**30-MAVZU: OYOQLARDA VARIKOZ QON TOMIRLAR KENGAYISHIDA BAJARILADIGAN MASSAJ**

Varikoz tomirlari uchun massaj usuli tomirlarning joylashuvi, tabiati va zo‘riqishiga bog‘liq. Pastki oyoqosti venalarining murakkab kengayishi bilan venoz va limfa tarmog‘ini yengillashtirish uchun massaj qilish, shuningdek trofik to‘qimalarni yaxshilash tavsiya etiladi. Shu jumladan dumba, keyin oyoq massaj qilinadi. Massaj usullaridan silliq silash, yengil yarimdoira ishqalash (varikoz venalarga ta’sir ko‘rsatmasdan) va mushaklarning yengil silkinishidan foydalaniladi. Massaj vaqtida bemor orqa tomonida yotadi, pastki oyoq-qo‘llari tizza bo‘g‘imlarida biroz bukilib ko‘tariladi (45° burchak ostida). Bir tomonlama zararlanishda ikkala pastki oyoqchalari sog‘lom bo‘lganidan boshlab massaj qilinadi. Teri trofizmini yaxshilash va to‘qimalarda qon va limfa aylanishini yaxshilash maqsadida, teri birinchi sohasini yuqoriga va pastga yo‘nalishi bo‘ylab ishqalash uchun venalar kengaytmasi sohasidan boshlash tavsiya etiladi. Mushaklarni yengil, shuningdek, tebranish usullari qo‘llaniladi.



Massaj venoz va limfa oqimini yaxshilash, venoz bosimni kamaytirish va to‘qimalarda metabolik jarayonlarni faollashtirishga qaratilgan jismoniy mashqlar bilan birlashtirilgan.

**Massaj ta’sirida** oyoqlarda og‘irlik, hissizlik, boldir mushaklarida talvasalar to‘xtaydi, qichishish kamayadi va terining trofikasi sezilarli darajada