**29-MAVZU: ENDOKRIN TIZIMI KASALLIKLARIDA BAJARILADIGAN MASSAJ**

**Massaj terapiyasi tayinlanadigan endokrin tizimining asosiy xastaliklari** qandli diabet va ortiqcha vazn hisoblanadi. Massaj ushbu kasalliklarni davolashning asosiy usuli emas, balki qo‘shimcha chorasi sifatida qabul qilinadi.

**Semirish.** Semizlik organizmdagi yog‘ to‘qimalarining ortiqcha birikishi bilan ajralib turadigan metabolik buzuqlikka ishora qiladi, shuning uchun inson tanasi vaznining oshishi kelib chiqadi.

**Endokrin tizimi kasalliklarida bajariladigan massaj**

**Massaj vazifalari:** to‘qima va organlarda qon va limfa aylanishini yaxshilash; tananing ma’lum joylarida yog‘ qatlamlarini kamaytirish.

Massaj usuli bemor tanasining xususiyatlari va bu turdagi massajning imkoniyatlariga bog‘liq. Agar bemor oshqozonida yotsa (bu sohada katta miqdordagi yog‘ qatlami nafas qisilishiga olib kelishi mumkin), u orqasiga yotqiziladi, boshi ostiga, tizzalari ostiga ham yostiq qo‘yishi mumkin. Metodlarni qo‘llash: silash, ishqalash, ezish, tebranish. Mushaklarning fassiyaga o‘tish joylariga va tebranish texnikasiga ezish texnikasi bilan birlashtirilishi kerak bo‘lgan joylarga alohida e’tibor berish kerak. Pastki sohalarning massajini oyoqdan tosga pastki qismlarning butun yuzasi bo‘ylab ishqalash, so‘ng silash bilan tugatish kerak.

Agar bemor oshqozoniga yotishi mumkin bo‘lsa, umumiy massaj muolajasi orqa tomondan boshlanadi, keyin bo‘yin, orqa, tos suyagining orqa tomoniga o‘tadi, barcha texnikalar ezg‘ilashga, ayniqsa, orqa tomonlarga (eng keng mushaklar) diqqat bilan amalga oshiriladi. Keyin massajning usuli bo‘yicha sohalarning massajini bajariladi. Keyin bemor orqasiga o‘giriladi. Chap oyoqni uning oldingi yuzasiga, keyin chap qo‘lni yelkadan qo‘l barmoqlariga massaj qilinadi. Keyin o‘ng oyoq va o‘ng qo‘l qilinadi. Bemorning ko‘krak va qorin massaji bilan muolaja nihoyasiga yetadi. Oshqozonda barcha harakatlar soat mili bilan amalga oshiriladi. Ezish usullariga e’tibor beriladi. Nihoyat pastki, yuqori oyoqlar va qorin silkitiladi.

**Uslubiy ko‘rsatmalar:**

1. Semizlik uchun davolovchi massajni amalga oshirish uchun eng yaxshi vaqt ertalab, yengil nonushta qilgandan so‘ng va zaiflashgan odamlar uchun – tushlikdan oldin.

2. Qorin zaifligi, qabziyat, yosh kabi klinik shakllarning xususiyatlarini hisobga oling, shuning uchun ba’zi metodlarni qo‘llamaslik kerak.

3. Asta-sekin, 15 dan 60 daqiqa yoki undan ortiq tartib jadalligini va davomiyligini oshirish.

4. Umumiy massaj haftasiga ko‘pi bilan 1–2 marta amalga oshirilishi va massaj bemorning reaksiyasini hisobga olinishi kerak.

5. Ahvoli yomonlashgan bo‘lsa, zaiflik va boshqa salbiy ta’sirlar paydo bo‘lsa, massajning dozasi kamaytirish yoki vaqtincha bekor qilinishi kerak.

6. Jarayondan so‘ng 15–30 daqiqa davomida passiv dam olishi kerak. Ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bo‘lgan odamlar uchun massajdan 10–15 daqiqa oldin dam olish tavsiya etiladi.

7. Shifokor tomonidan ruxsat etilsa, bug‘ xonasiga tashrif qilinib, hammomda massaj qilinadi. Ko‘p oy va yil davomida massaj qilinsa, tana og‘irligi kamayishi va semirib ketishdan qutulish mumkin.