALOMATLIGIGA FOYDALI BO'LGAN MASSAJ TURLARI VA USULLARI

Muratova Shaxnoza Shuxratovna

*Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
“Hamshiralik ishi” kafedrasi yetakchi o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligiga foydali bo'lgan massaj va uning turlari atroflicha muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: kasallik, salomatlik, massaj.

Bugungi kunda inson salomatligiga ijobiy ta'sir qiluvchi massaj turlari mavjud. Ular quyidagilar: Silash-usuli faqat terida bajariladi, juda mayin bu usul, yengil usul hisoblanadi. U bo'shashgan kaft yuzasi bilan bajariladi.

Oddiy usulda silash-qo'l panjasini badanga sal tekizib turib, barmoq uchlari yoki butun kaft bilan teri usti silanadi.

Ikki qo'l orasida olib silash-massaj qilinadigan sohaning katta kichikligi va shakliga qarab ikkita barmoq yoki butun kaft bilan silab boriladi.

Taroqsimon silash-ikkala qo'l bir birining orasiga kirib turishi kerak. Barmoq yostiqliklari bilan teri ustidan taraganga o'xshab silay boshlanadi.

Ishqalash.

Massajning bu turi bo'g'inlar, paylar, boylamlar, nervlarning chikish joylari va boshqa sohalarida o'tkaziladi. Yuza ishqalash- bir bir necha barmoq yordamida yoki bir qo'l bilan, bazan esa ikki qo'l bilan ishqalash usulida massaj qilinadi. Bunda bosh barmoq tayanch bo'lib xizmat qiladi. Ba'zi vaqtda ishqalash shu barmoq yordamida, ko'pincha ikki qo'l bilan bajariladi, ba'zan ikki qo'l bir tomonga qarab yurgizilsa, boshqa paytda qo'llar qarama-qarshi tomonga qarab yurgiziladi. Yuza ishqalashda barmoqlar bilan bosib aylantirib ishqalash ham mumkin. Qattiq ishqalash- o'ng qo'lning bosh barmog'i massaj qilinadigan joyni bosib turadi, ko'rsatkich barmoq bilan o'rta barmoq doirasimon yoki ellipssimon harakatlar qilib, asta-sekin teriga botirila boradi to'qimalarga qattiqroq ta'sir ko'rsatish uchun mush qilingan qo'l panjasining orqa tomoni bilan ishqalash mumkin. Uqalash—asosiy usul bo'lib, mushaklarni, ayniqsa, chuqur joylashgan mushaklarni massaj qilishda qo'llaniladi. Oddiy uqalash—kaft ichki yuzasi bilan 4 barmoq yostiqliklari ishtirokida oldinga intilgan holatda bajariladi. Qo'l ustiga qo'lni qo'yib uqalash – massajning ta'sirini oshirish maqsadida ikkinchi qo'l uqalashni bajarayotgan birinchi qo'lning ustiga qo'yiladi. Ikkala qo'l bilan ko'ndalanggiga uyqalash—qo'llar massaj qilinadigan sohaga bir-biriga qishiq burchak ostida qo'yiladi, bunda bosh barmoqlar massaj

qilinadigan muskulning bri tomonida, qolganlari boshqa tomonida turadi. Ayni vaqtda massaj qilinayotgan to‘qimalar ohista itariladi, ko‘tariladi, bosiladi va siqilgandek bo‘ladi. Qattiq siqilgan qo‘l panjasi bilan soat strelkasi bo‘ylab muskullar uqalanadi. Qoqish usullari massaj qilinayotgan joyga ko‘p qon kelishini va to‘qimalarning oziqlanishi yaxshilaydi. Shapatilash—barmoqlar kaft bir tomonga biroz bukulgan holatda qo‘l barmoqlarini bo‘shashtirib massaj qilinayotgan soha urib qoqiladi. Kaft qirrasi bilan urish—barmoqlar oralig‘i keng ochilgan va bo‘shashtirilgan holda jimjiloq qirrasi bilan uriladi. Urush vaqtida boshqa barmoqlar bir biriga tegib ta’sir kuchini oshiradi. Tirsak tomon bilan qoqish—Jimjiloqning tirsak tomoni bilan qoqishda panja yumilib, musht holida turishi kerak, bunda asosiy falanga panja o‘zgai orqali to‘g‘rilanib, tirnoq falangasi esa bukiladi. Massaj qiluvchining tirsak bo‘g‘imi to‘g‘ri burchak hosil qilib bukulgan bo‘lishi kerak. Bu usul silkitib-silkitib qo‘yish, titratish va kaftlar orasida mushaklarni asta ezib, dumalatish harakatlaridan iborat. Silkitib-silkitib qo‘yish—kaftning jimjiloq, goh katta barmoqlari yordamida bajariladi. Kaft bilan goh jimjiloq, goh katta barmoq tomonga tezlik bilan tebrantirish va silkitish harakatlari bajariladi. Massajchi o‘tirgan holatda massaj oluvchining kaftini bilak bo‘g‘imidan ikki qo‘lidan ushlab, ozi tomoniga biroz tortgan holda o‘ng va chap tomonga, yuqori va pastga yo‘naltirib titratish harakatlarini bajaradi. Kaftlar ichiga olib mushaklarni dumalatish. Bu usul tez bajarilsa, fiziologik ta’siri bilan silkitib-silkitib qo‘yish usuliga o‘xshaydi. Asta-sekin bajarilsa, mayin uqolashga o‘xshab ketadi. Bu usul faqat yelka va son sohalarida qo‘llaniladi.

Mahalliy massajning davomiyligi massaj qo‘llaniladigan soha massaj turi va massaj maqsadiga bog‘liq. Masalan , kaftning katta barmog‘i bo‘g‘imini 2-3 minut massaj qilinsa , tananing orqa qismini 20-25 minut davomida massaj qilinadi.

Mahalliy massaj mukammal bajarilishi bilan umumiy massajdan farq qilinadi. Mahalliy massaj o‘tkazilishida barcha massaj usullari ketma-ket(silash, siqish,uqalash, qoqib qo‘yish, tebrantirish), qo‘llaniladi. Har bir massaj usulining oralig‘ida albatta silash usuli o‘tkazilishi lozim. Bo‘g‘imlarni massaj qilishda silash usulidan keyin ishqalash usuli bajariladi. Harakat mashqlarini bajarishdan oldin, mushaklarining ish faoliyatini oshirish maqsadida, uqalash usullari qo‘llanilishi zarur. Mahalliy massaj doimo silash bilan tugatiladi, massaj qilingan qo‘l va oyoqlar tortib tebrantirish usuli bilan yakunlanadi. Malakali massajchi massaj oluvchi kishiga moslashtirilgan massaj metodikasini tanlash lozim. Shu bilan birga har bir massaj usulini o‘tkazishda umumiy qonunlarga amal qilinadi. Dastlab yuzaki joylashgan to‘qimalar, keyin chuqur joylashgan to‘qimalar yengil va mayin massaj qilinadi. Muolaja boshlanishida massaj qisqa mudatli bo‘linadi. Keyinchalik kuchli va vaqti asta-sekin oshirilib boriladi. Bilakni massaj qilish. Kaft tomondan bilak- kaft usti

bo'g'imidan boshlab massaj qilinadi. Massaj silash, uqalash, yana silash va qoqishdan iborat. Massaj qiluvchi bemor qo'l panjasining tirsak qismini chap qo'li bilan ushlab supinatorlar grupasini ong qo'li bilan tutadi. Massaj qiluvchining bosh barmogi dastlab tirsak suyagi bo'ylab, qolgan barmoqlari esa yozuvchi va bukuvchi muskullar orasidagi pushtalar bo'ylab sirg'anadi. Bosh va qolgan barmoqlar yelkaning tashqi do'ngchasi ostida uchrashadi. Yozuvchi muskulldan so'ng bukuvchi muskullar massaj qilinadi. Massaj qiluvchining bosh barmog'i bilak-kaft ustidan bilak suyagi bo'ylab sirpanadi, qolgan barmoqlari esa tirsak suyagi boylab harakat qiladi, bosh barmoq ichki dongcha oldida qolgan barmoqlar bilan uchrashadi.

Elkani massaj qilish—bukuvchi muskullar sohasini(asosan ikki boshli muskullar), yozuvchi muskullar sohasini (asosan 3boshli muskullar) va deltasimon muskullarni massaj qilishdan iborat dastlab yozuvchi muskullar so'ngra bukuvchi muskullar massaj qilinadi.

Uch boshli muskulni massaj qilish massaj qiluvchining chap qo'li muskulli tirsakka ulanib turgan joyidan ushlagan holatda yuqoriga qarab boradi va bosh barmog'i ikki boshli muskulning tashqi pushtasi bo'ylab, so'ngra deltasimon muskulning ustki qismi bo'ylab silkinadi. Ayni paytda boshqa barmoqlar ikki boshli muskulning ichki pushtasi bo'ylab, so'ngra deltasimon muskul bo'ylab sirpanadi. Barcha barmoqlar qo'ltiqda uchrashadi. Ikki boshli muskulni massaj qilish tirsak bo'g'imini pastidan boshlab qo'ltiqqacha davom etiriladi. Massaj qiluvchining kafti ikki boshli muskul sirtiga jips yopishib turishi kerak massaj qiluvchining bosh barmog'i yelka usti tarmovchisi bo'ylab qo'ltiq tamon silpanadi. Qolgan barmoqlar ikki boshli muskulning ichki pushtasi bo'ylab harakat qilib qo'ltiqda bosh barmoq bilan uchrashadi.