**32-MAVZU: MASSAJ VA FIZIOTERAPIYA MUOLAJALARINI BIRGALIKDA OLIB BORISH**

**Reja:**

1. Issiqlik muolajalari.

2. Nur terapiyasi.

3. Elektroterapiya.

4. Suv muolajalar.

5. Jismoniy davolash.

**Protseduralar va massajdan foydalanish sabablari.**

Issiqlik muolajalari ta’siri:

- qon tomirlarini kengaytiradi;

- patologik qonlarning rezorbsiyasini tezlashtiradi;

- mushaklarning qo‘zg‘aluvchanligini kamaytiradi va ularni bo‘shashtiradi;

- tomir mushak spazmini yengillashtiradi;

- og‘riqni kamaytiradi.

Sovuq ham og‘riqni bilvosita yengillashtiradi. Sovuqdan keyingi issiqlik (kontrastli dush) – tana haroratining oshishi, ba’zan 40 darajagacha bo‘ladi. Massaj va issiqlik davolash yuqorida turli birikmalar munosabati bilan turli kombinatsiyalarda foydalanish mumkin:

Birinchidan, issiqlik bilan davolash, keyin massaj:

- ligamentoz apparatning shikastlanishi, yallig‘lanish kasalliklari;

- spazmga moyil nevrologik kasalliklar (parez, falaj).

Termal muolajalar:

- shish holatlarida.

Harorat 37–38 °C dan yuqori bo‘lmasligi kerak. Yuqori harorat tavsiya etilmaydi:

- keng chandiqli;

- bo‘sh falaj;

- katta nerv chigallarining shikastlanishi.

**Nur terapiyasi.** Bu yerda faqat bitta variant bor: avval massaj tartibi, keyin nur terapiyasi. Nur terapiyasini bir kunda umumiy massaj bilan birlashtirish, tananing shikastlangan qismlarini tanlash tavsiya etilmaydi.



**11-rasm. Elektroterapiya.**

**Elektroforez qurilmalaridan foydalanish**

Dorivor modda bilan elektroforez mahalliy shikastlangan sohada ushbu moddaning konsentratsiyasini oshirish uchun ishlatiladi. Agar siz massaj qilsangiz, biz ushbu moddani tanadan «tarqatamiz» va ta’sir minimal bo‘ladi. Shuning uchun massajni elektroforez bilan birlashtirganda, avval massaj, keyin esa elektroforez.

**Suv bilan davolash muolajalari**. Bu yerda bir nechta kombinatsiyalar mavjud. Og‘riq belgilari uchun umumiy qoida: birinchi massaj, keyin suv muolajalari – og‘riq uchun, boshqa barcha hollarda, massaj suv bilan davolashdan so‘ng amalga oshiriladi. Aslida qo‘l massaji bilan bir kunda gidromassaj bo‘lgan Sharko dushi tayinlanmaydi, bu yerda optimal kombinatsiya har kuni ushbu muolajalarni o‘tkazishdir. Bundan tashqari, massaj mineral vannalar bilan bir kunda amalga oshirilmaydi.

Loy bilan davolashda massaj ushbu amaliyotdan oldin amalga oshirilishi kerak, bu esa loyni davolashning ta’sirini uzoqroq cho‘zadi.

Har qanday holatda ham, massaj va qo‘shimcha fizioterapiya tartibini tayinlash bir shifokor tomonidan amalga oshirilishi lozim. Agar bunday bo‘lmasa, shifokoringizni xabardor qiling. Boshqa fizioterapiya muolajalari bilan birgalikda massajning kontrendikatsiyasi uchun asosiy mezon bu muolajalarning bir vaqtning o‘zida tananing nafas olish va yurak-qon tomir tizimlariga ta’siridir. Bu holatda umumiy massaj mutlaqo mustasno va mahalliy ta’sir qilish faqat shifokorning qarori bilan amalga oshirilishi mumkin.

**Nazorat savollari:**

1. Massaj qanday jismoniy davolash usullari bilan ishlatilishi mumkin?

2. Fizioterapiya organizmga qanday ta’sir ko‘rsatadi?

3. Umumiy massaj bilan nur terapiyasini birlashtira olamizmi?

4. Elektroforez bilan massaj qilish ketma-ketligi qanday?