**18-MAVZU: BO‘YIN MASSAJI**

**Reja:**

1. Bo‘yin sohasida massaj uslubi.

2. Massajga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

3. Bo‘yin sohasida massaj usullari.

Old yuzadagi bo‘yin terisi yupqa, osongina qatlam ichiga yig‘ilgan, orqa tomonda esa – zichroq. Katta qon tomirlari bo‘yinda ko‘rinadi va uning to‘qimalarida ko‘plab limfa tomirlari mavjud. Bo‘yin massaji yumshoq to‘qimalar, paychalarni va laringeal nervlarni o‘z ichiga oladi. Bo‘yinning yumshoq to‘qimalarini massaj qilish bemorning o‘tirgan holatida boshi orqaga tashlangan holda bajariladi. Massajchi bemor oldida yoki uning yoniga joylashgan.

**Uslubi:**

1. Bo‘yin sohasida massaj usullari 3–10 daqiqa davom etadi.

2. Har qanday massaj usullaridan keyin silash usullarini qo‘llash.

3. Massaj vaqtida yirik qon tomiriga ehtiyotlik bilan massaj usullarini bajarish.

4. Muolaja vaqtida mijozning nafas olishi erkin va bir me’yorda bo‘lishi.

**Ko‘rsatmalar:**

1. Yurak-qon tomir kasalliklarida, asab sistemasining ayrim kasalliklarida, nafas olish tizimi kasalliklarida, bo‘yin sohasi jarohatlari va shikastlanishlarida, gigiyena va kosmetika holatlarida, umurtqa pog‘onasining kasalliklari va shikastlanishlarida.



Massaj usullari: silash, ishqalash, ezish, vibratsiya usullarining hammasi pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yo‘nalishda qilinadi. Silash – silliq, ushlab, xaskashsimon, tojsimon, ohista; ishqalash – silliq, ushlab, xaskashsimon, tojsimon, kesmasimon, shtrixsimon, arrasimon; ezish – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, tojsimon, nuqtali, mushaklarni siqib ezish, bosish; vibratsiya – nuqtali, chiziqli, shapillatish, urish, kertish ko‘rinishlarida bajariladi.



Nazorat savollari:

1. Bo‘yin sohasida massaj uslublari nimalardan iborat?

2. Bo‘yin massajida qanday usullar orqali muolajalar bajariladi?

3. Bo‘yin massajini bajaring.

**BO‘YIN QIYSHIQLIGI VA UNI DAVOLASH**

Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda tug‘ma bo‘yin qiyshiqligi juda keng tarqalgan kasallikdir. Vizual ravishda, yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning boshi qiyshiqlik bilan kasallangan mushak tomon va sog‘lom tomonga buriladi. Boshning orqa qismi, yelka va yelka kamari assimetrik bo‘lib, bir yelka kamari boshqasidan ancha yuqori. Paypaslashda boshning kasal tomonga harakatchanligini cheklab, zararlangan tomonda mushak tolasining qalinlashishi seziladi. Yengil holatlarda qiyshiqlik bolaning har tomonlama boshining erkin burishiga (burilishiga) to‘sqinlik qiladi, mushaklar tonusi buziladi. Og‘ir yoki rivojlangan hollarda yuz asimmetriyasi rivojlanadi (qovoq yoki ko‘zni toraytiradi, yonoq yoki og‘izni «tortadi»), miya aylanishi buziladi, jismoniy va ruhiy rivojlanishda orqada qoladi, servikal-ko‘krak, so‘ngra bel bo‘limlarida skoliotik o‘zgarishlar hosil bo‘ladi. Ko‘pincha yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda bo‘yin qiyshiqligi sababi boshning burilishi uchun mas’ul bo‘lgan mushakning gipertonusidir. Bu bolaning bo‘yin tomonida joylashgan sternoklavikular-mastoid mushakdir. Bo‘yin qiyshiqligining ko‘plab klinik shakllari mavjud, bu chaqaloq hayoti davomida bir yoki bir nechta bo‘lishi mumkin. Chaqaloqlarda bo‘yin qiyshiqligini davolashni iloji boricha erta boshlash maqsadga muvofiqdir. Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda bu kasallikni davolashning bir nechta usullari mavjud. Natijalarga erishish uchun quyidagi usullardan foydalangan ma’qul:

1. Chaqaloqlarda bo‘yin qiyshiqligi uchun uqalash;

2. Davolovchi gimnastika;

3. Davolash holati;

4. Fizioterapiya muolajalari;

5. Paxta va gazlama latta (xandaq yoqa) bilan qoplangan maxsus yoqani qo‘llash;

6. Hovuz (vanna)dagi faoliyat.

Chaqaloqlarda bo‘yin qiyshiqligi uchun massaj juda muhim ahamiyatga ega. Bu bo‘yin mushagida qon aylanishini va limfa oqimini yaxshilashga yordam beradi. Mushakning qarama-qarshi tinch tomoni, aksincha, massaj yordamida rag‘batlantirilishi va tonuslanishi kerak. Chaqaloqlarda bo‘yin qiyshayishida bolalar massaji bo‘yicha mutaxassisga topshirish yaxshidir. Odatda 2–3 oy ichida birinchi massajni belgilang. Ungacha bolada bo‘yin qiyshiqligi alomatlarini topsangiz, massajni o‘zingiz qilishingiz mumkin. Massajning boshlanishida umumiy uqalash, ko‘krak qafasi sohasining katta ko‘krak qafasi mushaklariga e’tibor bergan holda yumshoq tebranishi va qorinni massaj qilish (uqalash) kerak. Bo‘yin sohasida yon tomondagi massaj silash, yengil ezish va yumshoq tebranish orqali bajariladi. Keyin bolaning orqa massaji, qorinda yotgan holda bajariladi. Qo‘llarni, oyoqlarni va qorinni silash bilan massaj tugatiladi. Butun muolaja davomiyligi taxminan 10 daqiqa bo‘lishi kerak.



Chaqaloqlarda bo‘yin qiyshiqligi uchun massajning eng oddiy usuli: boshni avval bir tomonga, keyin ikkinchi tomonga biroz burish. Quloqdan ikki barmoq bilan bo‘yinning yengil uqalanishi. Silliq va yumshoq ishqalash harakatlari mushaklarni bo‘shashtiradi. Barmoqlarning mushakka tegish harakatlari va keyin yana urish usullari o‘tkaziladi. Qo‘llaringizni ikkala tomondan mushak atrofiga o‘rab, mushakni biroz silkitib, vibratsion harakatlar qilishingiz mumkin. Massajdan keyin mushakning o‘rtasidan qarama-qarshi uchigacha mayin usullar bajariladi. 36–37 °C haroratda hammomda qilingan massaj davolash samaradorligini oshiradi. Barcha jismoniy mashqlar va gimnastika massajdan so‘ng amalga oshiriladi.

Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning bo‘yin qiyshiqligi uchun davolovchi gimnastika:

1. Chaqaloq uning orqa tomonida yotadi. Tananing barcha qismlari biroz bosim bilan uqalanadi. Yodingizda bo‘lsa, orqa va oshqozon ustidagi harakatlar bo‘yiga qarab, ya’ni pastdan yuqoriga qarab, oyoq-qo‘llarni massaj qilishbarmoqlardan tanaga qarab bajariladi.

2. Bolaning barcha bo‘g‘inlarini harakat qilinadi. Aylantirib, usullar barcha bo‘g‘imlarga soat yo‘nalishi bo‘yicha bajariladi.

3. Chaqaloq boshini to‘g‘ri ushlab, oyoqlarini ko‘taring, o‘ng va chap tomonga buring.

4. Chaqaloqning tizzalarini ko‘kragingizga bosing. O‘ng tomonga buriling, pauza qiling, endi usulni chap tomonga bajaring. Shu tarzda takrorlang.

5. Bo‘yin sohasiga yaxshi mashqlar berib, ularni har tomonga buring.

6. Koptokni oling. Bolani qorni bilan pastga qaratib yotqizing. Chaqaloqni mahkam ushlab, boshi to‘shakdan pastga tushishi uchun to‘pga silkiting. Bu bo‘yin mushaklaridan taranglikni yo‘qotadi. Bu mashqni o‘zingiz bajarishga harakat qiling. Chaqaloqlarda davolovchi gimnastika va bo‘yin qiyshiqligi uchun massaj kursi 5 oy davomida har kuni 15–20 daqiqa mobaynida, kurslar o‘rtasida tanaffus bilan amalga oshiriladi.