**22-MAVZU: OYOQLARNING MASSAJI**

**Reja:**

1. Oyoq massaji.

2. Massajga bo‘lgan ko‘rsatmalar.

3. Massaj uslubi.

4. Oyoq massajining usullari.

5. Oyoq bo‘g‘imlarining massaji.

6. Umumiy massaj.

Oyoqlarning massajida oyoq sohalari qon bilan ta’minlanadi, yaxshilanadi.



**6-rasm. Oyoqlarning asosiy massaj harakat yo‘nalishlari.**

**Massaj texnikasi.** Bemorning holati; u qorinda, orqa tomonida yotadi. Massaj harakatlari tizza osti va chov limfa tugunlari tomon yo‘nalishda amalga oshiriladi.

**Oyoq massaji** – oyoq panjalari, oyoq kaftlari va tovon, tovon-boldir bo‘g‘imi, boldir mushaklari, tizza va tizza bo‘g‘imi, son mushaklari, tos-son bo‘g‘imini o‘z ichiga oladi.

**Ko‘rsatmalar.** Qon tomir kasalliklarida, oyoq mushaklarining shikastlanish va jarohatlarida, suyak va pay jarohatlarida, asab sistemasi kasalliklarida va falajlarda qo‘llaniladi.

**Vazifasi va metodikasi** – boshqa davolash muolajalari bilan qo‘shimcha tarzda qo‘llaniladi.

**Uslubi:**

1. Oyoqlarni massajida mushaklar va suyaklar haqida ma’lumotga ega bo‘lish.

2. Tovon massajida boldir mushaklari va tovon-boldir bo‘g‘imini birgalikda qilish.

3. Sonlarning massajida dumba mushaklarini ham birgalikda qilish.

4. Tizzaosti chuqurchasida massaj usulini ehtiyotkorlik bilan bajarish.

5. Sonning ichki tomonlari chov sohasida vibratsiya usullarini qo‘llamaslik.

6. Massaj davomiyligi: oyoqning ayrim sohalarida 3–15 daqiqa davomida, umumiy oyoqning massajida 5–20 daqiqa.

**Oyoq panjalarining massaji:** silash, ishqalash, ezish – qisqichsimon usulda har bir panjani alohida; vibratsiya – uzluksiz silkitish, faol-nofaol harakatlar bajariladi.

**Oyoq kaftlari va tovonning massaji** (kaftning ustki va pastki sohasi, oyoqning yon qirralari, tashqi va ichki to‘piqlar). Silash – silliq, ushlab, ohista, xaskashsimon, zanjirsimon, tojsimon, yon qirralari – qisqichsimon, to‘piqlar – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan aylanasiga; ishqalash – silliq, ushlab, qisqichsimon, tojsimon, xaskashsimon, zanjirsimon (uzunasiga, har tomonga), kesmasimon – ko‘ndalangiga, shtrixsimon; ezish – uzunasiga – qo‘l barmoqlarning yostiqchalari bilan, tojsimon, uzoqlashtirish-cho‘zish, nuqtali, zanjirsimon, bosish, mushaklarni siqib ezish; vibratsiya uzlukli-nuqtali-chiziqli, uzlukli-urish, kertish harakatlari bajariladi.

**Tovon boldir bo‘g‘imining massaji** – aylanasiga kesmasimon tarzda qo‘l kaftining yon qirralari bilan silash, ishqalash; ezish – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan nuqtali ezish, tojsimon, mushaklarni siqib ezish harakatlari bajariladi.

**Boldir mushaklari** **massaji** – silash – silliq, ushlab, ohista, zanjirsimon, qisqichsimon (uzunasiga), tojsimon (spiralsimon); ishqalash – silliq, ushlab, tojsimon, zanjirsimon (uzunasiga, har tomonga), kesmasimon, arrasimon (ko‘ndalangiga, uzunasiga), randalash (agarda mushaklarda qotishma bo‘lsa, miogeloz, chandiqlarda; ezish – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, tojsimon (uzunasiga, spiralsimon), ko‘ndalangiga-kesmasimon, ag‘darish, yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish, mushaklarni siqib ezish, bosish; vibratsiya; uzlukli – shapillatish, kertish, urish. Uzluksiz – qoqish, nuqtali-chiziqli harakatlar bajariladi.

**Tizza va tizza bo‘g‘imining massaji** –silash – silliq, ushlab, tojsimon (aylanasiga), zanjirsimon (uzunasiga); ishqalash – silliq, ushlab, tojsimon, zanjirsimon (uzunasiga, bir tomonga har tomonga), arrasimon, kesmasimon (ko‘ndalangiga); ezish – ko‘ndalangiga-umumiy-kesmasimon, uzunasiga – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan, nuqtali-bosh barmoq yostiqchalari bilan va do‘ppaygan qismi bilan, tojsimon-nuqtali harakatlar bajariladi.

**Bukilgan holda** – ko‘ndalangiga – kesmasimon, bosh barmoq bilan – nuqtali-aylanasiga, kaftning do‘ppaygan qismi bilan, zanjirsimon, yaqinlashtirish-yig‘ish, uzoqlashtirish-cho‘zish harakatlari bajariladi.

**Tizza qopqog‘i massaji** – qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan alohida, siljitish – kaftni qo‘yib, ustiga ikkinchi qo‘lni qo‘ygan tarzda harakatlar bajariladi.

**Tizza bo‘g‘imidagi mashg‘ulotlar:**

1. Tizzani bukib, dumbagacha yetkazish (o‘ng va chap oyoq).

2. Tos-son bo‘g‘imini o‘z o‘qi atrofida aylantirish.

3. Ikkala oyoqni birgalikda fiksatsiya qilib, bukib-yozish.

4. Oyoqlarni X holda qo‘l bilan ushlab, dumbagacha yetkazish (o‘ng, chap tomon).

5. Tovonni bir-biriga tegizgan holda tizza bo‘g‘imini bukib, oyoqni ikki tomonga ochib, pastga tushirib, yerga qo‘yish.

6. Tizzani bukmagan holda, oyoqlarni ko‘tarib, tizzalarni bukib tushirish.

7. Tizza bukilgan hamda dumba mushaklariga tovonni fiksatsiya qilib, qorinni press qilish.

8. Tizzalarni bukkan holda o‘ng va chap oyoqni dumbagacha yetkazish.

**Son mushaklari massaji** –silash – silliq, ushlab, ohista, xaskashsimon, zanjirsimon, tojsimon; ishqalash – silliq, ushlab, xaskashsimon, zanjirsimon (uzunasiga, har tomonga), arrasimon, kesmasimon (ko‘ndalangiga, har tomonga), randasimon; ezish – ko‘ndalangiga-kesmasimon, uzunasiga – qo‘l barmoqlarning yostiqchalari bilan, tojsimon, ag‘darish, uzoqlashtirish-cho‘zish, yaqinlashtirish-yig‘ish, mushaklarni siqib ezish, bosish; vibratsiya; uzlukli – shapillatish, kertish, urish; uzluksiz – qoqish,turtish harakatlari bajariladi.

**Tos son bo‘g‘imining massaji** – silash, ishqalash – aylanasiga-kesmasimon qo‘l kaftining yon qirralari bilan aylanasiga usullarni bajarish; ezish – qo‘l barmoqlarning yostiqchalari bilan nuqtali ezish, tojsimon, tirsak bilan, mushaklarni siqib ezish, bosish; vibratsiya; uzlukli – kertish, urish, shapillatish. Uzluksiz – nuqtali, siljitish; tos-son bo‘g‘imining massaji mashg‘ulotlar bilan birgalikda olib boriladi.

**Umumiy massaj:** bunda mijozga yuqorida o‘tilgan hamma sohalardagi massaj usullari ketma-ketlikda bajariladi. Umumiy massaj davomiyligi – tana vazniga qarab 40 daqiqadan 1 soatgacha.

**Nazorat savollari:**

1. Oyoqlar massajining tartibi.

2. Oyoq massajining uslubi va ko‘rsatmalari.

3. Oyoq massajining usullari.

4. Sohalarda massaj usullarini bajaring.

5. Umumiy massajni bajaring.