**23-MAVZU: UMURTQA POG‘ONASINING SINISH HOLATIDA MASSAJ USULLARI**

**Umurtqa pog‘onasi sinishlari kuzatilganda:** umurtqali tanalarning siqilib sinishlari kuzatiladi, ko‘pincha sinishlar umurtqalararo tog‘ay disklarining shikastlanishi bilan kechadi, diskning tolali halqasining yorilishi kuzatiladi, qattiq sinishlar qattiq parez va falaj bilan kechadi, qattiq og‘riqni paypaslashga harakat qilganda gematomalar hosil bo‘ladi.

**Davolashning asosiy vazifasi:** umurtqa pog‘onasini yengillashtirish bo‘lib, shikastlangan umurtqalarning shaklini tuzatishga olib keladi. Bemor yog‘och qalqonli karavotga yotqiziladi. Bo‘yin va ko‘krak umurtqalarining sinishlarida cho‘zish harakatlari bajariladi. Sinish traksiyaning bel yoki pastki ko‘krak bo‘limlarida bo‘lganda qo‘ltiqosti tasmalari orqali amalga oshiriladi. Bemor faqat yotgan holatda davolanadi.



**1-davr:** jarohatdan keyin 1–15-kun – bu davrda jarohatdan keyin 5–7-kundan boshlab sohalarni massaj qilish, har bir qo‘l 5–7 daqiqa massaj qilinadi. Har kuni 7–10 daqiqa davomida oyoq massaji, bosim (yotoq) yaralarini massaj qilish, oshqozon sohasida massaj usullari (ich qotishga qarshi) bajariladi.

**2-davr:** jarohatdan 15–20 kun o‘tgach bemorda umurtqa pog‘onasi to‘g‘ri qolishi sharti bilan uning qornini ochishga ruxsat beriladi va orqa sohasiga massaj usullari bajariladi.

**3-davr:** 21–28-kundan orqa massajida ta’sir vaqti oshiriladi, oyoq va qorin massaj qilinadi.

**4-davr:** 29–35-kundan bemor to‘g‘ri qo‘llariga suyangan holda orqasini bukmasdan, qornida yotgan holatdan o‘rnidan turadi, umumiy massaj vibratsiya usulidan tashqari, amalga oshiriladi. 3 oy ichida o‘tirishi mumkin. Bo‘yin umurtqalari sinishlari uchun bo‘yin massaji – trapetsiya mushaklarini massaj qilishga alohida e’tibor beriladi. Massaj qilish tartibi: ko‘krak qismining katta ko‘krak mushaklari – silash, ishqalash, ezish usullari qilinadi. Orqa qismida – silash, ishqalash, qorin sohasida – silash, ishqalash, ezish va yengil vibratsiya usullari. Oyoq va qo‘llarda hamma usullar bajariladi. Massaj muolajasi faol va faolsiz harakatlar bilan tugaydi. Massaj davomiyligi 10–20 daqiqa. Har kuni yoki kun ora 10–20 tagacha massaj muolajalari o‘tqaziladi.