3-MAVZU

Беморга қўйиладиган талаблар

Массажчига қўйиладиган талаблар

**3-Mavzu: Bemor va massajchiga qo‘yiladigan talablar**

**Reja:**

1. Massajchiga qo‘yiladigan talablar.

2. Bemorlarga qo‘yiladigan talablar.

3. Massajchining ish qoidalari.

Massajchiga quyidagi talablar qo‘yiladi: amalga oshirilgan uqalash foyda keltirishi va zarar yetkazmasligi uchun massajchi odam anatomiyasi asoslari bilan birgalikda mijozning xususiyatlarini va massajning organizmga fiziologik ta’sirini bilish muhimdir.

Bemorlarga qo‘yiladigan talablar:

1) massaj muolajasiga 15 daqiqa oldin kelishi;

2) massajdan oldin iliq dush qabul qilishi yoki o‘zini nam sochiq bilan artishi, keyin tananing faqat kerakli qismini quritishi kerak;

3) kiyim massajga aralashmasligi kerak.

Eng katta ta’sir uchun massaj qilingan hudud mushaklarining to‘liq bo‘shashiga erishish lozim. Bu holat oyoq-qo‘llarning bo‘g‘imlari ma’lum burchak ostida bukilganda o‘rtacha fiziologik holat deb ataladi.  
Massaj xulq-atvor qoidalarida 2 asosiy jihatni – psixologik va texnik jihatlarni ajratib ko‘rsatish lozim.

Psixologik yondashuvga bemorning ahvolini hisobga olgan holda diqqatlilik, sabr-toqat, xushmuomalalilik, samimiylik, xotirjamlik, massaj rejasining to‘g‘riligiga ishonch hosil qiladi. Massajchi massajning har qanday turini, albatta, qobiliyati, eng samarali usullarini tanlab, asosiy va yordamchi massaj usullarini bajarishda ketma-ketlikka amal qilishi kerak. Massajchi odam anatomiyasini va unga fiziologik ta’sirlarini bilishi, diagnostik paypaslab tekshirish o‘tkazishi va his qilishi zarur. Gigiyena talablariga rioya qilishi, qisqa tirnoqlarini kesib, qo‘lda yog‘li teri uchun oziqlantiruvchi kremdan foydalanishi, 18–20 daraja haroratda suv bilan qo‘llarini yuvib, har bir massajdan oldin va massajdan so‘ng tez-tez yuvilib turishdan qo‘l terisi quruq bo‘lib qolsa, qo‘llardagi terining yumshoqligini yaxshilash uchun «kosmetik», «glitserin», «vazelin» sovunlarini qo‘llashi kerak bo‘ladi.

**Nazorat savollari:**

1. Massajchi nimani bilishi kerak?

2. Massajchining hatti-harakati qanday bo‘lishi kerak?

3. Mijozlarga bo‘lgan asosiy talablar?

4. Massajchiga qo‘yiladigan talablar?