**16-MAVZU: EZISH USULLARI VA TEXNIKASI**

**Reja:**

1. Ezishning uslubi va texnikasi.

2. Ezishning fiziologik ta’siri.

3. Ezishning asosiy usullari.

4. Ezishning yordamchi usullari.

5. Ezish usullarini bajarayotganda uchraydigan xatoliklar.

 Ezish mushak sistemasiga ta’sir qiladigan asosiy usullaridan biri bo‘lib, to‘qimalarni fiksatsiya qilish, suyak asosidan ajratib ko‘tarish, cho‘zish, bosish va siljitishdan iborat. Ezish eng ko‘p jismoniy kuch talab qiladigan va texnik jihatdan murakkab bajariladigan, massaj muolajasi davomida 50–60% vaqtni oladigan usullaridan biridir. Asab mushak apparatiga ezish usuli boshqa usullarga qaraganda kuchli va chuqur ta’sir qiladi.

Ezish usuli 3 bosqichdan iborat:

* massaj qilinayotgan mushak to‘qimalarini fiksatsiya qilish va suyakdan ajratish;
* siqish va burash;
* mushakni ag‘darish, bosish va uzluksiz ezish.

**Ezish usullarining umumiy texnikasi.** Bir qo‘l bilan ezish barcha qolgan ezish usullari uchun asos bo‘ladi. Ezish usullari shartli ravishda 3 bosqichda amalga oshiriladi:

1. Qo‘lni mushakka qo‘yish va uni II–V barmoqlar tomoniga kaft bilan siqish. Barmoqlari orasida mushakni ushlash va bosish, so‘ngra uni I barmoq tomonga siljitishda.

2. Kaft asosi bilan mushakni suyak tomonga siqish va uni oldingi joyiga qaytarishda qo‘llaniladi.

 **Ezishning fiziologik ta’siri.** Ezish usuli ta’sirida asab-mushak tolalari bosiladi, cho‘ziladi, siljiydi, natijada markaziy asab sistemasiga impulslarning o‘tishi yaxshilanadi va mushaklarda quyidagi reflektor o‘zgarishlar ro‘y beradi:

- asab sistemasining qo‘zg‘aluvchanligi kuchayadi;

- mushaklardagi funksional yetishmovchiliklar tiklanadi, limfa va qon aylanishi tezlashadi;

- organizmda oksidlanish-tiklanish, gaz va boshqa moddalarning almashinuvi faollashadi;

- to‘qimalarning oziqlanishi yaxshilanadi, mushak tonusi ko‘tariladi va charchoq yo‘qoladi, organizm modda almashinuvi natijasida hosil bo‘lgan mushakning qisqaruvchanlik funksiyasi tiklanadi.

 Ezish ta’sirida mushak to‘qimasidagi qattiqliklar yumshaydi, cho‘ziladi va so‘rilib ketadi, natijada ularning elastiklik xususiyati ortadi. Ezish usulini bajarayotganda mushaklar batamom bo‘shashgan va qizigan bo‘lishi kerak. Ezish usuli 1 daqiqa davomida o‘rtacha 40–50 marta bajariladi.

**Ezish usullari**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **T.r.** | **Ezishning asosiy usullari** | **T.r.** | **Ezishning yordamchi usullari** |
| 1. | Uzunasiga ezishXaskashsimon ezishTojsimon ezish | 1. | Ag‘darish |
| 2. | Ko‘ndalangiga ezish | 2. | Qisqichsimon |
| 3. | Kesmasimon | 3. | Yaqinlashtirish, yig‘ish |
| 4. | Umumiy | 4. | Uzoqlashtirish, cho‘zish |
| 5. | O‘ng va chap yon tomonlarini ezish | 5. | Mushakni siqib ezish |
|  |  | 6. | Siljitish |
|  |  | 7. | Chimchilash |
|  |  | 8. | Bosish |
|  |  | 9. | Zanjirsimon  |
|  |  | 10. | Tojsimon |

 **Ezishning asosiy usullari.** Uzunasiga ezish – mushak tolalari bo‘ylab, barmoqlar ko‘ndalangiga qo‘yilib, spiralsimon, uzluksiz va uzuq-uzuq harakatlar yo‘nalishida bajariladi.

 1. Uzunasiga, xaskashsimon – ko‘pincha ikkala qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan bajariladi. Qo‘llar iloji boricha to‘g‘ri va tirsak bo‘g‘imi yozilgan bo‘lishi kerak, bu esa massajchining o‘z tana og‘irligidan foydalanib, massaj qilinayotgan sohada bosim kuchini ko‘paytirishga olib keladi.

 2. Uzunasiga, tojsimon ezishda qo‘l panjalari II–V barmoqlarning bo‘g‘imlari bukilgan holatida harakat yo‘nalishi uzunasiga bajariladi. Tojsimon usul asosan yaxshi rivojlangan va yog‘ qatlami qalin bo‘lgan mushaklarda qilinadi.

 3. Ko‘ndalangiga, kesmasimon ezish – mushak tolalarining yo‘nalishi bo‘yicha ko‘ndalang turgan holatda bajariladi. Ko‘ndalangiga, kesmasimon ezishni bajarayotganda massajchining qo‘l panjalari mushakning ikki tomonidan qo‘yilib, barmoqlar bo‘sh va jipslashgan, tirsaklar iloji boricha ochilgan holatda bo‘ladi. Ko‘ndalang, kesmasimon – umumiy ezish usuli orqa, qorin, dumba, son, boldir, qo‘llarning yelka kamari mushaklarida limfa va qon aylanishini, so‘rilishini tezlashtirish, tonusini oshirish, mushak tolalarining cho‘ziluvchanlik qobiliyatini yoki qisqaruvchanlik funksiyasini yaxshilash, miogilozlarni yumshatish maqsadlarida qo‘llaniladi.

 Ezishning yordamchi usullari ag‘darish, qisqichsimon, siljitish, chimchilash, bosish kabi harakatlar bilan ifodalanadi.

 1. Ag‘darish usulini bajarayotganda massajchi ikkala qo‘l panjasining II–V barmoqlari yordamida massaj oluvchining oyoq va qo‘l mushaklarini ikki tomonidan u suyak asosidan ajratib ko‘taradi. Yog‘ qatlami qalin bo‘lgan sohalarda mushaklar kaft asosini to‘ldirib, o‘ng va chap tomonlarga mushakni ag‘darib, siqib, cho‘zib, siljitib eziladi. Yaxshi rivojlangan mushaklar va yog‘ qatlami qalin bo‘lgan sohalarda «tojsimon» usul ko‘rinishida qo‘llaniladi. Ag‘darish usuli asosan qo‘l va oyoqlarda qo‘llaniladi. Ag‘darish mushaklarga juda ohista ta’sir qilgani uchun asab tolalari, qon tomirlarining jarohati shikastlanishlarida, gips olingandan keyin kuchsiz, og‘riqli mushaklarni avaylash zarur bo‘lganda, perifirik qon tomirlarining patologik holatlarida, insultlardan keyin spastik mushaklardagi og‘riqlarni bartaraf etish va boshqalarda keng qo‘llaniladi.

 2. Qisqichsimon ezish usulida qo‘l panjasining I–II, II–III, I–III barmoqlar «qisqich» ko‘rinishida bo‘lib, uzunasiga, ko‘ndalangiga, spiralsimon, uzluksiz va uzuq-uzuq yo‘nalgan harakatlar yordamida amalga oshiriladi.

 Uzunasiga – mushak boshchasi, pay, qo‘l, oyoqlar panjasining qirralari va barmoqlarning ikkala tomonidan qisqichsimon ushlanib, tepaga tortilib spiralsimon, yarimaylana harakat yo‘nalishlari bo‘yicha eziladi.

 3. Ko‘ndalangiga – mushakni ikkala qo‘lning I–II–III barmoqlari bilan qisqichsimon ushlab, tepaga ko‘tarib, qo‘l panjasi bilan qarama-qarshi tomonlarga kesmasimon yo‘nalishlarida eziladi. Qisqichsimon usul asosan tor sohalarda, bolalar massajida, yuz, yelka, bo‘yinning to‘sh-o‘mrov-so‘rg‘ichsimon va trapetsiyasimon mushaklarning massajida keng qo‘llaniladi.

 4. Yaqinlashtirish-yig‘ish usuli va uzoqlashtirish-cho‘zish usullari. Bu usullar ko‘pincha bir vaqtda alohida bajariladi, ammo baravariga qo‘llanilganda to‘qimalar haqiqiy deformatsiyaga uchraydi, yog‘ qatlami juda tez parchalanadi, massajning natijasi qisqa vaqt ichida o‘z samarasini beradi.

 - Ikkala qo‘l panjasining kaft yuzasi bilan, orqa, umurtqa pog‘onasi, qorin, dumba, qo‘l, oyoqlar va boshning yumshoq to‘qimalari.

 - I–II–III barmoqlar bilan pay mushak boshchasi, to‘sh-o‘mrov-so‘rg‘ichsimon mushak, yuz va boshqa sohalarning massajida yaqinlashtirish-cho‘zish qisqichsimon ko‘rinishda bajariladi.

 - Qo‘l panjasining tirsak qismi ishtirokida orqaning mushaklari umurtqa pog‘onasining paravertebral chizig‘i bo‘ylab orqa miya asab tolalarining naqtalari sohalarida yaqinlashtirish-uzoqlashtirish usullari bajariladi.

 - Bosh barmoqlar yordamida qo‘l-oyoq panjalarining yon qirralari, usti, yuzasi va boshqa sohalar massaj qilinadi.

 5. Yaqinlashtirish-uzoqlashtirish usullari ta’sirida mushaklarda qon aylanishi va limfa oqimining tezlashishi tez vaqt ichida ularning qon bilan to‘lishi, to‘qimalarning qizishi ro‘y beradi. Yaqinlashtirish-yig‘ish va uzoqlashtirish-cho‘zish usullari ta’sirida orqa miyaning oldingi shoxlarini harakatlantiruvchi hujayralarga asab impulslari oqimining kuchayishi natijasida ularning qo‘zg‘aluvchanligi ortadi va orqa miya reflekslari jonlanadi.

 6. Mushakni siqib ezish kichkina mushaklarda qo‘l panjalarining barmoqlari bilan bajariladi. Massaj qilinayotgan sohaga qo‘l panjalari yonma-yon qo‘yilib, I barmoq mushakni bir tomonidan, II–V barmoqlar esa ikkinchi tomonidan fiksatsiya qiladi va tez, qisqa, bir maromli harakatlar bilan to‘qimalar bosiladi, cho‘ziladi, tortiladi, barmoqlar hamda kaft orasida mushaklar yaxshilab siqib eziladi. Mushakni siqib ezish usuli bolalar massajida, qo‘l, oyoqlar, yelka mushagining qon bilan ta’minlanishini yaxshilash, limfa, qon aylanishini izga solish, qisqaruvchanlik funksiyasi va tonusini kuchaytirish maqsadlarida qo‘llaniladi.

 7. Siljitib ezish usulini bajarayotganda massajchi o‘ng va chap qo‘llarining tirsak qirralarini arrasimon harakatlar bilan qorin to‘qmasiga chuqurroq, kaft yuzalarini bir-biriga qaratib, yoysimon holatida: uzunasiga qorin sohasining ikkala yonbosh suyaklari tomoniga; ko‘ndalang turganda esa chap qo‘l diafragmaning tagi, o‘ng qo‘lni qov suyagi sohasiga qo‘yadi. Siljitish usuli qorin mushaklari bo‘shashib, cho‘zilish natijasida osilib, shalvirab qolganda, qurib, elastikligi va tarangligi yo‘qolganda, teriosti yog‘ qatlami qalin bo‘lgan hollarda ozdirish maqsadida hamda qorin bo‘shlig‘i a’zolarining massajida qo‘llaniladi.

 8. Chimchilab ezish kichik sohalarda I–II, I–III barmoqlar bilan qisqichsimon usulda; ko‘pincha yog‘ qatlamlari qalin bo‘lgan joylarda esa ikkala qo‘l panjasi ishtirokida bajariladi. Chimchilab ezish usuli yuz massajida mimika mushaklari hamda terisini, qorinning oldingi devori mushaklari shalvirab, osilib qolganda, kuyishlarning tiklanish davridagi chandiq, bitishmalarni davolashda terining cho‘ziluvchanligi va tarangligini oshirish maqsadida qo‘llaniladi.

9. Bosib ezish usullari massaj qilinayotgan a’zolarning anatomik tuzilishiga qarab, tananing turli sohalarida har xil yo‘nalishlar yordamida bajariladi:

1. Qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan bosish bir yoki ikkala qo‘l panjasining II–V barmoqlar uchlarida mushaklar bir tekisda ketma-ket tarzda bajariladi.

2. Bosh barmoq va uning ko‘tarilgan qismi bilan bosish usulini bajarayotganda II–V barmoqlar mushakni orqadan yoki yon tomonidan ushlab, katta barmoq uchun tayanch vazifasini o‘taydi. Bosh barmoq yordamida bosish qo‘l bilan fiksatsiya qilishning iloji bo‘lmagan joylarda: yassi mushaklar, umurtqaning ikki chiziqlaridan o‘tgan og‘riqli nuqtalarda ishlatiladi.

3. Umurtqani bosishda massajchi ko‘ndalang holatda turib, ikkala qo‘l panjasining barmoqlarini umurtqaning bir tomoniga, kaft asosini esa umurtqaning ikkinchi tomoniga qo‘yib, tana og‘irligining bosim kuchidan foydalangan holda, bosish usulini bajaradi. Umurtqani bosish usuli orqali orqa mushaklari yumshaydi, umurtqa bo‘g‘imidagi moddalar parchalanadi, tuzlar eriydi, og‘riqlar yo‘qoladi, impulslarning ichki a’zolarga borishi tezlashadi, natijada xastaliklarning oldi olinadi, umurtqa pog‘onasining harakatchanligi tiklanadi.

4. Ikki qo‘lni bosim kuchi bilan ezish harakatlari quyidagicha ko‘rinishda bo‘ladi:

- o‘ng qo‘lning kaft yuzasi va uning ustiga chap qo‘l kaft yuzasi bilan;

- o‘ng qo‘l panjasining barmoqlari «tojsimon» bukilgan va uning ustiga chap qo‘l panjasining kaft yuzasi qo‘yilib, har ikkala holatda ham ikkinchi qo‘lning bosim kuchi ta’sirida mushaklar chuqurroq hamda batamom eziladi. Bosim kuchi bilan ezish usuli mushaklar yaxshi rivojlangan va yog‘ qatlami qalin bo‘lgan sohalarning massajida keng qo‘llaniladi.

5. Tirsak bilan ezish o‘ng yoki chap qo‘l tirsak bo‘g‘imining dastlab yumshoq, so‘ngra tirsakning uchli, suyak qismi yordamida bajariladi. Tirsak bilan ezish yaxshi rivojlangan sohalarda qilinadi.

6. Qorin bo‘shlig‘i a’zolari massajida ko‘pincha bitta qo‘l bilan «tojsimon» va ikkala qo‘lni bir-birining ustiga qo‘yib og‘ir bosim kuchi bilan ezish usullari qo‘llaniladi.

7. Tojsimon bosish – musht yordamida soat strelkasi bo‘yicha 180 °C li, yarimaylanasimon ezish harakatlari bajariladi, natijada teri, teriosti yog‘ va mushak to‘qimalari bosish ta’sirida buraladi, siqiladi, siljiydi va tortiladi.

8. Ikkala qo‘lni bir-birining ustiga qo‘yib, «og‘ir bosim kuchi» bilan ezish usulini mushak to‘qimasi yaxshi rivojlangan va yog‘ qatlami qalin, muntazam sport bilan shug‘ullangan sog‘lom odamlarda qo‘llaniladi.

9. Zanjirsimon ezishda ikkala qo‘lning barmoqlari bir-biri bilan «zanjir» ko‘rinishida bo‘ladi. Bu usul oyoq-qo‘llarning mushaklari, tovon, tizza atrofi, yelka bo‘g‘imlari, burun sohalarida qo‘llaniladi.

10. Tojsimon ezish ko‘pincha o‘ng yoki chap qo‘l panjasi II–V barmoqlarining bo‘g‘imlari erkin bukilgan va salgina ochilgan, I barmoq ulardan uzoqlashgan holatida bo‘lib, massaj qilinayotgan soha mushaklari va yog‘ qatlamlari barmoqlarining distal hamda o‘rta falanglari yordamida, o‘rtacha bosim kuchi ta’sirida amalga oshiriladi. Tojsimon usul orqa, umurtqa pog‘onasi chizig‘ining ikki yon tomonlari, dumba, qorin mushaklari, oyoq-qo‘llarning kaftlari, yuz, bosh va boshqa sohalarning massajida keng qo‘llaniladi.

 **Ezish usullarini bajarayotganda uchraydigan xatoliklar.** Usulning I bosqichida bosh barmoqni II–V barmoqlardan yetarlicha uzoqlashtirmaslik terini yuza ushlashga olib keladi va natijada mushak ezilmaydi.

Usulning II bosqichida:

 - barmoqlarni falanglararo suyak bo‘g‘imlari tomon bukish massaj qilinayotgan mushakni «chimchilashga» sabab bo‘ladi;

 - teri ustida barmoqlarning sirg‘anishi yoqimsiz yoki og‘riqli bo‘lib, massaj qilinayotgan tana yuzasi bilan kaft o‘rtasidagi oraliq hosil bo‘ladi, natijada massajchi mushakni «yo‘qotadi» va talabga javob beradigan ezish usulini bajara olmaydi;

 - bosh barmoqlarining yostiqchalari yoki qolgan II–V barmoqlarning uchlari bilan kuchli bosish natijasida asab tolalari qo‘zg‘aladi, yoqimsiz og‘riqlar paydo bo‘ladi;

 - qo‘l barmoqlarining panjasi o‘ta taranglashib turishi yoki zo‘riqishi massaj oluvchiga yoqimsiz va og‘riqli ta’sir etadi, massajchini esa tez charchatadi;

 - mushakni bosh barmoq tomonga yetarlicha siljitmaslik usulni qo‘pol bajarishga olib keladi.

 Usulning III bosqichida:

 - siqishdan ilgari barmoqlarni yetarli darajada bo‘shashtirmaslik;

 - ezishning hamma bosqichlarida usullarni qo‘pol va keskin bajarish.

**Nazorat savollari:**

1. Ezish usulining uslubi va texnikasi haqida nimalarni bilasiz?

2. Ezish usuli organizmga qanday fiziologik ta’sir qiladi?

3. Ezishning asosiy usullarini ayting.

4. Ezishning yordamchi usullari nimalardan iborat?

5. Ezish usulida qanday xatoliklarga yo‘l qo‘yish mumkin?

**VIBRATSIYA USULLARI VA ULARNING TEXNIKASI**

**Reja:**

1. Vibratsiya usullari va ularni bajarish qoidalari.

2. Vibratsiya usullarining fiziologik ta’siri.

3. Uzluksiz tebranishlar

4. Uzuq-uzuq tebranishlar.

 **Vibratsiya usullari va ularni bajarish qoidalari.** Vibratsiya usullari ta’sirida massaj qilinayotgan to‘qimalarda har xil tezlik va amplitudalarda to‘lqinsimon harakatlar vujudga keladi. Vibratsiyalarning kuchi, tezligi va amplitudasiga qarab, to‘lqinsimon harakatlar chuqur joylashgan ichki a’zolar, tomir, asab tolalariga ham yetib borib tarqaladi va tebranishlar hosil bo‘ladi.

 **Vibratsiya usullarining fiziologik ta’siri.** Massaj qilinayotgan to‘qimalardato‘lqinsimon tebranishlar vujudga keladi, ular sezuvchi, harakatlantiruvchi, shira ajratuvchi, markaziy asab sistemasi va boshqa retseptorlarga ta’sir qiladi**.** Tebranishlar bir daqiqa davomida 100-250 marta bajariladi.

Tebranish usullari.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **T.r.** | **Uzluksiz tebranishlar** | **T.r.** | **Uzuq-uzuq tebranishlar** |
| 1. | Silkitish | 1. | Shapillatish |
| 2. | Qoqish | 2. | Kertish |
| 3. | Chayqatish | 3. | Urish |
| 4. | Turtish | 4. | Qamchilash-savalash |
| 5. | Stabil | 5. | Nuqtali-chiziqli |
| 6. | Labil |  |  |

 **Uzluksiz tebranishlar.** Massajchi vibratsiya usullarini bajarayotganda uning qo‘l harakatlari nozik, yumshoq va og‘riqsiz bo‘lishi kerak. Nozik tebranishlar mushaklarni bo‘shashtirish va charchoqni bartaraf etish, kuchlisi esa stimulatsiya qilish ta’siriga egadir. Massajchi qo‘li bilan massaj qilinayotgan sohadagi to‘qimalarni fiksatsiya qilib, ozgina bosib, 10–20 soniya davomida, bir qator uzluksiz tebranma harakatlarni uzatadi. Qisqa, 3–5 soniyalik pauza paytida silash usullari bajariladi. Usullarning boshida tebranma harakatlarning tezligi 1 daqiqa davomida 80–100 marta, o‘rtasida esa 100–250 tacha bo‘lib, oxirida kamayib boradi.

 **Silkitish.** Silkitish usuli tananing tepa qismida – qo‘llarda bajariladi. Mijoz orqasi bilan yotgan yoki o‘tirgan holatda bo‘lib, massajchi ko‘pincha o‘ng (chap) qo‘li bilan esa barmoqlaridan ushlaydi. Silkitish qo‘l-oyoqlarning jarohatli sinishlarda suyak qadog‘ining tezroq hosil bo‘lishi 3 bosqichda bajariladi. O‘ng qo‘l bilan singan sohadan, chap qo‘l bilan esa qo‘l (oyoq) panjasi barmoqlaridan ushlanib, quyidagi: I bosqichda kichik, II bosqichda o‘rtacha va III bosqichda kattaroq amplitudada (15–25) tebranma harakatlar amalga oshiriladi. Har bir bosqichdan keyin qo‘l-oyoqlar silanadi.

 **Silkitish usulini tananing paski qismida – oyoqlarda bajarish.** Massajchi ko‘pincha o‘ng (chap) qo‘lining panjasi bilan mijozning tovon (axill) payidan, chap (o‘ng) qo‘li bilan esa oyoq panjasining usti ko‘tarilgan yoki barmoqlari sohasidan fiksatsiya qiladi, oyoqning tizza bo‘g‘imi bukmasligi uchun uni o‘zi tomonga salgina tortadi, so‘ngra qolgan harakatlarni xuddi qo‘ldagi silkitish usuli kabi bajaradi. Silkitish usullari qo‘l-oyoqlarda qon aylanishini tezlashtirish, mushak tarangligini pasaytirish, pay, bo‘g‘im-boylam apparatining elastikligini va bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshirish maqsadida qilinadi.

 **Qoqish usulini** bajarishdan oldin massaj qilinayotgan sohadagi mushaklarni batamom bo‘shashtirish uchun ularni fiziologik holatga keltirish kerak. Massajchi ko‘pincha o‘ng (chap) qo‘l panjasining keng ochilgan barmog‘i bilan mushakni bir tomondan, barmoqlari bilan ikkinchi tomonidan fiksatsiya qiladi. Uzluksiz tebranma harakatlar o‘ng yoki chap tomonlarga, to‘lqinsimon o‘zgaruvchan ritmda ko‘ndalangiga yoki uzunasiga bajariladi.

 Qoqish usuli:

 - qo‘l, oyoqlarning shikastlanishlarida: gips bog‘lami olingandan so‘ng kuchsizlangan to‘qimalarni, reflektor katraktura, parez va paralichlarda mushaklarning qisqaruvchanlik hamda harakat funksiyalarini izga solish uchun;

 - mushaklardagi qattiqlanish, limfostaz va shishlarda limfa suyuqligi oqimining tezlashishiga yordam berish uchun;

 - yumshoq to‘qimalarning jarohatlari va shikastlanish oqibatlarini davolashda;

 - mushaklardagi chandiq va bitishmalarning so‘rilish jarayonlarini tezlatish uchun;

 - so‘ngan chuqur reflekslarning tiklanishini tezlashtirish, mushaklarni og‘riqsizlantirish va tinchlantirish maqsadlarida juda keng qo‘llaniladi.

 **Chayqatish** asosan ichki a’zolarga bilvosita ta’sir etuvchi va tez samara beruvchi tebranish usullaridan biri. Chayqatish usulini bajarayotganda massajchi quyidagi qoidalarga jiddiy rioya qilishi juda muhimdir:

 - massaj muolajasi paytida massajchi kushetkaning ikki tomonidan oyoqlarning ostiga taglik qo‘yishi kerak, bu esa gavda og‘irligidan to‘liq foydalangan holda massaj qilishga yordam beradi;

 - massaj oluvchining gavda og‘irligi massajchining vazni bilan baravar yoki kamroq bo‘lishi maqsadga muvofiq;

 - massajchi ko‘p kuch talab qiladigan og‘ir usullar o‘rniga o‘zining kuchi yetadigan usullarni tanlay bilishi kerak.

 1. Hiqildoqni chayqatishda I barmoq bilan uning bir tomonidan, II–III yoki II–V barmoqlar yordamida ikkinchi tomonidan fiksatsiya qilinadi. Qisqa ritmli tebranma harakatlar pastdan tepaga, tepadan pastga, o‘ngdan chapga, chapdan esa o‘ng tarafga yo‘nalgan bo‘lib, hiqildoq atrofidagi to‘qimalarni siljitib vibratsiya bajariladi.

 2. Ko‘krak qafasida chayqatish usulini bajarish uchun massajchi ikkala qo‘lining kuchi va butun gavda og‘irligidan foydalanadi.

 Ko‘krak qafasini chayqatish nafas a’zolarining kasalliklarini oldini olish va davolash maqsadida qo‘llaniladi. Uning ta’sirida:

 - o‘pka to‘qimalarida qon aylanishining yaxshilanishi munosabati bilan ularning elastikligi oshadi;

 - infiltrat va ekssudatlarning so‘rilishi tezlashadi;

 - ko‘krak sohasi mushaklarining harakatchanligi yaxshilanishi natijasida spondiloz, osteoxondroz va shikastlanishlardan keyingi davrda kelib chiqadigan boshqa kasalliklarning oqibatlari bartaraf etiladi.

 3. Qorin sohasini chayqatish ham xuddi ko‘krak qafasini chayqatish kabi o‘tkaziladi. Qorinni chayqatish usuli har xil operatsiyalardan so‘ng, to‘qimalarning qo‘shilib ketish jarayonlarining so‘rilishlarida, oshqozon, oshqozonosti bezi, jigar, tanosil a’zolar va ichaklardagi bezlarning shira hamda gormonlar ajratish faoliyatining buzilishi tufayli kelib chiqadigan surunkali kasalliklarni davolashda keng qo‘llaniladi.

 4. Chanoq sohasini chayqatish usuli mijoz qorni bilan yotgan holatida bajariladi, buning uchun massajchi tos suyaklarining ikki yon tomonidan: I barmoqlar bilan dumg‘aza suyaklaridan, II–V barmoqlar bilan esa yonbosh suyagining qirralaridan mahkam ushlab, bir maromdagi tebranma harakatlarni gorizontal yo‘nalishda – o‘ngdan chapga va chapdan o‘ngga; vertikal – oldinga va orqaga yoki pastdan tepaga, tepadan pastga qarab amalga oshiriladi. Tosni chayqatish usuli ginekologiyada, urologiya, jarrohlik amaliyoti massajida: jinsiy a’zolar, siydik yo‘llari va a’zolarning surunkali kasalliklarini oldini olish, operatsiyalardan keyingi har xil bitishma, chandiqlarning so‘rilish jarayonida, spondiloz hamda osteoxondroz xastaliklarida mushaklarning tarangligini bartaraf etish maqsadida juda keng qo‘llaniladi.

 5. Turtish usullari qo‘l panjasining kaft yuzasida, yosh bolalarda esa barmoqlarning yostiqchalari bilan «tojsimon» ko‘rinishidagi holatda bajariladi. Qorin sohasida ichki a’zolarga ta’sir etishi uchun massajchi chap qo‘l kaftini massaj qilinayotgan a’zoning sohasiga yengil, og‘riqsiz bosib, o‘ng qo‘l bilan qisqa, ritmik tebranma harakatlar bilan to‘qimalarni siljitib, turtib, chap qo‘li tomonga, ichaklarning harakati bo‘ylab aylanasiga yo‘naltiradi. Turtish usuli qorin bo‘shlig‘idagi «quyoshsimon chigal», oshqozon, oshqozonosti bezi, ingichka va yo‘g‘on ichaklar, jigar, o‘t qopi, buyraklar, siydik pufagi, jinsiy a’zolar, yog‘ qatlami uncha qalin bo‘lmagan sohalarning massajida keng qo‘llaniladi.

 Bir qo‘l bilan «tojsimon» turtish ko‘pincha o‘ng (chap) qo‘l panjasi II–V barmoqlarining bo‘g‘imlari bukilgan holda bajariladi.

 Ikkala qo‘lning bosim kuchi yordamida «tojsimon» turtish to‘qimalarga chuqquroq ta’sir etish va kuchli tebranma harakatlarni yuzaga keltirish maqsadida qilinadi. Bunday tebranishlar har bir sohada 15–20 martadan amalga oshiriladi.

 Tojsimon turtish usuli yog‘ qatlami, mushaklar jismonan yaxshi rivojlagan qorin, orqa, dumba, son va boshqa sohalarda qo‘llaniladi.

1. Stabil tebranishlar I, II, II–III, II–III–V yoki hamma barmoqlarning yostiqchalari bilan tananing tor, chegaralangan, bitta joyida, qo‘lni uzmasdan bajariladi. Bir joyda qilingan stabil vibratsiya nuqtali vibratsiya deb ataladi.

 Stabil tebranishlar periferik asab tolalari chiqqan joylardagi og‘riqli hamda faol biologik nuqtalarga ta’sir etishda; suyaklarning shikastlanishlarida suyak qadog‘ining tezroq hosil bo‘lishini tezlashtirish; asab qo‘zg‘aluvchanligini pasaytirish va og‘riqsizlantirish ta’siriga ega bo‘lganligi sababli ko‘pincha nevralgiya, miozit, parez va paralichlarni davolashda keng qo‘llaniladi.

1. Labil tebranishlar I, II–III va boshqa barmoqlarning yostiqchalari bilan massaj qilinayotgan sohani fiksatsiya qilib, qo‘lni uzmasdan, to‘qimalarni yuzasi bo‘ylab ularni bosib, siljitib, uzunasiga, ko‘ndalangiga, zigzagsimon va uzluksiz yo‘nalishlarda bajariladi. Labil tebranishlar umurtqa pog‘onasining ikki yon chiziqlarida quymuch asab tolasi, asab sistemasining ustunlarining yo‘nalishi bo‘ylab kuchsizlangan va paretik mushaklar, paylarning massajida, kuchli og‘riqlar va boshqalarda qo‘lanilladi.

 **Uzuq-uzuq tebranishlar.** Tebranishlarning bu turi to‘qimalarga alohida, ritmli, birin-ketin yoki bir vaqtda qilinadigan zarbali tebranma harakatlardan iborat. Uning uzluksiz tebranishlardan farqi shuki, qo‘llar har bir urishdan so‘ng, keyingisini bajarish uchun massaj qilinayotgan sohaning yuzasidan uziladi.

 Shapillatib tebranishlar bitta yoki ikki qo‘l panjasining erkin harakatdagi, bo‘shashgan kaft yuzasi bilan bajariladi. Barmoqlar bir-biriga jipslashgan, ozgina bukilgan holatda bo‘lib, shapillatish paytida massajchining kafti va mijozning tana yuzasi orasida «havoli yostiqcha» hosil bo‘lishini ta’minlaydi, bu esa, o‘z navbatida, urishlar jarayonida terida og‘riqli hissiyotlar paydo bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaydi. Yoki bir paytning o‘zida shapillatish navbatma-navba uzunasiga, ko‘ndalangiga, aylanasimon yo‘nalishlarda amalga oshiriladi. Qo‘llar orasidagi masofa 2–4 sm, harakatlar soni o‘rtacha 1 daqiqada 100–150 ta bo‘lishi kerak.

 Kuchsiz shapillatishda qon tomirlari torayadi va puls sekinlashadi. Kuchli shapillatishda – qon tomirlari kengayib, teri qizaradi, mahalliy harorat ko‘tariladi, asab oxirlarining sezuvchanligi pasayadi.

 Kertish – qo‘llar panjasining tirsak qirralari bilan bajarilib, bilakni tashqariga va ichkariga buruvchi mushaklar o‘rtacha holatda bo‘ladi. Massjchining bilagi to‘g‘ri yoki o‘tmas burchak hosil qilib bukilgan, qo‘llarning panjasi harakatlar paytida bilak-kaft bo‘g‘imidan uzoqlashib va yaqinlashib, barmoqlar gavdaning massaj qilinayotgan sohasiga zarb bilan urilayotgan paytda bir-biri bilan qo‘shilib, turli tovushlarni paydo qiladi. Kertish usuli ikkala qo‘lning bir-biriga qaragan kaft yuzlari bilan amalga oshiriladi. Kertish to‘qimalarga keng tarqalib, chuqur ta’sir ko‘rsatadi. Bunday usullar terini chayqatib, qon oqimini oshiradi, buning natijasida massaj qilinayotgan sohaga kislorod hamda ozuqa moddalarining kelishi kuchayadi, limfa oqimi yaxshilanadi, yog‘ va ter bezlarining funksiyasi, modda almashinuvi va boshqa jarayonlar tezlashadi. Ichki a’zolarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

 Urish usullari orqali bir maromda beriladigan zarbalar ta’sirida sodir bo‘ladigan reflektor qisqarishlar skelet va silliq mushaklarning tonusini kuchaytiradi, ularda qon aylanishini yaxshilaydi. Ammo markaziy spastik falajlar va mushaklarning gipertonusida urish usullarini qo‘llash mumkin emas.

 Alohida barmoqlar bilan urishlar ko‘rsatkich barmoq yoki III barmoq bilan birgalikda ularning kaft yuzasi yoki tirsak qirralari yordamida amalga oshiriladi. Bitta barmoq bilan urishlar; singan, uncha katta bo‘lgan to‘qimalarga ta’sir etishda; yuz, alohida pay, mushak va boshqa sohalarning massajida qo‘llaniladi.

 Bir nechta barmoqlar bilan urishlarda massajchi kaft yuzasini massaj qilayotgan sohaga qaratib, kaft falanga bo‘g‘imida barmoqlarni tekis, maksimal yoyib, xuddi royal chalganda klavishlarni bosib urgan yoki baraban tayoqchalarining ritmli, dupur-dupur ovozi kabi navbati bilan barmoqlarda urib, usullarni bajaradi. Bu turdagi urushlar yuz va boshning sochli qismida qo‘llaniladi.

 II–V barmoq yostiqchalarining kaft yuzasi yoki orqa tomoni bilan bir paytda bajariladigan urishlar aylanasiga «stakkato» (italyan tilida – bo‘lib-bo‘lib, qisqa qilib) usulda ko‘pincha yuz va bosh sohasida qo‘llaniladi.

 Mushtning tirsak qirrasida, V barmoq (jimjiloq)ning yumshoq sohasi yordamida urish usulini bajarayotganda massajchining qo‘li ag‘darilga «cho‘michcha» ko‘rinishda bo‘ladi. Bukilgan barmoqlar va kaftning o‘rtasida havosiz bo‘shliq hosil bo‘ladi, bu esa urishlarning og‘riqsiz bo‘lishini ta’minlaydi. Jimjiloq bilan urish bolalar, qariyalar, yog‘ qatlami kamroq bo‘lgan sohalarda ishlatiladi.

 Mushtning tirsak qirrasi bilan urishda barmoqlar bo‘shashgan va yarimochiq bukilgan «tojsimon» holatda bo‘lib, uzuq-uzuq tebranishlar xuddi jimjiloq bilan bajarilgan qoida bo‘yicha, mushak va yog‘ qatlamlari o‘rtacha rivojlangan sohalarda qo‘llaniladi.

 Musht bilan «tojsimon» urish usulida teriga zarbalar II–V barmoq falangalarining ustki yuzasi va kaft asosida beriladi. II–V barmoqlar erkin bukilgan, I barmoqning ko‘tarilgan yumshoq sohasiga III–IV barmoqlarning yostiqchalari salgina tegib, barmoqlar va kaft orasida vujudga kelgan havoli yostiqcha to‘qimalarga tushayotgan zarbalarni yumshatadi va shapillagan tovushlarni hosil qiladi.

 Tojsimon urish usuli yog‘li qatlamlarda keng qo‘llaniladi. Bu usullar ta’sirida to‘qimalarda qizarish hosil bo‘ladi, mushaklarning tonusi oshadi, tomirlar va sekretsiya bezlaridagi asab tolalaridan impulslarning o‘tishi yaxshilanadi.

 Qamchilash-savalash qo‘llarning panjasi, tirsak va yelka kamari mushaklarining faol ishtirokida amalga oshiriladi. Qo‘llarning barmoqlari bo‘shashagan va bir-biriga jipslashib, ozgina bukilgan holatda bo‘lib, panjalarning kaft yuzasi bilan xuddi shapillatish usuli kabi bajariladi. Bu usulni bajarayotganda massajchining qo‘llari parallel, qarama-qarshi tomonlarga quyidagicha harakatlanadi:

 - massajchi o‘ng qo‘lini oldinga cho‘zib, o‘zidan uzoqlashtirib, chap qo‘lini esa orqaga, o‘zi tomon yaqinlashtirib, to‘qimalarda uzuq-uzuq vibratsiyaning qamchilash usulini ketma-ket amalga oshiradi;

 - yoki chap qo‘lini oldinga cho‘zib, o‘zidan uzoqlashtiradi; o‘ng qo‘lini esa orqaga uzatib, o‘zi tomon yaqinlashtirib, zarbali harakatlar ta’sirida uzuq-uzuq tebranishlar hosil qiladi.

 Qamchilash-savalash usuli tananing keng sohalarida qo‘llaniladi. Bu usullar ta’sirida teri qizaradi, tarangligi, elastikligi ortadi, modda almashinuvi jarayonlari kuchayadi va uning ajratib chiqarish funksiyalari faollashadi hamda shamollash jarayonlari tezda bartaraf etiladi.

Nuqtali-chiziqli tebranishlar alohida bitta yoki ikkala barmoqlar bilan birga va barmoqlarning yostiqchalari bilan bir vaqtning o‘zida, teridagi bir nechta yaqin joylashgan nuqtalarning sohalarida qo‘llash mumkin. Bu usul suyak qadog‘ining tezroq hosil bo‘lishi uchun singan sohada, bitta joyda, barqaror bajariladi. Yuz va boshning sochli qismida esa massaj chiziqlarning yo‘nalishi bo‘ylab (labil) vibratsiya amalga oshiriladi. Nuqtali-chiziqli vibratsiya usullari tananing uncha keng bo‘lmagan sohalarida; to‘qimalarning suyak asosiga zich yopishgan joylari – umurtqa pog‘onasining ikki yon va to‘sh suyagi sohalarida, teriosti yog‘ qatlami kamroq bo‘lgan kichik mushaklar, paylar, boylamlar, asab ustunlari va periferik asab tolalarining massajida keng qo‘llaniladi.

**Nazorat savollari:**

1. Vibratsiya usullari va ularni bajarish qoidalari haqida nimalarni bilasiz?
2. Vibratsiya usullarining organizmga fiziologik ta’siri qanday?
3. Uzluksiz tebranishlar haqida nimalarni bilasiz?
4. Uzuq-uzuq tebranishlar haqida so‘zlang.