**14-Mavzu: Massaj Texnikasi**

**Reja:**

**Davolovchi massajning asosiy harakat yo‘nalishlari**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **T.r.** | **Harakat yo‘nalishlarining nomlari** | **Qo‘llarning harakati va qo‘llaniladigan sohalar** |
| 1. | Uzunasiga | 1) pastdan yuqoriga;  2) periferiyadan markazga;  3) mushak tolalari bo‘ylab;  4) limfa oqimi va tugunlari tomon;  5) uzun sohalarda – qo‘l, oyoqlar, orqa va h.k. |
| 2. | Ko‘ndalangiga | 1) a’zolarning anatomik tuzilishiga qarab orqa, dumba, qo‘l-oyoqlarning mushaklari va h.k.;  2) massajchiga qulay bo‘lishi kerak;  3) massaj qilinayotgan sohaga ko‘ndalang turib bajariladi. |
| 3. | Aylanasiga | Keng sohalarda:  1) ko‘krak qafasining orqa qismi-umurtqa pog‘onasi;  2) qorin;  3) son, dumba va boshqa sohalar massajida. |
| 4. | Spiralsimon | Tor va kichkina sohalarda:  1) bolalar massajida;  2) yuz va bosh massajida;  3) qo‘l, oyoqlar va boshqa mushaklarning massajida qo‘llaniladi. |
| 5. | Zigzagsimon | 1) qo‘l va oyoqlarning kaftida;  2) bolalar massajida;  3) tananing boshqa sohalarida. |
| 6. | Uzluksiz | 1) massaj qilinayotgan sohadan qo‘l uzilmaydi;  2) markaziy asab sistemasini tinchlantiradi. |
| 7. | Uzuq-uzuq | 1. massaj qilinayotgan sohadan qo‘l uziladi, agar usullar noto‘g‘ri bajarilsa,   2) massaj qilinayotgan sohaning anatomik tuzilishiga bog‘liq: qovurg‘alar va h.k.;  3) jarohatlar;  4) mushaklardagi tugunlar – miogelozlar;  5) chandiqlar;  6) xollar;  7) tromboflebit va boshqa sabablarda uzuq-uzuq yo‘nalishdagi harakatlar yordamida massaj usullari bajariladi. |

Davodlovchi massaj 4 turda bo‘ladi: silash, ishqalash, ezish, vibratsiya usullari, ularning har birining asosiy va yordamchi usullari mavjud. Massajchi muolajani dastlab asosiy usullarni bajarishdan boshlashi kerak. Asosiy usullar massaj qilinayotgan sohani keyingi ta’sirlarga tayyorlab beradi va ularning samaradorligini oshiradi. Yordamchi usullar esa gavdaning anatomik tuzilishi, mijozning yoshi, gavda mushaklarining jismoniy rivojlanishi, yog‘ qatlamining to‘planish darajasi, kasallikning tashxisi maqsadidida qo‘llaniladi. Massaj harakatlarining asosiy yo‘nalishlari muolaja davomida saqlanib qoladi.

**Nazorat savollari:**

1. Massaj usullari kimning tasnifi asosida ishlab chiqarilgan?
2. Massajning umumiy uslubi va texnikasi nimalardan iborat?
3. Davolovchi massajning asosiy harakat yo‘nalishlarini aytib bering.

1. Massaj turlari.

2. Davolovchi massaj.

3. Gigiyenik massaj.

4. Sport massaji.

5. Kosmetik massaj.

6. Segmentar reflektor massaj.

7. Nuqtali massaj.

**Gigiyenik massaj.** Gigiyenik massaj ertalabki gimnastika mashqlari bilan birgalikda o‘zini o‘zi massaj qilish shaklida bajariladi. Gigiyenik massajning maqsadlari:

1. Sog‘liqni mustahkamlash.

2. Ish qobiliyatini oshirish va muntazam saqlab turish.

3. Kasalliklarning oldini olish.

**Sport massaji.**

****

Sport massaji sportchilarning mashq qilish davrida quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

1. Jismoniy va ruhiy hayajon holatlarining oldini olishda.

2. Mehnat faoliyatini mukammallashtirishda.

3. Kundalik ish qobiliyatini oshirishda.

4. Qo‘zg‘alishlarning oldini olishda va ularni kamaytirishda.

5. Musobaqalardan keyingi charchash holatlarini tezlikda bartaraf etishda va tetiklikni saqlashda.

**Davolovchi massaj.** Davolovchi massaj massajning deyarli barcha ma’lum turlarini o‘z ichiga olishi mumkin, chunki ular muayyan davolovchi xususiyatlarga ega. Davolovchi massaj turli jarohatlar va kasalliklarni davolashning samarali usuli hisoblanadi. Davolovchi massajning mohiyati shundan iboratki, organizm to‘qimalariga silash, ishqalash, ezish va vibratsiya usullari orqali mexanik ta’sir etadi. Davolovchi massaj funksional terapiyaning eng kuchli va tez natija beruvchi vositalaridan biridir. Bemorlar salomatligini tiklash, ularni tez kunda mehnat faoliyatiga qaytarish, nogironlikning oldini olishda keng qo‘llaniladi.



**Kosmetik massaj.** Massajning bu turi terining qurishi va sho‘ralashini bartaraf etib, yumshoq, elastik va nafis saqlashga imkon beradi. Kosmetik massaj 2 turga bo‘linadi:

1. Profilaktik kosmetik massaj yuz, bo‘yin terisini ajinsiz yaxshi saqlash va boshdagi sochlarning ildizini mustahkamlash.

2. Davolovchi kosmetik massaj kosmetik yetishmovchiliklarni bartaraf etish uchun, kosmetik davo choralari bilan birgalikda soch, yuz, bo‘yin terisi kasalliklarini davolashda; jarrohlik kosmetikasida yuz va tananing tug‘ma hamda orttirilgan nuqsonlarini tuzatish maqsadida plastik operatsiyalarda qo‘llaniladi.

**Segmentar reflektor massaj.** Segmentar reflektor massaj organizmning hayotiy funksiyalari, ya’ni modallar almashinuvida ichki sekretsiya faoliyati va oziqlanish jarayonlarini regulatsiya qiladi. Organizmdagi hamma to‘qima, a’zo va sistemalar bir butun bo‘lib doimo reflektor ravishda bir-biriga bog‘liq. Organizmning segmentar tuzilishi e’tiborga olingan holda, orqa miyaning har bir sigmentidan chiqqan asab tolalari ichki a’zolarni innervatsiya qiladi. Massaj kasal a’zolarga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir qilmasdan, balki ularni asab tolalari bilan ta’minlovchi orqa miyaning segmentlari orqali bilvosita ta’sir etadi.



**Nuqtali massaj**. Nuqtali massaj tananing tor chegaralangan yuza sohasiga beriladi. Nuqtali massaj ikki xil bosim kuchi ta’sirida amalga oshiriladi:

**1. Tinchlantiruvchi usulida** barmoqlarning yostiqchalari orqali tanlangan nuqtada uzluksiz, sekin-astalik bilan yuzaki aylanma harakatlar bajariladi. Massaj muolajasi 3–4 marta qo‘lni olmasdan bajariladi.

**2. Qo‘zg‘atuvchi usul** qisqa, kuchli va 1 barmoqni tezlikda bosib olish bilan amalga oshiriladi. Ta’sir etish vaqti 1–60 soniyagacha davom etishi mumkin. Bu massaj bemorlarda individual o‘tkaziladi va kasallikning klinik kechishini hisobga olgan holda qo‘llaniladi.

**Nazorat savollari:**

1. Massajning qanday turlari bor?

2. Davolovchi massaj nima?

3. Gigiyenik massaj qanday bajariladi?

4. Sport massaji qanday holatlarda qilinadi?

5. Kosmetik massaj haqida nimalarni bilasiz?

6. Segmentar reflektor massaji haqida tushuncha bering.

7. Nuqtali massajni bajarish tartibini so‘zlang.