**19-MAVZU: KO‘KRAK QAFASINING MASSAJI**

**Reja:**

1. Ko‘krak qafasini massaj qilish uslublari.

2. Massajga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

3. Ko‘krak qismining joylashish tartibi.

4. Ko‘krak sohasida massaj qilish usullari.

Tananing old qismida mushaklar tizimi mavjud. Yonbosh yuzalari oldingi mushaklar bilan qoplangan bo‘lib, undan pastroqda silliq qorin mushaklarini sezish mumkin.



**2-rasm. Relyef, bo‘yin, qo‘llar, ko‘krak va qorin mushaklari:** *1* – silliq qorin mushaklari; *2* – tashqi egri qorin mushagi; *3* – old egri mushak; *4* – orqa mushak; *5* – bo‘yinosti chuqurchasi; *6* – qo‘ltiqosti mushaklari; *7* – yelka mushak; *8* – tritseps yelka mushak; *9* – quloqosti kurak-o‘mrov mushagi; *10* – trapetsiya mushagi; *11* – o‘mrov; *12* – uchburchakli mushak; *13* – katta ko‘krak mushak;14 – yelka-mushagi.

**Uslubi:**

1. Massaj – yelka sohasidan boshlanib, to‘sh suyagining ustidan, qovurg‘alar bo‘ylab, qo‘ltiqosti limfa tugunlari tomon qilinadi.

2. Usullar ketma-ketlikda bajariladi.

3. Massaj yo‘nalishi xochsimon holatda bo‘ladi.

 4. Massaj yo‘nalishi iks holatida bo‘ladi.

Ko‘krak qafasining oldingi qismining anatomik tuzilishi.

a) yelka suyaklari;

b) 2 tomondan o‘mrov suyaklari;

d) to‘sh suyagi va xanjarsimon o‘siq;

e) qovurg‘alar;

f) diafragama;

g) quyoshsimon chigal;

h) ayollarda «sut bezlari» tegilmaydi, atrofi massaj qilinadi.

**Ko‘rsatmalar**. Surunkali bronxit, surunkali laringit, bronxial astma, balg‘am ko‘chishini tezlashtirish, nafas yetishmovchiligi, raxit, ko‘krak qismining deformatsiyasi. Ko‘krak qafasini massaj qilishda silash, ishqalash, ezish, vibratsiya usullaridan foydalaniladi.

Silash – silliq, ushlab, xaskashsimon, tojsimon. To‘sh suyagini – qisqichsimon.

Ishqalash – silliq – harakat yo‘nalishlari ketma-ket pastdan tepaga, iks yo‘nalishida, xochsimon yo‘nalishda, xaskashsimon, tojsimon, arrasimon, shtrixsimon, kesmasimon.

Ezish – uzunasiga – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, tepadan pastga, pastdan tepaga, tojsimon, ko‘ndalangiga – kesmasimon, nuqtali (stabil), yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish.

Vibratsiya – uzlukli vibratsiya – shapillatish, kertish, urish, nuqtali-chiziqli.

Uzluksiz vibratsiya – turtish, chayqatish, labil va stabil nuqtali. Shifokor yo‘llanmasiga qarab, ko‘krak qafasi massajida bemorning orqa tomonida, yon tomonida yoki o‘tirgan joyida massaj qilinadi

**Nazorat savollari:**

1. Ko‘krak qafasida massaj uslubi nimalardan iborat?

2. Massajga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

3. Ko‘krak qafasida massajning bajarilish ketma-ketligi.

4. Ko‘krak qafasining massajini amalda bajaring.