**30-MAVZU: TERI KASALLIKLARIDA BAJARILADIGAN MASSAJ**

Massaj ta’sirida qon oqimi va limfa oqimining ortishi kuzatiladi, bu venoz tiqilishi va to‘qimalarning shishishi hodisasini bartaraf etadi, ularning oziqlanishini yaxshilaydi. Massaj teri va mushak tonusiga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Mushaklarni kislorod bilan boyitish va ularning glikogen miqdorini oshirish orqali massaj terining elastik xususiyatlarini tiklashga yordam beradi va unda atrofik jarayonlarning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

**Bosh terisining quruq seboreyasi uchun massaj.** Ko‘rsatmalar: asab va endokrin buzilishlar natijasida, ovqat hazm qilish trakti buzilishi, intoksikatsiya va yallig‘lanish hodisalari ro‘y berganda.

**Massaj rejasi**: yoqa sohasining refleksogen zonalariga ta’siri, bosh terisi massaji va zararlangan boshqa sohalari. Bemorning pozitsiyasi: o‘tirib.

**Usuli.** Orqa miya segmentlari D4-D1, C7-C2 massaj paravertebral joylari: silash, yuzaki va chuqur, xaskashsimon ishqalash – barmoqlarning yostiqchalari bilan, ezish, uzunasiga va ko‘ndalang, bosish, siqish, chimchilash. Vibratsiya – barmoqlar uchlari bilan uzluksiz tebranish. Trapetsiya mushaklarini massaj qilish – silash, ishqalash, ezish, bo‘yin sohasida ezish ko‘ndalang bajariladi. Bosh massaji: boshning peshonasidan uzunasiga yo‘nalishda usullar amalga oshiriladi. Soch o‘sishi yo‘nalishida barmoqlar bilan tekis, yuzaki va chuqur silash usullari: xaskashsimon doira yo‘nalishida ishqalab, soch ildizlarini yumshoq tebratish, soch ildizlarini chimchilab, teri turli yo‘nalishlarda, keskinlik va siqishni, barmoqlarni uzluksiz tebratish, barmoqlarni siqish. Ishqalash, ezish va vibratsiya usullari bir-biri bilan almashadi. Tartibi 15–20 daqiqa davom etadi. Davolash kursi – har kuni, 12–15 kun davomida.

*   
 a b*

**8-rasm:** *a* – bosh terisini barmoq uchlarini silab ajratish yo‘li bilan massaj qilish; *b* – barmoqlar uchlari bilan aylanasiga ishqalash.

**Yuz massaji.** Massajdan oldin yuzni iliq suv bilan yuviladi yoki issiq kompress qilinadi. Yumshatib teri ustida kompressdan so‘ng, quruq paxta bilan artiladi. Massaj yuzning teri va mushak to‘plamlari va yog‘ bezlarining yo‘llari yo‘nalishida amalga oshirilib, limfa tomirlarining yo‘nalishiga rioya qilinadi. Ko‘krak, orqa, yelka va hokazo teri zararlanishi o‘choqlari dastlab segmentar refleks ta’siridan so‘ng, mahalliy yuzdagi massaj kabi amalga oshiriladi. Jarayonning davomiyligi 15–20 daqiqa. Kurs – 12 kun davomida, har kuni.

**Boshning erta soch to‘kilishi uchun massaj.** Ko‘rsatmalar: endokrin bezlar funksiyalarining buzilishi, asab tizimi kasalliklari, moddalar almashinuvi yoki yuqumli kasalliklar natijasida bosh sochining erta ingichkalashishi yoki yo‘qolishi mumkin.

**Massaj rejasi:** yoqa sohasining paravertebral va refleksogen zonalariga ta’siri, frontal hududlarni massaj qilish, bo‘yin massaji, bosh terisini massaj qilish. Bemorning pozitsiyasi – o‘tirib.

**Usuli.** Orqa miya segmentlari zonalariga ta’siri D4-D1, C7-C2. Bosh va yoqa sohasini massaj usullaridan: silash, ishqalash, ezish va vibratsiya usullari yordamida bajariladi. Tartibi 10–15 daqiqa davom etadi. Davolash kursi 15–20 kun davomida, har kuni.

**Psoriaz uchun massaj.** Ko‘rsatmalar: psoriaz regressiya va remissiya bosqichida. **Massaj rejasi:** orqa miya segmentlari bo‘ylab.

**Usuli.** Paravertebral zonalarni massaj qilish: silash – xaskashsimon, ishqalash – barmoqlarning yostiqchalari bilan aylana, arralash, ezish – uzunasiga va ko‘ndalang, cho‘zish va siqish, bosish, uzluksiz vibratsiya usuli. Massaj muolajasini ko‘krak qafasining cho‘zilishi va siqilishi, ko‘krak qafasi chayqalishi, qorinning chayqalishi, tos suyagi chayqalishi texnikasi bilan yakunlanadi. Nafas olish mashqlarini bajarish. Amaliyot vaqti 15–20 daqiqa. Davolash kursi – har kuni 15 kun davomida.

**Qizil yassi lishay uchun massaj.** Ko‘rsatmalar: remissiyada neyropsixiatrik shikastlanganlarda asab tizimining buzilishi asosida kelib chiqadi. **Massaj rejasi:** bo‘yin, yoqa va tos sohalarining shikastlanishi va refleksogen zonalari darajasiga ko‘ra umurtqa segmentlarining paravertebral zonalariga ta’siri, ta’sirlangan teri joylari va segmentlarni massaj qilish, ko‘krak qafasining kengayishi va siqilishi, ko‘krak qafasi va tos suyagi chayqalishi, ta’sirlangan oyoqlarning bo‘g‘imlarida faol va nofaol harakatlar, nafas olish harakatlari. Pastki sohalarning massaji esa, yuqori yelka kamari sohasida – o‘tirgan, oyoqlar massaji paytida bemorning pozitsiyasi – yotgan holatda.

**Nazorat savollari:**

1. Davolovchi massaj deganda nimani tushunasiz?

2. Reflektor segmentar massaji haqida tushuncha bering.

3. Tayanch-harakat apparati kasalliklarida, sinish holatida, miozit kasalligida, kuyish va muzlab qolish holatlarida, umurtqa pog‘onasining jarohatida, yurak kasalligida, jinsiy a’zolar, gipertoniya, gipotoniya, endokrin, oyoqlarda varikoz tomirlarning kengayishida, teri kasalliklarida massaj usullari.