

## MASSAJNING ORGANIZM UCHUN FOYDALI TOMONLARI



***Siddiqjonova Madinaxon***

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi  
Maxsus fani o'qituvchisi.*



Massaj (arab. — qo'l tegizmoq) — davolash usuli; tana yoki biror a'zoga maxsus usulda ta'sir etish. Qo'l bilan bajariladi, ba'zan asboblar ishlatiladi (vibromassaj). Massaj ning 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 katnashadi. 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 Massaj muolajasidan so'ng umumiy ahvol yaxshilanadi, charchoq yo'qoladi. Umumiy (butun gavda) va mahalliy (gavdaning bir qismi, mas, qo'l yoki oyoq panjasi massaji bor.

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

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

**Uqalash** — birmuncha tez bajariladi, bunda teri va teri ostidagi toʻqimalar turli yoʻnalishda joyidan qoʻzgʻatiladi yoki choʻziladi. Uqalangan joy ustidan silanadi.

**Iylash** — Massajning murakkabroq usuli. Bunda faqat yuza toʻqimalargina emas, balki chuqur joylashgan muskullar ham taʼsirlanadi. Massajning bu usuli toʻqimalarni ushlab, koʻtarish, bosish va choʻzishdan iborat.

**Qoqib qoʻyish** yoki "vibratsiya" — tanaga tebranuvchi (titroq) harakat berishdan iborat, uni qoʻl yoki maxsus Massaj apparatlari yordamida turli jadallik va tebranish bilan bajariladi.

Massajning sport massaji, shifobaxsh, gigiyenik va kosmetik Massaj kabi turlari bor. Sport Massajida sportchining hamma muskul guruxlariga ketma-ket taʼsir etiladi. Shifobaxsh Massaj vrach koʻrsatmasi boʻyicha tayanchharakat apparati, boʻgʻim va moddalar almashinuvining buzilish kasalliklari, radikulit, kontraktura va boshqalarda kompleks davolash bilan birga qilinadi Massajning boshqa turlari charchoqni bosish va kuch-quvvatni tiklash, odatda, jismoniy mashqlar, suv muolajalari, ertalabki gimnastika bilan birga olib boriladi. Bunday Massaj xushbichim va bardam boʻlishga imkon beradi. Oʻz-oʻzini Massaj qilish gigiyenik Massajning bir shakli. Massajni maxsus oʻrgatilgan massajchilar yoki bemorning yaqin kishilari (tibbiyot xodimidan oʻrganib olib) qilishlari mumkin. Kosmetik Massaj kosmetolog-vrach tavsiyasiga koʻra, sochlarni mustahkamlash, yuzdagi nuqsonlarni yoʻqotish maqsadida koʻllanadi. Yurak Massaji — yurak toʻxtab qolganda odamni jonlashtirish usuli; bunda yurak ritmik ravishda bevosita (koʻkrak qafasi ochilib bajariladigan opera-siyalarda) yoki bivosita (koʻkrak qafasini yormasdan birinchi yordam koʻrsatishda) qisiladi

**Massaj** -bevosita taʼsir qilgan joyida toʻqimalarga mexanik taʼsir ham koʻrsatib, limfa, qon, toʻqimalar orasidagi suyuqlik sirkulyasiyasi kuchayadi. Natijada kon va limfa dimlanishi yoʻqolib, 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 toʻqimalarning ham (reflektor yoʻl bilan) qon bilan moʻl taʼminlanishiga imkon beradi: qonning arteriya va venalardan oqishi rivojlanadi.

**Massaj** -Yunoniston, Hindiston, Xitoyda qadim davrlardan oq maʼlum boʻlgan. Massaj soʻzi paydo boʻlishining ikkita talqini bor: biri arabchadan "massa" yaʼni "tegish, sokin bosish", ikkinchisi yunonchadan "masso" – "qoʻllar bilan siqish" maʼnosini anglatadi.



Massaj, ya'ni uqalash – inson tanasini davolash va kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan fizioterapiya usullaridan biri.

**Massaj ta'siri tana mexanizmida uchta omilni o'z ichiga oladi:**

- *nero-reflektor;*
- *gumoral;*
- *mexanik.*

Asab tizimi massajning insonga fiziologik ta'sirida asosiy rolni o'ynaydi. Teri va yumshoq to'qimalarda nerv tomirlarining oxiri, retseptorlari joylashgan. Uqalash esa retseptorlarni faollashtiradi. Paydo bo'lgan impuls nerv tomirlari orqali markaziy nerv sistemasiga boradi va miya barcha to'qimalarga yangi sog'lomlashtiruvchi impuls jo'natadi. Natijada to'qimalarda paydo bo'lgan faol moddalar reflektor jarayoni va bioximik reaksiyani ishga soladi.

**Teri va teri osti yog' qatlami**

Uqalash paytida teri o'lik hujayralardan tozalanadi. Ter va yog' bezlarining kanallari ochilib, ishlashi yaxshilanadi. Mayda tomirlar kengayadi, qon aylanishi, metabolizm yaxshilanadi. Natijada tana ortiqcha zahardan tozalanadi va yog' qatlami kamayadi.

**Bo'g'im va mushaklar**

Uqalash ta'sirida mushak tolalari elastikligi va qisqarish qobiliyati oshadi, mushak atrofiyasi pasayadi. Qon aylanishi yaxshilanadi, mushak charchog'ini ketkazadi. Uqalash mushak charchog'ini ketkazishda dam olgandan ko'ra ko'proq foyda beradi. Bo'g'im va mushaklarni uqalash orqali og'riq, chegaralangan harakat yo'qoladi.

**Asab tizimi**

Asab tizimi massajni birinchilardan bo'lib sezadi. Massajning turlariga qarab asabiy holatni

kamaytirish, asabiy charchoqni ketkazib, faollashtirish, refleks reaksiyasini yaxshilash mumkin. Bu asab tizimiga xotirjamlik, osoyishtalik beradi.

### **Qon aylanish va limfa tizimlari**

Uqalash ta'sirida qon tomirlari kengayadi, qon oqimi oshadi, a'zo va to'qimalar oziqlanishi va kislorodga to'yinishi yaxshilanadi. Limfa oqimlarining yaxshilanishi jarohat ta'sirida paydo bo'lgan shishlarni kamaytiradi.

### **Massaj amalga oshirilishi kerak bo'lgan sharoit**

Massajni havo harorati 22-24 daraja, nisbiy namligi 60 foizdan yuqori bo'lmagan, toza, keng, yorug' va yaxshi havo aylanadigan xonada bajarish kerak. Yengil ovqatlanishdan 1-2 soat o'tib, ichak bo'shatilgandan keyin massaj olgan ma'qul. Uqalashdan keyin 15-30 daqiqa dam olish maqsadga muvofiq.

### **Qarshi ko'rsatmalar**

Tana haroratining yuqoriligi, o'tkir ichak kasalliklari, turli teri kasalliklari, o'tkir infeksiyon kasalliklar, varikoz kengayishi, qon kasalligi, yurak o'tkir infarkti kabi hollarda massaj tavsiya etilmaydi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. Ganiyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.
3. Ilxo'jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiyreabilitatsiya. T., 2004.
4. Murodov N.N. O'zbekiston kasaba uyushmasining shifomakonlari. T., 1995.
5. Студенкин М.Я. Справочник педиатра.
6. Xaydarov S.O. Ichki kasalliklar.
7. Yuldashev K.E. Fizioterapiya. T., 1990.

### **Internet saytlari:**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.wikipedia.uz](http://www.wikipedia.uz)
3. [www.Lex.uz](http://www.Lex.uz)
4. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz)