**29-MAVZU: GIPERTONIYA KASALLIKLARIDA MASSAJ USULLARI**

**Gipertoniya uchun massaj.** Ko‘rsatmalar: qon tomir krizislari va miyada o‘zgarishlar, yurak va buyraklar sklerozi, II bosqichning gipertonik kasalligi.

**Massaj rejasi:** C7-C2 va D5-D1 bachadon va yuqori ko‘krak orqa miya segmentlarining paravertebral zonalariga ta’siri. Bosh, bo‘yin va yoqa maydonining massaji. Bemorning holati: o‘tirgan holda, boshini qo‘liga tirab, rolik yoki yostiqqa qo‘yadi.

**Usuli.** D1-D5 va C2-C5, chuqur silash, ishqalash, ezish usullari orqali asosiy segmentlaridan paravertebral zonalari massaj qilinadi. Bo‘yin mushaklarining massaji: silliq silash, ishqalash, nozik ezish, bo‘yin mushaklari yuqori-asosiy qirralarini ko‘ndalang ezish. Boshning frontal va tukli yuzasini massaj qilish: uzunasiga-aylanasiga yo‘nalishlarda silash, bosh terisini sagittal va frontal yo‘nalishlarda ishqalash va ezish, ensa sohasi va bo‘yinning orqa qismini qo‘l barmoqlarining yostiqchalari orqali ezish. Tartibi: bosh, bo‘yin va yoqa sohasi keng silash usullari bilan yakunlandi. Tartibi 10–15 daqiqa davom etadi. Davolash kursi 12–20 kun, har kuni yoki kun ora.

**GIPOTONIYADA MASSAJ USULLARI**

**Gipotoniya** –arterial qon bosimi va mushaklar tonusining pasayishi. Ushbu kasallikning asosiy alomatlari bosh aylanishi, holsizlik, charchab qolish va qon bosimining pasayib ketishi oqibatida bosh og‘riqlari bo‘ladi. Ko‘rsatmalar: gipotonik tipdagi neyrotsirkulator distoniya (gipotonik kasallik) va surunkali simptomatik gipotoniya. Gipotoniya kasalligida reflektor massaj usullari bajarilsa, unda bemor qorin bilan yotgan holda bo‘lishi kerak.

**Massaj rejasi:** orqa miya segmentlarining paravertebral zonalariga ta’siri: S5-S1 L5-L1, D12-D6, dumg‘aza massaji, bel mushaklari va oyoq massaji, qorin massaji, ichaklarning massaji. Bemorning holati – yotib qoladi.



**Usuli.** Massajni paravertebral zonalar asosiy segmentlardan (S5) ustma-ust (D6), dumg‘aza, bel mushaklari: silash, ishqalash (barmoqlarning yostiqchalari bilan), arralash, qorin old devorini silash. Pastki sohalarning orqa yuzalarini massaj qilish. Barmoqlar, kaft orqali, randalash, arralash va son mushaklarini silash. Ezish usullari ko‘ndalang qilinadi. Silkitish, kaft va musht bilan ham usullar bajariladi. Qo‘lning kaft yuzasi va barmoq uchlari bilan aylanma harakatlar bilan ishqalash, ezish. Qo‘l-oyoqlarni silash, ishqalash, ezish va vibratsiya usullari qo‘llaniladi. Qorin massaji: doiraviy yuza va chuqur silash, qorinning yuqori, pastki qismining limfa tugunlariga tomon; ishqalash – barmoq uchlari bilan kaftning tirsak qirrasini, qorinning oldingi devorini ezish (bo‘ylama va ko‘ndalang). Qorinni gorizontal va vertikal yo‘nalishlarda chayqatish. Jarayonning davomiyligi 15–20 daqiqa. Kurs 15–20 kun.