**13-Mavzu: Massajning Mushak sistemasiga ta’siri.**

**Reja:**

**Massajning Mushak sistemasiga ta’siri.**

Massaj mushaktizimiga tiklovchi ta’sir ko‘rsatadi. Massaj ta’sirida mushaklarning tonusi va elastikligi oshadi, ularning kontraktil funksiyasi yaxshilanadi, kuchi va samaradorligi oshadi. Ayniqsa, ezishning mushak tizimiga ta’siri ko‘p, ezish usullari charchagan mushaklar faoliyatini maksimallashtirish uchun yordam beradi. Charchagan mushaklar faoliyatini yaxshilashga markaziy nerv sistemasiga kirib, nerv markazlarining qo‘zg‘aluvchanligini oshiradigan ishlamaydigan mushaklarda massaj ta’sirida afferent impulslar yuzaga kelishi bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy ishda ishtirok etmaydigan mushaklarni massaj qilishga ham erishiladi. Massaj ta’siri ostida, mushakda, ochiq kapillarlar soni va ularning kengligi sezilarli darajada oshadi. Faoliyat kapillarlari soni mushakda yuzaga keladigan metabolik jarayonlarning jadalligiga qarab o‘zgaradi.



Inson tanasida 600 dan ortiq mushak bor. Ular 3 turga bo‘linadi:

1. Ko‘ndalang-targ‘il mushaklar yoki skelet mushaklari – bular yordamida ko‘z, chaynash, yuz mimikasi, nafas olish va boshqa a’zolarning harakatlari amalga oshiriladi.

2. Silliq mushaklar – ichki a’zolar, qon tomirlarining devorlari, teri, ko‘z pardasi – bular ixtiyorsiz qisqaradi.

3. Yurak mushaklari – qisqarishi avtomatik, ixtiyorsiz ravishda amalga oshiriladi.

**Massajning mushaklarga fiziologik ta’siri**

1. Mushaklarda qon bilan ta’minlanish va oziqlanish kuchayadi.

2. Qisqaruvchanlik hamda elastiklikning ortishi natijasida mushaklar mustahkamlanadi va baquvvat bo‘ladi.

3. Mushaklarning kuchi ko‘payadi. Chidamliligi, ish qobiliyati ortadi. Har xil kasalliklarda mushaklar atrofiyasining oldi olinadi.

4. Mushaklarda sut kislotasining hajmi kamayadi va organik kislotalarning chiqib ketishi tezlashadi.

5. Massaj qilinayotgan mushaklarda mayda kapillar qon tomirlari ochilishi kuchayadi.

**Nazorat savollari:**

5. Massaj mushak sistemasiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?

6. Mushaklar necha turga bo‘linadi?

7. Mushaklar nimaning natijasida mustahkamlanadi?

**MIOZIT KASALLIGIDA MASSAJ USULLARI**

O‘tkir miozitda mushaklarda og‘riq bo‘lishi, harakatning chegaralanishi ro‘y beradi. Mialgiyada mushaklarda shish, kuchli og‘riq va qizarish bo‘lishi mumkin.

**Vazifasi:** qon aylanishini yaxshilash, shishlarni kamaytirish, surilish jarayonini tezlashtirish va ish qobiliyatini tiklash.

**Uslubi:**

1. Mushaklar bo‘shashgan bo‘lishi.

2. Shikastlanishning yuqori sohasidan boshlab muolajalarni boshlash. **Usullari:** silash, ishqalash, ezish va vibratsiya. Massaj muolajalari 10–15daqiqa, 5–8 kun, har kuni yoki kunora bemorning holatiga qarab bajariladi.