**5-Mavzu: Massajning teriga ta’siri**

**Reja:**

1. Massajning teriga ta’siri.

2. Terining tuzilishi.

Teri quyidagi funksiyalarni bajaradi:

1. Organizmni tashqi ta’sirotlardan himoya qiladi.
2. Teri butunligi buzilganda organizmga kasallik chaqiruvchi mikroblarning kirishiga yaxshi sharoit yaratadi.
3. Teri bakteritsid ta’sirga ega bo‘lib, organizmga tushgan mikroblarni yo‘q qiladi.
4. Tuz va suv almashinuvida qatnashadi.
5. Gaz almashinuvi jarayonida ishtirok etadi.
6. Organizmning termoregulatsiya jarayonida 82% issiqlikning uzatilishi teri orqali amalga oshiriladi.
7. Terining D vitamini sintezida qatnashadi.
8. A vitaminining to‘planishiga yordam beradi.



**Massajning teriga fiziologik ta’siri:**

1. Terining asl qatlamida epitelial hujayralar ko‘chib tushadi va ularning o‘rniga yangi hujayralar paydo bo‘ladi.

2. Massaj qilinayotgan sohaga va uning yonidagi a’zolarga arterial qon kelishi ko‘payadi.

3. Massaj qilinayotgan sohada harorat 5–6 °C ga ko‘tariladi.

4. To‘qimalarda qon bilan ta’minlanish ko‘payadi.

5. Terida ferment ajralish jarayoni kuchayadi.

6. Teri orqali nafas olish yaxshilanadi.

7. Ter va yog‘ ajralish sekretsiyasi yaxshilanadi.

8. Chiqindi moddalar teri orqali chiqib ketadi.

9. Organizmda gistamin, atsetilxolin va boshqa moddalar ajralishi ko‘payadi.

**Terining tuzilishi**

Teri 3 qatlamdan iborat:

1. Epidermis – terining tashqi qavati.

2. Derma – terining asl qavati.

3. Gipoderma – terining chuqur qavati yoki teriosti yog‘ kletchatkasi.

Massaj ter va yog‘ bezlarining sekretor funksiyasini yaxshilaydi va ularning chiqish teshiklarini sirtdan tozalaydi; limfa va qon aylanishini faollashtiradi, teriga qon oqimini oshiradi va shuning uchun uning oziqlanishi yaxshilanadi, natijada pushti, qattiq – mayin, quruq teri pushti rangga o‘zgaradi, mexanik va termal ta’sirlarga chidamliligini oshiradi; teri silliq, mustahkam va elastik bo‘lib, teri va mushaklarning ohangini oshiradi.

Massaj ta’sirida terida fiziologik faol gistaminga o‘xshash moddalar hamda oqsil parchalanishining boshqa mahsulotlari (aminokislotalar, polipeptidlar) hosil bo‘ladi.

**Nazorat savollari:**

1. Massajning teriga ta’siri qanday?

2. Massaj muolajalaridan keyin teri qanday bo‘ladi?

3. Teri necha qatlamdan iborat?

**Massajchining mehnat faoliyatini tashkil etishi. Massajning asosiy tamoyillari**

**Massajning asosiy tamoyillari:**

Bemorning badani butunlay bo‘shashgan paytda massaj qilinadi. Massajchining qo‘llariga alohida e’tibor beriladi, ular toza, issiq, yarasiz, shilingan va haddan tashqari uzun tirnoqlarsiz bo‘lishi kerak. Massaj qilinadigan xona oldindan tekshirilishi kerak. Undagi havo harorati bemor uchun qulay bo‘lishi kerak. Massaj muolajasi ovqatdan oldin yoki keyin ikki soatdan oldin amalga oshiriladi. Barcha harakatlar qon va limfa tomirlari bo‘ylab amalga oshiriladi. Oyoqlardan qo‘llargacha, tirsakdan qo‘ltiqqacha, pastdan yuqoriga, yaqin limfa tugunlari yo‘nalishi tomon amalga oshiriladi. Massaj harakatlarining jadalligi asta-sekin oshib boradi. Birinchi muolajada kuch minimal bo‘lishi kerak. Massaj davomiyligi 40 daqiqadan ortiq emas. Massaj kuchli sog‘lom turmush vositasi hisoblanadi.

Markaziy asab tizimining faoliyati tananing biologik faol nuqtalariga ta’sir qiladi, kuchlanishni yo‘qotadi, energiyani tiklaydi. Massaj butun tanaga shifobaxsh ta’sir ko‘rsatadi: to‘qimani isitadi, qon ta’minoti va hujayra oziqlanishini oshiradi va markaziy asab tizimini normallashtiradi. Ko‘pgina bemorlar qattiq shikastlanishlardan so‘ng massaj va jismoniy terapiya tufayli oyoqlariga qaytadilar.

**Nazorat savollari:**

1. Massaj o‘tkazishning asosiy tamoyillari nimalardan iborat?

2. Massaj qaysi yo‘nalish bo‘yicha qilinadi?

3. Massaj davomiyligi qanchani tashkil etadi?

Massaj usullarining ratsional texnikasi.

Massajchining charchash sabablari.

3. Massaj muolajasining bosqichi.

4. Massaj kurslarining davri.

Massaj muolajalarini bajarish jarayonida massajchi o‘zi va bemor uchun qulay holatni tanlashi kerak. Massaj kushetkasida tik turib massaj qilish maqsadga muvofiqdir. O‘tirgan holatda ishlash massaj qiluvchini charchatadi, bu esa tana, qo‘l va bosh harakatchanligini ma’lum darajada chegaralaydi. Nafas olish faoliyatini susaytirib, dimlanish hodisalariga olib keladi. Umurtqalararo osteoxondroz va kasb kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi. Kushetkaning balandligi massajchining bo‘yiga mos kelishi kerak.

Massajchining charchashi quyidagi sabablarga bog‘liq bo‘ladi:

massaj xonasining havo harorati va yorug‘lik manbayi;

xona havosining ventilatsiyasi;

devorlarning gigiyenik holati;

massaj xonasidagi jihozlarning joylashishi;

massajchining dam olishi uchun yaratilgan kiyim bosh va sharoit.

Massajchining harakati katta jismoniy kuch sarflanishini talab etadi, shuning uchun ish davomida gavda og‘irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlashi, oyoqlarning holatini almashtirib turish kerak. Massajchi ortiqcha harakatlar qilmasligi uchun bemorni «yaqin» tomonida turib, «uzoq» tomonini ham massaj qilishga o‘rganishi kerak. Tanlangan usullarni bajarish uchun kerakli mushaklarni ishga jalb etish va faqatgina ularning kuchidan emas, balki suyak dastaklaridan, ayniqsa, chuqurroq mushaklarga ta’sir etish uchun tana og‘irligidan foydalanish kerak. Har bir usul uchun massaj harakatining yo‘nalishlari bir tempda va tekis bajarilishi kerak. Massajchining ikki qo‘li ham bir vaqtda ishlashi kerak. Asosiy va yordamchi usullarning turli xillarini qo‘llash katta ahamiyatga ega. Davolovchi massajning har bir usuli minimal intensiv ta’sirlar bilan boshlanib, muolajaning o‘rtasida harakatlar soni ko‘paytiriladi, oxirida esa jadallik pasaytirilib markaziy asab sistemasini tinchlantiruvchi va tormozlovchi ohista silash usullarini bajarish bilan yakunlanadi.

Massaj muolajasi 3 bosqichdan iborat:

1. Kirish 1–5 daqiqa davomida massaj oluvchini yengil silash va ishqalash usullari bilan tayyorlanadi.

2. Asosiy bosqich 5–30 daqiqa va undan ham ko‘proq vaqt davomida kasalliklarning klinik-fiziologik xususiyatlari, diagnozini hisobga olgan holda massaj usullarini qo‘llagan holda amalga oshiriladi.

3. Yakunlovchi bosqich massaj usullarining intensivligi 1–5 daqiqa davomida pasaytiriladi, massaj qilinayotgan sohani silash va uzluksiz vibratsiya bilan muolaja oxiriga yetkaziladi**.**

Massaj kursi shartli ravishda 3 davrga bo‘linadi:

1.Boshlang‘ich muolajalar 1–3 tagacha bo‘lib, massajga nisbatan organizmning javob reaksiyalarini aniqlash uchun zarurdir.

2. Asosiysi 4 kundan boshlanib to 20–23 tagacha bo‘lib, massaj oluvchining fiziologik holati. Kasallikning kechish xususiyatlari va massaj qilinayotgan sohadagi funksional o‘zgarishlar hisobga olingan holda massajning differensiyalangan metodikasi qo‘llaniladi.

3. Yakunlovchi kurs 1–3 ta muolajadan iborat bo‘lib, ta’sirlarning kuchi va davom etish vaqti qisqartirilib boriladi.