**15-MAVZU: SILASH USULINING TEXNIKASI**

**Reja:**

1. Silash amalini bajarish qoidalari.

2. Silashning asosiy usullari.

3. Silashning yordamchi usullari.

Silash – eng ko‘p qo‘llaniladigan usul. Davolovchi massaj muolajasi silash usuli bilan boshlanib, har bir usuldan keyin ham silash bajariladi. Bu usul yordamida massaj oluvchi muolajaga tayyorlanadi. Silash usulini bajarayotganlar massajchining qo‘li terida yuzaki va ohista harakat qilib, terini yig‘maydi. Silash usuli pastdan tepaga, periferiyadan markazga, eng yaqin limfa tugunlari tomon, bir yoki ikkala qo‘lda amalga oshiriladi. Silash usuli 1 daqiqa davomida 24–26 marta bajariladi.

**Silash usullari**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **T.r.** | **Silashning asosiy usullari** | **T.r.** | **Silashning yordamchi usullari** |
| 1. | Silliq silash:- yuzaki;- chuqur. | 1. | Ohista silash |
| 2. | Ushlab silash:- yuzaki;- chuqur. | 2. | Xaskashsimon silash |
| 3. | Uzluksiz silash  | 3. | Zanjirsimon silash |
| 4. | Uzuq-uzuq silash | 4. | Qisqichsimon silash |
|  |  | 5. | Tojsimon silash |

O‘tkir shikastlanishlarni davolashning boshlang‘ich tiklanish davrida, agarda bo‘g‘im yoki to‘qimalarda shish bo‘lsa, og‘riqli segmentning tepa qismida yaqinroq limfa tugunlari tomon silash usullari bajariladi, boshda ta’sirlar yuzaki bo‘lib, keyinchalik chuqurrog‘iga o‘tiladi. So‘ngra shish bor soha aylanasiga yuzaki silanadi. Bunday massajga «so‘ruvchi» massaj deyiladi.

Silashning asosiy usullari quyidagi ko‘rinishlarda bajariladi:

1.Silliq silash usulini bajarayotganda qo‘llarning panjasi erkin, barmoqlar bir- biriga jipslangan va bir xil tekislikda bo‘ladi. Teri yuzasida ikkala qo‘l barobar uzunasiga, aylanasiga va boshqa harakatlar ko‘rinishida yo‘naladi. Silliq silash usuli tananing keng orqa, ko‘krak qafasi, qorin, son, dumba mushaklari va boshqa sohalarda qo‘llaniladi.

2. Ushlab silashda qo‘llarning panjasi va barmoqlar erkin bo‘shashgan xaskashga o‘xshash, katta barmoqlar boshqalarga qaraganda ko‘proq ochilgan bo‘ladi. Qo‘l panjasi bilash massaj qilinayotgan sohani ushlab uzunasiga ko‘ndalangiga, aylanasiga harakat bajariladi. Ushlab silash usuli qo‘l, oyoqlar, tizza, dumba, orqa tananing yon tomonlari, qorin, ko‘krak qafasining oldi tomonining mushaklarining massaji va boshqalarda keng qo‘llaniladi. Silliq va ushlab silashlar yuzaki hamda chuqur bo‘lishi mumkin.

3. Uluksiz silash bosh miya po‘stlog‘i qobig‘ining hujayralarida tormozlanish reaksiyalarining paydo bo‘lishiga olib keladi, sababi teri yuzasidagi hissiyotni sezuvchi retseptorlarga ta’sir etib qo‘zg‘aluvchanlikni pasaytiradi. Uzluksiz silash yordamida limfa, qon-tomir va to‘qimalarda qon aylanishining yaxshilanishi tufayli ularning drenaj funksiyasi tezlashadi.

4. Uzuq-uzuq silash hissiyot retseptorlariga salbiy ta’sir etishi natijasida markaziy asab sistemasini qo‘zg‘atadi. Silashning bu usulida mahalliy qon aylanishi tezlashadi, mushaklar qiziydi va ularning qisqarish funksiyasi yaxshilanadi, shuningdek qon tomirlar tonusi ortadi.

5. Ohista silash qo‘l panjasi barmoqlarining orqa tomoni, ya’ni II–V barmoqlarning to‘g‘ri burchak hosil qilib kaft-falanga bo‘g‘imlariga bukilgan orqa yuzasi bilan bajariladi. Ohista silash usuli to‘qimalarga nozik ta’sir etadi.

6. Xaskashsimon silash barmoqlarning keng ochilgan holatida, uzunasiga ko‘ndalangiga, spiralsimon, zigzagsimon yo‘nalishlarida ikkala qo‘l bilan bajariladi. Bunday silash qovurg‘alararo mushaklar massajida keng qo‘llaniladi.

7. Zanjirsimon silash usulini bajarayotganda ikkala qo‘l panjalarining barmoqlari bir-biriga zanjir singari o‘tkaziladi va massaj qilinayotganda sohani kaft yuzlari bilan ushlab uzunasiga silanadi. Zanjirsimon usul qo‘l, oyoqlar, ayniqsa, tovon, burun, o‘zini o‘zi massaj qilish va sport massajida keng qo‘llaniladi.

8. Qisqichsimon silashda I–II ko‘pincha I–II–III barmoqlar massaj qilinayotgan sohani «qisqich» shaklida ushlab, pastdan yuqoriga qarab to‘g‘ri chiziqli harakatlar uzunasiga va spiralsimon yo‘nalishda bajariladi. Bu usul mayda mushak guruhlarida bajariladi.

9. Tojsimon silashda qo‘l panjalarining barmoqlari bo‘shashgan, erkin, yarim bukilgan va salgina ochilgan holda bo‘lib, II–V barmoq falanglarining distal va o‘rta bo‘g‘imi sohalarining yuzasi bilan bajariladi. Tojsimon usul jismoniy rivojlangan yog‘ qatlami qalin bo‘lgan sohalarda joylashgan.

**Nazorat savollari:**

1. Silash usuli nima uchun bajariladi?

2. Silashning asosiy usullarini so‘zlang.

3. Silashning yordamchi usullari va ularni bajarish texnikasini ayting Силаш усули ҳақида тушунча

**ISHQALASH USULLARI VA ULARNI BAJARISH TEXNIKASI**

**Reja:**

1. Ishqalash usulining uslubi va texnikasi.

2. Ishqalashning fiziologik ta’siri.

3. Ishqalashning asosiy usullari.

4. Ishqalashning yordamchi usullari.

Ishqalash usulida massajchining qo‘llari ma’lum kuch ta’sirida to‘qimalarni bosib to‘g‘ri chiziqli har tomonga va bir tomonga, ya’ni tepadan pastga qarab harakat qilinadi. Ishqalash usuli asosan to‘qimalarni qizdirish maqsadida, mushaklarning jismonan rivojlanish va yog‘ qatlamining qalinlik darajasini e’tiborga olgan holda qo‘llaniladi. Ishqalash usuli ta’sirida to‘qimalar cho‘zilib, tortilib, yaqinlashtirib va uzoqlashtirib ikkala qo‘l panjasining orasida ishqalanib terida burmalar hosil bo‘ladi. Beriladigan bosim kuchiga qarab ishqalash yuzaki va chuqur bo‘lishi mumkin. Qo‘llarning harakati bo‘g‘imlarning konfiguratsiyasi harakatlanishi, yo‘nalishi va bo‘g‘im yuzalarining silliqligi; pay, boylam, mushaklarning anatomik tuzilishi, shuningdek, to‘qimalardagi chandiq, tortishma, bitishma va patologik deformatsiyalarning joylashishi; strukturasi; kontrakturalarning kelib chiqish sabablarini e’tiborga olgan holda yo‘naltiriladi. Ishqalash usullarini bajarayotganda bemorlarning umumiy ahvoli va klinik ko‘rsatmalar inobatga olinadi.

**Ishqalashning fiziologik ta’siri.** Ishqalash usullari markaziy asab sistemasiga chuqur, tinchlantiruvchi ta’sir etadi. Nevrit, nevralgiya, nevrasteniya va boshqa kasalliklarda asab tolalarida chiqqan nuqtalar sohasida bajarilgan ishqalash ta’sirida og‘riqlar kamayadi. Keyinchalik butunlay yo‘qoladi, sababi reflektor qo‘zg‘aluvchanlikning kamayishi oqibatida asab tolalari yo‘lidan impulslarning o‘tishi yaxshilanadi. Ishqalashning reflektor ta’siri natijasida to‘qimalarda issiqlik harorati 5°C ga ko‘tariladi, moddalarning parchalanish hisobiga giperemiya paydo bo‘ladi, modda almashinuvi va oziqlanish jarayonlari kuchayadi. Ishqalash ta’sirida to‘qimalardagi patologik reflektor o‘zgarishlar, ya’ni mushaklardagi zichlanish, tana yuzasidagi qattiqliklar, og‘riqlar, spazmalar bartaraf qilinadi, natijada qon bilan ta’minlanish, mushaklarning qisqarish funksiyalari va tonusi yaxshilanadi. Ishqalash usullari ko‘proq bo‘g‘imlarda qo‘llaniladi. Ishqalash usulida harakatlar soni bir joyda 3–10 soniyagacha davom etishi mumkin. Ishqalash usuli bir daqiqada 60–100 marta bajariladi.

**Ishqalash usullari**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **T.r** | **Ishqalashning asosiy usullari** | **T.r** | **Ishqalashning yordamchi usullari** |
| 1. | Silliq ishqalash | 1. | Xaskashsimon ishqalash |
| 2. | Ushlab ishqalash | 2. | Zanjirsimon ishqalash |
| 3. | Uzluksiz ishqalash | 3. | Qisqichsimon ishqalash |
| 4. | Uzuq-uzuq ishqalash | 4. | Tojsimon ishqalash |
|  |  | 5. | Randasimon ishqalash |
|  |  | 6. | Arrasimon ishqalash |
|  |  | 7. | Kesmasimon ishqalash |
|  |  | 8. | Shtrixsimon ishqalash |
|  |  |  |  |

Ishqalash harakati quyidagi asosiy usullar bilan bajariladi:

1. Silliq ishqalashda qo‘llarning panjasi erkin, barmoqlar bir-biriga jipslashgan va tekis holatda bo‘lib, ozroq bosim bilan massaj qilinayotgan sohaga parallel qo‘yilib, qo‘llarning harakati to‘g‘ri chiziqli, qarama-qarshi tomonlarga, «so‘ruvchi» massajda esa bir tomonga – tepadan pastga qarab yo‘naltiriladi.

2. Ushlab ishqalashda qo‘l panjasi barmoqlari ochilgan, bo‘sh holatda bo‘lib, kaft va barmoqlarning yuzasi bilan to‘qimalarni zich ushlab, to‘g‘ri chiziqli har tomonga yoki bir tomonga, uzunasiga, ko‘ndalangiga, aylanasiga harakatlar bajariladi.

Ishqalash harakati quyidagi yordamchi usullar bilan bajariladi:

1. Xaskashsimon ishqalashda qo‘l panjasining keng ochilgan barmoqlari to‘g‘ri yoki salgina yoysimon holatda bo‘lib, harakatlar asosan barmoqlarning yostiqchalari yordamida uzunasiga, ko‘ndalangiga, aylanasiga, spiralsimon, sirkular va zigzagsimon yo‘nalishlarida bajariladi.

2. Zanjirsimon ishqalash ikkala qo‘l panjasi barmoqlari bir-biriga orasiga zanjir singari kiritilib, massaj qilinayotgan soha kaft asosi va yuzalari bilan ushlanadi, qo‘l harakatlari uzunasiga, har tomonga yoki bir tomonga to‘g‘ri chiziqli yo‘nalishlarda bajariladi.

3. Qisqichsimon ishqalashda I–II, II–III yoki I–II–III barmoqlar «qisqich» shaklida to‘g‘ri, bir-biriga parallel qo‘yilgan bo‘lib, massaj qilinayotgan soha jips ushlanadi va to‘g‘ri chiziqli, har tomonga, uzunasiga, ko‘ndalangiga, spiralsimon yo‘nalgan harakatlar bajariladi.

4. Tojsimon ishqalashda qo‘l panjasi bo‘shashgan, musht holda II–V barmoqlarning distal va o‘rta falanglari bo‘g‘im yuzlari bilan uzunasiga, ko‘ndalangiga, spiralsimon, zigzagsimon va boshqa yo‘nalishlarda bajariladi.

5. Randasimon ishqalash bir qo‘l va ikkala qo‘l bilan ketma-ket; o‘ng qo‘lning ustiga chap qo‘lni yoki chap qo‘lning ustiga o‘ng qo‘lni qo‘yib, bosim kuchi ta’sirida, barmoqlar jipslashgan, bo‘g‘imlari maksimal yoyilgan holatda bo‘lib, barmoqlarning yostiqchalari va kaft asosi bilan qisqa bosim ta’sirida harakatlar oldinga, burmalar hosil qilib, to‘qimalarni bosib, siljitib, cho‘zib bajariladi. Randasimon usul qo‘llanganda to‘qimalarda quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi:

1. Asab-mushak sistemasining qo‘zg‘alishi sababli to‘qimalarda kechadigan jarayonlar tezlashadi, natijada mushaklarning stimulatsiyasi va tonusi oshadi.

 2. Operatsiyalardan keyingi har xil sabablarga ko‘ra hosil bo‘lgan chandiqlar yumshaydi, cho‘ziladi va so‘rilib ketadi.

**Teri kasalliklari:** psoriaz, ekzemada, skolioz – umurtqa pog‘onasining yon tomonga qiyshayishi va boshqa xastaliklarni davolashda randasimon usul qo‘llaniladi.

1. Arrasimon ishqalash ko‘pincha ikkala qo‘l panjalarining kaft yuzalari 1–3 sm masofa oralig‘ida bir-biriga parallel bo‘lib, tirsak qirrasi yordamida bajariladi. Ishqalanish natijasida teri qiziydi va uning elastikligi hamda tarangligi oshadi.

2. Kesmasimon ishqalash ikkala qo‘l panjalarining bilak qirrasi, ya’ni I–II–III barmoqlar ishtirokida bajariladi. Ikkala qo‘l panjalarining orqa yuzlari 2–3 sm masofa oralig‘ida bir-biriga qaragan bo‘lib, massajchi qo‘l harakatlarini qarama-qarshi tomonlarga, ya’ni chap qo‘lini o‘zidan uzoqlashtirsa, o‘ng qo‘lni o‘zi tomonga yaqinlashtirib, xuddi arrasimon ishqalashdagi kabi terida burmalar hosil qiladi va to‘qimalar chuqur siljitib ishqalanadi. Bu usulning faol ta’sirida teriosti tuzilmalari, to‘qimalarning yig‘ilib cho‘zilishi, siljishi, yumshashi natijasida terining elastiklik va harakatchanlik xususiyatlari ortadi.

3. Shtirxsimon ishqalash I, II va III barmoqlarning yostiqchalari bilan alohida, II–III barmoqlarda «belkurak» ko‘rinishida, mushaklar yaxshi rivojlangan, yog‘ qatlami qalin bo‘lgan hollarda esa II–III falanglarning tashqi yuzasi bilan bajariladi. Barmoqlar teri yuzasida sirpanmasligi uchun uni chuqur bosib, to‘qimalarni har tomonga siljitib cho‘ziladi, natijada teri tuzilmalari bo‘shaydi, ularning elastiklik va harakatchanlik xususiyatlari yaxshilanadi.

 Shtrixsimon usul harakatlaridan quyidagi holatlarda foydalaniladi:

* kuyish, jarohat va operatsiyalardan keyingi terining shakli o‘zgargan chandiqli bitishmalarda;
* ichki a’zolarning chatishmalarida;
* teri, teriostining asosi va mushakdagi patologik qattiqliklarida;
* shtirxsimon ishqalash yordamida asab mushak sistemasining qo‘zg‘aluvchanligini kuchaytirish, aksincha, bir paytning o‘zida ma’lum dozada berilgan ta’sirotlar orqali uni pasaytirish va og‘riqsizlantiruvchi ta’sirlar ham ko‘rsatish mumkin.

**Nazorat savollari:**

1. Ishqalashning uslubi va texnikasi nimalardan iborat?

2. Ishqalashning asosiy usullariga nimalar kiradi?

3. Ishqalashning yordamchi usullari qaysilar?

4. Ishqalashning organizmga ta’siri haqida nimalarni bilasiz?