**20-MAVZU: QORINNI MASSAJ QILISH. QORIN BO‘SHLIG‘INING MASSAJI**

**Reja:**

1. Qorin massajida harakat yo‘nalishlari.

2. Qorin mushaklariga ta’sir qiluvchi usullar.

3. Qorin bo‘shlig‘ining massaji.

4. Qorin massajining uslubi.

5. Qorin massajiga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

Qorinning mushak qavati oldingi va yonbosh devorlarining hosil bo‘lishida ishtirok etuvchi va ichki devorni hosil qiluvchi mushaklardan iborat. Qorin bo‘shlig‘i devorlari qorin aortasining parietal tarmoqlaridan, ichki ko‘krak arteriyasidan, tashqi va ichki ilik arteriyalarining tarmoqlaridan qon bilan ta’minlanadi. Venoz qonning chiqishi o‘ng oqimga oqib tushadigan pastki va yuqori kovak venalar sistemasida shu nomdagi venalar orqali amalga oshiriladi. Limfa tomirlari oldingi qorin devorining yuqori yarmidan limfani qo‘ltiqosti tugunlariga, pastki yarmidan limfa tugunlarga olib boradi.

Qorin massaji qorin devori, qorin organlari va nerv chigali massajiga bo‘linadi.

**Uslubi:** 1. Qorin va qorin bo‘shlig‘i massajida albatta shifokor yo‘llanmasi bo‘lishi shart.

2. Ayollarda hamda erkaklarda uchraydigan kasalliklarni e’tiborga olgan holda: a) ayollarda homiladorlik, fibromioma, kistozlar, surunkali appenditsit, siydik tosh kasalligi, o‘t pufagidagi toshlar, buyrakdagi toshlar.

3. Qorin massajida massaj yo‘nalishi kindikdan soat strelkasi bo‘yicha harakatlantiriladi.

4. Qorin massajida ovqatlanib bo‘lgandan (1–1,5 soat) o‘tgandan so‘ng muolaja o‘tkaziladi.

5. Massaj 8–10 daqiqa davomida qilinadi, 20–30 daqiqa muolajalardan so‘ng dam beriladi.

**Ko‘rsatmalar:** qabziyat holatlarida, bolalar va qariyalarda qorin damlanish holatlarida, semizlik, mushaklarning haddan ortiq osilib qolishi, ichki a’zolar kasaliklarida va h.k. massaj usullari qo‘llaniladi.

Massaj usullari reflektor tarzda oshqozon, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak, jigar, o‘t pufagi, buyrak kabi ichki a’zolarga ta’sir ko‘rsatadi.



**Tananing old yuzasida massaj harakatlarining yo‘nalishi.**

Qorin mushaklari: Silash – silliq, ushlab, xaskashsimon, tojsimon; ishqalash – silliq (ko‘ndalangiga va har tomonga) ushlab, xaskashsimon, tojsimon, kesmasimon, arrasimon; ezish – ko‘ndalangiga (kesmasimon, umumiy), alohida-alohida, bosish (tojsimon), chimchilab ezish, siljitish; vibratsiya – uzlukli – shapillatish, kertish, urish; uzluksiz – turtish (har bir ichki a’zolarga) umumiy chayqatish kabi harakatlar bajariladi.

**Qorin devorining massaji.** Bemor boshini ko‘tarib orqasiga qo‘yiladi va tizzalari ostiga rolik qo‘yiladi. Qorin mushaklari yaxshiroq dam olish uchun, oyoqning tizza bo‘g‘imlarini bukib qo‘yiladi. Birinchidan, massajchi bosh barmoq ko‘magida gavdasi atrofida III–IV yoki II–IV barmoq uchlari bilan yumshoq doirasimon silash harakatlari o‘tkaziladi. Shundan so‘ng u oshqozonning butun yuzasini kafti bilan berkitadi. Teriosti yog‘ qatlami bilan ishqalashning arralash, tojsimon, kesmasimon usullarini o‘tkaziladi. Ezish uzunasiga, ko‘ndalangiga, aylanasiga amalga oshiriladi; ezish ikki qo‘l bilan amalga oshiriladi; bir qo‘l bilan musht orqa yuzasi bosiladi va boshqa kaft yordamida birinchi qo‘l ustiga qo‘yiladi. Jarayon oxirida I dan tashqari barcha barmoqlarning yostiqchalari bilan o‘ngdan chap tomonga yo‘nalgan qorinning butun yuzasi ustida, shuningdek kaft bilan yengil silash bajariladi. Shundan so‘ng umumiy chayqatish usuli bajariladi. Buning uchun bemorning bel sohasi chap tomonini o‘ng qo‘l bilan, bel sohasi o‘ng tomonini esa chap qo‘l bilan ushlanadi va biroz ko‘tariladi. Agar semiz bo‘lsa, kuchliroq bosim bilan qorin massaji qilish tavsiya etiladi. Muolaja o‘rta chiziqdan qo‘ltiqqacha va o‘rta hamda pastki bo‘limlarining burmalariga qarab boshlanadi. Chuqur bosish yo‘g‘on ichak kursi bo‘ylab, arralash – qo‘llarning tirsak qirrasi bilan yog‘ni cho‘zishga harakat qilinadi. Qorin mushaklarini chuqur massaj qilish paytida, bosh barmoqni kuchli chiqarib, xuddi qorin devorini bir-biridan itargandek yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga sekin harakat qilinadi. Bu usul, ayniqsa, qorin devori mushaklarining zaifligi uchun tavsiya etiladi. Massajni qorin bo‘shlig‘i uchun jismoniy mashqlar bilan birlashtirish kerak.

**Oshqozon massaji** – mijoz belda, o‘ng yonboshi bilan yotgan holda. Oshqozon chuquridan boshlab V qovurg‘aning to kindikdan 2–3 sm oraliqda bo‘lgan sohani o‘z ichiga oladi.

**Usullari.** Uzlukli vibratsiya – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, chayqatish. Reflektor ta’sir etuvchi massaj usullaridan foydalaniladi.

**Ingichka ichak** **massaji** – reflektor qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, tojsimon bosim kuchi bilan soat strelkasi bo‘yicha harakatlanadi.

**Yo‘g‘on ichak** – harakat yo‘nalishi– kindik tomondan o‘ngdan qovurg‘alar tomon. Silash usuli, ishqalash– spiralsimon yoki aylanasimon yordamchi ikkinchi qo‘l bilan, uzlukli bosish va turtish. Usul silash bilan yakunlanadi.

**Jigar sohasida massaj** – harakat yo‘nalishlari– pastdan chapga va o‘ngdan tepaga. Qul barmoqlarining uchlari bosim bilan o‘ng qovurg‘alar orasiga kirilib, spiralsimon ishqalash, tojsimon vibratsiya va chayqatish usuli bajariladi.

**O‘t pufagining massaji** jigarning (o‘ngdan teparoq qismiga), silliq silash aylanasiga, so‘ng ishqalash aylana bo‘ylab, uzluksiz vibratsiya usullari qo‘llaniladi.

**Buyrak massaji** – qorinda yotgan holda, buyraklar joylashgan sohani silash, aylanasimon ishqalash, uzlukli vibratsiya usullari.

**Quyoshsimon chigal** – to‘sh suyagining oxiri xanjarsimon o‘siqdan kindikkacha bo‘lgan sohani qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan aylanasiga silash, ishqalash, uzlukli vibratsiya usullari qo‘llaniladi.

**Nazorat savollari:**

1. Qorin massaji qaysi yo‘nalishda bajariladi?

2. Qorin massajini bajarishda bemorning holati qanday bo‘lishi kerak?

3. Qorinni massaj qilish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

4. Qorin massajini bajaring.