**33-MAVZU: SEGMENTAR REFLEKTOR MASSAJ USLUBI VA TEXNIKASI**

Klinik amaliyotda davolovchi massajning yangi segmentar-reflektor yo‘nalishi keng tatbiq etilmoqda. Organizmning segmentar tuzilishini e’tiborga olgan holda, orqa miyaning har bir segmentidan chiqqan asab tolalari ichki a’zolarni innervatsiya qiladi. Massaj kasal a’zolarga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir qilmasdan, balki ularni asab tolalari bilan ta’minlovchi orqa miyaning segmentlari orqali bilvosita ta’sir etadi. Segmentar-reflektor massaj faol harakat rejimi mashqlari kurort terapiyasida kompleks davolash usullarining muhim yordamchi vositalaridan biri hisoblanadi. Segmentlarga ta’sir etishda klassik massajning silash, ishqalash, ezish va vibratsiyaning uzluksiz usullaridan turtish, chayqatish va boshqa usullar qo‘llaniladi. Segmentar-reflektor massajda usullar pastdan yuqoriga, bir maromda, ohista qilinadi. Tananing massaj qilinayotgan sohasidagi mushaklar butunlay bo‘shashtirilib va o‘rtacha fiziologik holat yaratilib, so‘ngra massaj qilinadi.



Segmentar-reflektor massajning asosiy xususiyatlaridan biri ketma-ket, ya’ni teriga, teriosti va mushaklarga ta’sir qilishdan iborat. Mushaklarga ta’sir qiladigan eng asosiy usullardan biri ezish hisoblanadi. Tananing orqa mushaklarini massaj qilayotganda to‘qimalarni ko‘ndalang, kesmasimon; umumiy, o‘ng va chap yon tomonlari, uzunasiga, yaqinlashtirish-yig‘ish va uzoqlashtirish-cho‘zish, bosib ezish usullari ijobiy ta’sirga ega bo‘lib, yaxshi samara beradi. Ezish usullarining hammasi pastki segmentlardan tepaga, umurtqa pog‘onasining paravertebral, qiltiqli o‘siqlari oralig‘i va ularning ikki yon tomonlari, qovurg‘alar bo‘ylab, kuraklarning ichki qirrasidan tashqariga qarab bajariladi. Klinik amaliyotda segmentar-reflektor massaj qo‘llanilishi har bir kasallik uchun alohida ishlab chiqilgan. Segmentar-reflektor massaj usullarini tanlash, ularni bajarish qoidasi, ta’sirlarning dozasi, patologik jarayonning kechishi va bemorning individual xususiyatlari bilan uzviy bog‘liq bo‘ladi.

**SAUNA (HAMMOM)DA MASSAJ QILISH**

1. Saunada massaj qilish. Asalli massaj.
2. Bankali massaj.
3. Antisellulit massaj.
4. Energetik massaj.

Hammom jarayonida teri rivojlanayotgan epidermisdan ozod bo‘ladi, ter va yog‘ bezlarining funksiyasi yaxshilanadi, qon tomirlari kengayadi, qon oqimi tezlashadi, venoz tiqilishi bartaraf etiladi, teri elastik bo‘ladi. Vannada terlashning ortishi organizmdan metabolik mahsulotlarni chiqarishga yordam beradi. Vanna tartibi, metabolizmni mustahkamlash, bo‘g‘imlarning revmatik kasalliklari, o‘tkir va surunkali kasalliklar, shamollashda og‘riqlarni kamaytirish uchun yordam beradi. Bug‘ xonasidan foydalanganda haroratning keskin o‘zgarishi termoregulatsiyani keltirib chiqaradi, shuning uchun gripp epidemiyasining avj olishida mijozlar orasida kasallanish 3–4 marta past bo‘ladi. Vanna ta’sirida ish vaqtida charchagan mushaklarning kuchi ancha tez tiklanadi va ularning chidamliligi ortadi. Yurak-qon tomir tizimi bo‘yicha, hammom, ayniqsa, harakatsiz hayot tarzi olib boruvchi odamlar uchun ko‘rsatilgan, qon bosimini kamaytirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Massaj usullari orqa sohasidan boshlanadi.

Silash – tanani bo‘shashtirib keyingi massaj usullariga tayyorlab beradi, bunda to‘qimalarda harorat ko‘tariladi. Yo‘nalishi bo‘yindan dumbagacha, yelkadan barmoqlargacha. Bu usul qon aylanishini tezlashtirib, teriga ozuqa moddasini yetkazib beradi, yog‘ ajralish funksiyasini tiklab, terini yoshartiradi.

Ezish bir yoki ikki qo‘l yordamida bajariladi. Mushaklarni suyakdan ajratib, so‘ng mushaklarini yaxshilab eziladi. Qon aylanishi tezlashib, organizmda qotib qolgan keraksiz moddalarning chiqib ketishi tufayli modda almashinuvi yaxshilanadi. Bu usul mushaklarning mustahkam bo‘lishi va o‘sishiga yordam beradi.

Ishqalash qo‘l barmoqlari yordamida aylanasimon harakatlar, bo‘g‘im va umurtqa sohalarida bajariladi. To‘qima va mushaklarda silash va ezish usullaridan so‘ng qilinadi. Ishqalash usuli bo‘g‘im, mushak va paylar harakatining yaxshilanishiga, qotib qolgan sohalarning yumshashiga olib keladi.

Urish tez va qisqa harakatlar bilan, musht va kertish usulida bajariladi. Bundan tashqari, shapillatish va qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan nuqtali chiziqli usullar qilinadi. Massaj qilish tartibi: orqa, oyoqlarning orqa tomoni, tovon va to‘piqlar, oyoqlarning old tomoni, qo‘llar (barmoqlar va bilak), yelkadan ko‘krak qismiga, bo‘yin va yuz.