

МАССАЖ

*(жисмоний тарбия ва тиббиёт институтлари, жисмоний тарбия
факультетлари учун ўқув қўлланма)*

ТОШКЕНТ – 2008

Муаллифлар:

Нурмухамедов Қ.А. – биология фанлари номзоди, доцент.

Газиёва З.Ю. – ЎзДЖТИ спорт тиббиёти ва ДЖТ кафедрасининг катта ўқитувчиси.

Тақризчилар:

Саидов Т.М. – тиббиёт фанлари номзоди, доцент,

Суюмов Ф.А. – РТЖД бош шифокори, олий тоифадаги шифокор.

Ўқув қўлланма Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти қошидаги олий ўқув юртлари аҳоли илмий-услубий кенгаши йиғилишида кўриб чиқилган ва нашр этишга тавсия қилинган.

МУҚАДДИМА

Соғломлаштириш ер кўррасида долзарб муаммо бўлиб, унинг воситаларидан ҳамма ўз ҳаёти давомида имконият даражасида фойдаланади, лекин ҳар бир инсон ўзини соғломлаштириш борасида амалий чоратадбирларни қўллай билиши лозим, бунинг учун назарий билимга, амалий кўникмага эга бўлмоғи керак.

Соғломлаштиришда массаж алоҳида ўринга эга. Шу боисдан академик лицей ва касб-хунар коллежлари учун бу соҳада махсус ўқув қўлланма яратиш намунавий дастурга киритилган. Биз муаллифлар ушбу масъулиятли вазифани бажариш чоғида массаждан назарий билим ва амалий кўникмани ўқувчиларга тушунарли этиб, содда, равон тилда етказишга ҳаракат қилдик.

Ўқув қўлланмада амалий машғулот вақтида ўқувчиларни массаж техникасини тез ўзлаштириб олишлари учун ҳар бир массаж усулини бажариш ҳолати акс эттирилган расмлар ҳам келтирилган. Албатта, ҳар бир ишда бўлгани каби ушбу ўқув қўлланма ҳам айрим нуқсонлардан холи эмасдир, бу нуқсонларни тузатиш борасида ўз таклифларини билдирадиган барча касбдошларимизга чуқур миннатдорлик билдирамыз.

Муаллифлар.

Массаж (арабча сўз бўлиб, «қўл тегишмоқ» демакдир) — даволаш усули. Массажда кўпгина тизим ва органларга механик ва рефлектор таъсир кўрсатилади. Массажнинг физиологик таъсирида нерв тизими маълум рол ўйнайди. Массаж қилинадиган жой, массаж таъсирининг характери, кучли ва қанча давом этишига қараб, бош мия пўстлоғининг функционал ҳолати ўзгаради, умумий нерв қўзғалувчанлиги пасаяди ёки ошади. Массажнинг организмга таъсир механизмида нерв омил билан бир қаторда гуморал омил ҳам катта рол ўйнайди. Массаж таъсирида терида биологик актив моддалар ҳосил бўлиб қонга тушади, улар томир реакцияларида, нерв импульсларини ўтказишда ва бошқа реакцияларда қатнашади. Массаж бевосита таъсир қилган жойида тўқималарга механик таъсир ҳам кўрсатиб, лимфа, қон, тўқималар орасидаги суюқлик циркуляцияси кучаяди. Натижада қон ва лимфа димланиши йўқолиб, моддалар ва массаж қилинаётган жой териси орқали нафас олиш кучаяди. Тери қайишқоқ бўлиб қолади, температураси ва механик омилларга қаршилиги мускулларнинг қисқариш функцияси ошади, тонуси, эластиклиги, шунингдек, бойлам аппаратининг ҳаракатчанлиги ортади. Массаж юрак-томир тизими ишини яхшилайти. Капиллярларни кенгайтириб, массаж қилинадиган соҳагина эмас, балки ундан узоқдаги тўқималарнинг ҳам (рефлектор йўл билан) қон билан мўл таъминланишига имкон беради: қоннинг артерия ва веналардан оқиши осонлашади. Массаж муолажасидан сўнг умумий аҳвол яхшиланади, чарчоқ йўқолади.

Умумий (бутун гавда) ва маҳаллий (гавданинг бир қисми, масалан, қўл ёки оёқ панжаси) массаж бор. Ассосий усуллари: силаш, уқалаш, ишқалаш ва қоқиб қўйиш.

Массажнинг нерв тизимига таъсири

Нерв тизими шартли равишда соматик ва вегетатив қисмларга бўлинади. Соматик нерв тизими таянч-ҳаракат аппаратининг — суяклар, бўғимлар, мушаклар, тери, сезги аъзолари ва айрим ички аъзоларни; вегетатив тизими эса, асосан, ички аъзолар — овқат ҳазм қилиш, нафас олиш, айирув, ички секреция безлари ва қон томирлари фаолиятини бошқаради. Вегетатив нерв тизимида симпатик ва парасимпатик бўлимлар фарқланади. Марказий нерв тизимини ташкил этувчи бош ва орқа мия, кўп сонли нерв ҳужайралари (нейронлар) ва улар ўсимталарининг нерв толаларидан иборат. Нерв толалари бош ва орқа мия қисмларини бир-бири билан боғлаб, қўзғалишларни ўтказиш функциясини бажаради.

Одамнинг орқа мияси умуртқа поғонасининг каналида биринчи бўйин умуртқасининг юқори қисмидан биринчи бел умуртқасининг пастки қисмигача жойлашган бўлади.

Нервларда минг-минглаб нерв толалари бор, бу толалар сезувчи, ҳаракатлантирувчи ва аралаш (ҳаракатлантирувчи ва сезувчи нерв толаларидан иборат) нервларга бўлинади.

Массаж вақтида терида жойлашган, марказий ва вегетатив нерв тизими билан боғланган, кўп сонли ҳар хил нерв толаларининг учлари биринчи навбатда таъсиротга учрайди. Одам организмига массаж ҳар хил физиологик таъсир кўрсатади, бунинг натижасида одам организмида бир қатор умумий ва маҳаллий реакциялар ҳосил бўлади, бунда ҳамма тўқималар, аъзолар ва тизимлар иштирок этади. Массаж таъсирининг кучини, давомийлигини ошириш ҳисобига мия пўстлогининг функционал ҳолатини ўзгартириш, умумий кўзгалувчанликни ошириш, рефлексларни кучайтириш ва йўқолган рефлексларни қайта тиклаш ҳамда турли хил ички аъзолар ва тўқималар озуқаланишини яхшилаш мумкин. Массажнинг ҳар хил усуллари нерв тизимига турлича таъсир кўрсатади: бири тинчлантиради (силлаш, силкитиш), бошқалари кўзғатади (уриш усуллари).

Жисмоний ва ақлий меҳнатдан сўнг массаж тетиклаштиради, иш қобилиятини оширади.

Ҳамма массаж услублари орасида тебратиш усули енг кучли рефлексор таъсирга эга. Массаж нерв-мушак тизимида ижобий таъсир этади, чарчаш ҳолатини йўқотади, мушакларнинг қисқариш қобилиятини, ўтказувчанлигини яхшилайти ва иш қобилиятини оширади.

Массаж олий нерв тизимига чуқур таъсир етиб, оғриқни кучсизлантиради ёки қолдиради, нервда ўтказувчанликни яхшилайти, шикастланишда тузалиш жараёнини тезлаштиради.

Бироқ массажнинг нотўғри қўлланилиши натижасида одамнинг умумий аҳволи ёмонлашади, ҳаддан ташқари ҳаяжонланади ва оғриқлар кучаяди. Массаж жараёнида вужудга келадиган оғриқлар рефлексор йўл билан мушаклар тонусини, қон босимини, қонда қанд ва адреналин миқдорини оширади ҳамда қон ивишини тезлатади.

Массажнинг нерв тизимига таъсири ташқи муҳит омиллари туфайли ҳам юзага келиши мумкин. Ташқи муҳитнинг салбий таъсир кўрсатувчи омилларидан навбат кўтиш, шовқин-сурон, қаттиқ гаплашиш массажнинг даво таъсирини кескин камайтириб юбориши мумкин.

Массажнинг терига таъсири

Тери — кўп сонли вазифаларни бажарадиган мураккаб анатомик аъзо. У ташқи таъсиротда (механик, химик, физик) ҳимоя этиш, моддалар алмашиши билан боғлиқ жараёнларни бошқариш каби функцияларни бажаради.

Тери юзаси ўта сезувчан. Терини массаж қилиш воситасида унинг турли қаватларига, тери томирларига, мушакларга, мураккаб безсимон аппаратга ва у орқали марказий нерв тизимига таъсир кўрсатилади.

Терининг ташқи ва ички секреция беши бўлиб, у ички аъзолар, қўшувчи тўқималар, гипофиз, буйрак усти безлари, эндокрин безлари билан

чамбарчас боғлиқ. Бундан ташқари, тери кўп сонли томир ва нерв реакцияларининг манбайи бўлиб, иссиқлик ва ионларни ажратади. Тери қон депоси вазифасини ҳам ўтайди. Айрим ҳолларда терининг кенгайган қон томирларига бир литрдан ортиқроқ қон сиғиши мумкин.

Бутун танамизда 5 литрга яқин қон айланиб юришини эсласак, бу кўрсаткич анча катта эканлиги билинади. Ички аъзоларда пайдо бўлган ўзгаришлар терининг айрим қисмларида акс этишини одамлар жуда қадимдан билишган.

Тери, асосан, уч қаватдан таркиб топган: ташқи (эпидермис), асосий тери (дерма), тери ости ёғ қавати. Эпидермисда терининг ташқи қуввати — кўп сонли сезиш нервлар жойлашган.

Асосий тери қўшувчи тўқима толалари чигалидан иборат бўлиб, жуда мустаҳкам ва енгил чўзилувчандир. Терининг бу қаватида қон лимфа томирлари, тер ва ёғ безлари, сочнинг илдизи ҳамда оғриқни, иссиқни, совуқни сезувчи ва марказий нерв тизимига ўтказувчи нервлар жойлашган.

Тери ости ёғ қавати ёғ билан тўлган катта ҳужайралардан иборат. Улар ички аъзоларни шикастланишдан асрайди, иссиқлик сарфланишини камайтиради.

Терида жойлашган кўп сонли сезувчи нерв учлари танамиздаги сезувчи аппаратлардир. Тери орқали марказий нерв тизимига ва кўп сонли қил қон томирларга таъсир кўрсатиш мумкин. Терининг муҳофаза функцияларини унинг ортиқлари — соч, тирноқ, безлар кучайтиради. Сурункасига массаж қилинган вақтда ёғ қаватларининг камайиши умумий моддалар алмашинуви жараёнига кўрсатилган таъсир оқибатидир. Бунда массаж организмда тўпланиб қолган ёғларнинг ёнишига олиб келади. Массаж тери ўстки қавати — эпидермисда ўлган ҳужайраларни механик тарзда чиқариб юборади, бу билан тери фаолияти яхшиланади. Массаж таъсирида теридаги қон томирлари кенгайди, қон айланиши, терининг ва терида жойлашган безларнинг озикланиши яхшиланади, терининг ҳарорати кўтарилади. Муолажа жараёнида терининг айрим хусусиятларини эътиборга олиш лозим. Жумладан, терида оғриқни сезувчи нерв толаларининг учлари ўтишини, уларнинг жойлашувини ва бошқаларни, массаж ўтказган вақтда сон, елка, билакнинг ички юзаларига майинроқ, кўл-оёқ қафтлари, қулоқ супраси, соннинг ташқи юзасига эса кучлироқ таъсир этиш мумкин.

Массажнинг мушак тизимига таъсири

Одам ҳаёти ва фаолияти учун мушаклар муҳим аҳамиятга эга, чунки одам танасини ҳаракатга келтирувчи мушаклардир.

Силлиқ мушаклар ички аъзолар қон томирларининг фаолияти учун муҳимдир. Юрак мушаклари (миокард) эса юрак фаолиятини таъминлайди. Миокарднинг ҳужайралари қўзғалувчанлик хусусиятига эга.

Массааж таъсирида мушаклар мустаҳкамланади, уларнинг тонуси ва эластиклиги ортади, қисқариш функцияси яхшиланади, қуввати кўпаяди, иш қобилияти ортади.

Массаажнинг фаол услублари туфайли мушакларга артериал қон кўпроқ кела бошлайди, мушаклардаги толиқиш йўқолади, тикланиш жараёни тезлашади.

Толиққан мушакларнинг иш фаолияти беш дақиқалик массаждан сўнг 3—7 марта ортади. Мушаклар иш фаолиятининг бундай ортиши жисмоний меҳнатда қатнашмаган мушакларни массааж қилганда ҳам кузатилади. Шунинг учун айрим мушак гуруҳлари толиққан вақтда меҳнатда иштирок етмаган мушакларни массааж қилиш мақсадга мувофиқдир. Массааж таъсири натижасида мушак атрофияси секинлашади.

Массааж мушакларда кечадиган оксидланиш — қайта тикланиш жараёнига ҳам сезиларли таъсир кўрсатади, кислороднинг оқиб келишини кўпайтиради ва мушак тўқимаси ҳужайраларининг ассимиляция функциясини яхшилайди.

Массааж натижасида мушакларда пластик (тузилиш) ва энергетик жараёнлар яхшиланади, шу билан биргаликда, мушакларнинг функционал имкониятлари, мушаклар кучи ва чидамлилиги ошади.

Мушаклар — гавда мушаклари, бош мушаклари, оёқ-қўл мушакларига бўлинади. Гавда мушаклари гавданинг орқа томонида жойлашган (орқанинг юза ва чуқур мушаклари) ва гавданинг олдинги томонида жойлашган (олдинги бўйин мушаклари, кўкрак мушаклари ва қорин мушаклари) мушакларга бўлинади.

Массаажнинг бўғимлар ва бойламларга таъсири

Бўғим — суяклар, баъзан пайларнинг бир-бирига ҳаракатчан тарзда бирикиши. Суякларни ҳосил қилишда иштирок етувчи уңлари, бириктирувчи тўқимадан тузилган бўғим халтаси билан, ички томондан синовиал парда билан ўралган.

Бойлам — суяклараро ва тоғайлараро бўғимлар мустаҳкамлигини таъминловчи ҳамда ички аъзоларни бўшлиқлар (кўкрак, қорин, чанок) деворлари билан боғлаб тутиб турувчи зич бириккан тўқимадан иборат тузилма.

Бўғимларни массааж қилиш вақтида ҳар бир бўғимнинг тахминий ҳаракат амплитудасини ва ҳаракат ўқини яхши билиш лозим.

Бўғим ва бойламлар ҳаракатчанлиги, эластиклигининг ошиши массааж қилинаётган жойнинг қизишига боғлиқ. Бунда қон билан таъминланиш кучаяди, бўғимдаги синовиал суюқлик ортади. Бўғимларни массааж қилиш бўғим атрофидаги шишларни камайтиради, қон томирларида қон айланишини яхшилайди, қоннинг димланишини ва бўғимларда тўпланган патологик моддаларни йўқотади. Бўғимлар совуққа, касалликларга, шикастларга, моддалар алмашинуви бузилишига нисбатан жуда таъсирчан

бўлади. Кўп қайталаниб турадиган шикастлар, ревматизм, подагра ва бошқалар бўғим қиёфасини ўзгаришига олиб келади.

Об-ҳаво совуқ пайтларда бўғимни массаж қилишга алоҳида аҳамият бериш керак. Бу ҳолатларда массаж қиздирувчи восита сифатида ҳамда шикастланишнинг олдини олиш мақсадида ишлатилади. Массаж катта ёшдаги одамлар учун муҳим аҳамиятга эга, чунки уларнинг бўғимларида ёшга хос ўзгаришлар сабабли ҳаракатчанлик камаяди, ҳаракат қийинлашади. Ҳолбуки, массаж тўқималар эластиклигини оширади, бўғимларни мустаҳкамлайди ва уларни ташқи муҳит таъсиротларига чидамли қилади.

Массажнинг қон ва лимфа томир тизимларига таъсири

Массаж ҳаммадан олдин терининг капилларларига таъсир этади, бунинг организм учун аҳамияти ниҳоятда катта.

Маълумки, қон ва тўқима орасида алмашинув жараёни кетади, яъни капиллар девори орқали тўқимага кислород ва озуқа моддалари берилади, худди шу тариқа карбонат ангидрид чиқиндилар қон орқали тарқ етилади.

Ҳозирги вақтда капиллар тизими рефлексоген соҳа ҳисобланади. Капилларларда қон айланиш жараёни марказий нерв тизими томонидан бошқарилади. Массаж таъсирида қонда еритроцитлар ва тромбоцитлар сони ошганлиги исботланган. Массаж захира капилларларни ишга тушириб, организмда қоннинг қайтадан тақсимланишига олиб келиб, юрак ишини яхшилаши мумкин. Бу, ўз навбатида, тана ҳароратини оширади, тўқималар қизиб майинлашади, физик ва химиявий ҳолатлар ўзгаради, бу эса ҳар хил шикастланиш, жароҳатланишнинг олдини олишга имкон беради. Соғлом одамларнинг қон босими массаж таъсирида деярли ўзгармайди, қон босими ошган кишиларда эса массажнинг рефлектор таъсири туфайли капилларлар кенгайиб, мушаклар бўшашади ва қон босими пасаяди.

Кучли ва шиддатли массаж усуллари юрак ўришини тезлаштиради, тинчлантирувчи (силлаш, тебратиш, силкитиш) усуллар юрак ўришини пасайтиради, веноз қон оқими тезлашиб, юрак мушакларининг иши енгиллашади.

Массаж аъзолар ва тўқималардаги лимфа оқимининг юрак томон ҳаракатланишини кучайтиради. Шу сабабли массаж лимфа оқими томон йўналтирилади. Шу тариқа ҳаракат лимфа оқими юза ва чуқур жойлашган лимфа томирларидан юза ва чуқур жойлашган лимфа тугунларига қўйилади. Лимфа тугунлари қон яратиш билан бир вақтда касаллик қўзғатувчи микроблар, уларнинг токсинлари, умуман, захарли моддалар учун тўсиқ вазифасини бажаради. Лимфа тугунчалари иммуно-биологик жараёнларни ва лимфа ҳаракатини тартибга солиб туради. Лекин лимфа тугунлари массаж қилинмайди.

Массаж таъсирида қон ва лимфа оқими тезлашади, бу эса аъзоларни кислород, озуқа моддалари билан таъминлашни фаоллаштиради ҳамда парчаланиш маҳсулотларининг организмдан чиқиб кетишини тезлаштиради. Қон

ва лимфа оқимининг тезлашиши бўғимларда, қорин ва бошқа бўшлиқларда уларнинг димланишини камайтиради.

Массаж маҳаллий лимфа оқимиға таъсир етиш билан бир қаторда лимфа тизимига рефлектор йўл билан таъсир етади, бу ҳолда лимфа томирларининг тонуси, ҳаракати яхшиланади. Массаж ўтказишда массажчи қўлининг ҳаракат йўналиши лимфа оқими бўйлаб енг яқин жойлашган лимфа тугуни томонга қаратилиши лозим. Массажчининг қўл ҳаракати лимфа оқими бўйлаб йўналмоғи учун бош ва бўйиннинг пастки — ўмров ости тугуни қўлнинг тирсак ва қўлтиқ ости лимфа тугуни томон, кўкрак қафасининг олди қисми — тўш суюғидан икки томондаги қўлтиқ ости безлари томон, орқанинг юқори ва ўрта қисмлари умуртқа поғонасидан икки томондаги қўлтиқ ости лимфа тугуни томон, бел, думғаза ҳамда сонлар — чот лимфа тугуни томон, болдир, товон, оёқ кафти — тизза ости лимфа тугуни томон йўналтирилиши лозим. Қоида бўйича лимфа тугуни жойлашган қисмлар массаж қилинмайди. Бу тугунларнинг катталашуви, шишиши, оғриши организмда инфекциялар борлиғидан дарак беради. Бу ҳолларда массаж ман этилади.

Массажнинг ички аъзоларға ва модда алмашинувиға таъсири

Массаж моддалар алмашинувини фаоллаштириб, организмнинг ички аъзолари функциясиға ва ҳаёт фаолиятиға ижобий таъсир кўрсатади.

Массаж таъсиридан тўқималарнинг ҳарорати ошади, натижада кимёвий реакциялар тезлашиб, моддалар алмашинуви жадаллашади.

Массаж тўфайли организмда қоннинг аъзоларға тақсимланиши ўзгаради, очиқ капилларларнинг сони кўпаяди; қон оқими кучаяди ва юрак иши енгиллашади.

Умумий массаж организмнинг вегетатив функциялари (нафас олиш, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, қон ишлаб чиқариш)ни тартибға солади. Қорин бўшлиғида жойлашган ички аъзоларға ҳам массаж ижобий таъсир етади.

Массаж сийдик ажралишини кучайтиради. Массаж организмнинг муҳофаза ва бошқарув (тартибға солувчи) функцияларини кучайтирувчи муҳим профилактик воситадир.

Массажчиға қўйиладиган талаблар

Енг аввало, массажчи ўз қўлларига эътибор бериши лозим. Қўллар қуруқ, тоза бўлиши шарт. Қўл териси бутун, тирноқлари калта қилиб кесилган бўлиши лозим. Ҳар бир массаждан олдин массажчи қўлини илиқ сув ва совун билан ювади. Массаж тугагач, ювилган қўлларига кремлар ёки юмшатувчи суюқликларни суртиши керак.

зълда бўлмоғи лозим. Қўлларида ҳеч нарса бўлмаслиги керак, чунки массаж вақтида тери шикастланиши мумкин.

Массаж олувчи гигиенаси

Массаж сеанси олдидан массаж олувчи илиқ душ қабул қилиши ёки ҳўл сочиқ билан артиниб, сўнг танасини қуриштириши керак. Маҳаллий массажда ифлос жойни спирт билан артиш мумкин. Агарда тери қалин тук билан қопланган бўлса, массажни мато ёпиб қўйиб ёки ҳар хил массаж емўлсиялари ишлатиб олиб бориш мумкин. Шундай қилганда тўқлар илдизи таъсирланмайди.

Массаж олувчи қорни билан ётганида қўл мушакларининг бўшашиш ҳолатларига еришилади. Оёқ мушакларини бўшаштириш ҳолатига тизза бўғими остига ёстиқ қўйиб (тизза бўғими 25–40⁰ букилганда) ёки оёқнинг тагидан ушлаб, осилган ҳолда тутиб турилганда эришилади.

Массаж тизимлари

Массаж усулларининг ўзига хослиги, массаж ҳаракатларининг йўналиши — **массаж тизими** деб аталади. Массаж назарияси ва амалиётида маълум бўлган бир қанча: швед, рус, хитой, туркий (шарқ) массаж тизимлари бор. Спорт ва тиббиёт соҳасида рус, фин, швед массаж тизимлари кўпроқ қўлланилади.

Туркий массаж (кўпинча шарқ массажи деб аталувчи) тизими жуда қадимдан маълум бўлиб, ундан ҳануз фойдаланилади. Бу массаж тури ҳаддан ташқари дағал, қаттиқ ва кучли бўлиб, қўл ва оёқлар ёрдамида шиддат билан бажарилади. Ундан кўпроқ ҳаммомларда фойдаланилади.

Швед массаж тизими силаш, ишқалаш ва ҳаракат усулларидан таркиб топган, бунда енг асосий эътибор бўғимларни массаж қилишга қаратилган. Швед массажи тизимида вақтнинг 60–70 фоизи ишқалашга, 30–40 фоизи ҳаракатларга (фаол, суст), 5–7 фоизи силашга ажратилади.

Фин массаж тизими. Массаж вақтида ҳаракат йўналиши оёқдан бош гомонга қаратилади, бу кам самаралидир, ҳаммомларда фин массажи ишлагилмайди. Спорт амалиётида фин массаж тизимидан ешкак ешиш, бокс, кураш, оғир атлетика каби спорт турларида фойдаланиш яхши натижа бермайди. Аммо ясси мушаклар (орқанинг узун мушаклари, билакни ёзувчи чушаклар, болдирнинг олди юзасида жойлашган мушаклар)ни массаж қилиш яхши натижа беради. Сўнгги йилларда фин массаж тизими янги усуллар қисобига анча бойитилган.

Собиқ Иттифоқ массаж тизими. Бу тизимнинг асосчиси, хизмат сўрсатган фан арбоби, медицина фанлари доктори, профессор И. М. Сарсизов-Серазини ҳисобланади.

асослаб берган. У массажнинг назарий, амалий ва педагогик жиҳатларини тарғиб қилишга катта ҳисса қўшган.

Массаж усулларининг физиологик таъсири, бажариш техникаси ва услубияти

Массаж усулларининг техникасини ва методикасини ўрганиш қуйидаги асосий қоидаларга асосланган:

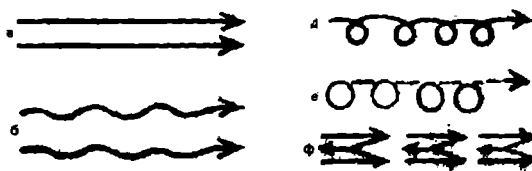
— қўлланиладиган ҳамма усуллар лимфа оқими бўйлаб, яқин жойлашган лимфа тугунларига йўналтириб бажарилади. Қўллар — бармоқ учларидан тирсак бўғимигача; тирсак бўғимидан қўлтиқ остигача (бу ерда лимфа тугунлари жойлашган); оёқлар — товондан тизза бўғимигача (тизза бўғими остидаги лимфа тугунларигача); тизза бўғимидан чот қисмигача (чот лимфа тугунларигача) массаж қилинади. Кўкрак қафаси ўртасидан бошлаб ён томонларга қўлтиқ остига йўналган ҳолда, орқа томон — умуртқадан ён томонларга, бел-думғаза қисми чот тугунига йўналган ҳолда, бўйин — соч қопланган жойдан пастга йўналган ҳолда ўмров ости бези (тугуни) томон массаж қилинади. Лимфа тугунлари массаж қилинмайди.

Массаж олувчининг ҳолати — мушакларни имкон борича бўшаштиришига имкон бериши лозим; массаж олувчининг танаси тоза бўлиши керак; массаж ўтказилганда оғриқ ҳосил бўлмаслиги лозим, чунки бу рефлектор йўл орқали бир қатор нохуш ҳисларни уйғотиб, бунда артериал қон босимининг кўтарилишига, асабийлашишга сабаб бўлади ва массаж кутилган натижа бермайди.

Массаж самарасини ошириш мақсадида ҳар хил суртма мойлар, талк ва болалар баданига сепиладиган упалардан фойдаланиш мумкин. Даво мақсадида турли суртмаларни ва мойларни ҳам ишлатиш мумкин. Аммо ҳозирги вақтда суртадиган моддалар ишлатилмаса ҳам яхши натижа берадиган қуруқ массаж кенг қўлланилмоқда. Массаж ва ўзини массаж қилиш, қуруқ массаж давомийлиги тананинг бир қисмида 2–3 дақиқадан ошмаслиги лозим.

Массаж усулларини тавсифлашда айрим иборалар ишлатилади. Жумладан, агар қўл олдинга йўналтирилади дейилса — кафт бош бармоқ ва кўрсаткич бармоқлар билан олдинга силжийди; қўл тескари ҳаракат қилади дэганд — кафт жимжилоқ томонга силжийди. Массаж олувчининг массажчига нисбатан яқин жойлашган қўл ва оёқлари «яқиндаги» ибораси билан ифодаланади; массажчидан узоқроқ жойлашган қисмлари «узоқдаги» ибораси билан ифодаланади. Агарда массажчининг тана (елка) ўқи массаж олувчининг танасига нисбатан перпендикуляр ҳолатда бўлса, массажчининг ҳолати «кўндаланг» тушунчаси билан ифодаланади; агарда бу ўқлар параллел бўлса, массажчининг ҳолати «узунасига» тушунчаси билан ифодаланади.

фарқланадиган усулларнинг ифтиндисига боғлиқдир. Тўғри танланган массаж усуллари мажмуаси массаж методикасини ташкил этади.



1-расм. Массаж усулларини бажаришда қўл ҳаракатларининг йўналиши:
 а) тўғри чизикли; б) илон изи шаклида; в) спиралсимон;
 е) доира шаклида; ф) узук-узук.

Массажнинг усули ва техникасини ўрганишдан олдин одам анатомияси ва ҳар бир усулнинг физиологик таъсири билан танишмоқ лозим.

Массажада, асосан, 8 хил усул: *силлаш, сиқитиш, уқалаш, ишқалаш, қоқиш, фаол ва суст ҳаракатлар, тебраттиш* қўлланилади. Усулларнинг ҳар бири ўзининг самарадорлиги ва бажарилиши билан фарқланади. Тананинг массажа қилинадиган жойига қараб массаж усуллари танланади.

1-расмда массаж усуллари бажарилишидаги ҳаракат йўналишлари кўрсатилган: а) тўғри чизикли; б) илон изи шаклида; в) спиралсимон; е) доира шаклида; ф) узук-узук.

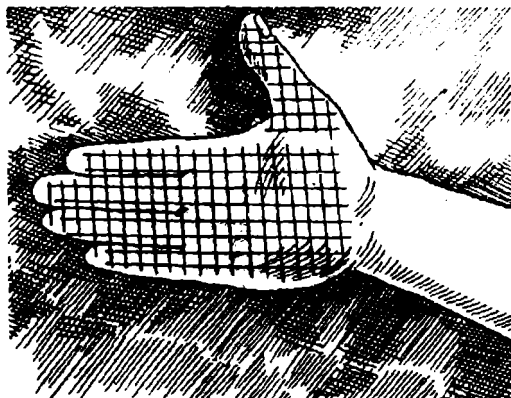
Силлаш — ҳамма массажа турларида қўлланиладиган усул

Силлаш усули фақат терида бажарилади. Бу жуда майин, йенгил усул ҳисобланади. У бўшашган кафт юзаси билан бажарилади. Бу ҳолда тўртта бармоқлар зич бўлиб, катта бармоқ иложига борича тўрт бармоқдан узоклашган ҳолатда бўлади. Кафтнинг (2-расм) катаклар билан кўрсатилган қисми, массажа қилинаётган жойга бир текис қўйилади. Силлаш тинч, ритмик шаклда, енгил ва эркин ҳолатда ўтказилиши лозим. Силлаш нерв тизимини тинчлантиради, узок давом эттирилса, оғриқни қолдиради. Силлаш натижасида терининг яшаб бўлган юқори қавати (эпидермис) кўчиб тушади, терининг нафас олиши яхшиланади, тер ва ёғ безларининг функцияси фаоллашади, тери қон томирлари кенгайиб капилларлар очилади.

Силлаш таъсирида терининг ҳарорати кўтарилади, томирларда қон ва лимфа қайта тақсимланиши яқунланади. Силлаш аъзо ва тўқималарда тўпланиб, димланиб қолган суюқликларни тарқатади, тери ва мушакларнинг таранглигини оширади.

Рефлексоген соҳаларни (бўйин-енса, кўкрак қафасининг юқори қисми, тўш суяги ости ва қорин соҳаси ва ҳ.к.) силлаш ички аъзолар, ҳужайраларнинг ўзгарган фаолиятига рефлектор таъсир этади. Спорт амалиётида силлаш юқори таъсирчанлик ҳолатларида, старт олди ҳаяжонланишида, жисмоний машқлардан сўнг тикланиш мақсадида, жароҳатланганда (биринчи.

кунларда), қон томирлари тораиганда, мушаклар бехос қисқарганда (томир тортишганда) қўлланилади. Силаш енгил, ортиқча куч сарфланмасдан, секин ва бир текисда бажарилади.



2-расм. Силаш усулини ўтказишда кафтнинг ҳолати (белгиланган қисми билан бажарилади).

Силаш усулининг турлари

Силаш усулининг *тўғри чизиқли, навбатма-навбат, синиқ чизиқли (илон изи), икки усулни аралаштириб, бир қўл билан, консентрик айлана шаклида (доиралар)* турлари массаж жараёнида кўп қўлланилади.

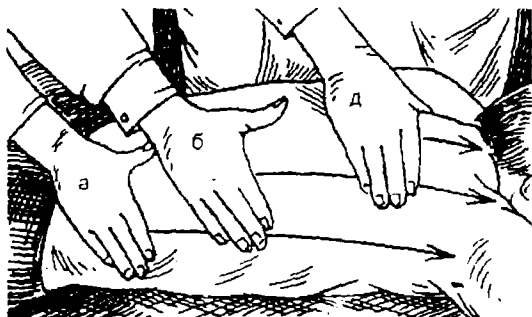
Тўғри чизиқли силаш. Массажчи перпендикуляр ҳолатда туради, бўшашган кафт олдинга силжитиш йўли билан ҳаракатлантирилади.

Тананинг орқа қисмини силаш. Массаж олувчи қорни билан ётиб, яқин томондаги қўл кафти ташқи юзасига пешонасини қўяди, юзини эса массаж қилаётган томонга қарама-қарши йўналтиради. Массажчи кафтини узоқдаги орқанинг узун мушаклари бел қисмига қўяди, бу ҳолда тўрт бармоқ бир-бири билан зичлашган бўлиб, мушакка нисбатан кўндаланг жойлашади, бош бармоқ тўрт бармоқдан анча узоқлашган бўлиб, мушак йўналишига қаратилади.

Қўл белдан бўйингача умуртқа поғонаси бўйлаб ҳаракатлантирилади (3а-расм).

Силашни тугаллаш олдидан катта бармоқ бошқа бармоқлар билан бириктирилиб, трапециясимон мушакларнинг юқори бойламлари силанади. Сўнгра қўлни қайтариб, аввалгидан пастроқ қисми силанади (3б-расм).

Орқанинг энг сербар мушакларини силашда кафт, қориннинг қия мушаклари ёнбош суюгининг қиррасига қўйилади, қўл бармоқларининг учлари кушеткага тэгади, катта бармоқ бошқа бармоқлардан анча узоқлашган бўлади (3д-расм).

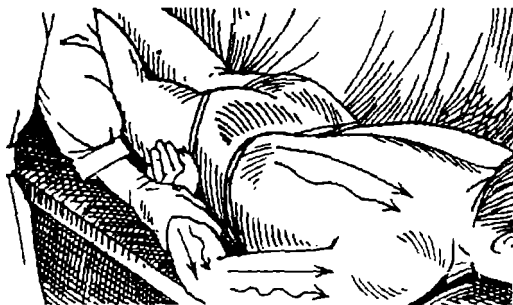


3-расм. Орқани тўғри чизик усулида бир қўл билан силаш

Силаш юқори томонга йўналтирилади, тўртта бармоқ қўлтиқ остига, катта бармоқ елкага делтасимон мушакка етади. Агарда умуртқа поғонасининг бел қисмидаги физиологик букилмалар ҳаддан ташқари кучли бўлса (масалан, лордоз ҳолатларида), умуртқа поғонасини тўғрилаш мақсадида қоринга ёстиқча қўйилади. Аёлларнинг сўт безларини оғритмаслик мақсадида кўкракнинг катта мушаклари қисмига (ўмров ости чуқурчасига) кичкина ёстиқча қўйилади.

Бўйин ва трапециясимон мушакни силаш. Массаж олувчининг боши, бармоқлари бир-бирининг орасига киритилган қўллари устига қўйилади, энгак кўкракка тегиб туради. Силаш узоқ бўйин соҳасидан, бошнинг соч ўса бошлаган чэгарасидан бошланади. Сўнгра қўл паст томонга елка бўғимига туширилади. Бунда катта бармоқ бўйиннинг ўрта қисмини ва трапециясимон мушак қисмини, тўртта бармоқ эса бўйиннинг ён томонини силайди. Бўйиннинг ўнг томони чап қўл билан, чап томони ўнг қўл билан силанади.

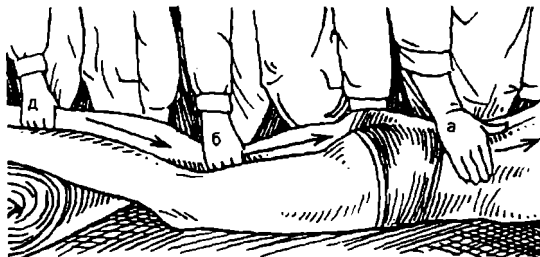
Қўлни силаш. Аввалига массажчига яқин қўллар силанади. Қўл мушакларини бўшаштириш учун уни тирсак бўғимидан букиб, кафтнинг ички юзаси юқорига қаратилган бўлиши керак. Елканинг ички томони тирсак бўғимидан қўлтиқ остигача силанади (тўртта бармоқ икки бошли мушакни, катта бармоқ уч бошли мушакни силайди), сўнг билак силанади (3а-расм).



3а-расм. Қўлни ички юзасини силаш

Кейин қўлни бош томонга, 15–20 см олдинга олиб қўйилади (бош қарама-қарши томонга қаратилган бўлади). Бу ҳолатда елка ва биллакнинг ташқи юза қисмлари силанади. Массажчи қўлни ўтирган ҳолатда массаж қилиши мумкин.

Белни силаш. Бу муолажа орқа қисмини силагандек бажарилади (4а-расм). Ҳаракатлар думғаза соҳасидан бошланиб, юқорига қовурғалар томонига ва ёнга қориннинг қия мушаклари томонига йўналтириб бажарилади.



4-расм. Бир қўл билан силаш

а) белни силаш;

б) соннинг орқа юзасини силаш

д) болдирнинг орқа юзасини силаш

Думба мушакларини силаш. Массажчи массаж олувчининг танасига орқа томони билан параллел ёки перпендикуляр туради. Массажчи қўлининг бош бармоғи думба орасидаги бурмада жойлашган, тўрт бармоқ эса сон томонга қаратилган бўлади. Олдин думба остидаги бурмадан юқорига, тоснинг ёнбош суяк томонига қаратиб силанади. Сўнгра пастга қараб чет лимфа тугунларига йўналтирилган ҳолатда силанади.

Соннинг орқа юзасини силаш. Ҳаракатлар тизза ости чуқурчасидан юқорига қараб (4б-расм), соннинг ички, ўрта ва ташқи қисмларда бажарилади. Катта бармоқ имконият борича тўрт бармоқдан узоқлаштирилиб, кафт юзаси массаж қилинаётган соҳага зич ётади. Сонни силаш думбанинг пастки бурмасида тугатилади.

Болдирнинг орқа юзасини силаш. Массаж қилинаётган оёқ ёстиқ устида ёки массаж қушеткаларининг махсус кўтарилган қисмида жойлаштирилади. Массажчининг қўли болдирга кўндаланг равишда қўйилади, бу ҳолда ҳам катта бармоқ тўрт бармоқдан имконият борича узоқлашган бўлади. Силаш товондан тизза ости чуқурчаси томонига йўналтириб бажарилади (4д-расм).

Оёқ кафтини силаш. Массаж олувчининг оёқлари ёстиқ ёки қушетканинг кўтарилган қисмида жойлаштирилади. Массажчи массаж олувчининг ён томонида унга қараб туради. Оёқ кафти бармоқлардан товон томонига йўналтириб силанади. Массаж олувчининг орқа томонини силаб бўлгандан сўнг уни чалқанчасига ётқизилади ва тананинг олди юзасида массаж ўтказилади (бошга ёстиқ қўйиш лозим).

Кўкрак мушакларини силаш. Силашнинг бу тури кўкракнинг узок қисмида бажарилади, бунда чап кўкрак мушаклари ўнг қўл билан, ўнгдагиси чап қўл билан силанади. Ҳаракатлар кўкрак қафасининг пастки қисмидан бошланиб, қўлтиқ ости чуқурчаси соҳасида тугайди.

Соннинг олдинги юзасини силаш. Тизза бўғимидан юқорига қараб аввал соннинг ички, кейин ўрта ва ташқи томонлари силанади. Бунда массажчининг бош бармоғи ўзи томонига қаратилган, тўртта бармоғи сонга кўндаланг равишда қўйилган бўлади. Массаж қондасига биноан, массажчига яқин жойлашган оёқ массаж қилинади.



5-расм. Бир қўл билан болдирнинг ташқи юзасини тўғри чизиқ шаклида силаш

Болдирнинг ташқи юзасини силаш. Массажчи массаж қилинувчининг тизза бўғимидан ушлаб, оёқ кафтини ичкарига озгина бурган ҳолда болдир мушакларини силайди. Қўл болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бўғимдан тизза бўғими томонига болдир мушаклари устидан йўналтирилади (5-расм).

Оёқ кафтининг ўстки юзасини силаш. Бу муолажа болдирни массаж қилгани каби ўтказилади. Қўл оёқ панжаларидан бошлаб болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бўғим томонига йўналтирилади.

Қоринни силаш. Массажчи қўлини массаж олувчининг қорин соҳасидаги қўймич суягининг қиррасига қўяди: бунда катта бармоғи кушеткага тегиб туриши, қолган тўртта бармоғи юқорига қараган ҳолда туриши керак. Қориннинг қия мушаклари, тоснинг ёнбош суягининг қиррасидан бошлаб кўкрак қафаси томонига қараб силанади. Сўнгра қўл озгина юқорироқдан яна 4–6 йўл бўйича қориннинг узокда жойлашган қия мушакларигача силанади. Бунда тўртта бармоқ кушеткага тегиб туриши лозим.

Кетма-кет силаш. Кетма-кет силашда қўллар тўхтовсиз равишда ҳаракатда бўлади: бир қўлнинг олдинга йўналган силовчи ҳаракати тугаши билан иккинчи қўл шу йўл бўйича орқа томон билан (жимжилоқ томони билан) силаш ҳаракатини давом еттиради. Кетма-кет силаш услуби кўрсатилган ҳолатларда, тўғри чизиқли силаш ўтказилган тана қисмларида бажарилади (6-расм).



6-расм. Орқани кетма-кет усулда силаш

Синиқ чизиқ ёки илон изи шаклида силаш. Бу силаш, юқорида кўрсатилган тўғри чизиқ шаклидаги силаш услуби каби бажарилади. Ундан фарқи шуки, қўлнинг кафт юзаси массаж қилинувчи соҳага озгина қийшайтириб қўйилади. Илон изи шаклида силаш кафт ҳаракатини олдинга йўналтирган ҳолда бажарилади. Ҳаракатлар йенгил ва силлиқ бўлиши керак (7-расм). Бўйин соҳасида илон изи шаклидаги силаш қўлланмайди.

Икки усулдан аралаштириб фойдаланиш. Бу силаш усули барча массаж турларида кенг қўлланилади. Бу услуб кетма-кет силашнинг бироз ўзгарган туридир. Биринчи қўл илон изи шаклида силаса, иккинчи қўл тўғри чизиқ шаклида кетма-кет силайди. Масалан, орқанинг ўнг томонини силашда, ўнг қўл бел қисмидан бўйин қисмигача силлиқ илон изи шаклида олдинга ҳаракатланса, чап қўл орқа томони (жимжилоқ томони) билан ўнг қўлнинг орқасидан ергашади. Массажчининг қўллари тана сиртидан узилмаслиги лозим. Қўллар кетма-кет тўхтовсиз ҳаракатда бўлади.

Илон изи шаклида силашни ўнг қўл билан ҳам, чап қўл билан ҳам бажариш мумкин. Икки усулни аралаштириб силаш кетма-кет силаш ўтказилган тана соҳаларида бажарилади (7-расм). Бўйин соҳасида силашнинг бу тури ишлатилмайди.

Бир қўл билан силаш. Бир қўл билан силашда массажчи ва массаж олувчининг елка ўқлари узунасига бўлиб, массажчининг танаси, массаж олувчининг бош ва оёқ томонига қараган бўлади. Массаж қилувчининг қўли доимо олдинга йўналтирувчи ҳаракат бажаради.

Орқани силаш. Массажчи массаж олувчининг ёнида туриб, яқин қўлини орқанинг узоқ томонидаги узун мушак устига, тос ёнбош суюгининг қиррасига қўяди ва 2-3 марта бўйин қисмигача силайди. Сўнгра массажчи узоқ қўли билан орқанинг яқин томонидаги узун мушакларни силайди. Жараён орқанинг енг сербар мушаклари устини 2-3 марта силаш билан якунланади.

Белни силаш. Массажчи массаж олувчининг сони ёнида туриб, белнинг ўнг томонини ўнг қўли билан, Дунда томонини чап қўл билан умуртқа

поғонасидан кушетка томонига қарата 2-3 соҳаларда силайди. Олдин ўнг томон, сўнг чап томон силанади.



7-расм. Илон изи шаклида силаш

Думба мушакларини силаш. Массажчи яқин қўли билан узоқда жойлашган думба мушакларини, узоқ қўли билан массажчига яқин жойлашган мушакларнинг устини 2–3 марта силайди. Силаш думбанинг остидаги бурмадан бошланиб, бир неча соҳа бўйлаб: думғаза қисми, думба мушакларнинг ўрта қисми ва ён қисмларида чот лимфа тугунига йўналган ҳолда бажарилади.

Соннинг орқа юзасини силаш. Массажчи яқин қўлини массаж олувчи сонининг ички қисмини (тизза бўғимидан юқори) қўлнинг тўртта бармоғини кушеткага тегизиб, катта бармоқ соннинг орқа юзасига тегиб турган ҳолда чот қисми томонига йўналтириб 2–3 марта силайди. Сўнгра узоқ қўли билан соннинг ташқи юзасини силайди.

Болдирнинг орқа юзасини силаш. Массажчи массаж олувчининг оёқ кафтлари ёнида туради. Узоқ қўли билан массаж олувчининг болдирини, товоң суягини болдир суяги билан бирлаштирувчи бўғимдан ушлаб, 45–90⁰С га кўтариб туради. Яқин қўлини товоңга қўйиб, тизза бўғими остидаги чуқурчага йўналган ҳолда силайди.

Кўкрак қафасини силаш. Массаж олувчининг боши остига ёстиқ қўйиб чалқанчасига ётқизилади. Қўл кўкрак мушакларидан пастроққа қўйилади. Силаш тўш суяги бўйлаб юқорига ва қўлтиқ остига йўналтирган ҳолда, 2–3 марта бир томонга, сўнгра 2–3 марта бошқа томонга йўналтириб бажарилади.

Қорин қисмини силаш. Массаж олувчининг боши остига ёстиқ қўйиб чалқанчасига ётқизилади. Даво массажида бел остига кичкина ёстиқча қўйилади. Массажчи массаж олувчининг тос-сон бўғими ёнида туради. Ўнг қўл кафтини массаж олувчининг чап чот қисмига қўйиб, қовурғалар томонга йўналган ҳолда 2–3 марта силайди. Сўнгра чап қўл билан қориннинг ўнг томони худди шундай силанади.

Болдирнинг ташқи юзасини силаш. Массаж олувчининг оёғи тизза бўғимидан букилиб кушеткага қўйилади. Оёқ панжалари кушеткада ўтирган

массажчининг сонига тиралади. Массажчи массаж олувчининг оёқ тиззасини яқин қўли билан ушлаб, узоқ қўли билан болдир мушакларини товон-болдир бўғимидан тизза бўғимига йўналган ҳолда силайди (8-расм). Қўлнинг тўрт бармоғи олдинга қараган ҳолда (катта бармоқ озгина ён томонга қаратилган) болдир бўйлаб силаш амалга оширилади.



8-расм. Болдирнинг ташқи қисмига бир қўл билан силаш

Икки қўл билан силаш. Бу силаш кетма-кет услубда чап ва ўнг қўл билан бажарилади, бир қўл массаж ҳаракатини тугатиши ва тезда аввалги ҳолатига қайтиши биланок, иккинчи қўл ҳаракатни бошлайди. Бунда силаш бир қўл билан силаш каби ўтказилиб, катта бармоқ ҳаддан ташқари узоқлаштирилади, қафтлар олдинга ҳаракатланади.

Массажчининг елка ўқлари массаж олувчига нисбатан параллел равишда туради.

Орқани силаш. Икки қўл билан бутун орқа юзаси, орқанинг узун мушаклари, ундан пастроқ соҳа ва энг сербар мушаклар силанади. Чап қўл орқанинг чап томонини, ўнг қўл ўнг томонини белдан бошлаб бўйин томонга, сўнгра қўлтиқ ости томонига йўналган ҳолда кетма-кет силайди (9-расм).



9-расм. Икки қўл билан орқани силаш

Бунда катта бармоқ аввалига узоқлашган бўлиб, ҳаракат тугаши билан тўрт бармоққа қўшилади. Шуни ёдда сақлаш керакки, узлуксиз таъсирот

ҳосил қилмоқ учун қўлларни асли ҳолига қайтишида тери юзаси бўйлаб майин ҳаракатлантириш лозим.

Бўйин ва трапециясимон мушакларни силаш. Массажчи массаж олувчининг бош томонида туриб, ўнг қўл билан бўйиннинг чап томонини, чап қўл билан ўнг томонини силайди (10-расм). Бу усул кетма-кет аввал бир қўл, сўнгра иккинчи қўл билан соч ўсиб чиққан қисмдан, делтасимон мушаклар томон йўналган ҳолда бажарилади.



10-расм. Бўйин ва трапециясимон мушакларини силаш

Белни силаш. Бел икки қўл билан, юқорига йўналган ҳолда кетма-кет силанади. Белнинг ўрта қисми юқорига қараб силанади, пастки ва ён тарафлари қуймиҳ суюгининг қирраси бўйлаб кушетка томонига силанади. Дастлабки ҳаракатлар тос ёнбош суюгининг юқори қиррасидан бошланади, кейингиси орқанинг пастки қисмидан қориннинг қия мушаклари томонига йўналтириб бажарилади.

Думба мушакларини силаш. Икки қўл думба ости бурмаларига қўйилади, бунда катта бармоқлар думбалараро бурма бўйлаб жойлашади.

Олдин думғаза қисми, сўнгра тос қисмининг ўрта ва ён томонлари силанади. Қўлларнинг ҳаракати юқорига, ён томонга четга йўналтирилади.

Соннинг орқа юзасини силаш. Кафтлар соннинг орқа юза қисмига кетма-кет қўйилади. Яқин қўлнинг тўрт бармоғи соннинг ички қисмини, узоқ қўлнинг тўрт бармоғи соннинг ташқи қисмини, катта бармоқлар эса соннинг ўрта қисмини силайди. Қўл ҳаракатлари думбанинг пастки бурмасига яқинлашганида бармоқлар бир-бири билан қўшилгани ҳолида тугатилади.

Кўкрак қафасини силаш. Ҳаракатлар йелпигичсимон шаклда пастдан юқорига, қўлтиқ ости чуқурчасига томон қаратилган бўлади. Бунда тўрт бармоқ қўлтиқ ости чуқурчасига, катта бармоқ эса делтасимон мушакларгача бориб тэгади. Ҳаракатлар аста-секин бутун кўкрак қафасини эгаллайди.

Қоринни силаш. Икки қўл билан силаш қов суюгидан қовурғалар эсти томонга йўналган ҳолда олиб борилади. Қўлларнинг ҳаракатлари олдин

кориннинг тўғри мушакларидан бошланиб, сўнгра ен томонга силжиб борилади.

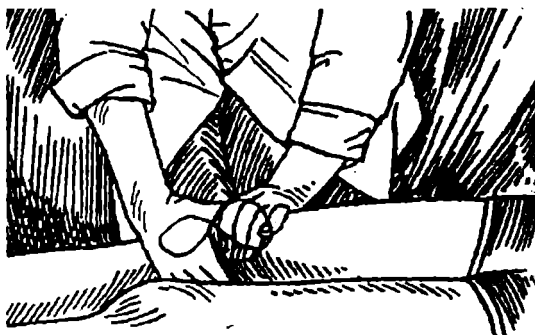
Соннинг олдинги юзасини силаш. Массаж олувчининг оёғи массажчи сонининг устида туради. Қўллар тизза бўғимидан чот томонга йўналган ҳолда ҳаракатланади (11-расм). Ҳар иккала қўл тизза бўғимига қайтишида жимжилоғи билан сон терисига тегиб сирғаниши керак.



11-расм. Соннинг олдинги юзасини икки-қўл билан силаш

Болдирнинг олдинги юзасини силаш. Массаж олувчи чалқанчасига ётади, товони кушеткадан озгина осилгани ҳолда массажчининг сонига тиралиб туради. Болдир оёқ кафтдан бошлаб тизза бўғимига томон силанади. Оёқ кафтининг олдинги юзаси ҳам шу ҳолатда силанади.

Концентрик айлана шаклда силаш. Бу усул жароҳатланишларда, бўғимлар касалланганида самаралидир. Айлана шаклда силаш катта бўғимларда (тизза, елка, тирсак, болдир-товон бўғимларида) ўтказилади. Массаж қилинаётган соҳага массажчи бош бармоқлари узоқлашган икки кафтини иложи борича бир-бирига яқин ҳолда жойлаштиради (12-расм).



12-расм. Тизза бўғимини концентрик айлана шаклида силаш

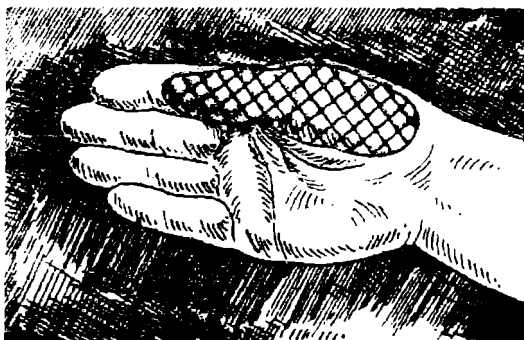
Бунда бир қўлнинг тўрт бармоғи бўғимнинг ички томонидан кушеткаларга тегиб туради, иккинчи қўлнинг катта бармоғи ташқи томонда туради. Сўнгра ҳар иккала кафт узунасига йўналган ҳолатда массаж

соҳасидан юқорига силжийди. Тизза бўғими силанганда қўллар сонда ўз вазиятларини ўзгартиради. Тўрт бармоғи билан кушеткага тегиб турган қўл сонда кўндалангига ташқи томонга, катта бармоқ кушеткагача силжийди, иккинчи қўл эса аксинча ҳаракат бажаради. Сўнг кафтлар тўғри чизиқ шаклидаги йўналиш бўйлаб тизза бўғимидан болдирнинг юқори қисмига қайтади. Бу ҳаракат бир неча марта такрорланади.

Сиқиш усулининг турлари

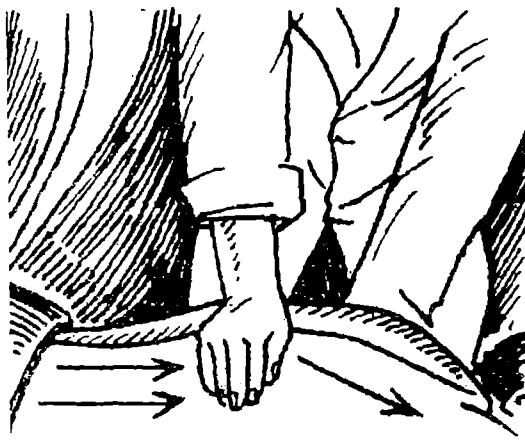
Массаж амалиётида сиқиш усулининг бир неча тури мавжуд: кўндалангига, кафтнинг қирраси билан, бир қўл билан, икки қўл билан, икки қўлнинг кафт асослари билан, икки қўл орасига олиб сиқиш, катта бармоқ ёстиқчаси билан сиқиш шулар жумласидан.

Кўндаланг сиқиш. Бу усул массаж олувчига нисбатан перпендикуляр ҳолатда туриб ёки ўтириб бажарилади. Тўрт бармоқ зичланган, бироз букилган, катта бармоқ кўрсаткич бармоққа зич ёлғишган, кафт юзаси пастга қараган ҳолда массаж қилинаётган жойга кўндаланг қўйилади (13-расм). Кўндаланг сиқиш катта бармоқ дўмбоғи ва катта бармоқ билан бажарилади, кафт олдинга қараб ҳаракатланади.



13-расм. Кўндаланг шаклида сиқишда кафтнинг ҳолати (белгиланган қисми билан бажарилади)

Орқа юзасида сиқиш. Массаж олувчи қоринга ётади, боши яқин қўлининг кафтида жойлашади, юзи массажчи томонига қаратилади, орқа чушакларни бўшаштириш учун узок қўли тана бўйлаб бел соҳасида ётиши тозим. Массажчи кафтини орқанинг узун мушаклари устига кўндалангига қўйиб, бўйин бошланадиган жойгача сиқади (14-расм). Шу шаклда ҳаракат 4-6 марта бармоқлар кушеткага етгунча такрорланади, охириги сиқиш қўлтиқ ости йўқурчасида тугайди.



14-рәсм. Орқа юзасини сиқиш

Бўйин ва трапециясимон мушакларни сиқиш. Кафт бўйиннинг соч ўсиб чиққан қисмига (умуртқа поғонаси ёнига) ёки энса суюгининг чизигига қўйилиб, паст томонга I–II кўкрак умуртқасигача сиқилади. Кейин бўйиннинг ён томонлари ва елка усти 2–3 марта сиқилади.

Қўлни сиқиш. Массаж олувчининг яқин қўли тана бўйлаб чўзилади, кафт юзаси юқорига қараб ётади. Елканинг ички юзасида, тирсак бўғимидан қўлтиқ ости чуқурчасигача сиқиш усули бажарилади. Билак 3–4 соҳа бўйлаб, кафтдан тирсак бўғими томонига йўналган ҳолда сиқилади. Елканинг ташқари юзасида сиқиш усулини ўтказиш учун қўл бош олдида қўйилади, бунда елка ва билак мушаклари бўшади. Елкада қўлнинг тирсак бўғимидан елка бўғимига, билакда эса кафт бўғимидан тирсак бўғимига йўналтирилган ҳолда сиқилади.

Бел юзасида сиқиш. Кафт қуймич суюгининг устига қўйилиб, юқорига ўн иккинчи кўкрак умуртқасига ва ён томонга йўналтирилган ҳолда сиқиш ҳаракати бажарилади.

Думба мушакларида сиқиш. Массажчи массаж олувчининг бош томонига нисбатан ярим айлана ҳолида орқаси билан туради. Кафт думба остининг бурма қисмига кўндаланг қўйилади ва учта соҳа бўйлаб юқорига ҳамда ён томонга йўналтириб сиқиш усули бажарилади.

Соннинг орқа юзасида сиқиш усули ўтказилишида массажчи перпендикуляр ҳолатда ўтирган ёки тик турган ҳолда бўлиши керак.

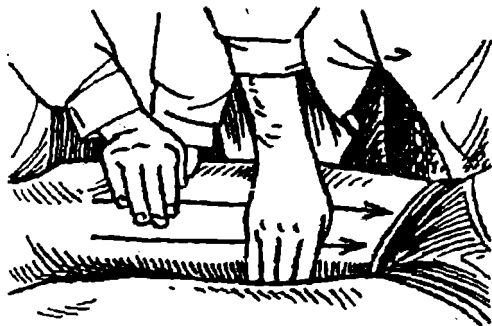
Қўл кафти соннинг ички соҳасига, тизза бўғими ёнига кўндаланг қўйилиб, думба ости бурмасигача сиқиш усули бажарилади. Сўнгра қўл юқорироққа қўйилиб, янги қисмда бармоқлар соннинг ташқи юзасидан қушеткага теккунга қадар 4–5 марта сиқиш усули бажарилади.

Болдирнинг орқа юзасида сиқиш. Массаж қилинадиган оёқ ёстиқ устида ёки қушетканинг кўтарилган қисмида ётади. Массажчи қўлини Ахилл

пайининг ичкари қисмига кўндаланг қўйиб, товодан тизза бўғими томонига йўналтириб, 3—4 соҳа бўйлаб сиқиш ҳаракатларини бажаради.

Кўкрак қафасида сиқиш. Массаж олувчи бошини ёстиқ устига, қўлини қорин устига қўйиб чалқанчасига ётади. Массажчи массаж олувчининг бош томонига нисбатан ярим айлана ҳосил қилиб бурилган ҳолатда тик туради. Сиқиш ҳаракатлари 2—3 соҳа бўйлаб сут безининг юқори қисмида 2 марта, сут безининг пастки қисмида 1—2 марта қўлтиқ ости чуқурчаси томонига йўналтирилган ҳолатда бажарилади.

Соннинг олдинги юзасидаги сиқиш. Массажчи қўл кафтини соннинг ички томонида тизза бўғимига кўндаланг қўяди. Олдин соннинг ички томони, сўнгра ўрта ва ташқи томони массаж қилинади (15-расм). Соннинг ўрта ва ташқи томонида кўпроқ куч ишлатиб бажарилади. Ички томонида эса сиқиш усули анча майин ва енгилроқ бажарилади.



15-расм. Соннинг олдинги юзасини кўндаланг шаклида сиқиш

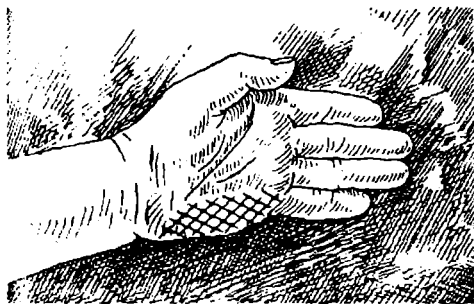


16-расм. Болдирнинг ташқи қисмини кўндаланг шаклида сиқиш

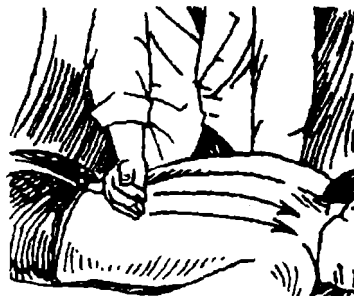
Болдирнинг олдинги юзасида сиқиш. Массажчи ўтирган ёки тик турган ҳолда бир қўлини тизза бўғимига қўйиб, болдирни озроқ ичкари томонга буради. Иккинчи қўли билан оёқ кафтидан тизза бўғим томонга 2—3

соҳа бўйлаб сиқиш ҳаракатлари бажарилади (16-расм). Оёқ кафтининг устки юзасида бармоқлардан болдир-товон бўғими томонига қараб сиқиш усули бажарилади.

Қўл кафтининг қирраси билан сиқиш. Қўл кафти массаж ўтказаятган жойга жимжилоқ томонидаги қирраси билан кўндаланг қўйилади. Қўлнинг тўрт бармоғи бўшашган, чўмич шаклида, озгина букилган ҳолда катта бармоқ кўрсаткич бармоқ устида бўлади (17-расм). Қўл кафтининг қирраси билан сиқиш кўндаланг сиқиш усули каби бажарилади (18,19-расм).



17-расм. Кафтнинг қирраси билан сиқишда кафтнинг ҳолати белгиланган қисми билан бажарилади)

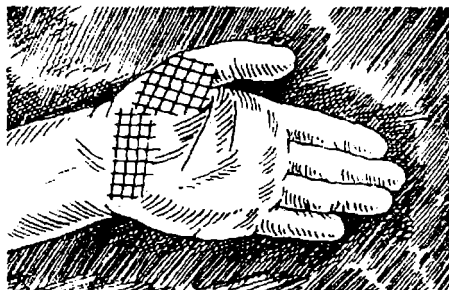


18-расм. Орқани қўл кафтининг қирраси билан сиқиш

Бир қўл билан сиқиш. Массажнинг бу усули яқин қўл билан бажарилади. Қўл кафти катта бармоқ олдинга қараган ва кўрсаткич бармоққа яқинлаштирилган ҳолда мушак узунаси бўйлаб қўйилади. Катта бармоқнинг бу ҳолати кафтнинг ички юзасидаги катта бармоқ остидаги дўмбоқчани янада бўрттиради. Сиқиш катта бармоқнинг дўмбоғи ва кафтнинг асоси билан бажарилади. Тўрт бармоқ жимжилоқ томонга қаратилган бўлиб, бўшашган ҳолда тери устидан сўст сирғанади (20-расм).



19-расм. Болдирнинг ташқи юзасини кафт қирраси билан сиқиш



20-расм. Бир қўл билан сиқишда кафтнинг ҳолати (белгиланган кафт қисми билан бажарилади)

Орқа юзани сиқиш. Массажчи массаж олувчининг оёқ томонида туради. Яқин қўлнинг кафти умуртқа поғонаси бўйлаб бел қисмининг узун мушаклари устига қўйилади, сўнг тўғри чизик шаклида бош томонга йўналган ҳолда 4–5 соҳа бўйлаб массаж қилинади. Ҳаракатлар якунида қўл кафти қўлтиқ остигача боради.

Бўйин ва трапециясимон мушакларни сиқиш. Массажчи массаж олувчининг бош томонида туриб чап қўли билан бўйиннинг ўнг томонини, ўнг қўли билан бўйиннинг чап томонини соч ўса бошлаган жойдан умуртқа поғонаси бўйлаб трапециясимон мушаклар томон массаж қилади. Ҳамма ҳаракатлар албатта елка бўғимигача етиши керак.

Бел қисмини сиқиш. Массажчи тик ҳолатда туради, икки қўл кафтини бир вақтда думғаза соҳасига қўяди ва бараварига юқорига ва пастга кушетка томонга қаратилиб сиқиш бажарилади.

Думба мушакларини сиқиш. Массаж думба ости бурмаси, думба мушакларининг ўрта ва юқори қисми бўйлаб чет қисмига йўналтирилган ҳолда бажарилади.



21-расм. Соннинг орқа юзасини бир қўл билан сиқиш

Соннинг орқа юзасини сиқиш. Массаж олувчи қорни билан оёқ кафтларини ёстиқ устига қўйиб ётади. Массажчи массаж олувчининг оёқ кафтлари ёнида туриши керак. Яқин қўли билан массаж қилинаётган оёқнинг тўпиғидан ўшлаб туради, узоқ қўли билан соннинг ички ва ўрта юзасида (21-расм) тизза бўғимидан думбанинг пастки бурмаси томон массаж қилади. Сўнгра массажчи қўлини алмаштириб, бўш қўли билан думғаза соҳасини босиб туради ва яқин қўли билан соннинг ташқи юзасини 2–3 соҳаларида массаж қилади.

Болдирнинг орқа юзасини сиқиш. Массажчи массаж олувчинини оёқ кафтлари ёнида туради. Узоқ қўли билан болдир-товон бўғимидан ўшлаган ҳолда оёқ озгина юқорига кўтарилади, яқин қўли билан оёқнинг ички юзасини Ахилл пайдан тизза ости чуқурчаси томон 2–4 соҳа бўйлаб массаж қилади, сўнгра қўллар алмашиниб, оёқнинг ташқи юзаси 2–4 соҳа бўйлаб массаж қилинади (22-расм).



22-расм. Болдирнинг орқа юзасини бир қўл билан сиқиш

Кўкрак қафасида сиқиш турини бажариш. Массаж олувчи чалқанчасига ётади. Массажчи массаж олувчининг юзига юзини қаратиб туради, узоқ қўли билан массаж олувчининг узоқ қўлини кафтидан ушлаб, кушеткадан 2–3 см юқорига кўтаради (кўкрак қафаси мушакларини бўшаштириш мақсадида). Яқин қўли билан тўш суюгидан қўлтиқ ости чўқурчасига йўналган ҳолда массаж қилинади. Аёлларда бу усул сут бези юқорисида икки марта (23-расм) ва пастида уч марта сиқиш бажарилади.



23-расм. Кўкрак мушакларини бир қўл билан сиқиш

Соннинг олд юзасини сиқиш. Массаж олувчининг оёғи массажчининг сониди туради. Массажчи узоқ қўли билан массаж олувчининг оёғини тизза бўғими остидан ушлаб туриб, ташқи томонга озгина бурайди, яқин қўли билан соннинг ички юзасини 2–3 соҳа бўйлаб массаж қилади (24-расм).

Болдирнинг ташқи юзасини сиқиш. Массаж олувчи чалқанчасига ётади. Массаж олувчининг оёғи тос-сон ва тизза бўғимларида бўқилган ҳолатда товони кушеткага тегиб туради. Оёқ кафтининг юқори қисми ўтирган ҳолатдаги массажчининг сонига тиралиб туради (25-расм). Массажчи яқин қўлини массаж олувчининг тиззасига қўйиб, узоқ қўли билан болдирнинг

ташқи томонида оёқ кафтдан тизза бўғими томонига йўналган ҳолда 2–3 соҳа бўйлаб массаж қилади. Бунда катта бармоқ катта болдир мушаги бўйлаб ҳаракатлантирилади, тўртта бармоқ эса камбаласимон мушаклар устидан суст сирғанади.



24-расм. Соннинг олдинги юзасини бир ёки икки қўл билан сиқиш



25-расм. Болдирнинг ташқи юзасини бир қўл билан сиқиш

Икки қўл билан сиқиш. Бу услубда массажчининг қўл кафти худди бир қўл билан сиқиш каби қўйилади, иккинчи қўл эса унинг устига қўйилиб сиқиш таъсиротини кучайтиради. Массаж қилаётган қўл кафтининг ташқи юзасига иккинчи қўл кафти кўндаланг қўйилади (26-расм).



26-расм. Соннинг орқа юзасини икки қўл билан сиқиш

Орқа мушакларини сиқиш. Массажчи ва массаж олувчининг ҳолатлари бир қўл билан сиқиш муолажасиники каби. Массаж қилаётган қўлнинг бош бармоқ дўмбоғи устига иккинчи қўлнинг кафт қирраси қўйилади. Қўллар бел соҳасида умуртқа поғонасининг ёнида узун мушаклар устига қўйилади. Белдан юқори томонга 4–5 соҳа бўйлаб йўналтирилган ҳолатда массаж қилинади.

Бўйинни ва трапециясимон мушакларини сиқиш. Массажчи сиқишнинг бу турини массаж олувчининг бош томонида тик турган ҳолатда бажаради. Бошнинг энса қисми соч ўсган жойидан пастга, елка бўғимига йўналган ҳолатда 3–4 соҳа бўйлаб массаж қилинади.

Думба мушакларини сиқиш. Бу усул бир қўл билан ўтказиладиган массааж каби бажарилади. Иккичи қўл массааж қилаётган қўл устига қўйилса сиқиш таъсироти ортади.

Соннинг орқа юзасини сиқиш. Массаажчи массааж олувчининг оёқ томонида туради. Массаажчининг узоқ қўли соннинг ички юзасига тизза бўғими ёнига қўйилади, яқин қўл бош, кўрсат-кич, ўрта бармоқлар ёстиқчалари билан массааж қилаётган қўлнинг бош бармоқ дўмбоқчаси устига кўндаланг қўйилади. Бу ҳара-кат тизза бўғимидан чотга йўналган ҳолда бажарилади (26-расм). Бу усул соннинг ўрта қисмида, массааж қилаётган қўлнинг бош бармоқ дўмбоғи устига иккинчи қўлни жимжилоқ томонидаги қирраси билан қўйган ҳолда ўтказилади. Сўнгра қўлларнинг ҳолати ўзгариб муолажа давом этади.

Болдирнинг орқа юзасини сиқиш. Камбаласимон мушакларда ўтказиладиган сиқишнинг бу тури ҳудди соннинг орқа юзасида ўтказиладиган тарзда бажарилади (26-расмга қаранг).

Кўкрак қафасида сиқиш усули. Массааж олувчи чалқанчасига этади. Икки қўл билан сиқиш усули бир қўл билан сиқиш усули каби бажарилади. Бунда иккинчи қўлнинг учта бармоқлари массааж қилаётган қўлнинг бош бармоқ дўмбоқчаси устига кўндаланг ҳолда қўйилади.

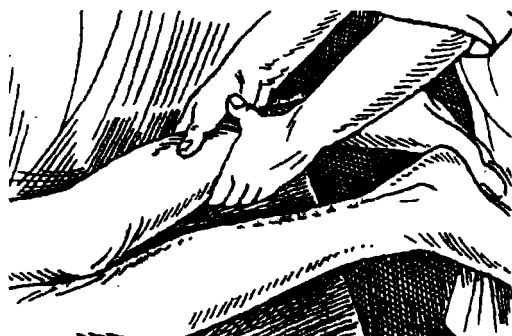
Соннинг олдинги юзасини сиқиш. Бу сиқиш усули бир қўл билан сиқиш усули каби бажарилади. Ҳар бир қўл ўз томонидан ҳаракат бажаради: яқин қўл соннинг ички юзасини 3–4 марта (узоқ қўл яқин қўлнинг устида туради) ва аксинча (24-расмга қаранг).

Болдирнинг олдинги юзасини сиқиш. Массааж олувчи чалқанча, оёғи озгина ташқарига сурилган ҳолатда этади. Товони кушеткадан осилиб туради. Массааж олувчининг оёғи массаажчининг сонига (чап оёғи чап сонга ва аксинча) тиралиб турган ҳолда салгина ичкарига бурилади. Узоқдаги қўл массааж қилувчи қўлнинг бош бармоқ дўмбоғига кўндаланг ҳолда бўлади. Бунда катта бармоқ катта болдир мушаклари бўйлаб йўналади (болдирнинг ички томонида), тўртта бармоқ эса катта болдир сўяги устидан суст сирғанади.

Икки кафт асоси билан сиқиш. Бу усул кўпинча қўл ва оёқларда ўтказилади. Кафтлар олдинма-кейин қўйилиб, биринчиси озгина юқорирок, иккинчиси эса ундан пастроқда бўлиши лозим. Ҳар бир ҳаракат қўллар ҳолатини алмаштириб-алмаштириб бажарилади. Бу усул ҳаммомларда совун ёки ҳар хил суртмалар билан ўтказилса яхши натижалар беради.

Икки қўл билан ушлаб (кафтлар орасига олиб) сиқиш. Бу усул фақат қўлнинг елка қисмида ва оёқнинг болдир қисмида ўтказилади. Массаажчининг қўли массааж қилинаётган соҳани икки қўл кафти орасига олади. Бунда ҳар бир қўлнинг бармоқлари бир-бирига тегиб туриши лозим. Сиқиш ҳаракатлари доимо массааж қилинаётган жойнинг пастки қисмидан бошланиб, юқори томонга йўналган ҳолатда бажарилади.

Икки қўл билан ушлаб (кафтлар орасига олиб) сиқиш. Бу усул фақат қўлнинг елка қисмида ва оёқнинг болдир қисмида ўтказилади. Бунда ҳар бир қўлнинг бармоқлари бир-бирига тегиб туриши лозим. Сиқиш ҳаракатлари доимо **массаж қилинаётган жойнинг пастки қисмидан бошланиб**, юқори томонга йўналган ҳолатда бажарилади (27-расм). Бу усулда ҳам **ҳаммомлардан фойдаланиш яхши натижа беради.**



27-расм. Болдирни икки қўл кафти орасига олиб сиқиш

Катта бармоқ ёстиқчаси билан сиқиш. Бу сиқиш кучли ўзига хос таъсир кўрсатади. Бу усул тананинг ҳар бир қисмида қўлланилиб, айниқса орқа узун мушакларни **массаж қилиш анча самаралидир.** Бу усул вақтида бош бармоқ **букилмасдан массаж қилинаётган жойга 45° ли бурчак остида қўйилиши керак.** Сиқиш секин бажарилади. Ҳар бир ҳаракат йўналиши орасида **1–2 см оралиқ бўлиши лозим.**

Уқалаш усули

Уқалаш асосий усул бўлиб, мушаклар тизими ва, айниқса, чуқур жойлашган мушакларни **массаж қилишда қўлланилади.** Масалан, спорт массажида умумий массаж вақтининг **60 % уқалаш усулига ажратилади.** Спорт массажининг тикланиш турида эса **80 % гача вақт ишқалашга ажратилади.** Уқалаш таъсирида пайларнинг еластиклиги ошади, қисқарган мушак пардалари чўзилиб тортилади, тўқималарда қон, лимфа оқими яхшиланади. Бунинг оқибатида патологик жараёнлар тезда йўқолиб кетади.

Уқалаш тўқималарнинг озикланишини яхшилайти, модда ал-машинишини, чиқинди маҳсулотларнинг чиқарилишини кучайтиради, чарчашни йўқотади, мушакларнинг қисқариш хусусиятларини, бўғимларнинг ҳаракатини, пайларнинг чўзилувчанлигини оширади.

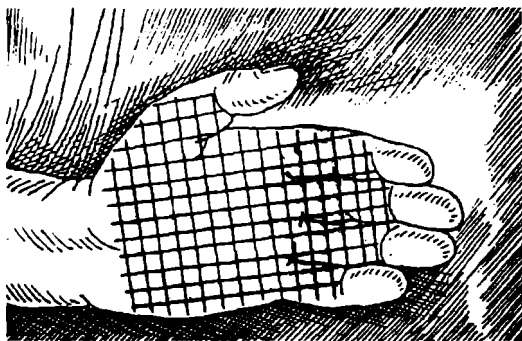
Уқалаш усули марказий нерв тизимига кўзғатувчи таъсир етиб, орга-низмни тетиклаштиради. Уқалаш туфайли нафас олиш енгиллашади, юрак-нинг уриши тезлашади, тана ҳарорати кўтарилади. Умумий жиҳатдан бу таъсир худди суст гимнастикаси таъсирига ўхшашдир. Шунинг учун уқалаш усуллари катта аҳамият берилади.

Уқалаш усулининг турлари

Уқалашнинг барча турлари механик таъсирга кўра икки гуруҳга бўлинади.

Суюқдан ажратиб бўладиган мушакларда кафт ёки кафтлар билан бажариладиган уқалаш — биринчи гуруҳни ташкил этади. Бу гуруҳга кирадиган оддий уқалаш, қўл ўстига қўлни қўйиб уқалаш, иккита қўл билан ҳалқасимон шаклда уқалаш ва икки қўл билан оддий уқалаш турлари амалда кўп ишлатилади.

Суюқдан ажратиб бўлмайдиган мушакларда суюқларга босиб, ўз жойида ҳар томонга қўзғатиб бажариладиган ҳаракатлар уқалашнинг иккинчи гуруҳини ташкил этади. Бу гуруҳга кирувчи *узунасига уқалаш, бир қўл билан, икки қўл билан уқалаш, чимчилаш шаклида уқалаш, тўрт бармоқ ёстиқчаси билан, букилган бармоқларнинг фалангалари билан, кафт асоси билан доира шаклида, икки кафт асослари билан уқалашлар* амалда кўп ишлатилади. **Оддий уқалаш** — бу усулга ҳамма массаж турларида катта аҳамият берилади. Оддий уқалаш тури кафтнинг ички юзаси билан тўрт бармоқ ёстиқчалари иштирокисиз, олдинга интилган ҳолда бажарилади (28-расм).



28-расм. Оддий уқалаш (кафтнинг белгиланган қисми билан бажарилади)

Оддий уқалаш техникаси бешта сиклдан иборат: катта бармоқ ҳаддан ташқари узоқлаштирилиб кафт мушакка кўндаланг ҳолда қўйилади, ёзилган бармоқлар билан мушаклар кўндалангига зич ушланиб, тўрт бармоқлар билан катта бармоқ томонига бироз яқинлаштириб кўтарилади, мушаклар айлана шаклидаги ҳаракатлар воситасида илғожи борица жимжилоқ томонга силжитилади, бармоқларни ёзмасдан (мушак кафт орасида бўлиши лозим) кафт мушак билан биргаликда аввалги ҳолатга қайтади, ҳаракатнинг охирида бармоқлар мушакни қўйиб юборади (кафт эса мушакка зич жойлашган ҳолда қолади), кафт олдинга 3-4 см сўрилиб мушакни янги соҳада биринчи сиклда тақрорлай бошлайди. Ушбу сиклик ҳаракатлар узлуксиз бажарилади.

Ҳаракатларни бир текисда, оғритмасдан, силтамасдан бажариш лозим. Оддий уқалаш тури орқанинг сербар мушакларида, қориннинг қийшиқ мушакларида, елка, думба мушакларида, билакнинг ички юзасидаги мушакларда бажарилади.

Бу усул куч ишлатмасдан, юзаки ҳолда олиб борилади, кўпинча узоқ давом етган касалликдан тургандан сўнг, мушакларда ҳар. хил оғриқлар пайдо бўлганда ҳам ишлатилади.



29-расм. Орқанинг энг сербар мушакларини оддий уқалаш

Орқа юзасини уқалаш. Массаж олувчи қорни билан бошини яқин қўлнинг кафти устига қўйиб, узоқ қўлини тана бўйлаб чўзиб ётади. Массажчи қўлини қориннинг қия мушакларига, тос ёнбош суюгининг қирраси ёнига қўяди. Бу ҳолда кафтнинг тўртта бармоғи кушеткага тегиб туради, катта бармоқ имкон борича узоқлаштирилган (юқорига қараган) бўлади. Ҳаракатлар тос қисмидан қўлтиқ ости чуқурчаси томон йўналтириб, 4–5 марта такрорланиб бажарилади. Бунда катта бармоқ делтасимон мушаккача, тўртта бармоқ қўлтиқ ости чуқурчасига-ча йетиши лозим. Орқанинг сербар мушагини уқалашда қўл ҳаракати курак остида тугайди (29-расм).

Курак остини уқалаш. Бунинг учун бўш қўл кафтининг ички юзаси юқорига қаратилган ҳолда массаж олувчининг елка бўғими остига қўйилади. Массаж бажарадиган қўл ёнбош суюгининг қиррасига орқанинг сербар мушаги билан орқанинг узун мушаги орасига қўйилади. Массаж бажарадиган қўл ҳаракати куракка йетиши билан бўш қўл орқали куракнинг елка бўғимидан юқорига кўтарилади ва массаж бажарадиган қўлнинг устига куракни суради.

Икки-уч марта уқалаш усулини бажаргандан сўнг, курак пастга туширилиб, уқалаш ҳаракати қўлтиқ ости чуқурчасига йўналтириб бажарилади.

Бўйин ва трапециясимон мушакларда уқалаш усулини ўтказиш. Массаж олувчининг боши, қўл бармоқлари бир-бирининг орасига киритилган, кафтлар устига қўйилади ва енгак кўракка бироз тегиб туради. Массажчи массаж олувчига нисбатан кўндаланг ҳолда туриб, қўлининг тўрт бармоғи олдинга қараган, катта бармоқ орқага узоқлаштирадиган ҳолда

бошнинг сочли қисмига кўндаланг қўяди. Умуртқа поғонаси ёки ён томонда жойлашган мушакларни қўл орасига олиб, юқоридан — пастга кафт орасида уқалайди. Сўнгра қўл дастлабки ҳолатга қайтиб, уқалаш ҳаракатлари пастга ва ён томонга трапециясимон мушакларнинг юқори қисмлари бўйлаб ва елка бўғимигача йўналтирилган ҳолда ўтказилади.

Қўлни уқалаш. Бир қўлда тана бўлиб кафт юқорига қаратилган ҳолатда туради. Массажчи массаж олувчига нисбатан перпендикуляр ҳолатда тик туриб ёки ўтириб кафтни тирсак бўғими ёнига қўяди. Елканинг икки ва уч бошлик мушакларини кафт орасига олиб, қўлтиқ ости чуқурчаси томонга йўналтириб уқаланади.



30-расм. Елканинг ташқи юзасини оддий уқалаш

Агарда елка мушаклар катта бўлса, олдин икки бошлик мушак, кейин уч бошлик уқаланади. Сўнгра массажчи мушакларини кафтдан тирсак бўғими томонга йўналтириб уқаланади. Елканинг ташқари томонида уқалаш учун массаж олувчининг қўли олдинга, бош томонга ўтказилади. Массаж олувчининг орқасига массажчи орқаси билан ярим бўкилган ҳолда туради. Бу ҳолда уч бошлик ва делтасимон мушаклар уқаланади (30-расм).

Думба мушакларини уқалаш. Массажчи қўлини думба мушакларининг пастига, думба бурмалари ёнига қўяди. Уқалаш ички, ўрта, ташқи соҳа бўйлаб чот лимфа тугунлари томон йўналтирилиб бажарилади.

Соннинг орқа юзасини уқалаш. Массажчи тик ёки ўтирган ҳолда массаж олувчининг сони ички томонига, тизза бўғими ёнига қўл бармоқларини қўяди. Тана қимирламаслиги учун иккинчи қўлини тос қисмига қўяди. Ёзилган бармоқлар билан мушакларни ушлаб думба томонга қаратилиб уқаланади, сўнгра соннинг ўрта ва ташқи томонларида бу усул такрорланади. Агарда мушаклар массаси катта бўлса, оддий уқалаш уч-тўрт соҳа бўйлаб ўтказилади.

Болдирнинг орқа юзасини уқалаш. Бу усул икки ҳолатда ўтказилади: массаж олувчининг болдир ёнида массажчи тик туради. Узоқ қўли билан болдир 45–90° бурчак остида егилади, яқин қўли билан товонда тизза бўғим чуқурчасига томон мушак уқаланади (31-расм), массаж олувчи

чалқанчасига ётади, оёғи тизза бўғимида букилади. Оёқ кафти кушетка устида ўтирган массажчининг сони тагида туради. Бундай ҳолатда камбаласимон мушакларнинг бўшаштирилишига имконият яратилади. Массажчи яқин қўли билан массаж олувчининг тиззаси устидан босиб туриб узоқ қўли билан болдирнинг орқа юзасида мушакларни 2–3 марта уқалайди, сўнгра қўллар ҳолати алмаштирилиб, болдирнинг бошқа қисмлари уқаланади.



31-расм. Болдирнинг орқа юзасини оддий уқалаш

Кўкрак мушакларини уқалаш. Массаж олувчи боши остига ёстиқ қўйиб, чалқанчасига ётади. Массажчи унга нисбатан кўнда-ланг туради. Массажчи яқин қўли билан массаж олувчининг узоқ қўлини кушеткадан 1–2 см.га кўтариб 2–3 соҳа бўйлаб бўш қўли билан кўкрак мушакларини уқалайди.

Қорин мушакларини уқалаш. Массаж олувчи оёқларини тизза ва гос-сон бўғимидан букиб чалқанчасига ётади. Массажчи қўлини массаж олувчининг тўш суягини ханжарсимон ўсимтаси ёнига қўйиб, пастга қов зуягига йўналтирилган ҳолда оддий уқалаш усулини бажаради, сўнг бошқа қўлини қориннинг қия мушаклари устига қўйиб юқорига, орқанинг сербар мушаклари томон йўналган ҳолда уқалайди.



32-расм. Соннинг олди юзасини оддий уқалаш

Соннинг олдинги юзасини уқалаш. Массажчи узоқ қўли билан массаж олувчининг тиззаси остига қўлини қўйиб, сонни ташқи томонга озгина буради, яқин қўли билан тизза бўғимидан бошлаб чот соҳасигача соннинг ички қисмини уқалайди (32-расм). Соннинг ўрта соҳаси ҳам шу қўл билан уқаланади. Сўнгра қўлларнинг ҳолатини ўзгартириб, узоқ қўли билан соннинг ташқи томони ён бош суюкнинг олдинги қирраси юқорисига йўналган ҳолда уқаланади.

Икки қўл билан оддий уқалаш (қўл устига қўлни қўйиб уқалаш). Бу чуқур таъсир етадиган усулдир. Катта ва кучли ривожланган мушакларни уқалаш оддий уқалаш каби бажарилади (33-расм). Масалан, соннинг олдинги юзасида бу усул соҳа бўйлаб (ички, ўрта, ташқи) ўтказилади. Бу усулни бажариш техникаси оддий уқалаш каби ўтказилади, аммо массажнинг таъсирини ошириш мақсадида иккинчи қўл уқалашни бажараётган қўлнинг устига қўйилади.



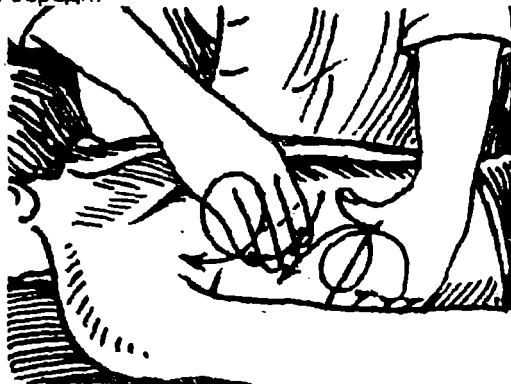
33-расм. Орқанинг мушакларини қўлни қўл устига қўйиб уқалаш

Икки қўл билан доира шаклида уқалаш. Ҳамма массаж турларида бу усул кенг қўлланилади. Бу усулни ясси мушаклардан ташқари барча мушакларни уқалашда қўллаш мумкин. Таранг ҳолда бўлган мушаклар бу усул ёрдамида яхши бўшаштирилади.

Уқалашга ажратилган вақтнинг 60% шу усулга бағишланади. Икки қўл билан доира шаклида уқалашнинг техникаси қуйидагича: массажчи массаж олувчига нисбатан кўндаланг ўтирган ёки тик турган ҳолатда бўлади. Қўллар, тўрт бармоқлари бир томонга, бош бармоқлари қарама-қарши томонга қаратилиб, массаж ўтказиладиган соҳага кўндаланг қўйилади. Бунда букилган тирсақлар бир-биридан бироз узоқлашган бўлади. Икки қўл билан мушакни зич ушлаб (бармоқлар албатта ёзилган ҳолда бўлиши шарт) кафтлар орасида мушакларни ёзиб, озгина юқорига кўтариб, бир қўл билан ўзидан жимжилоқ томонга (чап қўл, чап томонга), иккинчи қўл билан ўзига катта бармоқ томонга босиб силжитилади. Сўнгра мушакларни қўллардан чиқармасдан, шу ҳаракатлар тесқари томонга бажарилади. Худди мушакни бир

қўлдан иккинчи қўлга узатилаётгандек. Бу ҳолда мушак «О» ҳарфи шаклида силжитилади.

Икки қўл билан доира шаклида уқалаш бир текисда оғритмасдан, силтамасдан бажарилади. Массаж жараёнида массаж олувчининг мушаклари таранглашуви ёки терисининг кўкариши уқалашнинг нотўғри ўтказилганлигидан дарак беради.



34-расм. Орқа мушакларини уқалаш

Орқа мушакларини уқалаш. Массажчи ва массаж олувчининг ҳолатлари оддий уқалашдаги каби бўлади.

Массажчи қўлларини тоғ ёнбош суягини қирраси ёнига қориннинг қия мушакларига зич қўяди. Ҳаракатлар қўлтиқ ости чуқурчасига йетгунча давом этади.

Мушакларни зич ушлаб озгина юқорига кўтариб силжитади, бунда бир қўл қўлтиқ ости чуқурчаси томонига жимжилоқ томони билан, иккинчи қўл эса бош бармоқ томонига йўналган ҳолда ҳаракатлантириб уқаланади (34-расм).

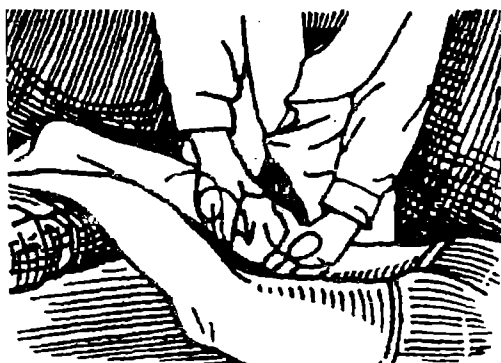
Уқалаётган қўлнинг ҳаракати жимжилоқ томони билан қўлтиқ остига етганида қўл олинади, иккинчи қўл эса ҳаракатни оддий уқалаш усулида тугатади.

Бўйинда ва трапециясимон мушакда уқалаш. Икки қўл билан доира шаклда уқалаш ҳам оддий уқалаш каби бажарилади. Орқада эргшиб келадиган кафт ҳаракатни елка бўғими устида давом еттиради.

Қўлни уқалаш. Бу уқалаш усули оддий уқалаш каби (30-расмда кўрсатилган тарзда) бажарилади.

Думба мушакларини уқалашда ҳаракатлар 2–3 соҳа бўйлаб чет лимфа тугунчалари томонига йўналтирилган ҳолда бажарилади.

Соннинг орқа юзасини уқалаш. Оддий уқалаш усули бажариладиган ҳолатда ўтказилади. Жимжилоқ томони билан ҳаракатланадиган қўл, думба соҳасига етиши биланоқ ҳаракат тугатилади, уқалаш ҳаракатини ергшиб келаётган қўл охирига етказилади.



35-расм. Болдирнинг орқа юзасини уқалаш

Болдирнинг орқа юзасини уқалаш. Бу усул юқорида кўрсатилган ҳолатларда ўтказилади. Жимжилоқ томони билан ҳаракатланаётган қўл тизза ости чуқурчасига йетиши билан қўл кўтарилади, уқалашни орқадаги ергашиб келаётган қўл тугатади (35-расм). Агарда камбаласимон мушаклар катта бўлса, бунда олдин болдирнинг ички томони, сўнгра ташқи томони уқаланади.

Кўкрак мушакларини уқалаш. Бу усул икки-уч соҳа бўйлаб қўлтиқ ости чуқурчасига йўналтирилган ҳолда бажарилади (36-расм).

Қорин мушакларини уқалаш. Массаж олувчи оёқларини тизза бўғимида букиб, чалқанча ётади, қўллари эса тана бўйлаб ёки кўкрак қафаси устида ётади. Массажчи қўлларини қориннинг тўғри мушакларига кўндаланг — бир қўлини қовурға ёйи устига, иккинчи қўлини озгина пастроққа қўяди. Мушакларни кафтлар орасида ушлаб, юқоридан — пастга қов сўягига йўналтириб уқаланади, орқадаги эргашган қўл ҳаракатни тугатади (37-расм).



36-расм. Кўкрак мушакларини икки қўл билан айлана шаклида уқалаш



37-расм. Қорин мушакларини уқалаш

Сўнгра қўлларни қориннинг қия мушаклари устига қўйилади, тос сўягининг қиррасидан қўлтиқ ости чуқурчасига йўналтириб тананинг ён

массажи олувчи чап томони билан ёнбошлаб оёқларини букиб ётган ҳолда ҳам бажарилиши мумкин. Бу ҳолда массажчи массажи олувчининг орқа томонида туриб, қориннинг тўғри мушакларини ханжарсимон ўсимтадан пастга, қов соҳасига йўналган ҳолда уқалайди. Қориннинг қия мушаклари пастдан юқорига йўналтириб уқаланади (38-расм). Соннинг олдинги юзасида икки қўл билан доира шаклида уқалаш усули орқа юзасидаги уқалаш каби бажарилади.



38-расм. Тананинг ён томонини уқалаш

Икки қўл билан оддий уқалаш. Бу усул фақат сонда ва елкада бажарилади. Бу усул ёрдамида бир вақтнинг ўзида соннинг (елканинг) олдинги ва орқа юзаси мушаклари баробар уқаланиши мумкин. Уқалашнинг бу турини давомийлиги бошқа усулларга нисбатан икки баробар кўп бўлгандагина яхши натижага эришилади.

Соннинг мушакларини уқалаш. Массаж олувчи чалқанчасига ётади, массажчи ўзининг яқин тиззасини массаж олувчининг болдир-товон бўғими қисмида қушеткага қўяди. Массаж олувчининг оёғи 45° бурчак остида кўтарилган ҳолда ташқи томонга озгина бурилган бўлиб, массажчининг чот соҳасида товон пайини теккизиб ётади.

Массажчи массажи олувчининг сонига тизза бўғими юқорисига яқин қўлини соннинг орқа юзасига, узоқ қўлини соннинг олдинги юзасига қўяди, ҳар бир қўл мушакларни кетма-кет силжитиб юқорига, жимжилоқ томонига, чотга йўналтириб уқалаш усулини бажаради (39-расм).

Елка мушакларини уқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади, боши бўш қўли кафтнинг орқа юзаси устида бўлади. Массажчи массажи олувчининг елка бўғими ёнида кўндаланг туради.

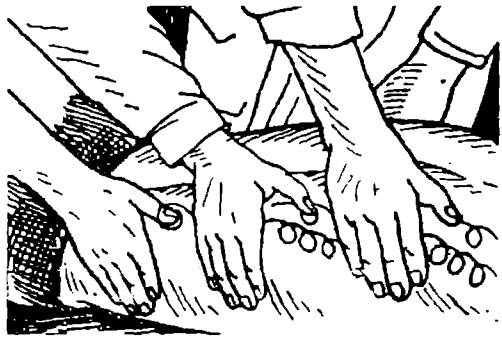


39-расм. Сонни икки қўл билан оддий уқалаш

Массаж олувчининг ён томонига ёзилган, массаж қилинадиган қўлини билак ва кафт соҳасидан, массажчи иккала сон орасида ушлаб туради. Массажчи икки кафтини тирсак бўғимига қўйиб, бир қўли билан елканинг икки бошли, иккинчи қўли билан эса елканинг уч бошли ва делтасимон мушакларини уқалайди.

Бир қўл билан уқалаш. Бу усул фақат қуруқ массаж ўтказганда, майда мушакларда қўлланилади. Бу усулни фақатгина кафтнинг кучли ва чидамли бош бармоқларигина бажара олади. Массажчи кўндаланг туради. Кафтнинг бош бармоғи массаж қилинаётган соҳа бўйлаб, тўрт бармоқ эса бош бармоқдан озгина узоқлашган ҳолда қўйилади (диагонал). Тўрт бармоқ бўшашган ҳолатда мушаклар устида суст ҳаракат қилади. Бош бармоқнинг ёстиқчаси билан мушакни бир вақтда босиб, ёзиб, тўрт бармоқ томонга доиравий ҳаракатлар шаклида силжитамиз. Сўнгра, бош бармоқни мушак билан биргаликда дастлабки ҳолатига қайтарамиз. Бармоқнинг босиш кучи камайтирилиб, бармоқ бироз кўтарилади, аммо бармоқ массаж қилинаётган жойдан ажратилмайди. Бармоқ ўз ўрнидан 2–4 см олдинга сүрилиб таърифланган ҳаракатлар яна такрорланади.

Орқа мушакларни уқалаш. Массаж олувчи узоқ қўли билан тана бўйлаб ёзилган ҳолида, яқин қўлининг ташқи юзасига бошини қўйиб қорни билан ётади. Массажчи яқин қўл кафтини массаж олувчининг бел қисмига қўяди. Бунда бош бармоқнинг ёстиқчаси умуртқа поғонаси бўйлаб орқанинг тўғри мушаклари устига, бармоқлар эса бироз ёнга узатилган ҳолда қўйилади. Бу доиравий ҳаракатлар бел қисмидан юқорига, бўйин томонга қўл қушеткага теккунча бир неча марта такрорланади, ҳаракатларнинг сони орқанинг узунлигига боғлиқ, тахминан 9–12 марта (40-расм).



40-расм. Орқанинг узун мушакларини бир қўл билан уқалаш

Бўйин ва трапециясимон мушакларни уқалаш. Массаж олувчи қорнига, қовуштирилган кафтларнинг ташқи юзасига бошини қўйиб ётади. Массажчи массаж олувчининг бош томонида туради ва ўнг қўли билан массаж олувчи бўйинининг чап томонини, чап қўли билан ўнг томонини трапециясимон мушак томонига пастга ва елка бўғим томонга йўналтириб уқалайди.

Думба мушакларини уқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади. Узоқ думба мушакларини массажчи яқин қўлнинг катта бармоғи билан уқалайди. Думбанинг пастки бурмасидан юқорига ва ёнга чот соҳасига уч-тўрт йўлланма бўйлаб уқаланади.

Соннинг орқа юзасини уқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади, болдири ёстикнинг устига қўйилади. Массажчи массаж олувчининг болдири ёнига туриб, яқин қўли билан товон пайини ушлайди. Узоқ қўлининг катта бармоқ ёстикчаси билан тизза бўғимидан думба мушаклари томонига қараб соннинг ички, ўрта юзасини 4–6 марта уқалайди. Сўнгра узоқ қўлини думба мушакларининг устига қўйиб, яқини билан соннинг ташқи томонини икки-уч йўналишда уқалайди.

Болдирнинг орқа юзасини уқалаш. Массажчи массаж олувчининг болдири ёнида туради, узоқ қўли билан яқин болдирни товон-болдир бўғимдан ушлаб бироз кўтаради. Яқин қўл билан товон соҳасидан бошлаб тизза чуқурчаси томон уч-тўрт йўналишда болдирнинг ички юзаси уқаланади. Сўнгра яқин қўл билан болдирни ушлаб туриб, узоқ қўли билан болдирнинг ташқи соҳасини уч-тўрт йўналишда уқалайди.

Оёқ тагини уқалаш. Массажчи массаж олувчининг болдири ёнида туради, узоқ қўли билан товоннинг ташқи юзасидан ушлаб, яқин болдирни бироз кўтариб туради, яқин қўли билан товондан оёқ бармоқлари томонига 4–5 йўналишда уқаланади.

Кўкрак мушакларини уқалаш. Бу усул массаж олувчи чалқанча ётган ҳолатида ўтказилади. Массажчи узоқ қўли билан массаж олувчининг қўл кафтида ушлаб туради, яқин қўл билан кўкрак юқорисида икки марта, ундан пастда уч марта қўлтиқ ости чуқурчаси томонга йўналтириб уқалайди.

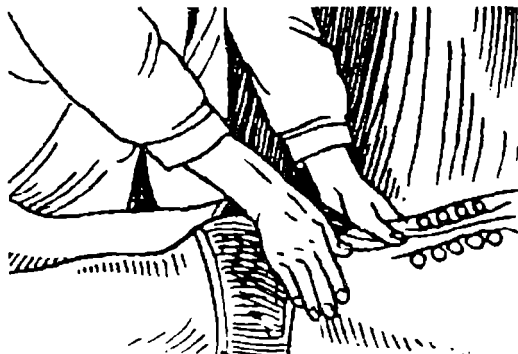
Қўлни уқалаш. Қўлни қайси ҳолатларда силаган бўлсак, худди шундай ҳолатда уқалаш тури бажарилади (3-расм).

Соннинг олдинги юзасини уқалаш. Массаж олувчи оёғини массажчининг сонига қўяди. Массажчи соннинг ички томонини яқин қўли билан, ташқи томонини узоқ қўли билан 3—4 йўналишда уқалайди, ҳаракатлар тизза бўғимидан юқори томонга қаратилган бўлади.

Болдирнинг олдинги юзасини уқалаш. Массаж олувчи чалқанча ётади, оёқ тизза бўғимидан букилган, товон кушеткага тегиб, бармоқлари ўтирган массажчининг сонига тиралиб туради. Массажчи узоқ қўлини тиззаси устига қўйиб, яқин қўлининг катта бармоғи билан катта болдир мушагини аста-секин юқorigа йўналган ҳолатда уқалайди.

Икки қўл билан уқалаш. Икки қўл билан уқалашни бажариш техникаси бир қўл билан уқаланишникига ўхшаш, методикаси эса (дастлабки ҳолатлари, қўлни алмаштириш тартиблари, таъсир кучини ошириш шакллари) икки қўл билан сиқиш усулиникига ўшаб бажарилади.

Уқалашнинг бу тури бош бармоқнинг таъсирини иккинчи қўл ёрдамидан кучайтирилиши билан, бир қўл билан уқалашдан фарқланади. Уқалаш таъсироти бош бармоқнинг тирноқ фалангасига иккинчи кафтнинг қирраси ёки тўрт бармоқни кўндаланг қўйиш билан кучайтирилади. Бунда иккинчи қўл бош бармоқнинг босиш кучини оширишдан ташқари бош бармоқнинг тўрт бармоқ томонига айланиб яқинлашишига ҳам ёрдам бериши мумкин.



41-расм. Орқанинг узун мушакларини икки қўл билан уқалаш

Бош бармоқлар билан узунасига уқалаш. Бу усул узун мушакларда, бўйига йўналган ҳолда, икки қўлнинг бош бармоқлари билан бажарилади. Массажчи узунасига туриб бош бармоқлари бир-бирига тегиб турган, тўрт бармоқлари ён томонга қаратилган икки қўл кафтлари юзаларини массаж қилинадиган жойга қўяди. Унги қўлнинг бош бармоқ ёстиқчаси билан мушакни босиб езиб, ўнги томонга силжитилади, сўнгра шундай ҳаракат чап томонга чап қўл бош бармоқ ёстиқчалари билан бажарилади. Бу вақтда ўнги бош бармоқ доира шаклида ҳаракатни тўтатиб, дастлабки ҳолатига қайтаётиб, юқorigа 2—4 см га сурилади, доираларнинг сони масса

қилинаётган жойнинг узунлигига боғлиқ. Масалан, сонда ҳар бир бармоқ 7–9 марта доиравий уқалашни бажаради. Шундай қилиб, ҳар бир катта бармоқ кетма-кет олдинга сурилади, қолган бармоқлар эса мушакларни ён томондан тутиб туриб, бош бармоқлар учун суюнчиқ бўлиш билан биргаликда уқалаш таъсирини оширишга ёрдам беради (41-расм).

Қўлни уқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади, пешонаси узоқ қўлининг кафти устида, юзи массаждиги тескари ҳолатда бўлади. Массажди қўлларини тирсак бўғими ёнига қўйиб, елканинг уч бошли ва икки бошли мушакларида, ҳар бирида икки йўналиш бўйлаб уқалашни бажаради. Бу уқалаш тури биланнинг ички юзасида бажарилади.

Соннинг орқа юзасини уқалаш. Массаж олувчи оёқ кафтларини ёстиқ устига қўйиб қорнида ётади. Массажди массаж олувчининг сони ички юзасига тизза бўғими ёнида икки қўлни қўйиб, думбанинг остки бурмаси томон икки мартадан ички, ўрта ва ташқи юзларини уқалайди.

Болдирнинг камбаласимон мушаклари ва соннинг олдинги юзаси мушаклари юқоридаги тартиб бўйича 3–4 йўналишда уқаланади.

Тўрт бармоқ ёстиқчалари билан уқалаш. Бу усул орқанинг ясси мушакларида, болдирнинг мушакларида, болдирнинг камбаласимон мушакларида, соннинг тўрт бошли мушакларида ва бошқаларда қўлланилади. Ясси мушаклар массажи вақтида тўртта бармоқ бир-бири билан зич бирикади, катта мушакларда эса бармоқлар бироз очилган ҳолда букилиб, массаж қилинадиган жойга бармоқларнинг учлари перпендикуляр ҳолатда туради (42-расм). Бу усулнинг таъсир кучини ошириш мақсадида икки қўлдан фойдаланиш мумкин.



42-расм. Болдирнинг орқа юзасини тўрт бармоқ ёстиқчалари билан уқалаш

Букилган бармоқларнинг фалангалари билан уқалаш. Бу усул бармоқлар ўрта фалангаларининг ташқи юзаси ёки ўрта фалангалар билан

тирноқ фалангалари орасида бўғимлар ёрдамида бажарилади. Кафт бармоқлари бироз букилиб, мушт тугилади.

Мушакни суякка босиб езиб, жимжилоқ томонига силжитиб массаж қилинади. Бунда катта бармоқ массаж қилинаётган жойга таяниб, кафтни маҳкам тутиб туришга ва олдинга силжишига ёрдам беради. Бу усул ҳаддан ташқари дағал бўлиб, асосан, мушаклар ичкарисига чуқур таъсир кўрсатиш мақсадида қўлланилади (43-расм). Уқалашнинг бу тури қўлнинг устига қўлни қўйиб, таъсир кучини ошириш учун (44-расм) ҳамда икки қўл билан ҳам бажарилади.



43-расм. Орқа мушаклари букланган бармоқлар фалангалари билан доира шаклида уқалаш



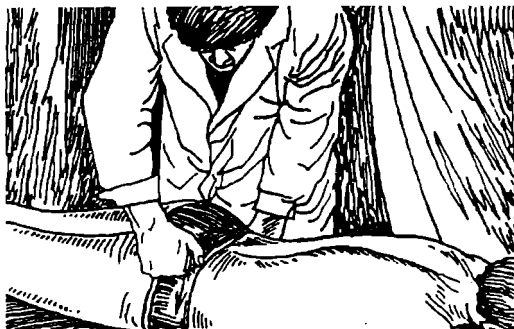
44-расм. Орқа мушакларни қўлни устига қўлни қўйиб, букилган бармоқлар фалангалари билан доира шаклида уқалаш

Иккала қўлнинг букилган бармоқлари билан уқалаш усули ясси мушакларда, масалан, орқанинг мушакларида қўлланилади. Бунда кафтлар бир-биридан 2–3 см дан 5–8 см гача нари қўйилади. Ҳар иккала қўлнинг букилган бармоқ фалангалари ўз томонларига (ўнг қўл ўннга, чап қўл чапга) қаратилиб, ҳаракатлар кетма-кет бажарилади.

Кафт асоси билан доира шаклида уқалаш. Бу усул катта мушакларда ва ясси мушакларда қўлланилади. Бу усулни бир қўл билан, икки қўл билан ҳамда қўлнинг устига қўлни қўйиб бажариш мумкин. Массаж қилинаётган мушакнинг устига массажчининг кафти ички юзаси билан қўйилиб, жимжилоқ томонга доира шаклида силжитиб уқаланади (озгина букилган бармоқлар олдинга йўналган ҳолда сўст силжийди).

Бу усулни икки қўл билан бажариш техникаси юқорида кўрсатилган шаклда бўлиб, ушбу усул кўпроқ ясси мушакларда қўлланилади. Массаж ўнг қўлни ўнг томонга, чап қўлни чап томонга кетма-кет доира шаклида ҳаракатлантириб бир томонлама пастдан юқорига йўналган ҳолда бажарилади. Кафтлар бир-биридан 4–7 см нари туриши керак.

Икки мушт қирралари билан уқалаш. Бу усул бир қўл билан ҳамда икки қўл билан бажарилади. Кўпинча катта ва кучли мушакларни массаж қилиш учун қўлланилади. Бармоқларни мушт қилиб букиб, мушт қирралари билан мушаклар уқаланади (45, 46-расм). Доиравий ҳаракатлар жимжилоқ томонга қаратилиб бажарилади.



45-расм. Думба мушакларини мушт қирралари билан уқалаш



46-расм. Соннинг олди юзасини икки мушт қирралари билан уқалаш

Бу усул икки мушт билан бажарилади, бир қўл билан иккинчи қўлнинг бош бармоғини ушлаш керак, чунки муштлар бир-бирдан ажралмаган ҳолда уқалаш кучини оширади. Бу уқалаш усулида муштларнинг доиравий ҳаракатлари гоҳ бир томонга, гоҳ иккинчи томонга йўналтирилади. Масалан, сон мушакларини бу усулда уқалашда олдин икки мушт ўнг томонга доира шаклида (тиззадан чотга), сўнгра эса чап томонга доира шаклида (тиззадан чотгача) бажарилади. Икки мушт қирраси билан уқалашни тўғри чизик бўйлаб, узук-узук (3–4 см) шаклда бажариш мумкин.

Ишқалаш усули

Массажнинг барча турларида ишқалаш кенг қўлланилади. Бу массаж тури бўғимларда, пайларда, бойламларда, нервларнинг чиқиш жойларида ва бошқа соҳаларда ўтказилади. Айрим ҳолатларда косметик мақсадда турли касалликларда ҳамда терини тезда қиздириш учун бажарилади. Ишқалаш бошқа массаж усулларида фарқ қилади. Ишқалаш маҳаллий ҳароратни оширади, қон айланишини кучайтиради, тўқималарни қиздиради ва юмшатади.

Ишқалаш ёрдамида бўғим ва бойламларнинг ҳаракатчанлиги, егилувчанлиги, мустаҳкамлиги ва ишчанлиги ошади. Ишқалаш усули кундалик ҳаётимизда, спортда кенг қўлланилади.

Ишқалаш усули оғриқларни қолдириш хусусиятига эга. Массаж мақсадига биноан ва бўғимларнинг шаклига, пайларнинг жойланишига қараб ишқалаш ҳаракатлари қўлланилади. Бунда массажнинг ишқалаш услубини бажариш вақтида массажчининг қўли тери устидан майин, юзаки силжимаслиги лозим. Ишқалаш усуллари кўп ҳолларда тўғри чизикли ва доиравий шаклда бажарилади.

Тўқималар орасига киришни йенгиллаштириш мақсадида ҳар хил суртмалар ва даво моддалари қўлланилмаслиги лозим. Айрим ҳолатларда аввал қуруқ массаж ўтказилиб, сўнгра турли мойлар, суртмалардан фойдаланиш мумкин. Ишқалаш усуллари силаш ва ҳаракатлар билан биргаликда ўтказилади.

Ишқалаш усулининг турлари

Массаж амалиётида қуйидаги ишқалаш усуллари қўлланилади: «қисқич» шаклида, бармоқларнинг ёстиқчалари билан, катта бармоқ дўмбоқчаси билан, кафт қирраси билан, мушт қирраси билан бажариладиган ишқалаш. Ишқалаш тўғри чизик, спирал, доира ва узук-узук шаклида ўтказилиши мумкин. Бу ҳаракатлар бир қўл ёки икки қўл билан бажарилади.

«Қисқич» шаклида ишқалаш. Бу усул фақат бўғимлардагина ишлатилади. Бунда зич турган кафт бармоқлари бўғимларининг бир томонда, катта бармоқ эса бошқа томонида жойлашади. Бир хил пайтларда ишқалаш бармоқлар ёстиқчалари билангина (масалан, билак-кафт бўғимида), бошқа пайтларда эса кафт юзаси билан (масалан, тизза бўғимида) бажарилади. «Қисқич» шаклидаги ишқалаш тўғри чизик йўналишида бажарилади.



47-расм. Тизза бўғимининг орқа юзасини "қисқич" шаклида ишқалаш

Тизза бўғимининг орқа юзасини ишқалаш. Массажчи тизза бўғимини қўл билан ушлайди. Бунда кафт бармоқлари бўғимнинг ички, катта бармоқ эса ташқи қисмига қўйилади (47-расм).

Кафт юқорига, сон томонига тўғри чизик шаклида йўналтирилиб, ҳар бир ҳаракат бўғимнинг ички юзаси томон, бир неча марта такрорланиб ишқаланади. Сўнгра кафт ташқарига, катта бармоқ томонига аста-секин силжийди. Тизза остида массаж ўтказилмайди.

Товон (Ахилл) пайини ишқалаш. Массаж олувчи қорнида ётади. Массажчи товон томонида узоқдаги қўли билан болдирни 45–90° бурчак остида кўтариб туради, яқин қўл билан товондан камбаласимон мушаклар томонига тўғри чизикли ишқалаш усулини бажаради. Бунда кафт бармоқлари ички томонда, катта бармоқ ташқи томонда жойлашган бўлади (48-расм).



48-расм. Товон (Ахилл) пайини “қисқич” шаклида ишқалаш

Тизза бўғимининг олди юзасини ишқалаш. Массаж олувчи чалқанчасига, болдир остига ёстиқ қўйиб ётади. Тизза бўғимнинг орқа юзасини ишқалаш каби бажарилади.



49-расм. Болдир-оёқ панжаси бўғимини ишқалаш

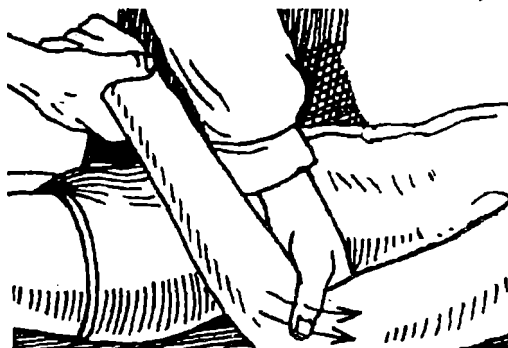
Болдир-оёқ панжаси бўғимини ишқалаш. Массаж олувчи чалқанча ётади. Ишқалаш бўғимнинг олди юзасидан (бўғимнинг оралиғи бўйлаб) Ахилл пайи қафт томонига йўналтириб бажарилади (49-расм). Қафт бармоқлари бўғимнинг ички тўпиқ остини, катта бармоқ бўғимнинг ташқи тўпиқ остини ишқалайди.

Билак-қафт бўғимини ишқалаш. Массаж олувчи чалқанча ётади. Массажчи унинг тирсак бўғими ёнида туриб узоқ қўл билан массаж олувчининг қўлини кўтаради (тирсакни кушеткадан ажратмасдан), яқин қўлини катта бармоқларининг устига, тўрт бармоқларини пастга қўйиб бўғим оралиғи бўйлаб ишқалайди (50-расм). Бу усул гоҳ яқин, гоҳ узоқ қўллар билан бўғимнинг ташқи юзасида бажарилади.

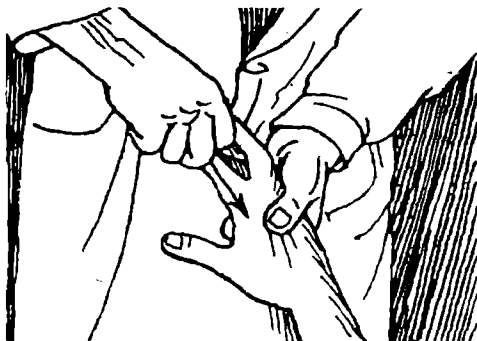


50-расм. Билак-қафт бўғимини ишқалаш

Тирсак бўғимини ишқалаш. Массаж олувчи чалқанча ҳолда, қўлини тирсак бўғимида 45–90° бурчак остида букиб ётади. Массажчи узоқ қўли билан массаж қилинаётган қўлни ушлаб туриб, яқин қўл билан тирсак соҳасида тўрт бармоқлар ички томонга, катта бармоқ ташқи томонга қўйилган ҳолда уч-тўрт чизик бўйлаб ишқалаш усулини бажаради (51-расм).



51-расм. Тирсак бўғимини "қисқич" шаклида ишқалаш



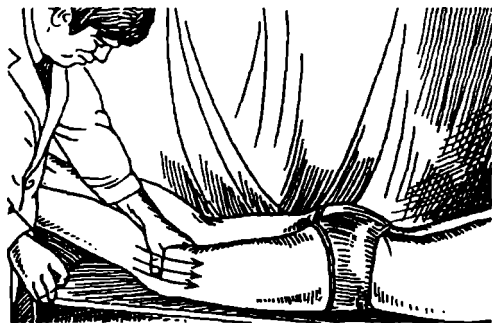
52-расм. Қўл бармоқларини "қисқич" шаклида ишқалаш

Қўл бармоқларини ишқалаш. Массаж олувчи қўлларни тирсак бўғимида 45–90⁰ бурчак остида букиб, кафтини пастга қаратиб чалқанча ётади. Массажчи узоқ қўли билан кафтини ушлаб, яқин қўлининг кўрсаткич ва учинчи бармоғи билан «қисқич» шаклида ишқалаш усулини ўтказди (52-расм). Ишқалаш ҳаракатлари тирноқдан кафт томонга қараб бажарилади. Шунингдек, ҳар бир бармоқ ишқаланади. Оёқ бармоқлари ҳам қўл бармоқлари каби ишқаланади.

Бармоқлар ёстиқчалари билан тўғри чизиқ шаклида ишқалаш

Бу усул билан бўғимлар ва Ахилл пайи ишқаланади. Бўғимларнинг катта ва кичиклигига қараб бармоқлар ёстиқчалари ёки ҳамма бармоқлар билан ишқалаш бажарилиши мумкин. Масалан, Ахилл пайи бармоқлар ёстиқчалари билан ишқаланса, тизза бўғими ҳамма бармоқлар ёрдамида ишқаланади (53-расм).

Тизза бўғимининг орқа юзасини ишқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади. Массажчи ёзилган кафтининг катта бармоқларини ташқи томонга, тўрт бармоқларини ички томонга қаратиб тизза бўғимига қўяди.



53-расм. Тизза бўғимининг орқа соҳасини ҳамма бармоқлар ёрдамида ишқалаш

Сўнг тўрт бармоқлари катта бармоқларга таянган ҳолда бўғимнинг ички юзасида сон суюгининг ички дўнги ва катта болдир суюгининг бошчаси соҳасида тўғри чизик шаклида ишқалаш усулини бир неча марта такрорлаб бажаради. Кейин худди шундай ҳаракатлар сон суюгининг ташқи дўнги ва кичик болдир суюгининг бошчаси соҳасида бажарилади.

Товон пайини ишқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади. Массажчи узоқ қўли билан тизза бўғимида букилган оёқни 45–90° бурчакда кўтариб (тиззани кушеткадан ажратмасдан), яқин қўл билан товондан юқорига, камбаласимон мушаклар томонига қараб пайни ишқалайди.

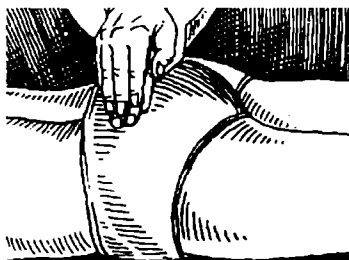
Тизза бўғимининг олд юзасини ишқалаш. Массаж олувчи орқаси билан чалқанчасига тизза бўғими остига ёстиқ қўйилган ҳолда ётади. Тизза бўғимининг олд юзаси каби ишқаланади.

Доира ва спиралсимон шаклда тизза бўғимини ишқалаш усулида бармоқлар массаж ўтказилаётган жойга перпендикуляр ҳолда қўйилиб бураб езиб, иккинчи жойга ўтиб ҳаракатларни яна такрорлайди. Ҳаракатлар узлуксиз равишда спиралсимон ёки доиравий шаклда бажарилади. Ишқалаш таъсиротини кучайтириш учун қўлни қўл устига қўйилади.



54-расм. Товон пайининг олд юзасини тўғри чизик, спиралсимон шаклида ишқалаш

Тўрт бармоқнинг ёстиқчалари билан ишқалаш. Массаж мақсадига ва жойларига қараб уч, икки ва бир бармоқ билан бажарилиши мумкин. Масалан, бармоқлар бўғимларини битта бармоқ билан, умуртқанинг кўндаланг ўсимталарини эса иккинчи ва учинчи бармоқлар билан ўтказилади. Бу усуллар тўғри чизик, синиқ чизик, спиралсимон, доирасимон ва узуқ-узуқ шаклда бажарилиши мумкин. Бу усул турлари (илон изи усулидан ташқари) икки қўл билан (қўл ва бармоқлар қўл устига қўйилиб бажарилиши мумкин (54-расм)). Тўрт бармоқ билан ишқалаш кучли усул ҳисобланади ва мураккаб бўғимларни ишқалашда ишлатилади.



55-расм. Белни тўрт бармоқ ёстиқчалари билан ишқалаш



56-расм. Белни ишқалаш

Белни ишқалаш. Массаж олувчи қорни билан, оёқ кафтлари ёстик устида, қўлларни бош тагига ёки тана бўйлаб чўзилган ҳолда қўйиб ётади. Массажчи массаж олувчига нисбатан кўндаланг туради. Тўрт бармоқнинг ёстикчаларини (жимжилоғини тос соҳасига қаратиб) умуртқа поғонаси устига 45° бурчак остида қўяди. Ишқалаш ҳаракатлари 5–7 см пастга ва юқорига қовурға томонига қаратилиб бажарилади (55, 56-расмлар). Бармоқлар зич бўлиб, ҳаддан ташқари таранг бўлмаслиги лозим.



57а-расм. Кўкрак қафасини орқа юзасида қовурғалараро соҳаларни тўғри чизикли, спиралсимон шаклда ишқалаш

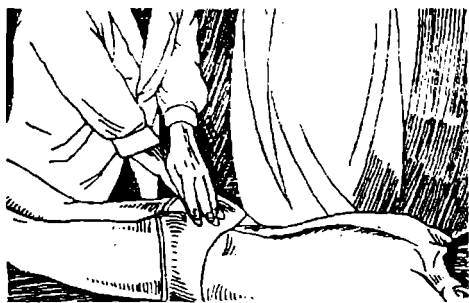


57б-расм. Кўкрак қафасини олдинги юзасида қовурғалараро соҳаларини тўғри чизикли, спиралсимон шаклда ишқалаш

Кўкрак қафасини орқа томонида ишқалаш ўтказилганда массаж олувчи қорни билан қўлларига бошини қўйиб ётади. Массажчи кўндаланг туради. Бармоқлар ёстикчаларини умуртқа поғонасининг ўткир ўсимталари устига, биров олдинга қўйиб (суриб) бармоқлар умуртқа поғонаси ва орқанинг узун мушаклар орасига жойлашади, ҳаракатлар қовурғалар орасида аниқлаш ўтказилганда пастга, кушетка томонга йўналтириб бажарилади. Ишқалашда тўғри чизик, синиқ чизик, доира ва узук-узук турлари қўлланилади (57 а, б-расмлар).

Думғазани ишқалаш. Массажчи массаж олувчига нисбатан узунасига туради. Яқин қўлининг бармоқларини думғазанинг пастки қисмига 45° бурчак остига қўйиб, юқорига тоснинг ён бош суягининг қирраси томон

ишқалаш усулини бажаради. Ишқалашнинг тўғри чизик, синик чизик, спирал-симон, айланасимон турлари қўлланилиши мумкин (58-расм).



58-расм. Думғаза соҳасида ишқалаш усули



59-расм. Тизза бўғимини тўрт бармоқ ёстиқчалари билан айлана шаклида ишқалаш

Тос ёнбош суюгининг қиррасини ишқалаш. Массажчи массаж олувчига нисбатан кўндаланг туради ва унинг умуртқа поғонаси ёнига бармоқларининг ёстиқчаларини қўйиб, қушетка томонга йўналтириб, ишқалаш турларини бажаради. Бу ҳаракатларни бир томондан иккинчи томонга тос суюқларининг қирраси бўйлаб бажариш мумкин.



60-расм. Болдир-оёқ панжа бўғимини икки қўл бармоқ ёстиқчалари билан айлана шаклида ишқалаш

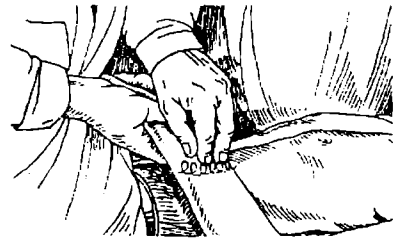


61-расм. Болдир-оёқ панжа бўғимини тўрт бармоқ ёстиқчалари билан, бир қўл устига иккинчи қўлни қўйиб, айлана шаклида ишқалаш

Тос-сон бўғимини ишқалаш. Массаж олувчи қорни билан оёқ кафтларини ёстиқ устига қўйиб ётади. Массажчи унга нисбатан кўндалангига туради. Бўғим соҳаси тўрт бармоқлар ёстиқчаси билан доира шаклида ишқаланади. Тизза бўғимида (59-расм), болдир-оёқ панжаси бўғимида (60-61-расмлар), кафт суюқлараро (62-расм) ва билак-кафт бўғимида (63-расм) юқорида кўрсатилган каби ишқалаш усулларини ўтказиш мумкин.

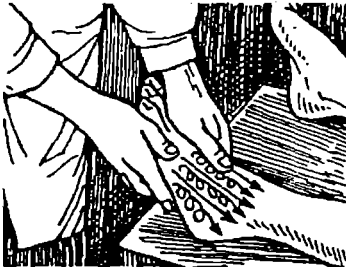


62-расм. Кафтнинг орқа юзасини тўрт бармоқ ёстиқчалари билан тўғри ва айлана шаклида ишқалаш

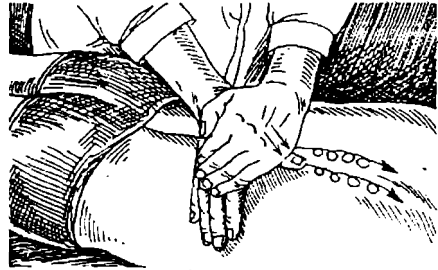


63-расм. Билак-кафт бўғимида тўрт бармоқ ёстиқчалари билан айлана шаклида ишқалаш

Катта бармоқ ёстиқчаси билан ишқалаш. Бу усул тананинг ҳамма қисмларида қўлланилади ва биринчи, иккинчи бармоқлар билан бир вақтда ёки кетма-кет бажарилади. Ҳаракатлар тўғри чизик, спиралсимон, доира ва узук-узук шаклда бажарилади (64, 65, 66, 67-расмлар).



64-расм. Бир қўл ва икки катта бармоқ ёстиқчалари билан тўғри чизикли ва айлана шаклида ишқалаш

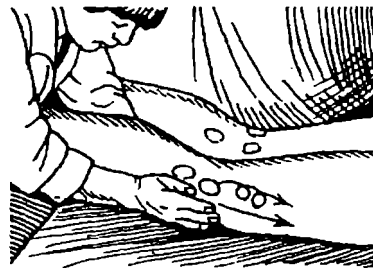


65-расм. Икки қўлнинг катта бармоқ ёстиқчалари билан умуртқа поғонасининг бел ва кўкрак қисмини ишқалаш

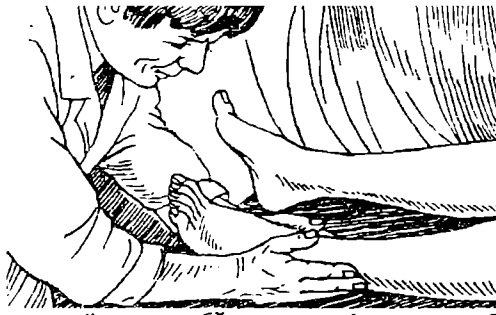
Катта бармоқ ёстиқчаси билан товон пайини, кафт суяқларининг оралиғини, тизза бўғимини спиралсимон ёки доирасимон, оёқ панжаси устини тўғри чизик ёки доирасимон ишқаланади.



66-расм. Икки қўлнинг катта бармоқ ёстиқчалари билан думғазани ишқалаш



67-расм. Тизза бўғимининг ички ва ташқи юзасини икки қўлнинг кафт асоси ва бош бармоқларнинг дўмбоқчаси билан ишқалаш



68-расм. Болдир-оёқ панжа бўғимини кафт асоси ва бош бармоқ дўмбоқчаси билан ишқалаш

Тананинг орқа қисмини ишқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётиб, қўлини тана бўйлаб қўяди. Массажчи массаж олувчига нисбатан узунасига туради. Сўнг яқин қўлини асоси билан ўнинг бел қисмига қўйиб, синиқ чизик шаклидаги ҳаракатларни уч-беш соҳа бўйлаб, юқори елка томонга йўналтирилган ҳолда бажаради. Бу массаж тури йенгил бажарилади. У юзаки тўқималарнигина емас, балки чуқур жойлашган тўқималарни ҳам яхши ва тез иситади.

Мушт қирраси билан ишқалаш. Бу усул жуда кучли бўлиб, бўғимларда оёқ панжасининг остини, фассияларни ишқалаш ва тери массажида қўлланилади.



69-расм. Оёқ кафти тагини мушт қирраси билан ишқалаш



70-расм. Курак остини ишқалаш

Оёқ панжаси остини ишқалаш. Массаж олувчи қорни билан ётади. Массажчи узоқ қўли билан массаж олувчининг болдир-оёқ панжаси бўғимидан ушлаб, яқин қўлини мушт қирраси билан бармоқлардан товон томонига йўналтирилган равишда уч марта узунасига, икки марта кўндалангига ишқалаш усулини ўтказилади (69-расм).

Курак остини ишқалаш. Массаж олувчи бошини буқилган ўзоқ қўли кафтига қўйиб ётади. Яқин қўлини эса тирсагидан букиб кафт юзасини юқорига қаратиб, бел соҳасига қўяди. Массажчи массаж олувчининг кураклари ёнида туриб бир қўл кафтини массаж олувчининг елка бўғим остига қўйиб, курак қовурғаларидан кўчгунча кўтаради (70-расм).

Иккинчи қўл кафтини жимжилоқ томони билан кўтарилган (кўчирилган) курак остига қўйиб, тўғри чизиқ шаклида юқоридан пастга ва ўз томонига йўналган ҳолда ишқалаш ўтказилади.

Амалда ишқалаш усулини қўлланган вақтда бу муолажанинг бир неча хусусиятларига эътибор бериш керак: кўпинча ишқалаш чекланган жойда ўтказилиши туфайли қон-лимфа томир йўналишига амал қилинмайди; массаж қилинаётган жойга нисбатан массажчининг бармоқлари қанчалик тик қўйилган бўлса, ишқалаш таъсири шунча кучли бўлади; ишқалаш натижасида пайдо бўлган оғриқларни камайтириш мақсадида ишқалаш албатта силаш усули билан биргаликда ўтказилади. Бўғимларни, пайларни ишқалаш кейинги ҳаракат усуллариининг ўтказилишини йенгиллаштиради; сеанс давомида ишқалашнинг икки усулидан ортиғи тавсия етилмайди.

Ҳаракат машқлари.

Даво, гигиёник ва спорт массажида ҳаракатлар кенг қўламда қўлланилади. Ҳаракат машқлари *фаол, суст* ва қаршилиқни *йенгиб бажариш* турларига бўлинади.

Фаол ҳаракат машқлари мустақил равишда бажариладиган ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида бўғимлар, мушаклар анча мустаҳкамланади. Бундан ташқари, кўпинча шикастланиш ва касаллик натижасида заифлашган, кучсиз мушаклар фаолиятини ошириш мақсадида қўлланилади.

Қаршилиқни йенгиб бажариладиган ҳаракатлар. Бундай ҳаракатлар мушаклар ва пайлар фаолиятига массажчи ёки массаж олувчининг қаршилиқ кўрсатиши билан боғлиқ.

Ҳар бир мушаклар гурӯҳини бундай ҳаракатлар ёрдамида кучайтириш даво ва спорт амалиётида кенг қўлланилади. Қарама-қарши куч мушакларни қисқариш кучига тенг бўлиши керак; ҳаракатнинг бошида қаршилиқнинг кучи кам, кейин ошиқ, ҳаракатнинг охирида яна пасайиши керак. Массаж ҳаракатлари бир текисда мушакларни ҳаддан ташқари бўшаштирмасдан, силтамасдан бажарилиши лозим.

Суст ҳаракатлар. Бунда ҳаракатларга ташқи ёрдам кўрсатилади. Суст ҳаракатлар бажарилишидан олдин бўғимнинг фаол ҳаракат имкониятлари аниқланиши керак.

Ҳаракатлар амплитудаси аста-секин ошириб борилади. Бунда қўполлик, ҳаддан ташқари куч ишлатиш ман етилади. Бўғим ва мушакларда (буқилган ва ёзилганда) бироз оғриқ пайдо бўлиши биланоқ куч меъёрини камайтириш лозим, бироқ шуни ёдда тутиш лозимки, оғриқлар пайдо бўлмаса яхши натижага еришиб бўлмайди.

Суст ҳаракатлар бўғимлар хасталигида, шикастланишларда, боилам ва пайларнинг қисқаришида, мушаклар қисқариб қотиб қолганда, тузлар йиғилганда кенг кўламада қўлланилади. Ҳар бир бўғимнинг анатомик тўзилишига қараб муайян ҳаракатлар бажарилади.

Тизза бўғимини ҳаракатлантириш. Массаж олувчи қорни билан ётади. Массажчи массаж олувчининг сон қисми томонида кўндалангига туради. Оёқ панжаси томонига яқин қўли билан оёқнинг болдир-оёқ панжа соҳасидан ўшлайди, иккинчи кафтини тос соҳасига қўяди, тизза бўғимини ёзиб, товонни думба мушакларига теккизиб букади.

Тос-сон бўғимини ҳаракатлантириш. Массаж олувчи чалқанчасига ётади. Массажчи массаж олувчининг тизза бўғимлари ёнида туриб, бир қўлини болдир-оёқ панжасини бўғим остига қўяди, иккинчи қўлини эса тизза бўғимига қўйиб, тос-сон бўғимида букиш ва ёзиш ҳаракатларини бажаради. Тос-сон ва тизза бўғимларида букиш ва ёзиш ҳаракатлари уч босқичда бажарилади (71-расм). Массажчи кўндалангига массаж олувчининг тизза бўғими қаршисида туради. Бир қўлини тизза бўғими остига, ташқи томондан кафт юзаси билан қўйиб, иккинчи қўлини болдир-оёқ панжаси бўғими устига қўяди. Тизза остидаги қўл билан сон вертикал ҳолатига йетмагунча букиш ҳаракати бажарилади. Сўнгра қўл тизза остидан тизза устига ўтказилиб, сон қоринга, товон думба мушакларига теккунча букиш ҳаракати давом еттирилади. Ҳаракатлар якунида қўллар аввалги турган ҳолатларга қайтарилиб оёқ ёзилади. Оёқ тушиб кетмаслиги учун тизза устида турган қўл, албатта, тизза остига қўйилиши лозим.



71-расм. Тос-сон, тизза бўғимларида суст ҳаракатлар бажариш

Оёқ панжасини ҳаракатлантириш. Массажчи массаж олувчининг болдир оёқ панжаси бўғими ёнида кўндаланг ҳолда туради. Бир қўли билан бўғимни, иккинчи қўли билан оёқ кафти остини ўшлаб (72-расм), турли хил ҳаракатларни бажарилади



72-расм. Болдир-оёқ панжа бўғимида сўст ҳаракатлар усули

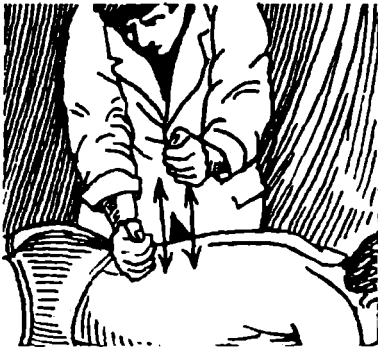
Қоқиш усуллари

(Муштлаш, шапатилаш, кафт қирраси билан уриш)

Қоқиш усуллари массаж қилинаётган жойга кўп қон келишини ва уларнинг озикланишини яхшилайтиди, мушак толаларини таъсирлантириб қисқариш кучини оширади, ана шу хусусияти билан марказий нерв тизимининг қўзғалувчанлигини оширади. Қоқиш усули чуқур жойлашган тўқималарда қон оқимини кўпайтиради, мушак тонусини оширади, томир ва секретор нервлар ишини кучайтиради.

Қоқиш усулини тўла бўшашган мушакларда бажариш лозим. Чарчаган мушакларда, масалан, тиклаш массажи вақтида қоқиш усуллари қўлланилмайди.

Муштлаш усулини бажариш учун қўл бармоқлари бўшашган ҳолда мушт қилинади ва кафтнинг букилган қирраси билан урилади. Бунда массажчи қўллаётган куч муолажанинг давомийлиги, тезлиги, мушакларнинг ривожланганлигига (73-расм) қараб белгиланади.



73-расм. Орқада қоқиш усулининг бажарилиши



74-расм. Орқада икки кафт қирраси билан уриш усули

Шапатилаш усули — бармоқлар кафт томонга бироз букилган ҳолатда қўл бармоқларини бўшаштириб уришдан иборат.

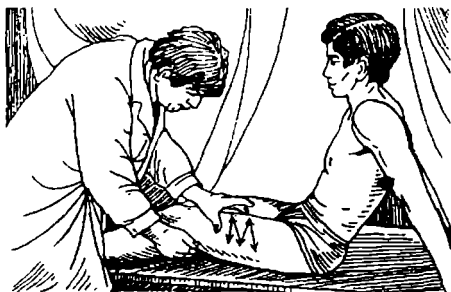
Кафт қирраси билан ўриш усули — бармоқлар оралиғи кенг очилган ва бўшаштирилган ҳолда жимжилоқ қирраси билан ўришдан иборат. Ўриш вақтида бошқа бармоқлар бир-бирига тегиб таъсир кучини оширади (74-расм). Қоқиш усули бир текисда бажарилади.

Тебрантириш усулининг турлари

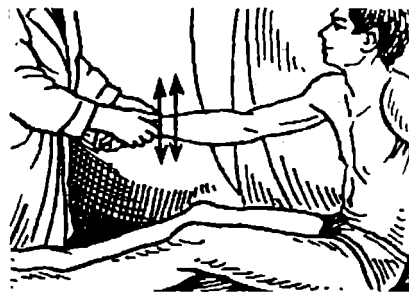
Бу усул — *силкитиб-силкитиб қўйиш, титратиш ва кафтлар орасида мушакларни аста езиб думалатиш* ҳаракатларидан иборат.

Силкитиб-силкитиб қўйиш усули мушаклар уқаланганидан сўнг мушакларни бўшаштириш учун қўлланилиб, мушаклар толалари йўналиши бўйлаб ўтказилади. Муолажа кафтнинг жимжилоғи ва катта бармоқлари (75-расм) ёрдамида бажарилади (қолган бармоқлар эса бироз кўтарилиб турган ҳолда бўлиши керак). Кафт гоҳ жимжилоқ, гоҳ катта бармоқ томонига тезлик билан тебрантириш ва силкитиш ҳаракатларини бажаради.

Ҳаракатларнинг тезлиги тахминан 1 секундда 6–7 марта бўлиши лозим. Массаж ўтказиладиган жой ва массажчининг қўли бўшашган бўлиши керак.



75-расм. Соннинг олдинги юзасидаги мушакларни силкитиб-силкитиб қўйиш усули



76-расм. Қўлда титратиш усулини бажариш

Титратиш усули. Бу усул воситасида бир неча гуруҳ мушакларга таъсир кўрсатиш мумкин. Титратиш усули қўл ва оёқларда қўлланилади. Қўлни титратиш усули 76-расмда кўрсатилган.

Массажчи ўтирган ҳолда массаж олувчининг кафтини билақ бўғимидан икки қўли билан ушлаб ўз томонига бироз тортиб, ўнг ва чапга, юқори ва пастга йўналтириб титратиш ҳаракатларини бажаради.

Оёқни титратиш (тебрантириш). Массаж олувчи чалқанчасига ётади. Массажчи массаж олувчининг оёқ панжалари ортида туриб, чап қўли билан ўнг оёқ кафтнинг олди юзасидан ушлаб букиб, ўз томонига бироз тортади, иккинчи қўли билан товон пайдан ушлайди. Сўнгра оёқни 35–40⁰ бурчак остида кўтариб, чап ва ўнг томонга йўналтирилган ҳолда юқори ва пастга қаратиб тебрантириш ҳаракатларини бажаради. Шунинг ёрдамида тутиш зарурки, тебрантириш жараёнида оёқ тизза бўғимида букилмаслиги лозим. Бу-

нинг учун оёқни ўз томонига тортиб, теорантириш ҳаракатларини тезкорлик билан бажариш лозим.

Мушакларни кафтлар ичига олиб думалатиш (юмалатиш). Бу усул тез бажарилса, физиологик таъсироти билан силкитиб-силкитиб қўйиш усулига ўхшаб кетади; аста-секин бажарилса, майин уқалашга ўхшаб кетади. Бу усул фақат елка ва сон соҳаларида қўлланилади.

Сонда юмалатиш усулини ўтказиш. Массаж олувчи чалқанчасига, қўлларини тана бўйлаб қўйиб ётади. Массажчи массаж олувчининг оёқ кафтлари томонида ўзунасига туриб, кушеткага қўйилган сонига массаж олувчининг оёғини қўяди (товон пай билан чот соҳасига), қўлларнинг бармоқларини пастга, тизза бўғими юқорисидан кушетка томонга қаратиб, соннинг ички ва ташқи юзасига қўяди. Икки кафт орасида мушакларни чот томонга йўналтириб, аста-секин езиб юмалатади. Сўнгра тизза бўғимида оёқни букиб ва ён томонга суриб, қўлининг кафтини соннинг орқа юзасига, ўзоқ қўл кафтини соннинг олди юзасига қўйиб, ҳаракатларни тақрорлайди.

Массаж турлари

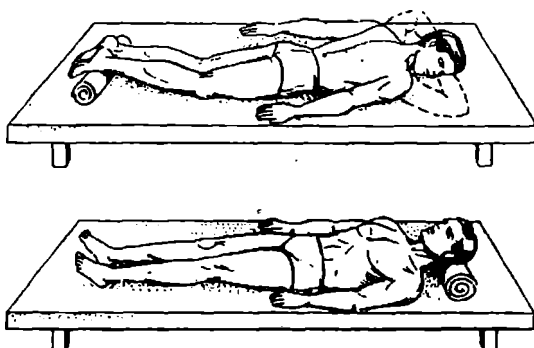
Массажнинг умумий ва маҳаллий турлари қўлланилади. *Массаж муолажаси (сеанси)* деб массажнинг усулларини қўллашга нисбатан айтилади. *Умумий массаж* деб, одам танасининг ҳамма қисмини, давомийлигидан қатъий назар, массаж қилишга айтилади. Умумий массажнинг давомийлиги одамнинг индивидуал хусусиятларига (тана оғирлигига, тана юзасининг катта-кичиклигига, ўлчамига, мушаклар массасига ва бошқаларга), иш фаолиятига, кун вақтига, массаж турига, мақсадга ва бошқаларим қисмларида ўтказиладиган (орқа, қўл, оёқ, кўкрак қафаси, бел ва ҳ.к.) массаж *маҳаллий массаж* деб номланади. Умумий ва маҳаллий массаж усуллари бир-бирини, икки киши бир кишини ёки ўз-ўзини массаж қилганда қўлланилиши мумкин.

Умумий массаж

Турли массаж тизимларида умумий массагга ҳар хил вақт ажратилади. Масалан, швед массаж тизимида умумий массаж 30–35 дақиқа давом етиб, оёқлардан бош томонга йўналтирилган ҳолда ўтказилади; фин тизимида – 40 дақиқагача, рус тизимида — ўртача 45 дақиқа, айрим ҳолатларда 60 дақиқа.

Бутун тананинг умумий массажи вақтида тананинг айрим қисмлари учун тахминан қуйидаги миқдорда вақт ажратилади: орқа, бўйин, елканинг ўсти, думба — 8 дақиқа; оёқлар – 16 дақиқа (ҳар бир оёқ – 8 дақиқадан, орқа ва олдинги юзалари – 4 дақиқадан); қўллар – 14 дақиқа (ҳар бири – 7 дақиқадан), кўкрак ва қорин соҳаси – 7 дақиқа. Вақтларни бундай тақсимлаш шартли бўлиб, массаж мақсадига қараб, вақтни қайтадан тақсимлаш мумкин. Умумий массаж силашдан бошланиб, сиқиш, уқалаш, ишқалаш, қоқиш, силкитиш усуллари кетма-кет бажарилади. 45 дақиқалик умумий массаж

муолажаларида айрим массаж турларига тахминан қўйидагича вақт ажратилади: силаш, қоқиш, тебрантириш, фаол ва суст ҳаракат машқларини бажаришга – 10% (4,5 дақиқа); сиқиш ва ишқалаш турларига – 40% (18 дақиқа); уқалаш усулларига – 50% (22,5 дақиқа) (77-расм).



77-расм. Умумий массаж ўтказишда тананинг айрим қисмларини кетма-кет массаж этиш (рақам билан кўрсатилган)

Бу расмда умумий массаж ўтказилишида тананинг массаж қилинадиган қисмлари кетма-кетлиги рақамлар билан кўрсатилади. Бу услуб бўйича умумий массаж орқадан, бўйиннинг узоқ қисмларидан бошланади. Сўнгра яқин қўл, елканнинг ички юзасини, тирсак бўғими, билак ва тартибда массажни такрорлайди. Кейин узоқ думба олувчи ўз қўлини бош томонга қўяди, бу ҳолда елка, тирсак бўғими, билак-панжа бўғими, кафтнинг ташқи юзлари массаж қилинади. Массажчи қарама-қарши томонга ўтиб, ўша соҳаларда ва тартибда массажни такрорлайди. Кейин узоқ думба соҳаларида ва думғазада массаж қилади. Қарама-қарши томонга ўтиб, ўша жойлар массаж қилинади. Сўнгра яқин оёқнинг сон ва тизза бўғимида, кейин қарама-қарши томонга ўтиб оёқни шу соҳалари массаж қилинади. Кейинчалик эса камбаласимон мушакни ва товон пайи массаж қилинади, қарама-қарши томонга ўтиб оёқнинг шу соҳаларини массаж қилиб (товон, оёқ панжасини ости юзаси оёқ панжалари охирироғида массаж қилиш тавсия етилади). Массаж олувчи чалқанчасига ётади. Массаж кўкракни узоқ томонидан бошланади, сўнгра яқин қўл массаж қилинади, бошқа томонга ўтиб массаж ҳаракатлари узоқ кўкракда ўтказилади. Бундан кейин юқорида кўрсатилган тартиб бўйича оёқлар — сон, тизза бўғими, болдир ва оёқ панжаси массаж қилинади. Қоринни массаж қилиш билан умумий массаж тугалланади. Умумий массаж мақсадига кўра массажчи енг самарали усулларни қўллаш лозим. Гўдак ва ёш болаларда ўтказиладиган умумий соғломлаштирувчи массаж ўзига хос хусусиятларга эга. Массаж 2–3 ҳафталик гўдакларда, гимнастика машқлари эса 1,5 ёшга тўлган болаларда ўтказилиши тавсия етилади. Массаж вақти 2–3 дақиқадан аста-секин узайтирилиб, бола бир ёшга тўлганда 15 дақиқагача давом етиши мумкин. Ёш болаларда ҳам қўйидаги массаж усуллари — силаш, ишқалаш, уқалаш, қоқиш қўйиш ва тебрантириш

усуллари қўлланилади. Массаж майинлик билан куч ишлатмасдан ўтказилади. Силаш усули кафт бармоқлари, битта бармоқ юзалари билан ба жарилади. Қоқиш ва тебрантириш усуллари ҳам бармоқлар билан бажари лиши лозим. Массаж ҳаракатлари лимфа ва вена томирлари йўналиши то монга бажарилади. Массажчи массаж олувчининг оёқ томонида туради.

Умумий массаж бажарилиши учун болалар чалқанчасига ётади. Бирин кетин қўл, оёқ, кўкрак, қорин массаж қилинади, сўнгра болани қорни билан ётқизиб тананинг орқаси массаж қилинади.

Тўрт ёшдан ошган болаларда умумий массаж катталардаги каби бажарилади.

Тананинг айрим қисмлари массажи ***(Маҳаллий массаж)***

Маҳаллий массажнинг давомийлиги массаж олинадиган жойга, массаж турига ва массаж мақсадига боғлиқдир. Масалан, кафтнинг катта бармоғи бўғимини 2–3 дақиқа давомида массаж қилинса, тананинг орқа қисми 20–25 дақиқа давомида массаж қилинади.

Маҳаллий массаж мукамал бажарилиши билан умумий массаждан фарқ қилади. Маҳаллий массаж ўтказилишида барча массаж усуллари кетма кет равишда (силаш, сиқиш, уқалаш, қоқиб қўйиш, тебрантириш қўлланилади.

Ҳар бир массаж усулининг оралиғида, албатта, силаш усули ўтқа зилиши лозим. Бўғимларни массаж қилишда силаш усулидан кейин ишқалаш усули бажарилади. Ҳаракат машқларини бажаришдан олдин, мушакларнинг иш фаолиятини ошириш мақсадида уқалаш усуллари қўлланилиши зарур. Маҳаллий массаж доимо силаш билан тугатилади, массаж қилинган қўл ва оёқлар тортиб тебрантириш усули билан якунланади. Малакали массажчи массаж олувчи кишига мослаштирилган массаж методикасини танлаш лозим. Шу билан бирга, ҳар бир массаж усулини ўтказишда умумий қонунларга амал қилинади. Дастлабки юзаки жойлашган тўқималар йенги ва майин массаж қилинади. Муолажа бошланишида қисқа муддатли бўлади. Кейинчалик массажнинг кучи ва давомийлиги аста-секин ошириб борилади.

Орқани массаж қилиш. Массаж силаш усули билан бошланади. Бу усул икки қўл билан, ҳар бир қўл ўз томонини силайди (9-расмга қаралсин) ва икки қўл билан кетма-кет силаш тарзида, бир ёки икки қўл билан (6-расмга қаралсин) бажарилади.

Сиқиш усуллари кўндаланг кафт қирраси билан бажарилади (18-расмга қаранг). Аввал орқанинг узун мушаклари, кейин эса сербар мушаклари массаж қилинади.

Уқалаш усуллари орқанинг узун мушакларида бир қўл билан (40-расмга қаралсин); тўрт бармоқ ёстиқчаси билан букилган бармоқлағ фалангаси билан (43-расм) доира шаклида; иккинчи қўл ёрдамида (44-расм), кафтнинг асоси билан доира шаклида ўтказилади.

Узун мушакларини уқалаб, орқанинг сербар мушакларига ўтилади. Бу йерда бир қўл билан оддий уқалаш (29-расмга қаралсин), иккинчи қўл ёрдамида бажариладиган уқалаш (33-расмга қаралсин), қўш ҳалқасимон уқалаш (34-расмга қаралсин) турлари қўлланилади. Курак ости бир қўл билан оддий уқалаш тарзида уқаланади. Бундан сўнг мушаклар силкитиб-силкитиб бўшаштирилади. Зарур бўлганда, қоқиш усуллари ишлатилади, сўнгра ишқалаш усулига ўтилади.

Ишқалаш бел қисмидан бошланади. Бу муолажани тўрт бармоқ ёстиқчалари билан (55-расмга қаралсин), букилган бармоқларнинг юзаси билан ва иккинчи қўл ёрдамида бажариш (56, 60-расмларга қаралсин) мумкин. Сўнгра қовурғалар орасида тўрт бармоқ ёстиқчалари билан тўғри чизиқ, илон изи, доира шаклида, икки қўл билан кетма-кет равишда бажариладиган ишқалаш усуллари қўлланилади (59-расмга қаранг). Трапециясимон мушаклар фассиясида (умуртқа поғонаси билан кураклар ўртаси) тўрт бармоқ ёстиқчалари, букилган бармоқлар юзаси, катта бармоқ ёстиқчаси билан ишқалаш усуллари ўтказилади. Елка бўғими тўрт бармоқ ёстиқчалари, катта бармоқ ёстиқчалари билан ишқаланади. Сўнгра курак ости кафт қирраси ёки ёзилган (катта бармоқ ва кўрсаткич бармоқ юзаси билан) кафт билан ишқаланади (70-расм қаранг).

Катта бармоқ ёстиқчалари билан (66-расмга қаранг) ёки иккинчи, учинчи бармоқ ёстиқчалари билан умуртқа поғонаси бўйлаб ишқалаш усули ўтказилади. Орқа соҳанинг массажи қўл кафтининг асоси билан илон изи шаклидаги ишқалаш билан тугатилади.

Бўйинни массаж қилиш. Массаж олувчи ётган ва ўтирган ҳолатида ўтказилади. Массаж олувчи ўтирган бўлса, массажчи унинг орқа томонидан туриб ҳамма массаж усуллари бажаради. Ётган ҳолатда силаш, ишқалаш каби усуллар ўтказилади. Бўйиннинг орқа соҳасида катта бармоқ дўмбоқчаси билан ёки кафт қирраси билан юқоридан пастга йўналтириб, кафтни қўндаланг қилиб сиқиш усули бажарилади. Бўйин мушаклари оддий, ҳалқасимон, бир қўл ёки икки қўл билан бажариладиган уқалаш услубида массаж қилинади. Сўнгра тўрт бармоқ ёстиқчалари билан, катта бармоқ ёстиқчаси билан, икки қўл билан навбатма-навбат ишқалаш усули енса суюғига ёпишган мушаклар массажи учун қўлланилади.

Бундан кейин умуртқа поғонасининг бўйин қисмида ишқалаш усули ўтказилади. Бир қўлнинг катта бармоқ ёки иккинчи ва учинчи бармоқ ёстиқчалари умуртқа поғонасининг икки ёнига қўйилиб, умуртқа поғонасининг қўндаланг ўсиқлари устида доира шаклида ишқалаш усули ўтказилади. Бўйин билан ҳар хил ҳаракат машқларини бажариш ва уни силаш билан массаж тугатилади.

Бошни массаж қилиш. Массаж олувчи ўтирган ҳолатда бўлади. Массаж ҳаракатлари сочнинг ўсиш йўналиши бўйича бажарилади. Аввал пешона ва енса соҳалари 3–4 марта силанади, сўнгра бошнинг ён томонлари бошнинг юқорисидан қулоққа томон йўналган ҳолда 3–4 марта силанади.

Силаш усули бажарилган йўналишлари бўйлаб, кафтнинг қирраси билан сиқиш усули ўтказилади. Бошнинг олдинги юзасида (пешона) ва ён томонларида (чакка) кафтнинг бош бармоқ томонидаги қирраси билан сиқиш усули ўтказилади. Бўш қўл билан бош ушлаб турилади. Муолажа 3–4 марта силаш усули билан алмаштирилиб ўтказилади.

Ишқалаш усуллари шу йўсинда, аммо бирмунча куч билан терини жойидан силжитган ҳолда ўтказилади. Бунда ишқалашнинг барча усуллари қўлланилади.

Тизза бўғимини ишқалаш. Тизза бўғимининг орқа ва олд юзаларида ишқалаш усуллари бажарилади. Муолажа орқа юзаси концентрик шаклда бажариладиган силаш билан бошланади. Сўнгра бўғимнинг ён томонларида ишқалаш усуллариининг бошқа турлари қўлланилади. Тизза бўғимидаги массаж концентрик силаш, фаол-сув ҳаракат машқларини бажариш билан тугайди (77-расмга қаранг). Тизза олди юзасида ишқалаш турлари ҳам ўтказилади. Тизза қопқоғида силжитиш усули ўтказилади. Бунинг учун массажчи қўл кафтини тизза қопқоғи устига қўйиб, иккинчи қўлини унинг устига жойлаштиради. 2–3 марта чап ва ўнг томонга силжитиш ҳаракатини бажаради. Силаш ва турлича ҳаракат машқларини бажариш билан массаж тугатилади. Тананинг бошқа қисмлари шунга ўхшаш тартибда массаж қилинади.

Спорт массажи

Римликлар спорт массажининг тренировка (спорт машқлари ўрнига ўтказиладиган) массаж ва тикланиш массажига бўлиниши ҳақида ўша замондаёқ айтиб ўтганлар. Абу Али ибн Сино томонидан берилган массаж классификациясида массажнинг жисмоний машғулотлар олдидан қўлланиладиган — тайёрловчи, жисмоний машқлардан кейин ўтказиладиган — ўз ҳолига қайтарувчи, яъни тинчлантирувчи массаж фарқланган. Бу ҳақда у шундай ёзади: «Тайёрловчи массаж киши организмни жисмоний машқлар бажаришга тайёрлаш мақсадида ўтказилади. Ўзини жисмоний машқлар бажаришга тайёрлашда аввал танани дағал мато билан ишқалаб, сўнгра мушакларнинг ҳамма қисмлари ишқаланади»; «Жисмоний машқлардан сўнг ўтказиладиган тикловчи массаж ҳам бор; буни тинчлантирувчи массаж ҳам дейилади»; «Бу машқ вақтида мушакларда тўпланиб қолган ва машқ жараёнида ташқарига ажралиб чиқишга улгурмаган чиқиндилар сўрилиши, чарчаш ҳолатларини вужудга келтирмаслиги учун тезликда ташқарига чиқариш мақсадида ўтказилади».

Манбалардан маълум бўлишича, 1896 йилда Афинада бўлиб ўтган I Олимпия ўйинларида илк бор спорт массажи қўлланилган. Мамлакатимизда спорт ривожланиши билан биргаликда классик массаж асосида спорт массажининг замонавий тизими яратилди.

Ҳозирги вақтда спорт массажи жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг ажралмас қисми ҳисобланади. Спорт массажи спортчиларнинг чарчаш ҳолатларини йўқотиш, қайта тикланиш жараёнларини тезлаштириш,

даволаш, организмни умумий ривожлантириш воситаси сифатида кенг қўлланилмоқда. Спорт массажи уч турли бўлади.

Тайёрловчи массаж

Машғулот олдидан ўтказиладиган массаж спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш мақсадида ўтказилади. Массаж мусобақадан, машқ машғулотларидан олдин бажарилади.

Спорт амалиётида тайёрловчи массажнинг қуйидаги турлари кўпроқ қўлланилади: бевосита мусобақа олдидан ўтказиладиган тайёргарлик массажи, старт олди ҳолатларидаги қизитувчи массаж.

Разминка массажи. Бу массаж тури махсус тайёргарлик олдидан, у билан бирга ёки ундан сўнг ўтказилади. Айрим ҳолатларда тайёрловчи машқларни ўрнига массаж ўтказилади. Тайёргарлик массажи умумий физиологик тизимларнинг функцияларини кучайтиради.

Тайёргарлик массажининг давомийлиги спорт турларига, шуғулланувчиларнинг вазнига, спортчининг шахсий хусусиятларига, массаж ўтказиладиган вақтга қараб 5 дақиқадан 36 дақиқাগача бўлиши керак.

Тайёргарлик массажида сиқиш, уқалаш (бу усулга умумий ва хусусий массажда 80 % вақт ажратилади), ишқалаш, ҳаракат машқлари қўлланилади.

Старт олди ҳолати массажи

Спортчиларнинг эмоционал ҳаяжонланиши йетарли даражада бўлмаганлиги ёки ўта ҳаяжонланиб кетиши натижасида юқори даражада тайёрланганлигига қарамасдан мағлубиятга учраган ҳолатлар спорт амалиётида кўп бўлган. Шу муносабат билан ҳис-ҳаяжони, таъсирланишини идора этиш спортчиларни мусобақаларга чорлашда катта аҳамиятга эга. Старт олдидаги бундай ҳолатни старт олди массажи бартараф қилишга ёрдам беради. *Старт олди ҳолати* — бу шартли рефлекс бўлиб, асосий таъсирлантирувчи шароит рақиб билан учрашув, ўз кучига ишонмаслик ва ҳ.к. бўлиши мумкин. Старт олдидаги ҳаяжонланиш, муайян шарт-шароитдан қатъий назар пайдо бўлиб, мусобақа бошқа шахарда ўтказиладиган бўлса, старт олди ҳолати 4–6 кун олдин бошланади. Старт олди ҳолати томир уришининг тезлашиши, артериал қон босимининг кўтарилиши, нафаснинг кучайиши билан характерланади.

Старт олдидан ҳаяжонланиш ҳолати уч хил бўлади:

- 1) бўлажак мусобақага жанговар тайёргарлик (эмоционал қўзғалишнинг оптимал даражаси);
- 2) старт олди саросимаси (эмоционал қўзғалишнинг ўта ошиши);
- 3) старт олди лоқайдлиги (эмоционал қўзғалишнинг пасайиши).

Старт олдидаги ҳис-ҳаяжон ҳолатининг уч хил турига қараб старт олди массаж усули ва унинг давомийлиги танлаб олинади. Жанговар тайёргарлик ҳолати — энг яхши ҳолат. Организмда содир бўладиган физиологик жараён-

лар бажариладиган ишга муносиб бўлиб, спортчи ўз кучига ишонади. Бундай ҳолларда старт олди тайёргарлиги, қиздирувчи ва сафарбар қилувчи массаж қўлланилади.

Тинчлантирувчи массаж

Старт олдидан саросима ҳолатида организмнинг баъзи бир функциялари ўзгаради: таъсирчанлик, қўзғалувчанлик ошади, тана ҳарорати кўтарилади, бош оғриғи, уйқусизлик, иштаҳасизлик, кўнгил айниши, ўз кучига ишонмаслик аломатлари пайдо бўлади. Старт олди саросимаси кўпинча маҳоратнинг йетарли емаслигидан далолат беради. Бундай ҳолатларда тинчлантирувчи массаж қўлланилади, бундай массаж усуллари тўғри танлай билиш катта аҳамиятга эгадир. Асосан қуйидаги массаж усуллари қўлланилади: силлаш турлари (4–7 дақиқа), йенгил, юзаки ритмик шаклда бажариладиган уқалаш (1,5–3 дақиқа), силкитиш (1,5–2 дақиқа). Тананинг орқа, сон, тос соҳаларини силлаш, гоҳ-гоҳ силкитиб қўйиш асаб таранглигини тарқатади, томир уриши ва нафас олиш секинлашади, қоннинг артериал босими пасаяди.

Тетиклаштирувчи массаж

Тетиклаштирувчи ёки қўзғатувчи массаж старт олди лоқайдлиги ҳолатида қўлланилади. Старт олди лоқайдлиги кўпинча ҳаддан ташқари ҳаяжонланиш туфайли пайдо бўлади. Бунда қўзғалиш жараёнлари кучсизланади, ўз кучига ишонмаслик, уйқусизлик, бўшашиш, диққат-эътиборнинг пасайиши, реакция тезлигининг камайиши каби аломатлар намоён бўлади. Старт олдидан ҳаракат реакцияси сусаяди, спортчини бундай аҳволдан чиқариб олиш осон емас.

Баъзи бир спортчиларга муддати узайтирилган массаж сеанси буюрилади. Тетиклаштирувчи массаж учун спорт турига 8–12 дақиқа вақт ажратилади. Массаж жараёнида, асосан, тетиклаштирувчи, уйғунлаштирувчи усуллар ҳисобланган уқалаш (5–8 дақиқа), сиқиш (1,5–2 дақиқа), шапатилаш, кафт қирралари билан уриш, мушт билан уриш (1,5–2 дақиқа) қўлланилади. Бу усуллар жадал тарзда тананинг кўпроқ қисмларида ўтказилади. Массаж чуқур, шиддатли бўлмаслиги лозим. Марказий нерв тизимини қўзғатиш учун уқалашнинг қоқиш усуллари билан бажарилиши яхши натижа беради. Старт олдидаги тайёрловчи массаж машқ ва мусобақалар бошланишидан 5–10 дақиқа илгари якунланиши керак.

Қиздирувчи массаж

Қисқа муддатли қиздирувчи массаж мусобақа вақтида совиб қолган тананинг айрим қисмларида қон айланишини яхшилаиди, мушакларни қиздиради ва уларнинг қисқариш қобилятини оширади, тана ҳароратини кўтаради, мушакларни чўзилувчан, ҳаракатчан, ишга қобилятли, чидамли қилади. Шикастланишларнинг олдини олиш мақсадида танани қиздирувчи массаж ўтказилиши лозим, қиздирувчи массаж сеансининг давомийлиги 5–10 дақиқа бўлиши керак. Уни серҳаракатчан, тана бўйлаб силаш, уқалаш, ишқалаш усулларини аралаштириб бажариш лозим. Қиздирувчи массаж мусобақадан 2–3 дақиқа олдин тугатилади.

Сафарбарлик массажи

Бу турдаги массаж спортчиларнинг имкониятларини сафарбар қилиш мақсадида қўлланилади. Бундай массаж спортчининг руҳий ҳолатини эътиборга олиб ўтказилиши лозим. Ўз кучига ишонмаган спортчиларга тинчлантирувчи массаж қилиш билан бирга сўз билан рағбатлантириш мақсадга мувофиқ.

Баъзи бир спорт турлари бўйича мусобақалар узоқ вақт давом етиб, орасида танаффуслар бўлади. Кўпинча бундай танаффуслар спортчи ҳолатига ёмон таъсир кўрсатади. Бундай ҳолларда алоҳида шинам хонада, ёқимли мусиқа остида сафарбарлик массажи ўтказилиши катта аҳамиятга эга.

Сафарбарлик массажи 5–15 дақиқа давом этади. Бунда ҳам массаж усуллари қўлланилади. Массаж ўтказиш услуби спортчининг умумий ҳолатига мос равишда танланади. Сафарбарлик массажи давомида унинг қўзғатувчи ва тинчлантирувчи усуллари қўлланилиши мақсадга мувофиқ. Сафарбарлик массажи майин, чуқур, оғритмасдан ўтказилади.

Қайта тиклаш массажи

Ақлий ва жисмоний чарчоқларни бартараф етиш, организм функцияларини тиклаш ва иш қобилятини ошириш учун қўлланадиган массаж *тикловчи массаж* деб аталади.

Сўнгги вақтларда спорт амалиётида массажа катта эътибор берилмоқда. Тикловчи массаж унинг олдида қўйилган мақсадга биноан ўтказилади. Қисқа давоматли тикловчи массаж асаб қўзғалишларини пасайтириш учун жисмоний машқлар тугаши биланоқ тавсия еътилади.

Айрим ҳолда тикловчи массаж ҳаракат қобилятларини тезликда тиклашга қаратилган бўлиши мумкин.

Сўнгги йилларда чарчашни йўқотиш мақсадида қилинадиган муолажа давомида тананинг қайси бир соҳасида массаж қилиш зарурлиги масаласи муаммо бўлиб турибди.

Айрим олимлар томонидан тезликда тикланиш учун чарчаган мушакларни массаж қилиш тавсия етилади. Бошқа муаллифлар фикри аксинча. Текширишлар туфайли иш жараёнида қатнашган, ҳаддан ташқари кўп машқ бажарган мушакларни массаж қилиш иш жараёнида кам қатнашган ёки мутлақо қатнашмаган мушакларни массаж қилишга қараганда самарали натижа бериши исботланган. Шу билан биргаликда, қанчалик кўп мушаклар массаси массаж қилинса, массаж самарадорлиги шунчалик ортиқ бўлар экан. Тикловчи массажни сув муолажаларидан кейин ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Спорт массажи амалиётида тикловчи массажнинг олти варианты ишлатилади. --

Спорт машғулоти ва мусобақалар орасидаги қисқа вақтли танаффусда (1–5 дақиқа) ўтказиладиган тикловчи массаж. Бу массаж қўйидаги мақсадларни: нерв-мушак ва руҳий зўриқишни бартараф етиш, нерв-мушак апаратини бўшаштириб, оптимал тикланиш учун шарт-шароит яратиш, умумий иш қобилиятини ва махсус иш қобилиятини тиклаш, оғриқни йўқотишни кўзлайди. Массаж еҳтиёткорлик билан кучсиз, чуқур, аммо оғритмасдан ўтказилиши керак.

Спорт машғулоти ва мусобақалар орасида (5–20 дақиқали танаффусдаги) тикловчи массаж. Бу муолажа спорт турининг хусусиятига, бажариладиган машқлар орасидаги танаффус вақтига, спортчининг толиқиш, зўриқиш даражасига боғлиқдир.

Спорт машғулоти ва мусобақалар орасидаги (30 дақиқадан 6 соатгача бўлган танаффусда) тикловчи массаж. Машғулотлардан сўнг ўтказиладиган тикловчи массаж организмни келгуси машқни бажариш учун қайта тиклашга ёрдам бериши керак. Массаж услуби танаффуснинг узун-қисқалигига, спортчининг ҳолатига ва спорт турига қараб белгиланади. Мусобақа, машғулотлардан сўнг, албатта, сув муолажаларини қабул қилиш позим. Массаж 5–12 дақиқа давом етиб, машғулотда асосий иш бажарган мушакларга эътибор берилади.

Узоқ давом етувчи мусобақаларда бир кунда бир марта иштирок етган спортчиларда ўтказиладиган тикловчи массаж. Кўп кунлик мусобақа давомида қисқа муддатли дам олиш натижа бермайди. Бир неча кун давомида гўпланиб қолган чарчоқ спортчи организмга жиддий таъсир етади. Бундай ҳолатларда тикловчи массаж ўтказилади. Тикловчи массаж асабланиш ва кичик зўриқишни йўқотиб, қувватнинг қайта тикланиши учун шарт-шароит яратилади. Мусобақа тугагандан сўнг 10–20 дақиқа ўтгач, умумий тикловчи массаж ўтказилади. Уйқудан олдин 5–10 дақиқалик массаж ўтказилади.

Дам олиш кунидagi тикловчи массаж. Дам олиш кунидagi умумий тикловчи массаж машғулот жараёнида асосий оғирлик тушган мушакларда ўтказилади. Қуруқ ҳаволи ҳаммомлардан (сауна) сўнг массаж олиб борилса, яхши натижа беради.

Мусобақадан кейин ўтказиладиган тикловчи массаж мусобақалар тугагандан кейин спортчиларнинг жисмоний, асабий-руҳий куч-қувватини

қаиладан тиклаш мақсадида тиббий, биологик, педагогик, рухий жиҳатдан таъсир етувчи тадбирлар мажмуи қўлланилади. 10–15 дақиқалик ҳаммом тавсия етилади, кейин 10–15 дақиқалик йенгил қўл массажи ўтказилади. Ертасига йенгил нонуштадан 1,5 соат кейин яна ҳаммом тавсия етилади. Умумий ҳаммом муолажаларининг давомийлиги (буғхонага кириш, умумий тикловчи массаж, душ ва ҳ.к.) 2,5–3 соатдан ошмаслиги керак. Агарда ҳаммомга боришга имконият бўлмаган тақдирда спортчида икки марта тикловчи умумий қуруқ массаж ўтказилиши лозим: нонуштадан 1–1,5 соатдан кейин 30–40 дақиқалик умумий массаж, кечқурун эса 10–20 дақиқалик маҳаллий массаж.

ДАВОЛАШ МАССАЖИ

Даволаш массажи ҳақидаги фикрлар Ҳиндистон, Хитой, Юнонистоннинг қадимги адабиётларида баён этилган. Қадимги олимлар Геродикос, Гиппократ, Гален, Абу Али ибн Сино ва бошқалар ҳар хил хасталикларда даво сифатида массажни тавсия этганлар. Ҳозирда шифохоналарда, поликлиникаларда, санаторийлар ва бошқа хил даволаш муассасаларида даволаш массажи кенг қўлланилмоқда. Бу массажнинг тўрт асосий тури: силлаш, ишқалаш, уқалаш ва тебратиш фарқланади.

Ҳозирги вақтда ҳар бир хасталиқда қўлланиладиган даволаш массажининг услуби ишлаб чиқилган ва вақтлари белгиланган.

Шарқ табобатида иложи борича «табиий йўл билан даволаниш керак» деган ибора бор. Кейинги вақтда турли хил хасталикларни даволашда рефлексотерапия ҳам кенг қўлланила бошлади. Бу усул милoddан бир неча минг йил олдин Хитой, Корея, Япония, Мўғулистон, Миср ва Ўрта Осиёда маълум бўлган.

Рефлексотерапиянинг кўҳна усулларида бири нуқтали массаждир.

Сўнгги йилларда классик қўл массажини ноанъанавий — нуқтали, чизикли, сегментар, сужокотерапия, аурикулотерапия массажи билан биргалиқда ўтказиш тавсия этилади, чунки бунда мушакларнинг тонусини кўпроқ ўзгартириш, ҳар хил спорт шикастланишларида оғриқларни тезроқ камайтириш мумкин.

Нуқтали массаж бир қанча номлар билан аталади — («бармоқли 4 жен»), «акупрессура» («босиш»), «шарқ массажи».

Нуқтали массаж тананинг чегараланган қисмларига қўл бармоқлари ёрдамида механик таъсир кўрсатиш услуби сифатида халқ тиббиётидаги игна санчишнинг бир тури ҳисобланади. Игна санчиш муолажаси асосида нуқталар ҳақидаги таълимот ётади. Сўнгги маълумотларга кўра, одам танасида 1500 дан ортиқ шундай биологик фаол нуқталар мавжуд, булардан 695 таси классик нуқта ҳисобланади, амалда 100–150 шундай фаол нуқталарга таъсир кўрсатилади. Ўрта ҳисобда ҳар бир фаол нуқтанинг диаметри 0,2 мм га тенг.

Шарқ тиббиёти намоёндалари игна санчиш ва нуқтали массаж таъсирини алоҳида қувватларнинг айланиши билан боғлашади. Кўҳна Шарқ табобати манбаларида одамда 14 та меридианлар, қувват каналлари борлиги таъкидланади. Бу каналлар бўйлаб «Ин» ва «Ян» номи билан аталувчи қувватлар ўтиб туради. Ҳар бир меридиан (бошқарувчи) асосий аъзо билан боғланган. У ичкарига кириш йўлидан, ички «ин» синдроми ва тана терисида жойлашган «ян» синдромидан ташкил топади. Ҳар бир меридиан одам танасида жойлашган муайян аъзолар билан боғлиқ бўлиб, терида биологик фаол нуқталарига эга бўлади. Маълумотларга кўра, одам саломатлиги кўп миқдорда организмдаги қувват балансига боғлиқлиги аниқланган. Шу боис ўз-ўзининг биокувватини бошқариш ва кучайтириш катта аҳамиятга эга. Меридиан тизимлари акупунктура (прессура) нуқталарининг жойлашган ўрнини

белгилашда шартли чизиқлар ҳам ишлатилади. Кўп нуқталар 12 та жуфт ва 2 та тоқ ажойиб (мўжиза) меридианларда жойлашган. Жуфт меридианлар орқа ва олдинги меридианларга ажратилади. Амалда бу нуқталарни рақамлар билан белгилаш анча қулайдир, бунда биринчи бўлиб меридианлар сони рим рақамлари билан кўрсатилади (I–XIV). Ушбу тарзда ўқувчининг эътибори нуқталар жойлашган асосий тизимга қаратилади, сўнгра меридиандаги нуқтанинг тартиб сони қўйилади (араб рақамлари билан). Энг қисқа меридиан — юрак меридиани V–I–9, энг узун меридиан — сийдик пуфағи меридиани VII–I–67 нуқталарга эга.

Нуқтали массаж қўлнинг I, II, III бармоқлари ёрдамида ўтказилади. Белгиланган (фаол) нуқталарга бармоқлар тик қўйилиб, юзаки ёки чуқур таъсир кўрсатиб муолажа бажарилади. Нуқтали массаж икки турга бўлинади:

1. Тинчлантирувчи (тормозлантирувчи) массаж бармоқ ёстиқчасини нуқта устига қўйиб, узлуксиз бурама шаклда ҳаракатлантириб ёки аста-секин босим кучини ошириб ўтказилади. Ҳар бир ҳаракат бармоқни жойидан қўзғатмасдан олдин бир томонга, сўнгра тескари томонга 3–4 марта бураб ёки босиб бажарилади. Ҳар бир нуқта 3–5 дақиқа давомида массаж қилинади.

2. Тетиклаштирувчи массаж қисқа муддатли босимдан сўнг нуқтадан бармоқларни тез ва кескин олиш билан характерланади. Бундай массаж 0,5–1 дақиқа давомида бажарилади.

Нуқтали массаж усулларини ҳар бир одам ўз-ўзида ўтказиши мумкин.

Чизиқли массаж шарқ массажининг бир тури бўлиб, асосан, меридианлар бўйлаб қувват оқимига қараб ўтказилади. Шарқ табобатчиларининг фикрига қараганда, оёқларда қувват оқими оёқларнинг ички юзасида, оёқ панжасидан юқорига — чот томонга, оёқнинг ташқи юзасидан эса юқоридан пастга — чотдан панжа томонга оқар экан. Чизиқли массажда ҳам силаш, босиб силаш, тебрантириб силаш усуллари қўлланилади. Босиб силаш, асосан, I, II, III қўл бармоқларининг ёстиқчаси билан, айрим ҳолатларда ўрта бармоқ фалангасининг ташқи юзаси билан ёки бош бармоқнинг дўмбоғи билан ўтказилади.

Тетиклантирувчи чизиқли массаж меридианлар бўйлаб қувват оқими томонга қаратиб ўтказилади. Бу услуб тери ва тери ости ёғ қаватига таъсир етиб, енгил, юзаки, майин босиш йўли билан 1–2 дақиқа давомида ўтказилади. Бунда қўл қисқа ҳаракатлар қилиб, соғлом соҳадан хасталанган соҳага меридиан йўналиши бўйлаб ўтказилади.

Оғриқ қолдирувчи услубда 5–6 дақиқа давомида кучли босим билан тери ости ёғ қавати, мушак ва суюкка таъсир этилади.

Нуқта массажи

Япон халқининг нуқталарни уқалаш муолажаси (шиатсу) инсондаги зўриқиш ва чарчоқни енгишга ёрдам бериб, танадаги барча аъзоларнинг иш фаолиятини яхшилар экан.

Бармоқ билан нуқталарни уқалаш. Японлар минг йилдан буён қўллаб келаётган бу муолажа танадаги ҳимоя кучларини фаоллаштиради. Шўнингдек, аёлларда ҳомиладорлик даврини енгил ўтказиб, туғруқ пайтида оғриқни ҳам камайтиради.

Бармоқ билан нуқталарни уқалаш қўллаб касалликларнинг, ҳатто, инсўлтнинг олдини олади. Бу уқалаш тури билан мунтазам фойдаланадиганлар жисм-у жони ҳамиша тетик бўлиб, ёшлигини узоқ вақтгача сақлайди. Бу шифобахш муолажа қийин эмас, фақат даволовчи нуқталарни аниқлаб олиб, уларни тўғри боса билиши керак. Нуқталар бармоқ учи билан қаттиқ босилганда мушаклар чўзилиши мумкин. Шўнинг учун бармоқ ёстиқчалари билан аста-аста босилади.

Уқалаш тана бўшашганда, яъни нафас чиқарилгач бошланса яхши фойда беради.

Уқалашнинг бу турини сурункали касали хуруж қиладиган кишиларга қўллаб бўлмайди. Ҳарорат баланд бўлганда, ҳолсизликда, тана суюқлари синган беморларга тавсия этилмайди. Агар уқалаш пайтида оғриқ ҳис этилса, муолажани дарҳол тўхтатиш керак.

Бўйинни уқалаш. Уқалаш, аввало, бўйиннинг олди қисмидан, сўнгра қулоқдан елка томон чўзилган мушаклар четдаги 4 нуқтадан бошланади (78 а-расм). Бармоқлар 3 сония давомида оҳиста ва эҳтиётлик билан босилади. Муолажа 3 марта такрорланади.

Иккинчи босқичда муолажа бўйиннинг ён қисмидан бошланади (78 б-расм). Тирсақлар елка баравар кўтарилиб, нуқталар иккала қўлнинг кўрсаткич ва номсиз бармоқлари билан 3 сония давомида навбатма-навбат, эҳтиётлик билан уқаланади. Муолажа пайтида бармоқлар бир хил куч билан босилади.



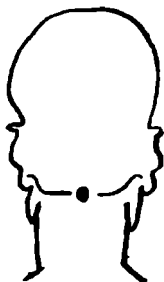
78 а-расм. Бўйин соҳасидаги нуқталар



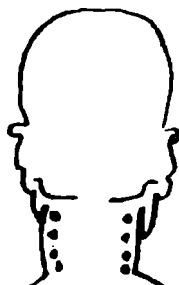
78 б-расм. Бўйин соҳасининг ён томонидаги нуқталар

либ, иккала қўлдаги номсиз бармоқлар билан 5 сония уқаланади (79 а-расм). Уқалаш пайтида бошқа бармоқларнинг учи бир-бирига тегиб туриши керак. Муолажа нуқталарни сал-сал қаттиқроқ босган ҳолда 3 марта такрорланади.

Бўйин орқасидан ҳар икки томондан ўтган тўртта нуқта ўрта ва кўрсаткич бармоқлар билан тепадан пастга босиб 3 сония давомида уқаланади (79 б-расм).



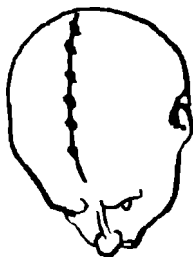
79 а-расм. Орқа миянинг пастки соҳасидаги нуқталар



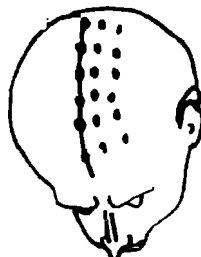
79 б-расм. Бўйин орқа соҳасининг икки томонидаги нуқталар

Бошни уқалаш. Пешонадан бошлаб бошнинг тепасигача фарқ очиб, шу чизиқда жойлашган 6 та нуқта белгилаб олинади (80 а-расм). Икки қўлдаги кўрсаткич, ўрта ва номсиз бармоқлар билан шу нуқталар 3 сониядан босилади. Сўнг нуқталар умуртқа поғонасидан юқорига қарата енгил айлана ҳаракатлар билан 5 дақиқа босиб уқаланади. Муолажа 3 марта қайтариледи.

Шундан сўнг бошнинг юқори қисмидаги нуқталар чап қўлнинг кўрсаткич, ўрта ва номсиз бармоқлари билан чаптаги 3 нуқтани 3 сониядан уқаланади (80 б-расм).



80 а-расм. Бош соҳасидаги нуқталар



80 б-расм. Бошнинг юқори соҳасининг чапидаги нуқталар

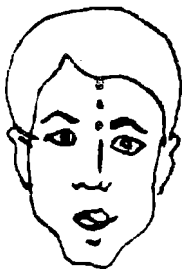
Бошни уқалаш қуйидаги тартибда якунланади. Кафтларни бошга шундай қўйиш керакки, ўрта бармоқларнинг учи бош ўртасида бирлашсин. 10 сония давомида бош куч билан босилиб, охирида айлана ҳаракатлар билан уқаланса, ҳар қандай оғриқдан тезда халос этади.

Юзни уқалаш. Япон аёлларининг деярли ҳаммаси ҳар куни таналаридаги нуқталарни уқалашлари боис уларнинг юз териси тиниқ ва мулойим бўлади. Бу муолажа, аввало, қош ўртасидан пешонага қараб жойлашган 3 нуқтадан бошланади.

Агар ўзингиз ҳам буни синаб кўрсангиз, тезда юзингизни кўркамлашганига ишонасиз. Бунинг учун қуйидаги амаллар бажарилади.

Кўрсаткич, ўрта ва номсиз бармоқлар бирлаштирилиб, пешона ўртасига жойлашган нуқталар топилиб (81 а-расм), ҳар бир нуқта 3 сониядан уқаланади. 3 марта қайтариладиган бу муолажа пайтида букилган бармоқлар бир-бирига тегиб туриши керак.

Иккала қўлнинг кўрсаткич бармоқлари билан буруннинг икки томонига жойлашган нуқталар уқаланади (81 б-расм). Муолажа 3 сониядан 3 мартадан қайтарилади.



81 а-расм. Пешонадаги икки қош ўртасидаги уч нуқта



81 б-расм. Буруннинг икки соҳасига жойлашган нуқталар

Жағнинг юқори қисмига жойлашган нуқталарни белгилаб (82-расм), уч сониядан босиб-босиб уқаланади. Уқалаш бурун олдида жойлашган нуқталардан бошланади. Муолажа бир вақтнинг ўзида ҳам чап қўл, ҳам ўнг қўл билан 3 марта бажарилади.



82-расм. Жағнинг юқори соҳасида жойлашган нуқталар

Бу машқ кўзлар учун мўлжалланган. Бармоқлар билан кўз қовоғи ва пастадаги нуқталар белгилаб олинади. Сўнг қовоқдаги ҳар бир нуқта ва кўз остидаги нуқталар (83 а-расм) уқаланади.

Милклар учун эса 3 сония давомида аввал юқори, кейин пас жағдаги ҳар бир нуқта 6 мартадан босиб уқаланади (83 б-расм).



83 а-расм. Кўз ковоғи юқори ва пастки соҳасидаги нуқталар



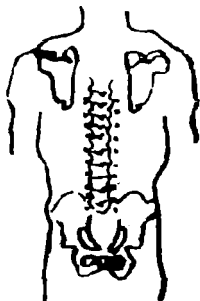
83 б-расм. Оғизнинг юқори ва пастки милк соҳасидаги нуқталар

Белни уқалаш. Белни кўкрак қафаси олди соҳасидан бошлаб чап к бармоқлари билан ўнг томон 5 сония давомида босиб уқаланади (84-расм) ўнг ўнг қўл билан чап томондан бошлаб шу ҳаракатлар қайтарилади.

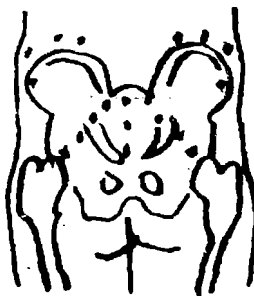


84-расм. Кўкрак қафасининг олди соҳаси

Курак ости ва бел соҳаси ҳам иккала қўлнинг бош бармоқлари биле муртқанинг икки четидан 10 нуқта паст томондан юқорига қараб 3 сония давомида навбатма-навбат босилади (85-расм). Бу муолажа ҳам 10 сония давомида бажарилади.



85-расм. Курак ости ва бел соҳаларидаги нуқталар



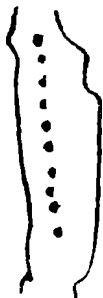
86-расм. Тос ва хочсимон соҳада жойлашган нуқталар

Сўнг тос ва тоснинг хочсимон қисми муолажаси бошланади. Бош бармоқлар билан 3 сония давомида тосдаги ёнма-ён нуқталарни, сўнг хочсимон соҳадаги нуқталар юқоридан пастга қараб уқаланади. Охирида тосдаги 3 нуқтани уқалаш зарур (86-расм).

Оёқларни уқалаш. Стулга ўтирган ҳолда икки қўллаб ўнг сондаги нуқтани тос томонга қараб ҳар бирини ўн дақиқадан уқалаб чиқилади.

Уч марта такрорланадиган бу машқ тизза косаси ўртасидаги нуқталарни босиш билан яқунланади. Иккала оёқдаги нуқталар ҳам шу ҳолда муолажа қилинади (87 а-расм).

Бўксадан бошлаб соннинг ички қисмидан то тиззага қадар қисмидаги нуқтани уқаланади (87 б-расм).

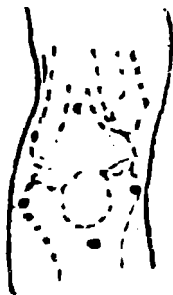


87 а-расм. Сондаги нуқталар



87 б-расм. Бўкса ва сондаги нуқталар

Тизза косасини уқалаш мана бундай амалга оширилади. 3 сония давомида бош бармоқлар билан тизза косаси атрофига жойлашган (88 а-расм) 6 та нуқта уқаланади. Бу муолажа ҳам уч бор такрорланади.



88 а-расм. Тизза косаси соҳасидаги нуқталар



88 б-расм. Оёқ болдиридаги орқа соҳасидаги нуқталар

Оёқ болдирининг орқа қисмидаги 8 та нуқта эса иккала қўлнинг кўрсаткич бармоқларини бўккан ҳолда уқаланади (89 а-расм). Бу муолажа уч марта қайтарилади.

Болдирнинг ён томони бош бармоқлар билан 3 сония давомида 6 та нуқталар босилган ҳолда уқаланади (89 б-расм). Бу муолажа пайтида иккала бош бармоқнинг уч томони бирига тегиб туриши керак.

Оёқнинг устки қисми икки қўлда бош бармоқлар билан 3 сония давомида уч қатордан жойлашган нуқталар, панжаси устидаги нуқталардан бошлаб уқаланади (88 б-расм). Ҳар бир нуқтани уқалаш учун 3 сония кифоя.



89 а-расм. Болдирнинг олди ён томонидаги нуқталар



89 б-расм. Оёқнинг устки қисмидаги нуқталар

Оёқ панжаларининг усти, ёнларидаги нуқталар юқоридан пастга қараб бош ва кўрсаткич бармоқлар билан уқаланади (90 а-расм).

Охирида эса оёқнинг остки қисмидаги нуқталар 3 сония давомида бош бармоқлар билан босиб уқаланади. 3 марта такрорланадиган бу муолажа товон олдига жойлашган нуқтани қаттиқ-қаттиқ босиш билан якунланади (90 б-расм).



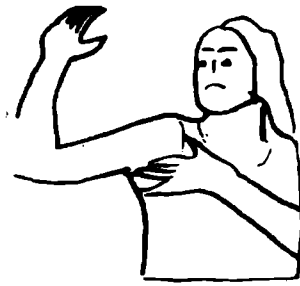
90 а-расм. Оёқ панжалари устки ва ён соҳасидаги нуқталар



90 б-расм. Оёқнинг остки соҳасидаги нуқталар

Қўлларни уқалаш. Қўлларни уқалаш қўлтиқ остидан бошланади. Ўнг қўл кафти юқорига қаратилиб кўтарилади. Букилган жойдаги нуқталарнинг ҳар бири 5 сониядан уқаланади. Бу муолажа беш марта қайтарилади (91-расм).

Чап қўл ҳам шу ҳолатда кўтарилиб, қўлтиқдан то тирсак чуқуригача чўзилган жойдаги 6 нуқта уқаланади.



91-расм. Қўлнинг ҳолати

Қўлнинг тирсакдан ичга букиладиган қисмидаги 3 нуқтанинг ҳар бири 3 сониядан босиб уқаланади. Муолажа уч марта қайтарилади (92 а-расм).



92 а-расм. Тирсак соҳасидаги нуқталар



92 б-расм. Тирсакнинг пастки соҳасидаги нуқталар

Тирсакнинг сал пастки қисмидан то қўл учигача чўзилган жойдаги 24 нуқта белгиланади. Ўнг қўлнинг бош бармоғи билан ҳар бир нуқта 3 сониядан босиб уқаланади. Сўнг чап қўл билан ўнг қўлдаги нуқталар уқаланади (92 б-расм).

Қўлтиқ остидан кўкрак қафаси бошланадиган жойгача (ключица) бўлган йўналишда уч зарур нуқта бор. Шуларнинг ҳар бирига бармоқни кўндаланг қўйиб, муолажа уч марта қайтарилади (93-расм).



93-расм. Қўлтиқ ости соҳаси



94-расм. Қўлнинг елка устки соҳасидаги нуқталар

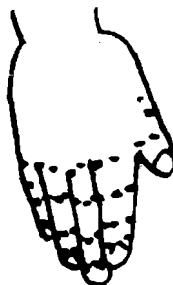
Кейинги муолажа қўлнинг елкадан бошланадиган устки қисмидаги 6 нуқтани уқалашдан бошланади. Ҳар бир нуқта уч сониядан босиб уқаланади (94-расм).

Кафтнинг устки қисмидаги 12 та нуқта ҳам қўлнинг бош бармоғи билан уқаланиб, муолажа қилинади (95-расм).

Қўлдаги бармоқларни уқалаш анчагина мураккабдир. Чунки панжаларда ва уларнинг орасида 76 та нуқта жойлашган (96-расм). Асосийси шундаки, бу нуқталар ички аъзолар билан боғлиқ бўлганлиги учун муолажаси танадаги барча аъзоларни ҳам даволайди. Уқалаш ўнг қўлнинг кўрсаткич бармоғидан соат мили йўналишида устки нуқталардан бошланади (97-расм). Сўнг бармоқларнинг ёнидаги нуқталар уқаланиши керак (98-расм).

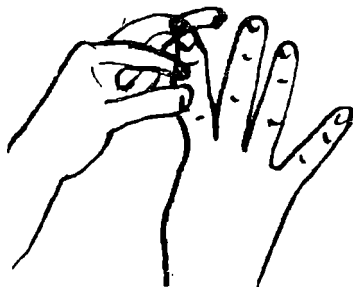


95-расм. Кафтнинг устки соҳасидаги нуқталар



96-расм. Панжалар ва уларнинг орасидаги нуқталар

Юрак хасталиклари билан оғриган беморларнинг жимжилоғи қий-шайган ва яхши букилмайдиган бўлганлиги учун улар бу муолажа билан кўпроқ шўғулланишлари керак.



97-расм. Кўрсаткич бармоқдаги нуқталар



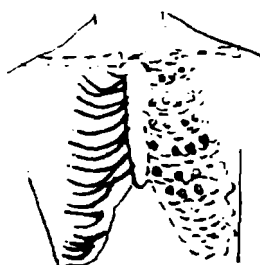
98-расм. Кўрсаткич бармоқнинг ён соҳасидаги нуқталар

Бу эса юрак-қон томир тизими хасталигини даволайди, фаолиятини яхшилади. Жимжилоқдаги нуқталарни уқалаш жигар, ўрта бармоқдаги нуқталарни уқалаш эса ичак фаолиятини яхшилаб, қон босимини пасайтиради. Агар ошқозон билан боғлиқ муаммолар бўлса, унда кўпроқ кўрсаткич бар-

моқдаги нуқталар уқаланади. Бош бармоқдаги нуқталарни уқалаш эса бош оғриғини қолдириб, мия фаолиятининг яхшиланишига ёрдам беради.



99-расм. Қўл кафтидаги уч нуқта



100-расм. Кўкрак қафасида жойлашган нуқталар

Чап қўл кафтидаги 3 нуқтани ҳам 3 сониядан уқаланса кифоя. Сўнг ўнг қўл ҳам шу тахлитда уқаланади. Бу муолажа ҳам уч марта такрорланади (99-расм).

Кўкрак қафасини уқалаш. Кўкрак қафасидаги 4 та даволовчи нуқталар икки қовурғанинг оралиғига жойлашган. Улар пастдан юқорига қараб 3 сониядан уқаланади (100-расм).



101-расм. Жигар соҳасидан юқороққа қўлни қўйиш



102-расм. Бўйиннинг ўнг ва чап соҳасида жойлашган нуқталар

Турли касалликларда уқалаш. Жигар хасталигининг олдини олиш учун ҳар куни эрталаб ўриндан турмаган ҳолда куйидаги машқлар бажарилади. Ўнг қўл жигардан юқорироққа қўйилиб, чап қўл билан ёпилади ва 3 сониядан ўн марта босилади (101-расм).

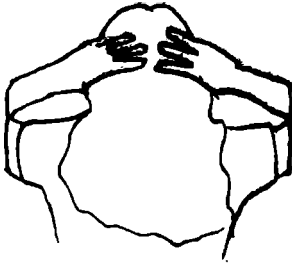
Тумовда — бўйиннинг ўнг ва чап томонида жойлашган нуқта 1–2 сония давомиди бош бармоқлар билан қаттиқ-қаттиқ босилади (102-расм). Сўнг ҳар иккала қўлдаги кўрсаткич бармоқлар билан буруннинг икки томонидаги 3 нуқталар босилади.

Қон босими ошганда — бўйиннинг олд қисмида жойлашган, томир уриши аниқланадиган жойдаги нуқтани топиб, 10 гача санаб босиб турилади. Сўнг бу нуқтани яна бир марта босиб, муолажа тўхтатилади. Иккинчи томондаги нуқта ҳам шундай уқаланади (103-расм).

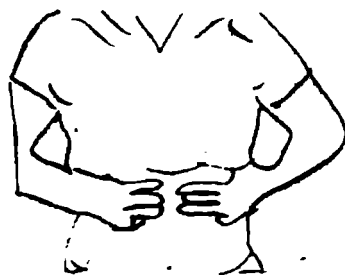


103-расм. Буруннинг икки соҳасида жойлашган нуқталар

Сўнг иккала қўлдаги кўрсаткич, ўрта ва номсиз бармоқлар билан чаккадаги нуқта ва бош мия бўйинга туташиб кетган жойдаги нуқталар бир вақтнинг ўзида босилади (104-расм).



104-расм. Чакка ва бош мия бўйимидаги туташган жойидаги нуқталар



105-расм. Ошқозон соҳаси

Бу муолажа ҳар гал босимни оширган ҳолда уч марта бажарилади. Сўнг яна ўша бармоқлар билан ошқозон соҳаси босилади (105-расм).

Ошқозонни 10 дақиқа санаб босиб тургач, бу ишни тўхтатинг. Бу муолажани 10 марта бажариш керак.

Вақти-вақти билан қабзият безовта қилганда эрталаб туришдан олдин ҳар иккала қўлнинг кўрсаткич, ўрта ва номсиз бармоқлар билан қориннинг чап томонидаги йўғон ичак бурами жойлашган соҳа босилади. Сурункали қабзиятдан қийналадиган кишиларнинг шу ери қаттиқ ёки шишган бўлади. Шундан сўнг сал туз солинган сув ичилади.

Ажинларни йўқотиш учун. Қуйидаги муолажа ажинларни йўқотиш билан бирга, терини ёшартириб, тетиклаштиради. 20 ёшдан ошганларга бу муолажани ҳар куни бажариш тавсия этилади (106-расм).

Олдин кафтларингизни бир-бирига ишқалаб қиздириб олинг ёки бармоқларингизни қайноқ сув остида тутиб турунг. Чунки бу муолажа бажарилаётганда бармоқлар совуқ бўлмаслиги керак.

Кўз мушаклари қувватини ошириш учун уқалаш. Бунда қуйидаги машқлар бажарилади:



106-расм. Паст ва юқори қовоқдаги нуқталар

1. Бармоқларингиз учи билан қовоғингиз устидаги нуқта 3–5 сония босилади (107-расм).
2. Кўзнинг пастки бурчагидаги нуқта босиб уқаланади.
3. Қошлар бошланадиган жойдаги нуқталар уқаланади.
4. Кўзнинг ички бурчагидаги нуқталарни уқалаш керак.



107-расм. Паст ва юқори қовоқдаги нуқталар



108-расм. Паст ва юқори қовоқдаги нуқталар

5. Бош бармоқлар 6-уқалаш чизиги бўйлаб ҳаракатлантирилади (қошнинг паст томонидан кўзнинг ички бурчаги томон). Бармоқлар учини пастдан юқорига йўналтирилган ҳолда босилади.

6. Бармоқлар елпигич шаклида очилиб, бир вақтнинг ўзида икки томондаги 6, 7, 8 ва 9-нуқталар устига қўйилиб, уқаланади.



109-расм. Кўзнинг қовоқ остидаги нуқталар



110-расм. Кўз косачасининг пастки соҳасидаги бармоқ ҳаракатлари

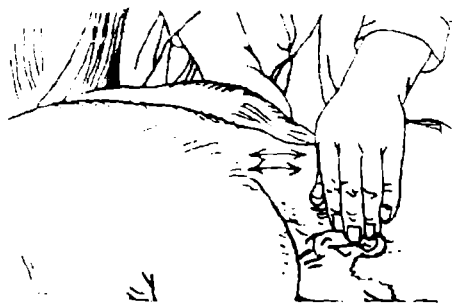
7. Бармоқ учларини 6, 7, 8, 9-нуқталарга қўйилиб, қулоқ томонга сал-сал босилади (108-110-расмлар).

Юқори қовоқлар учун машқлар. Ҳар иккала қўлдаги тўртта бармоқ ёстиқчаларини пастки қовоқ остидаги суякка босганча (аввал секинроқ, кейин эса қаттиқ) бешгача санаб, сўнг кўзлар очилади.

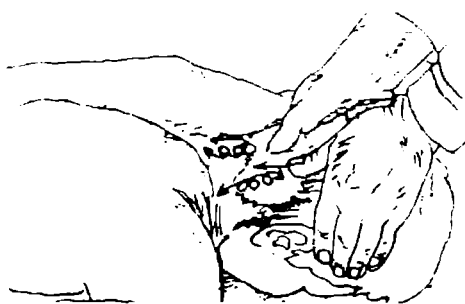
Кўз атрофидаги унча чуқур бўлмаган ажинларни йўқотиш учун ҳар куни юзни ювиб, бармоқларнинг учи билан кўз атрофида бирорта ўсимлик ёғи сурилади. 15–20 дақиқадан кейин эса қоғоз салфетка билан артиб олинади. Сўнг 3–5 дақиқа давомида кўз бурчагидан 1 сантиметр узоқликда жойлашган нуқталар босилади.

Остеохондроз хасталигида массаж қилиш

Остеохондроз — умуртқа поғонаси хасталигининг оғир туридир. Бу хасталаниш асосида умуртқа поғонасидаги тоғай дискларининг дегенератив ўзгаришлари ётади. Хасталик умуртқа суяги таналари, умуртқа поғонаси бўғинлари, бойламларига тарқалади. Остеохондроз хасталигининг таъсир соҳаси ҳар хил. Остеохондрознинг бир кўриниши — дискоген радикулит бутун дунёда кенг тарқалган хасталик. Бу хасталик туфайли вақтинча иш қобилиятини йўқотиш ҳоллари жуда кўп. Дискоген радикулит хасталигида кўпроқ умуртқа поғонасининг бўйин ва бел қисми таъсирланади, айрим ҳолатларда остеохондроз бутунлай умуртқа поғонаси бўйлаб тарқалиши мумкин. Бундай ҳолларда оғриқни қолдириш, мушакларнинг ҳаддан ташқари таранглигини сусайтириш, умуртқа поғонасининг умуртқалараро бўғимини, марказий нерв тизими ва шикастланган периферик нерв толаларининг функцияларини тиклаш мақсадида массаж қўлланилади. Классик қўл массажи билан бирга, нуқтали ҳамда чизиқли массажлар ўтказилиши ёхуд вазиятга қараб ўзга массаж тури танланиши мумкин.



111-расм. Бўйин соҳасини кўндаланг сиқиш



112-расм. Бўйинни катта бармоқ ёстиқчалари билан ишқалаш

Классик қўл массажи (бўйиннинг орқа соҳасини 6-кўкрак умуртқасигача, ён қисмларини елка бўғими билан биргаликда, кўкракнинг олдинги юқори қисми 2-қовурғаларгача) массаж олувчининг ўтирган ва қорни билан

ётган ҳолатларида 8–12 дақиқа давомида ўтказилади. Массаж ҳаракатлари бошнинг энса қисмидан орқага 6-кўкрак умуртқасигача, ён томонга елка бўғимига томон йўналган ҳолатда навбатма-навбат силлаш, сиқиш, ишқалаш, уқалашлар (111-112-расмларга қаранг) бажарилади. Массаж силлаш билан яқунланади.

Нуқтали массаж, асосан, бўйин қисмида жойлашган қуйидаги нуқталарда ўтказилади. Массажнинг ўрта ва кучли оғриқ қолдирувчи услублари ишлатилади (113-расм).

1. *Ци-май* — қулоқнинг ташқи эшитиш йўли орқасидаги сўрғичсимон ўсимтада.

2. *Тян-чуан* — тўш-ўмров-сўрғичсимон мушакларининг орқасида (қалқонсимон тоғайнинг пастки қисмидан ўтказилган чизиқнинг шу мушак билан кесишган жойи).

3. *Тян-дин* — тўш-ўмров-сўрғичсимон мушакларнинг орқасида (қалқонсимон тоғайнинг юқорисидан ўтказилган чизиқнинг шу мушак билан кесишган жойи).

4. *Фу-ту* — тўш-кўкрак-сўрғичсимон мушакларнинг ўртасида, қалқонсимон тоғайнинг юқори қисмида.

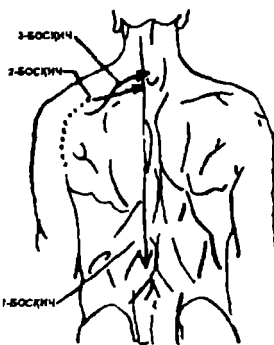
5. *Я-мен* — бўйиннинг ўрта чизиғида, 2-бўйин умуртқасининг ўсиғи устида.

6. *Фен-фу* — энса суягининг дўмбоқчаси остида.

7. *Син-ше* — 3–4-бўйин умуртқаларнинг ўткир учли ўсимталари орасида (трапециясимон мушакларнинг ташқи четиди).



113-расм. Умуртқа поғонасининг бўйин соҳасида остеохондроз касаллигидаги, массаж қилинувчи нуқталар



114-расм. Умуртқа поғонасининг бўйин соҳасидаги, остеохондроз касаллигида чизиқли массаж ўтказилиши лозим бўлган асосий нуқталар

8. *Чун-чу* — 6–7-бўйин умуртқаларининг ўткир ўсимталари орасида.

Нуқтали массажнинг самарадорлигини ошириш учун қиздирувчи суртма мойлардан фойдаланилади.

Чизиқли массаж. Умуртқа поғонасининг бўйин қисмидаги остеохондроз касаллигида чизиқли массаж уч босқичда ўтказилади (114-расм).

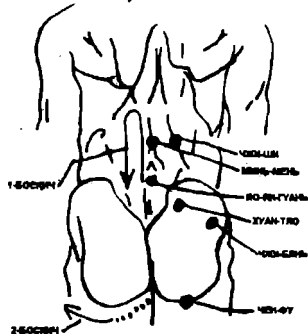
Биринчи босқичда умуртқа поғонасининг икки ён томонидаги чизиқлар бўйлаб (умуртқаларнинг кўндаланг ўсиқлари устидан ўтадиган чизиқ), бўйиннинг 4-умуртқасидан 12-кўкрак умуртқасигача, юқоридан пастга йўналган ҳолда 10–12 марта силанади. Иккинчи босқич қўлтиқ ости орқа бурмасидан, Сзян-чжен нуқтасидан кўкракнинг юқори қисмига, сўнгра умуртқа поғонаси томонидаги Да-жу нуқтасигача 10–12 марта силанади (1–2 кўкрак умуртқалари орасида). Учинчи босқич Би-фен нуқтасидан бошланиб (кўкракнинг юқори қисмидан) 7-бўйин ва 1-кўкрак умуртқаларининг ўткир учли ўсимталари ораси томонига 10–12 марта силанади.

Бел қисмидаги остеохондроз хасталигида массаж қилиш

Классик қўл массажи бел, думғаза соҳасида 10–12 дақиқа давомида биринчи бел умуртқасидан думба мушакларининг пастки қисмигача ўтказилади. Массаж олувчи қорни билан ётади, аввал бел массаж қилинади, бунинг учун силаш ва ишқалашнинг ҳамма турлари қўлланилади. Белда ишқалаш тугаганидан сўнг суст машқлар бажарилади. Сўнгра думба мушаклари массаж қилинади, бунинг учун силаш, сиқиш, ўқалаш турлари бажарилади. Бундан сўнг думғаза массаж қилинади, бунда асосан, ишқалаш усуллари қўлланилади. Кейинчалик ёнбош суякнинг кирраси ишқаланади. Массаж силкитиб-силкитиб қўйиб; уриш ва силаш усулларини бажариш билан якунланади.

Нуқтали массаж. Бу хасталикда нуқтали массаж ҳам муваффақиятли қўлланилади. Массаж давомида умуртқанинг икки ён томонида жойлашган нуқталарига таъсир кўрсатиб, олдин соғлом томони, сўнгра оғриғи кучли бўлган томони массаж қилинади. Массаж олдидан шу жой, албатта, иситилиши лозим (оғриғи кучли соҳаларнинг акупрессура нуқталари бир-бирига тўғри келмаслиги мумкин).

Қуйидаги нуқталарда массаж ўтказиш лозим (115-расм).



115-расм. Умуртқа поғонасининг бел соҳасидаги остеохондроз касаллигида чизиқли массаж ўтказилиши лозим бўлган асосий нуқталар

1. *Минмен нуқтаси* — иккинчи ва учинчи бел умуртқасининг ўткир учли ўсимталари орасида.

2. *Яоян-гуан* — 4,5-бел умуртқасининг ўткир кучли ўсимталари орасида.

3. *Чжи-бян* — думғаза каналига кириш жойида.

4. *Чжи-ши* — орқа соҳанинг иккинчи ён чизигида, белнинг 2-3 умуртқаси қисмида.

5. *Чен-фу* — думба ости бурмасининг ўртасида.

6. *Хуан-Гяо* — думбанинг ташқи юқори квадратида (қисмида).

Бу нуқта 8-12 см чуқурликда жойлашганлиги туфайли массаж тирсақ билан ёки кичкина таёқчалар ёрдамида бажарилади.

Чизиқли массаж. Чизиқли массаж икки босқичда ўтказилади. Биринчи босқичда думба ости бурмалари бўйлаб, ташқи томонга йўналган ҳолда, бош бармоқ ёстиқчалари билан 10-12 марта бажарилади. Иккинчи босқичда бош бармоқ ёстиқчалари билан орқанинг биринчи ён чизиги бўйлаб белнинг 5-умуртқасидан 12-кўкрак умуртқасигача пастдан юқорига кўтариб, сўнгра орқанинг иккинчи ён чизигигача ўтиб мўйинлик билан 12-кўкрак умуртқасидан 5-бел умуртқасига томон 20 марта чизиқли массаж бажарилади.

Су-жок терапия

Бу усулда даволаш панжа ёки қафт ёрдамида олиб борилади. Унинг номи ҳам шундан келиб чиққан — Су-жок акупунктура, яъни Панжа-қафтларга игна санчиб даволаш демақдир.

Су-жок акупунктурасининг кашфиётчиси, ижодкори корейлик профессор Пак Же Вудир. Пак Же Ву дунё тан олган олимдир.

Бугунги кунда жаҳоннинг 35 мамлакатида Су-жок усулида даволаш марказлари фаолият кўрсатади. Ўзбекистонда ҳам Су-жок академияси очилган, бу усул намоёндаларининг республика ассоциацияси ишлаб турибди.

Су-жок усули ўз-ўзидан юзага келмаган, албатта. Бу усул замирида буюк юртдошимиз Абу Али ибн Сино, шунингдек, қадимги Шарқ ва замонавий Ғарбнинг шифобахш табobati ютуқлари жамланган. Бугунги тиббиёт фанининг кўпгина ёрқин юлдузлари — таниқли олимлар Су-жок акупунктурасини ХХI аср тиббиёти деб таърифламоқдалар. Бу усулнинг юқори босқичлари махсус игналар ёрдамида, бошланғич босқичи еса панжа бармоқларнинг муайян нуқталарини уқалаш йўли билан амалга оширилади. Су-жок инсонда яширин кечаётган хасталикларни аниқлаш ва даволаш келажақда қўзғаладиган бошқа касалликларни аниқлаб чора кўриш қудратига эга бўлган, мутлақо безарар усулдир.

Маълумки, инсоннинг панжа ва қафтлари бутун танаси билан мутаносиб ва боғлиқдир. Инсон танасидаги ҳар бир аъзо таъсирчанлигинини юқори нуқталари қўл-оёқ қафт-панжаларида жойлашган. Гўёки бутун танани кичрайтирилиб, унинг қафт-панжаларига чизиб қўйилгандек. Одамнинг қаи

бир аъзоси касалланса, дарҳол кафт ва пәнжалардаги шу аъзога тегишли бўлган нуқталарда акс етади. Агар ана шу нуқта топилиб, уқаланса, даво тўлкини хаста аъзога етиб боради ва оғриқ барҳам топади. Уни нотўғри қўллаш ҳам инсонга ҳеч бир зарар етказмайди, нари бўрса даволаниш самарасиз бўлади. Муҳими, ушбу усулни қаерда ва қандай шароитда бўлмасин — самолётдами, автобусдами — қўллаш мумкин. Натижаси бир неча дақиқада намоён бўлади.

Бош оғригандаги массаж. Аввало, пәнжа ва кафтларни диққат билан кўздан кечириш керак. Кафт атрофида бештадан бармоқ мавжудлигини биласиз. Инсон танаси ҳам гавда ва ундан бошланадиган бош қисм — бош, икки қўл ва икки оёқдан иборат.

Бу ўхшашлик амалда янада яққолроқ намоён бўлиши учун қуйидаги амални бажаринг: қўлингизни тушириб туриб, тўғри туринг, кафтингиз олдинга қараган бўлсин. Бош бармоғингизни 140 даражага юқорига кўтаринг.

Тананинг бундай ҳолатида — оёқлар худди ичкарида, қўллар ташқарида бўлиб, бунда ўрта бармоқ ва сўфи бармоқ оёқларга, қарамалдоқ — шаҳодат бармоқ ва жимжилоқ қўлларга тўғри келади. Кафт — тана бўлиб, кафтнинг ички томони гавданинг орқа қисми, бош бармоқ — бош ва кўкрак, кафтдаги чизиқлар — кўкрак кафтини қорин бўшлиғидан ажратиб турувчи диафрагма. Айтишлик, бошингизнинг пешона қисми оғрияпти. Расмга қараб бош бармоқдан пешонага тўғри келадиган доирани топинг. Энди гугурт чўпини, ручка ёки 2–3 мм юмалоқ бошли асбоб топиб, бош бармоққа боса бошлаймиз ва оғриғи кучлироқ бўлган нуқтани ахтариб топамиз. Қўлингиздаги асбоб билан нуқтани яна ҳам қаттиқроқ босасиз. 20–30 сониядан кейин нуқтадаги кучли оғриқ йўқолади, ёқимли увишиш ҳисси пайдо бўлади. Нуқтада оғриқ йўқолиши билан бошдаги оғриқ ҳам йўқолади. Албатта, нуқта тўғри топилган ва кўзғатилган бўлса.

Агар оғриқ нуқтасини тополмаган бўлсангиз, унинг фойдаси ҳам камроқ — 90–95% бўлади. Баъзан оғриқ унчалик кучли бўлмаганда, 5–6 сония босиш кифоя, бошқа ҳолларда 3–5 дақиқа ҳам талаб қилинади. Уқалашни нуқтани қаттиқ-қаттиқ босиб ҳам амалга оширса бўлади, шу билан бирга, соат чизиғи йўналиши бўйлаб қарама-қарши йўналишда доиравий ҳаракатлар билан уқалаш мумкин.

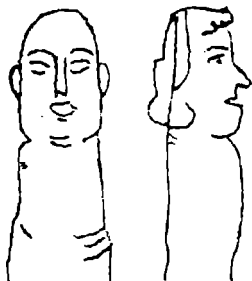
Оддий ва ўткир касалликларни даволаш учун бундай сеансларнинг биттаси ҳам етарли. Агар касаллик сурункали бўлса, у ҳолда сеанслар сонини 7–10 тагача етказиш керак ва оғриқ берадиган нуқталарни ҳар куни 3–4 соат оралатиб 3–5 дақиқадан уқалаб туриш лозим. Даво самарадорлигини янада ошириш учун кафтдаги оғриқ берувчи нуқталарга дон, қум зарралари, кичик тошларни лейкопластир билан ёпиштириб қўйиб, уларни кун давомида доимий равишда босиб, ҳар куни янгисига алмаштириб туриш керак.

Бошнинг чакка ёки энса қисмлари оғриганда ҳам худди шундай амаллар бажарилади.

Яна бир маслаҳат. Панжа ва кафтларимиз бизни ўраб турган олам билан кўпроқ алоқада бўлади. Ёзда юмшоқ иссиқ тупроқ ёки қумда оёқ яланг юриш ва югуриш, панжа ва кафтларни ҳар куни уқалаш чарчоғингизни олибгина қолмай, балки ички аъзолар фаолиятини ҳам кучайтиришини унутманг.

Бурун, кўз, қулоқ, томоқ оғригандаги массаж. Энг аввало, бош бармоқда кўрсатилгандек кўз, қулоқ, оғиз шакли чизилади. Бош бармоқда уч қисмидаги палласи гўё одамнинг кичрайтирилган бошини эслатади. Бош бармоқнинг уч қисмидаги палла маркази бурунга келадиган нуқтадир. Агар тумов ёки бурун билан боғлиқ бўлган бошқа дард бўлса, ана шу нуқта қаттиқ-қаттиқ босилади. Шунда қақшаткич оғриқ сезилади. Лекин бир неча дақиқа сабр қилиш керак. Шу нуқтадаги ва шунингдек, бурундаги ёқимсиз ҳолат ўтиб кетади (116-расм).

Кейинги пайтлар кўзингиз тез-тез чарчайдиган, қизарадиган бўлиб қолган дейлик. Аввало, бош бармоқларнинг кўзга таллуқли нуқтасини топинг. Бунинг учун чап кўлингиз ёки ўнг кўлингиз бош бармоғига қаранг, ўнг кўзга тааллуқли нуқта бармоқнинг ўнг тарафида, чап кўзга тааллуқли чап тарафда жойлашган (117-расм).



116-расм. Бош бармоқ соҳасида жойлашган органлар



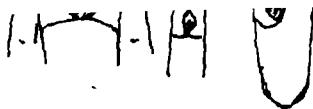
117-расм. Бош бармоқдаги чап ва ўнг тарафни белгилаш

Шунингдек, қулоқларга дахлдор нуқталар ҳам шу тахлит аниқланади. Одатда, қаеридир оғриб турган бола инжик, бетоқат бўлиб қолади, қулоғи, кўзи, бурни хасталанган боланинг зарур нуқталарини топиб, таъсир ўтказиш, албатта осон иш эмас! Шунинг учун бу тадбирларнинг оғриқсиз усулини қўллаш ҳам самара бериши мумкин. Мош доналари, олма ва бошқа меваларнинг дондор уруғларини шифо нуқтасига лейкопластир билан ёпиштириб қўйиш керак. Уруғ донаси айнан нуқта устида жойлашган ёки жойлашмаганлигини қаттиқ босиб, аниқласа бўлади. Агар хасталанган аъзога тааллуқли нуқта бўлса кучли оғриқ юзага келади. Кичик ёшдаги болаларга бу тадбирни тунда, уйку олдидан қўллаш ўринлидир.

Оғриқ қолдирувчи нуқтада мош ёки олма уруғи 6–7 соатгача сақланади (118-расм).



120-расм. Бош бармоқ пастки палласи,
қўл, оёқларда ўпка соҳалари
кўрсатилган



121-расм. Бош бармоқ қўл ва оёқ кафти
соҳаларидаги қайта тиклаш соҳаси

Оёқ кафти массажи. Хитойлар оёқ кафтнинг саломатлик кўзгуси эканлигини қадим замонлардаёқ билишган. Замонавий тиббиёт уларнинг донолигини эътироф этди ва оёқ кафтидан қулоқ чиганоғи каби орга-

низмдаги турли хилдаги ўзгаришларни даволашда таъсир қилиш йўли билан фойдаланиш мумкин, деб ҳисоблашди.

Чиндан ҳам оёқ кафтидаги рефлектор зоналарни массаж қилиш йўли билан меъда, буйрак ва бошқа аъзолар касалликларини даволаса бўлади. Бу гап, асосан, вегетатив нерв тизимидаги ўзгаришларга алоқадор бўлган касалликларга тааллуқли. Оёқ кафтидаги маълум зоналарни рағбатлантириш йўли билан организм ишини яхшилашга эришиш мумкин. Бироқ, хусусан, жиддий касаллик бўлганда, рефлектор зоналарни массаж қилишни, албатта, бошқа бир қатор тиббий тадбирлар билан бирга олиб бориш лозим. Бунда биргина массаажнинг ўзи етарли бўлмайди. Оёқ кафтининг рефлектор зоналарини худди акупунктура каби массаж қилинади. Оёқ кафтида инсон организмнинг барча нерв тугунлари учлари бор. Оёқ кафтидаги нерв учларининг қўзғалиши мия орқали тегишли аъзога берилади. Шу йўл билан организмда қон айланиши яхшиланади, кислородни ўзлаштириш ва шу аъзодан ёки тананинг бирор қисмидан шлаклар (хилт, чиқиндилар) чиқиб кетиши осонлашади. Оёқ кафтидаги кўрсатилган нуқталарга шунчаки бармоқ билан тахминан 1–2 дақиқа босиб туриб, таъсир қилиш мумкин.

Бурундаги рефлектор зона, масалан, оёқ бармоқларида, сийдик халтаси, тизза ва эгарсимон нерв товонда бўлади. Бу оёқ кафтидаги рефлектор зоналарни узоқ йиллар давомида массаж қилиб, катта тажриба орттирган терапевтларнинг тажрибаси билан аниқланган.

Мабодо кимдир бирорта рефлектор зонанинг ўрнига бутунлай бошқасини массаж қилса, одам ўз аҳволининг яхшиланганини мутлақо сезмайди, лекин бу саломатлигига ёмон таъсир қилмайди. Рефлектор зоналарни нотўғри массаж қилиш одамнинг аҳволини яхши ҳам, ёмон ҳам қилмайди.

Аурикулотерапия

Аурикулотерапия — (лотинча «аурикула» — «қулоқ чаноғи супраси, чиганоғи; «терапия» — даволаш) қулоқ супрасида жойлашган нуқталарга таъсир етиб, даволаш усулларида биридир. Қадимги бу усул Шарқ тиббиётида қўлланилган. Қулоқ марказий нерв тизими ҳамда ички аъзолар билан узвий боғланган. Ташқи қулоқ нервларга бой боғланишлари туфайли тананинг ички аъзолари ва тизимлари ҳолатларини сезиш имкониятларига эга. Қулоқнинг бундай хусусияти ва аҳамияти қадимдан тибшуносларга маълум бўлган.

Қулоқ супрасида жойлашган фаол таъсирланувчи нуқталар ички аъзоларнинг таъсирланиш соҳаларини ўзида мужассам этган. Бу ҳақда эрамининг VII асрида қулоқни игна санчиб даволаш усули асосчиси, олим Сун Си Мяо биринчи бўлиб маълум қилган ва қулоқнинг топографик харитасини тузган.

Аурикулотерапия усули XX асрнинг 50-йилларида анатоμοфизиологик ва даво тариқасида илмий-назарий асосда қўлланила бошлади.

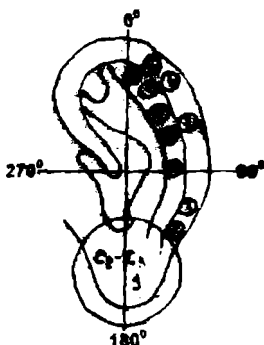
Марселда 1956-йилда ўтказилган халқаро анжуманда француз олими Пол Ноженинг қулоқ супрасида ҳомиланинг тасвири акс этиши, шу боис айрим нуқта ва соҳаларни қўзғатиб, ички аъзолар ва бутун организм фаолиятини тиклаши ва жадаллаштириши мумкинлиги ҳақидаги фикри шов-шув уйғотди.

Пол Ноже қулоқ супрасида ўз ифодасини топган бир неча рефлектор соҳаларни таърифлаб, илмий асосда қулоқнинг топографик харитасини биринчи бўлиб тўзиб чиқди.

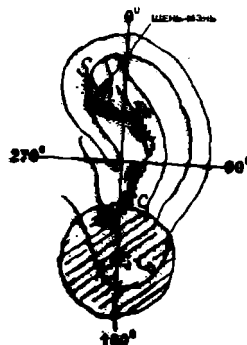
Ҳозирги вақтда ушбу йўналишдаги клиник ва экспериментал изланишлар давом етмоқда. Булар асосида қулоқ супрасининг янги топографик хариталари вужудга келмоқда (122-расм). Ҳамма хариталавила қулоқ

Шундай қилиб, қулоқ супрасидаги нуқталардан даволаш мақсадида фойдаланилади (123-расм).

Қулоқ супрасидаги қўл, оёқ ва тана қисмларининг сезувчан соҳалари акс эттирилган: 1-соҳа — қулоқ солинчаги ва бўйин чигалини (С2-С3) акс эттиради; 2-соҳа — бўйиннинг орқа юзасини; 3-соҳа — елка, елка бўғими, кўкрак соҳаси ва қовурғаларни (И-В); 4-соҳа — билак ва тирсак бўғимини; 5-соҳа қўл қафтини; 6-соҳа — қўл бармоқларини; 7-соҳа — оёқ қафти, болдир-оёқ панжа бўғими ва оёқ бармоқларини; 8-соҳа — болдир ва тизза бўғимини; 9-соҳа — сон, чанок-сон, думба ва қов қисмларини; 10-соҳа — бел, думғаза ва шунга тааллуқли қорин қисми; 11-соҳа — бел ва қориннинг юқори қисмлари (тўш ости соҳаси)ни.



123-расм. Қулоқ супрасида қўл, оёқ ва тана соҳаларининг сезувчанлигини акс эттирилган соҳалар рақамлар билан белгиланган



124-расм. Марказий нерв тизими таркибидаги соҳалар кўрсатилган

Марказий нерв тизими таркибидаги соҳалар кўрсатилган: 1-бўйин чигали; 2-кўкрак чигали; 3-қорин чигали; 4-пастки қорин чигали; 5-тос симпатик тугуни. Орқа миянинг сегментлари ва орқа мия илдизлари қарши бурма соҳасида жойлашган. С-бўйин, Т-кўкрак, Л-бел, С-думғаза (124-расм).

Қўшимча равишда таламус ТхЛ (оралиқ миянинг қисми), кўриш бўртиқлари соҳаси (С) ва шен-мен нуқтаси тасвирланган. Таламус умумий сезувчанлик соҳаси ҳисобланади, шу сабабли ҳар хил оғриқларни қолдиришда айнан шу соҳа массаж қилинади.

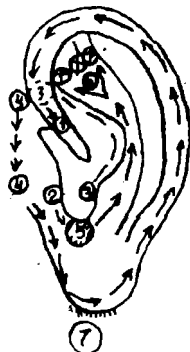
Қулоқ учбурчагининг пастки қисмида жойлашган нуқта-стресс нуқтаси, шен-мен деб номланган. Ушбу оммабон нуқта стресс (танглик) ҳолатларнинг олдини олиш ва ҳаддан ташқари асабийлашишларни бартараф қилишда тиб амалиётида кенг қўлланилади. Бу нуқта билан биргаликда қулоқ солинчагининг пастки қирраси ҳам массаж қилинади. Бу ерда бош мия пўстлоқнинг ~~пастки қирраси~~ фронтал бўлақлари, ҳаракат ва тери сезувчанлигининг тасвир соҳаси жойлашган.

Қулоқ супраси соҳаларини кетма-кет массаж қилиш тартиби рақамлар йўналиши бўйича кўрсатилган.

Одатда, қулоқ супраси бош ва кўрсаткич бармоқлар орасига олиниб, массаж қилинади. Бунда бош бармоқ қулоқ супрасининг олд юзасини, кўрсаткич бармоқ еса ташқи юзасини массаж қилади. Массажнинг икки усули қўлланади: икки бармоқ ёстиқчалари орасида айланма шаклда ишқалаш ва ўқтин-ўқтин эзиш.

Массаж олувчи чалқанча ётганида бўйин остига кичик ёстиқча қўйиши, қорин билан ётганида эса кафтлар ўстига пешонасини қўйиб ётиши лозим. Бу ҳолатларда бош мия қон билан яхши таъминланади.

Массаж қулоқ солинчаги ва бурма соҳаларидан бошланиб, қулоқ супрасининг чўққиси ва бурманинг оёқчаси томон (И-И) 2–3 марта бажарилади, сўнгра 2–4 марта қарши бурма, олдин устки кейин пастки оёқчалар бўйлаб (2-2А-2Б) массаж қилинади. Бундан кейин кўрсаткич бармоқ (ёки тирноқ) билан қарши бурма ва қулоқ супраси чегарасига қарши супазадан бурмани икки юзасига (3–3 йўналтирилган ҳолда) 2–3 марта ишқаланади ёки босилади. Бу соҳада вегетатив нерв тизими жойлашган.



125-расм. Қулоқ супраси соҳаларини рақамлар ва ҳаракат йўналиши бўйича кетма-кет массаж этиш ҳаракатлари йўналиши кўрсатилган

Қулоқ супраси массаждан сўнг қулоқ супраси олди тепадан пастга йўналтирилган ҳолда (4–4) 2–3 марта силанади (125-расм).

Айрим ҳолатларда таламус (5) соҳаси, қулоқ солинчагининг пастки қирраси (7) ва шен-мен (6) нуқтаси массаж қилинади.

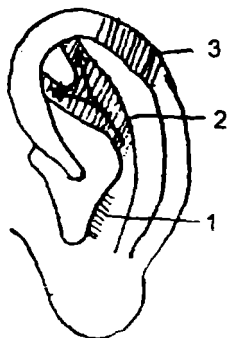
Массаж вақти 3–6 дақиқа давом этади. Баъзан массаж давомида массаж олувчи қисқа вақтли (сониядан бир неча дақиқагача) уйқуга кетиши мумкин. Шу боисдан массаж олувчи массаждан сўнг камида 10 дақиқа дам олиши тавсия этилади.

Даволаш амалиётида нуқтали ва чизикли массаждан олдин қулоқ супрасини бармоқлар билан массаж қилиш лозим.

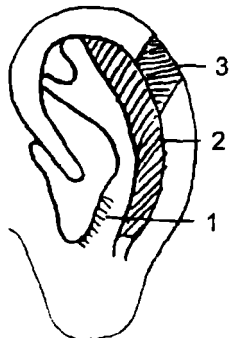
Соғломлаштириш амалиётида аввал классик тиклаш массажи (ёқа, бўйин, елка соҳалари)дан сўнг қулоқ супраси массаж қилинади (126-расм).

Болдир мушакларини бўшаштириш, оғриқни ва томир тортишини қолдириш учун қулоқ супрасидаги оёқларнинг анатомик таъсир соҳаларини кетма-кет массаж қилиш керак бўлади. Бу соҳалар қуйидагилардан иборат.

1-соҳа — қарши супача. «Бош мия пўстлоғи» соҳаси. Массаж бош мия фаолиятини кучайтиради. Бу соҳанинг ташқи ва ички юзасини бош ва кўрсаткич бармоқлар ёстиқчалари орасига олиб, бараварига массаж қилиш лозим.



126-расм. Болдир мушакларида оғриқ ва томир тортилишида қулоқ супраси соҳаларини массаж этиш



127-расм. Қўлларнинг жисмоний иш қобилиятини қайта тиклашда қулоқ супрасининг уч соҳасини массаж этиш

2-соҳа — қарши бурма. Бу соҳа икки бармоқ орасига олиниб, кўрсаткич бармоқ билан айлана шаклида ишқаланади ёки ўқтин-ўқтин босиб қарши бурманинг юқори пастки оёқчаси бўйлаб массаж қилинади. Бош бармоқ таянч вазифасини бажаради.

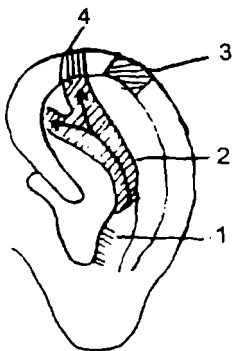
3-соҳа — Дарвин бўртмачасининг атрофи. Бу жигар фаолиятига таъсир этувчи ва қоннинг қайтадан тақсимланишини нормаллаштирувчи соҳа. Бу соҳа икки бармоқ ораси билан массаж қилинади (127-расм).

Қўлларнинг иш қобилиятини қайта тиклаш мақсадида қулоқ супрасининг уч соҳаси, яъни оёқлар мушакларини бўшаштирувчи биринчи ва учинчи соҳалар ҳамда қайиқ шаклидаги чуқурча бармоқ тирноғи билан пастдан юқorigа йўналтириб массаж қилинади. Қайиқ шаклидаги чуқурча қўллар ҳаракати ва сезувчанлигига таъсир этувчи соҳа саналади. Бу соҳани массаж қилиш қўл мушаклари нервларининг фаолиятини яхшилади.

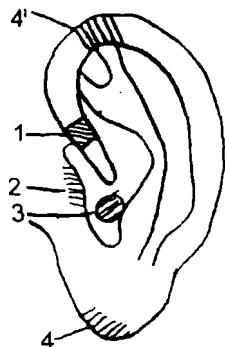
Қўл мушаклари фаолиятини ошириш мақсадида бўйин, ёқа, елка соҳалари ва қўлларнинг классик массаждан сўнг қулоқ супрасини массаж қилиш тавсия этилади.

Уйқусизлик ҳолатида қулоқ супрасида жойлашган 1–4-соҳалар жимжилоқнинг учи билан массаж қилинади (128-расм).

Тунда уйқу бузилганда, уйғонган заҳоти 1, 3, 4-соҳалар массаж қилинади (129-расм).

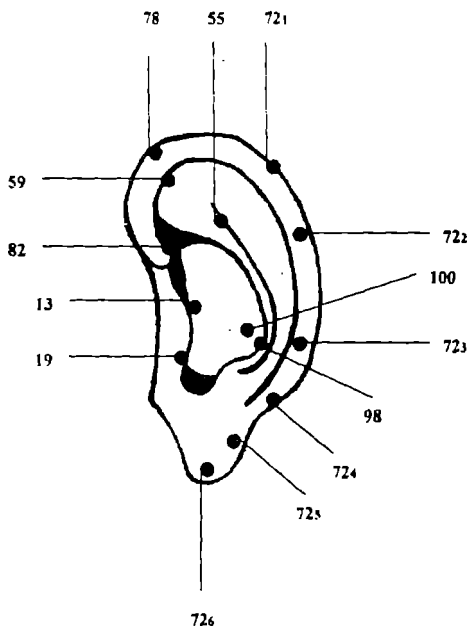


128-расм. Уйқусизликда қулоқ супрасини ва ўз-ўзини массаж этиш соҳалари кўрсатилган



129-расм. Нафас аъзоларининг ўткир ва вирусли касалликларида қулоқ супрасининг ва ўз-ўзини массаж этиш кўрсатилган

Нафас аъзоларининг ўткир ва юқумли касалликларида қулоқ супрасининг тегишли соҳаларини массаж қилиш кўрсатилган. Массаж хасталикнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлиши билан қўлланилиши (дармонсизлик, лоҳаслик, бетоблик) муҳим аҳамиятга эгадир. Бу вақтда қулоқ супралари галма-гал массаж қилинади. Биринчи куни биринчиси, иккинчи куни иккинчисини ва ҳоказо. Ўнақайларда ўнг қулоқ супраси, чапақайларда еса чап қулоқ супраси массаж қилинади.



130-расм. Қон босими ошганда ва пасайганда фаол нуқталар

Қон босими ошганда ва пасайганда қулоқ супрасидаги фаол нуқталар:
13 – томир тонусини меъёрга келтиради. Артериал босим ошганда ва пасайганда қўлланилади.

19 – артериал босимни пасайтиради.

55 – гипертониядаги асосий нуқта

59 – артериал босимни пасайтиради.

72₁, 72₂, 72₃, 72₄, 72₅, 72₆ – бу нуқталар артериал босимни пасайтиради.

78 – артериал босимни пасайтиради

82 – «нол» нуқтаси. Бу нуқтадан ҳар хил касалликлари даволашни бошлаш тавсия қилинади.

98 – томир тонусини оширади.

100 – ошган ва пасайган босимни меъёрлаштиради (130-расм).

Массажнинг давомийлиги 10–12 кун бўлиб, икки кун давомида массаж эрталаб ва кечқурун, кейин фақат эрталаб ўтказилади.

Белгиланган соҳалар рақамлар бўйича кетма-кет массаж қилинади.

IV соҳа — қулоқ бурмасининг чўққисидида жойлашган. У оғриқни қолдириш, тинчлантириш, яллиғланишга қарши ва организмнинг ҳар хил хасталикларга чидамлик қобилятини ошириш учун массаж қилинади.

V соҳа — қулоқ солинчагининг пастки қисми, муртак безларининг таъсирланиш соҳаси акс этган. Массаж натижасида ҳалқум атрофидаги лимфатик тўқималарда модда алмашинуви яхшиланади ва организмнинг иммунологик реактивлиги кучаяди.

IV–V соҳалар — биринчи ва иккинчи бармоқлар орасига олиниб, массаж қилинади.

Ўз-ўзини массаж қилиш

Ўз-ўзини массаж қилганда организм тонуси, кишининг иш қобиляти ва мускуллар чидами ошади, жисмоний толиқиш йўқолади ва куч-қуввати тез тикланади. Ўз-ўзини массаж қилаётганда массажнинг асосий қоидаларига амал қилиш зарур. Массаж қилаётган қўл, одатда, перифериядан марказга ҳаракат қилиши керак: қўлтиқ, тирсак, бўғимининг ички томони, тақим ва лимфа тугунлари жойлашган соҳалар массаж қилинмайди. Ўз-ўзини массаж қилинганда энг қулай ҳолатни танлаш ва массаж қилинаётган мускулларни имкон борича тўла бўшаштириш, қўлга талк, болалар креми, борат, вазелин суртиш керак. Ўз-ўзини умумий массаж қилишга 10–15 дақиқа гавданинг айрим қисмлари учун 5–10 дақиқа вақт белгиланади. Ўз-ўзини массаж қилишни оёқ панжасидан бошланади, сўнгра болдир, тизза бўғими, сон, думбалар, бел-думғаза соҳаси, орқа бўйин, бошининг сочли қисми, кўкрак, қорин ва ниҳоят, қўллар массаж қилинади.

Ўз-ўзини массаж қилиш кенг қўламда уй шароитида, ишлаб чиқариш корхоналарида ва муассасаларда, меҳнат фаолиятида, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнида ўтказилади. Ўз-ўзини массаж қилиш

даво мақсадларида ҳам қўлланиши мумкин. Масалан, пайлар ва боғламлар чўзилганда, тўқималар эзилганда, мушаклар, нерв толалари яллиғланган ва шикастланган ҳолатларда, бош оғриганда, бод хасталигида, бўғимларнинг шикастланишларида қўлланилади. Тонгда уйқудан уйғониб, эрталабки гимнастика машқларидан сўнг ўз-ўзини массаж қилиш тавсия этилади. Ўз-ўзини массаж қилиш душ остида, ваннада, сувнинг ҳарорати $+36+38^{\circ}\text{C}$ бўлган вақтда ўтказилиши мумкин. Бундай ўз-ўзини массаж қилишда сув муолажалари билан қўшиб олиб бориш ўта оғир меҳнат, спорт машғулотларидан сўнг, тезликда куч-қувватни тиклашда, модда алмашилини тезлатишда, уйқуни яхшилашда, кайфиятни ошириш мақсадларида кенг қўлланилади. Айрим ҳолатларда ваннада ўз-ўзини массаж қилиш учун ҳар хил ёрдамчи воситалар ишлатилади. Бундай массаж, асосан, куннинг биринчи ярмида ўтказилиши керак.

Спортчилар ўз-ўзини массаж қилишни кўп қўллайдилар. Бунда ҳар хил массаж усуллари қўлланилиши мумкин: мушакларнинг тонусини ошириш учун қоқиш, сиқиш, уқалаш, старт олди ҳаяжонланишини камайтириш учун тинчлантирувчи усуллар қўлланилади. Массаж давомида ҳар хил суртма мойлардан фойдаланиш ҳам мумкин.

Ўз-ўзини массаж қилиш умумий ва хусусий хилларга бўлинади. Умумий массажнинг давомийлиги 20—25 дақиқа, хусусийники эса 3—5 дақиқага етади. Ўз-ўзини массаж қилишнинг умумий хили соннинг тўрт бошли мушакларидан бошланади. Массаж ҳаракатлари тизза бўғимидан юқорига — чот томонга йўналган ҳолда бажарилади. Ҳар бир массаж қилинган жой силлаш билан якунланади. Худди шу тарзда соннинг орқа юзасида ўз-ўзини массаж қилиш бажарилади. Тизза бўғимида массаж силлаш билан бошланади, сўнг ҳар хил ишқаланиш турлари қўлланилиб, силлаш ва ҳаракат машғулотлари билан муолажа якунланади. Болдир қисмининг олди ва орқа юзасини массаж қилишда барча массаж ҳаракатлари оёқ бармоқларидан тизза ости чуқурчасига томон йўналган бўлиши керак.

Оёқ кафтини массаж қилиш. Товон остида ички аъзолар билан узвий боғланган нуқталар бор, бу боғланишларнинг рефлекторлик хусусияти аниқланган. Шу сабабли бу нуқталарга таъсир этиб, ички аъзолар фаолиятини яхшилаш, организмни чиниқтириш мумкин. Уй шароитида товон остини массаж қилишда плантар (лотинча *плантос*) деб ном олган ноанъанавий массаж турларидан ёрдам воситаси сифатида фойдаланиш мумкин. Товон ва товон пайини массаж қилиш массаж олувчининг ўтирган ҳолатида ўтказилади.

Аввал оёқ кафт ости массаж қилинади. Бунда мушт қирраси билан оёқ панжаларидан товон томонига тўғри чизиқ ва спирал шаклида ҳаракатланади. Ҳар бир усул 3—5 марта такрорланади. Сўнг қўл бармоқларининг ёстиқчалари билан оёқ кафти ости уқаланади, товон ва товон пайи ҳам массаж қилинади. Товон пайи икки қўл бармоқларининг ёстиқчалари билан спиралсимон, доирасимон шаклда ишқаланади.

Оёқ кафтида ўтказиладиган ўз-ўзини массаж қилиш муолажаси оёқнинг ҳар бир бармоғини қўлнинг беш бармоқ ёстиқчалари билан ушлаб, тирноқдан бармоқ асосигача доира шаклида ишқалаш йўл билан бажарилади.

Тўғри чизик шаклида ишқалаш учун бармоқ кўндалангига ишқаланади. Сўнгра оёқ кафти массаж қилинади. Болдир панжа бўғимида силаш, ишқалаш турлари ўтказилади.

Кўкрак соҳасида ўнг қўл билан кўкракнинг чап томони массаж қилинади. Қўлланиладиган усуллар: силаш 4–5 марта, сиқиш 4–6 марта, уқалаш турлари, ишқалаш турлари. Ҳар бир қўл ўз томонида ишқалашни бажаради. Сўнгра тўш суягида пастдан бўйин томонига қаратиб бармоқлар ёстиқчаси билан ишқалаш усули бажарилади.

Елка соҳасида массаж ўтказишда олдин елканинг олдинги юзаси, сўнгра орқа юзаси массаж қилинади. Бу вақтда қуйидаги муолажалар бажарилади: силаш 4–5 марта, сиқиш 3–5 марта, уқалаш 5–6 марта. Муолажа силтаб-силтаб қўйиш ва силаш билан якулланади. Ҳамма ҳаракатлар тирсак бўғинидан елкага йўналган ҳолда бажарилади.

Тирсак бўғинида, асосан, силаш, ишқалаш ва ҳаракат машғулоти қўлланилади.

Бўйин ва трапециясимон мушаклар муолажасида олдин орқа қисми, сўнг ён томонлари массаж қилинади. Бунда силаш, уқалаш, ишқалаш ва қоқиб қўйиш усуллари қўлланилади.

Думба мушаклари ва бел гавданнинг тик ҳолатида массаж қилинади. Ҳар бир қўл ўз томонида массажни ўтказади. Массаж ҳаракатлари думба мушакларида сондан юқорига, тос суяклари қиррасига томон қаратилиб бажарилади. Муолажа давомида силаш, бир қўл билан ёки кафт асоси билан сиқиш, бир қўл билан оддий уқалаш, силтаб-силтаб қўйиш бажарилади. Иккинчи думба мушаклари ҳам шу тарзда массаж қилинади. Сўнгра думғаза соҳасида массаж ўтказилади. Думғазанинг пастки қисмидан юқори йўналган ҳолда силаш ва ҳар хил ишқалаш усуллари бажарилади.

Бел соҳасида умуртқа поғонасидан ён томонларга ва умуртқа поғонаси бўйлаб юқорига ишқалаш усуллари бажарилади. Орқа соҳасида массаж орқанинг сербар мушакларидан бошланади. Бунда ҳамма массаж турлари — силаш, ишқалаш ва уқалаш қўлланилади. Қорин массажи мушакларнинг кучини ошириш ва ичакларнинг ҳаракатини кучайтириш учун қўлланилади. Ҳаддан ташқари семиз одамларда қоринни массаж қилиш ҳам мақсадга мувофиқдир. Қоринни массаж қилишда қуйидаги усуллар қўлланилади:

- силаш — икки қўлни қориннинг пастки қисмига қўйган ҳолда юқорига, қовурғалар ёйлари томон, навбатма-навбат бажарилади;
- ишқалаш — букилган бармоқларнинг қирралари билан қовурғалар ёйдан пастга, юқорига ва қориндан кўндалангига бажарилади;
- уқалаш — қўл қориннинг юқори қисмига қўйилиб, ҳаракатлар пастга йўналган ҳолда, қовуққа қадар давом этади. Қориннинг тўғри мушаклари-

уқалаш мумкин. Сунгра қориннинг ен томонида, тос билан қовурғалар орасида жойлашган қориннинг қия мушаклари уқаланади. Ҳар бир қўл ўз томонида, ёнбош тос суягининг қиррасидан қовурғалар томонга йўналган ҳолда ҳаракатланади. Кафтнинг тўрт бармоғи қорин томонга, катта бармоқ орқага қаратилган ҳолда қорин устига қўйилади. Қоринни массаж қилиш силаш билан муолажа яқунланади.

Бошни массаж қилиш. Бошда ўз-ўзини массаж қилиш 5–7 дақиқа давом этади. Бошда ўз-ўзини массаж қилиш бош оғриганида ўтказиладиган массаж каби бажарилади.

Ҳар хил массаж аппаратлари ёрдамида ҳам ўз-ўзини массаж қилиш мумкин.

Сўнги йилларда махсус аппаратли массаж столи кенг қўламда қўлланилади.

Массаж столи электр қуввати билан ишлайди, унда махсус иккита юритма бўлиб, уларнинг мунтазам ҳаракатланиши натижасида чалқанча ётган кишининг бошидан оёғигача, оёғидан бошигача массаж қилинади.

Массаж столининг мосламалари ёрдамида қўлтиқ остидан тортиб ойналарга 2 кг дан 10 кг гача тошларни осиб, умуртқа поғонасини чўзиш мумкин. Бундан ташқари, массаж столи организмни умумий тетиклаштириш ва қайта тиклаш мақсадида ҳам қўлланилади.

Турли спорт турларидаги массаж

Спортнинг ҳар хил турлари танадаги мушакларга турлича таъсир кўрсатади. Ҳаттоки иккита спорт тури тепадаги бир хил қисмларнинг иштирок этишини таъминласа ҳам, бунда қатнашадиган мушаклар ҳар хилдир. Югуриш ва теннис ўйнаганда оёқ ишлайди, бу икки спорт тури ҳар хил мушакларни ўзига жалб этади. Спорт массажини ўтказишда спорт турига боғлиқ бўлиб, умуман танага йиғилиб қолмасдан бу ҳаракат жараёнларида иштирок этадиган мушакларда ўтказилади. Шунинг учун велоспортчига, югурувчига, баскетболчига, теннисчига ҳар хил массаж муолажалари қўлланилади.

Спортчининг танаси ҳар хил спорт машғулотларидаги ҳолатини ифодаловчи кўрсатмада соғломлаштириш фаолият турларининг асосий спорт фаолияти турларига мос эҳаснлигини кўрсатади, худди шундек профилактика массаж муолажалари буларга мос келади, шунинг учун мушакларнинг эгилувчанлигини таъминлаш, ҳамда машқ машғулотларидан кейинги оғриқларни қолдириш учун ундан фойдаланиш лозим. Бу кўрсатмада шкастланиш ҳолатлари ҳар хил спорт турларида кўрсатилган бўлиб, аввало ўз врачингизга кўрсатишингиз лозим. Бирданига сурункали қаттиқ оғриқ пайдо бўлган вақтда уни массаж муолажасидан олдин аниқлаш лозим, аввалга ҳолатга қайтарувчи массаж махсус дипломи бор мутахассис томонидан бажарилиши лозим.



Аэробика машғулотлари билан шуғулланганда юқорига сакрашдан сўнг ерга тушиш тананинг пастки қисмига ортиқча юкланишни тақозо этади.

Кўпинча пайдо бўладиган субъектив ҳислар: болдирлар-даги оғриқ, тиззалардаги кучаниш, товолардаги оғриқ, белнинг пастки қисмини чарчаши ва камбала симон мушакнинг тортилиши.

ЮРИШ ВА ЮГУРИШ

Бу спорт турларидан асосан оёқ мушаклари ишлатилади. Оёқни массаж қилиш қуйидаги кенг тарқалган нохушликларни олдини олади: ахил пайини яллиғланиши, думба мушакларининг чарчаши, тиззалар, товолардаги оғриқлар ва пайли мушакларнинг чўзилиши.



БАСКЕТБОЛ



Баскетболда тез-тез кескин олдинга интилишлар ва тўхташлар оёқларни зўриқтиради, асосан сон, тизза ва тўпиф бўғинлари.

Кўкрак қафаси, қўл ва елкалар коптокни олиб бориш ва узатишда шлатилади.

Кузатиладиган нохушлиklar: тўпифининг тортилиши, тиззаларнинг зўриқиши, сон мушакларининг тортилиши.

ЧАНҒИ

Чанғи ва тоғ чанғи спортчиларнинг асосан белнинг патки қисми, соннинг тўрт бошли мушаги ва камбаласимон мушакнинг зўриқиши кузатилади. Текисликдаги юриш пайтида таёқларга бўлган кучли таянч қўллар ва елкаларни зўриқтириши мумкин.



ВЕЛОСПОРТ



Велоспорт билан шуғулланганда худди югуриш билан шуғуллангандек, кўпроқ кучаниш оёқлар, қўллар, бел, бўйин ва елкаларга тушади. Одатда велосипедчилар тиззалар, кафт олди бўғинлари ва соннинг тўрт бошли мушакларининг зўриқишидан шикоят қиладилар.

Футболда оёқ мушакларининг иши тезликни ошиб бориши ва ўйиннинг давомийлигига боғлиқ. Олдинга кесикни интилиш ва кескин тўхтаб қолиш ҳолатлари тиззаларнинг жароҳатланиши ва сон мушакларининг чўзилишига олиб келади.



Кўп сонли бажарилган зарба ҳаракатлар думба мушакларини тўлиқ чўзилишига олиб келиши мумкин.

СУЗИШ



Спортнинг бу турида барча асосий гуруҳ мушакларининг ҳаракатларида жароҳатланиш унчалик катта эмас. Жароҳатга мойил жойлар бу қўллар, елкалар ва бўйин.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейболда кафт, қўллар ва елкалар асосий ишни бажаради. Бундан ташқари, сакрашлар оёқ бўғинларининг кучанишига олиб келади.



ТЕННИС



Тенниснинг ҳар хил турлари қўл, елка ва бўйиннинг нотекис зўриқишига олиб келади, шунинг учун бу ҳудудларни асосан кўпроқ массаж қилиш талаб этилади. Шу билан бирга оёқларни массажига эътибор бериш керак. Чунки улар бу спорт турининг кескин тўхтаб қолиш ва кескин олдинга, чапга интилишларида толиқишга учрайдилар

ОФИР АТЛЕТИКА

Кўпчилик оғир атлетикачилар ўз таналарини ривожлантиришга ҳаракат қиладилар ва бунинг учун тананинг юқори ва пастки қисмларига навбатма-навбат кусланиш берадилар.

Оғир атлетикачиларнинг доимий муаммоли ҳудудлари елкалар, бел. Бундан ташқари кўкрак қафаси ва тиззаларни массаж қилиш фойдали.



ЭШКАК ЭШИШ



Эшкак эшиш спорт турида асосан қўл ва оёқ кучи ишлатилиб, бел фаол ишлайди. Лекин белга шкастланишнинг кам фоизи тушади. Бу спорт тури билан шуғулланувчиларнинг қўлларини, соннинг тўрт бошли мушаклари ва белни массаж қилиш фойдали.

ГОЛЬФ

Бу спорт ўнчалик кучлинишни талаб қилмаса ҳам, тез-тез олдинга эгилишлар белни зўриқишига олиб келади.

Гольф билан шуғулланиш мушаклар координациясини ва елкаларнинг эгилувчанлигини талаб этади. Шунинг учун асосан қўллар кўкрак қафаси ва белни массаж қилиш фойдали.



Спорт шикастланишларида ва таянч-ҳаракат аъзоларидаги баъзи бир касалликларда массаж

Спорт шикастланишларида даволаш мажмуасининг ажралмас қисми массаж ҳисобланади. Спортчиларда ҳар хил шикастланишлардан сўнг иш қобилиятини тиклашда катта амалий аҳамиятга эга. Спорт шикастланишларида эзилиш, боғламларнинг чўзилиши, мушак ва бойламларнинг ҳар хил шикастланиши кўп учрайдиган турлари ҳисобланади. Юқоридаги ҳамма ҳолатларда массаж қўйидаги таъсирга эга:

- терининг қон томирларини таъсирлаб, терини қон билан тўлиқ таъминлайди, бунинг эвазига терида, қон томирларида қон тўлиб оқади;
- мушакларнинг фаол қисқаришини таъминлайди;
- периферик асаб тизимнинг сезувчанлигини камайтиради, бу билан шикастланган жойда оғриқни камайтиради;
- массаж қилинадиган жойга қоннинг кўп келишини таъминлаб, алмашилиш жараёнларини фаоллаштиради;
- атрофия бўлишига қаршилик кўрсатади, бўлган бўлса, тезликда бартараф этади;
- суюк тўқимасининг тикланишига олиб келади;
- шишларнинг, сўвлар чиққан жойларнинг, қон қуйилган жойларнинг сўрилишини тезлаштиради;
- мушакларнинг овқатланишини яхшилаб, уларни мустаҳкамлайди;
- мўлжалланган натижага еришиш учун айрим вақтларда шикастланган жойни емас, балки унинг атрофини массаж қилишнинг ўзи кифоя. Бу шикастланишда барвақт массаж буюришига сабаб бўлади.

Спорт шикастланишида ўтказиладиган массаж усуллари худди умумий массаждаги усуллар каби: силлаш, уқалаш, ишқалаш, қоқиш фаол ва суст ҳаракатлар ҳамда силкитишдан иборат. Энг кўп қўлланадиган силлаш усуллари: бир қўл билан, спиралсимон аралаш, концентрик шаклдаги силлашлар қўлланилади. Силлаш усули бажариладиган сўнг бир қўл билан ва икки қўл билан сиқиш усулига ўтилади. Сиқиш усулларида сўнг уқалаш усуллари оддий уқалаш, қўлни устига қўлни қўйиб уқалаш, икки ҳалқасимон, чимчиллаш шаклида, кафтнинг асоси билан ва бошқалар қўлланилади. Шикастланиш жойига қараб массаж усуллари танланади. Ҳамма ҳолларда ҳам массаж сеансини бошлаш шикастланган жойнинг юқорисидан бошланади, бунинг бош-

қача қилиб айтганда, сўрувчи массаж деб аталади. Шикастланиш турига қараб массаж вақтида суртма мойлар танлаб олинади.

Мушаклар эзилган вақтдаги массаж

Массаж таъсирида шиш ва оғриқ тезликда камаяди, тўқималарда ва бўғимларда қон қуйилиши сўрилади, шикастланган мушаклар мустаҳкамланади, уларнинг функциялари яхшиланади. Юмшоқ тўқималар шикастланганда ва мушаклар узилганда ушбу ҳолатлар содир бўлгандан сўнг 1–2 кун массаж тавсия этилади. Бу шикастланган тўқималарнинг тезликда тикланишига олиб келади. Массаж қилишдан олдин шикаст йўзган жойнинг мушакларини ёки бўғимларини иложи борича бўшаштириш, ўзининг физиологик ҳолатига олиб келишга ҳаракат қилиш лозим.

Массаж самарасини янада ошириш мақсадида массаж олувчининг бутун танаси бўшашган ҳолатда бўлиши лозим, бунинг учун ётган (ёки ўтирган) маъқул. Массаж муолажалари силашдан бошланса, мушакларнинг бўшашига олиб келади ва оғриқни камайтиради. Массаж хонаси, албатта, илик бўлиши керак.

Таянч-ҳаракат аппаратлари шикастланганда даволаш массажи, асосан, шартли равишда иккига: тайёргарлик массажи ва асосий массажга бўлинади.

Тайёргарлик массажи деганда шикастланмаган соҳани массаж қилиш тушунилади. Тайёргарлик варианты — бу шикастланган соҳадаги лимфа ва вена қонлари йиғилган соҳадан сўриб тарқатиш маъносини билдиради. Олдин тайёргарлик массажи, кейин асосий массаж амалга оширилади. Тайёргарлик массажи муолажаси спортчининг оғриқни ҳис қилишига, шикастланишнинг оғир-енгиллигига қараб 3–5 марта ўтказилади. Шикастлангандан кейин тахминан 6–8 соатдан кейин биринчи массаж муолажаси белгиланади. Ушбу муолажа шикастланган соҳанинг юқорисидан енгил аралаш силашдан бошланади. Жабрланувчининг мослашишига қараб силаш усулининг кучлироқ таъсир этувчи услублари қўлланилади. Сўнгра сиқиш усуллари (оғритмасдан) бажарилади. 2–3 марта сиқиш усулларида сўнг қайта аралаш силаш, кейин енгил уқалаш иложи борича катта тўқималарда бажарилади. Агарда шикастланган соҳа катта мушакларда бўлса, икки ҳалқасимон уқалаш усули, силаш, титратиш усуллари билан алмашиб бажарилади.

Бир кунда 2–3 марта массаж қилинади. Массаж муолажаси давомийлиги – 5–7 дақиқа. Массаж муолажасининг биринчи кўни массаж усулларида тахминий вақти қуйидагича: силашга – 2–3 дақиқа, уқалашга – 2–3 дақиқа, тебратиш, титратишга – 1 дақиқа ажратилади.

Массаж ўтказишдан мақсад – оғриқни камайтириш, мушаклар таранглигини пасайтириш, шикастланган соҳадаги шишларни камайтириш, шикастланган соҳа ишини қайта тиклаш.

2–3 кундан сўнг 3–5 сўрувчи массаж муолажасидан кейин, агарда спортчининг тўқимасида шиш бўлмаса, сезувчанлиги юқори бўлмаса, шика-

сланган соҳада оғриқ сезилмаса, ҳарорати кўтарилмаса, асосий массаж ўтказилади.

Массаж силашдан бошланади, сиқиш ва уқалашдан (юқоридагилардан ташқари кафт устига кафтни қўйиб бажарилади) олдин шикастланган соҳа юқориси, сўнгра шикастланган соҳага ўтилади. Енгиладан аралаш силаш (бўғимда бўлса концентрик шаклда), ишқалаш қўлланади. Шикастланган соҳа юзаки силанади, ундан қанча узоқ соҳа бўлса, кучлироқ таъсир билан массаж қилинади.

Агарда оғриқ кескин бўлмаса, биринчи кундан бармоқ ёстиқчалари билан тўғри чизиқли ишқалаш жуда суст бажарилади ва концентрик силаш билан доим алмашлаб бажарилади (бўғимда). Оғриқ камайиши сезилишига қараб бир ва икки қўл бармоқлари билан спирал ва айланасимон ишқалашларга ўтилади. Агар оғриқ бермаса, ишқалаш усуллари билан фаол, суст ҳаракатларни алмашлаб бажариш мумкин.

Массаж муолажалари борган сари шиддатлилиги, вақти ортиши билан бирга шикастланган соҳада кўпроқ бажарилади.

Қайта тиклаш вақтини қисқартириш мақсадида асосий даволаш массажини ҳар хил қиздирувчи воситалардан фойдаланган ҳолда ўтказиш мумкин.

Шикастланган соҳани тезда қайта тиклаш учун даволаш массажи билан бирга массаж вақтида ёки ундан кейин жисмоний машқларни адо этиш (фаол ҳаракатларни шикастланган соҳада оғритмасдан бажаришни ўрганиш лозим), ҳамма массаждан олдин қиздириш муолажаларини қила билиш мақсадга мувофиқдир.

Бойлам ва пайлар чўзилгандаги массаж услуби:

1. **Бойлам** – суяқлараро ва тоғайлараро бўғимлар мустаҳкамлигини таъминловчи эич бириктирувчи тўқимадан иборат тузилма. Бойлам, асосан, бўғимлар атрофида жойлашиб, турли ҳаракатлар қилишга имкон беради. Бўғимнинг нормал ҳаракат йўналишида ва кучдан ошиб кетадиган кескин ҳаракатлар таъсирида бўғимда ўзгаришлар рўй бериб, унинг бутунлиги бузилади. Шикастловчи омил бойламнинг чўзилиши кучидан ошиб кетмаса, унинг анатомик бутунлиги бузилмасдан туриб чўзилади, акс ҳолда бойлам узилади ёки йиртилади. Аксарият ҳолларда болдир-товон ва билак-панжа бойламлири шикастланади. Бунда шимш оғриқ ҳаракатининг чекланиши кузатилади.

Бўғим шикастланганда, зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш лозим. Тўғри ва етарлича даво қилинмаса, касаллик узоқ чўзилиб, қайталаниб туради.

Пайлар чўзилганда, орадан икки кун ўтгандан кейин иссиқ қилиш муолажаларини буюрадилар (қиздирувчи компресс, ванна, парафин) ва массаж. Бўғимни массаж қилганда, массажчи қўл кучи таъсирини оширмай, касалнинг ҳолатига, унинг шикастларига эътибор бериб, оғритмасдан бажариши лозим.

Бўғимларда даволаш массажи қўлланаётганда, пай ва муолажаларнинг бириккан жойига эътибор бериш керак.

2. Тизза бўғими пайлари чўзилганда, бўғим халтасида йиғилган суюқлик олдинги деворини бўрттириб тизза кўзини юқорига суради.

Массаж соннинг олди юзасидан бошланади. 2–3 дақиқали тайёргарлик массажи силаш, сиқиш, уқалашдан кейин бўғимда концентрик шаклида силаш усули (тизза остига ёстиқча қўйиб) бажарилади. Сўнгра тўрт бармоқ ёстиқчаси билан айлана шаклида кафтнинг асоси билан 2–3 дақиқа ишқаланади. Бўғимнинг икки ён соҳасига катта эътибор бериш лозим. Массаж олувчидан тизза бўғимини букиши сўралади ва бўғимнинг икки ён томонини зич бармоқларни қўйган ҳолда ишқалаш давом эттирилади (катта бармоқ тепачасини массаж қилинаётган соҳага текис босиб бажарилади, тўпланган суюқлик яна орқага қайтиб кетмаслиги учун), массажчи бармоқлари остидаги сон суяги, катта болдир суяклар оралигини сезиб туриши керак. Ишқалаш ҳар хил йўналишда бажарилади. Массаж шиддати аста-секин ортиб боради.

Тизза бўғимининг орқа юзасини массаж қилиш учун касал қорни билан ётиши керак, болдир-оёқ панжа бўғими 45–75° бурчак остида букилган бўлиши керак. Массаж қилиш техникаси олди бўғимни бажаргандек бажарилади. Массаж олувчининг оғриқни сезишини ҳисобга олган ҳолда бажариш лозим.

Тизза бўғими массаж муолажалари суст, фаол, қаршилиқ кўрсатиш ҳаракатлари билан тугалланади (баъзи ҳолларда ишқалаш билан бирга ўтказилади).

Болдир-товон бўғими. Касалнинг оёғи остида ёстиқча қўйиб, 2–3 дақиқа болдир бўғимидан тизза бўғимига йўналтирилган ҳолда тайёргарлик массаж қўлланилади. Аралаш силаш ва сиқиш усуллари қўлланилади.

Сўнгра иккала қўл бармоқлари оёқ панжасига қўйилиб ҳар хил босим таъсир кучи билан силанади: оёқ панжаларида кучли босим билан, бўғимда — енгил бўғимдан ўтиб бўлгандан сўнг сиқишга ўтилади. Бир неча силаш, сиқиш усулларидан кейин бўғимда концентрик силашдан сўнг енгил ишқалаш усулларига ўтилади. Асосий диққат-эътибор ахилл пайларининг икки томонига ва остига қаратилади. Сўнгра массажчи массаж олувчига нисбатан кўндаланг туриб, тўғри чизиқли ва айлана шаклидаги ишқалаш усулларини (икки қўл) тўрт бармоқ ёстиқчаси билан ахилл пайлари ишқаланади, сўнгра — икки қўл ҳамма бармоқлари билан айлана ишқалаш, сўнгра ҳамма панжа бўғим юзалари массаж қилинади. Бўғимларни пай билан қопланган чуқур соҳаларида айлана шаклидаги ишқалашдан фойдаланилади. У шиддатли концентрик силаш билан алмашлаб ҳамда бўғимда суст букиш, ёйиш билан бажарилади. Аста-секинлик билан қаршилиқ кўрсатиш ҳаракатлари бажарилади.

Оғриқнинг камайишига қараб массаж муолажаси вақти кўпайтирилади ва массаж таъсири кучи орттирилади.

Суяк чиқиши — суяк учларининг бўғимдан чиқиб кетиши. Суяк чиқиши ёпиқ (чиққан бўғим териси зарарланмайди) ва очик (тери зарарланиб, жароҳат бўғим бўшлиғигача ўтади) бўлиши мумкин.

Суяк чиқиши кўпинча зарарланган бўғимдан олисроқдаги суякка ҳаддан ташқари куч таъсир қилиши ёки бўғимнинг меъеридан ҳаракат қилиши натижасида юзага келади. Суяк чиқишида бўғимни ўраб турган бойлам аппаратлари ва бўғим шикастланганда бўғим шакли ўзгаради, қаттиқ оғрийди, бўғимларни қимирлатиб бўлмайди.

Елка суяги чиққанда — тирсак бўғими қаттиқ оғриб, қимирлатиб бўлмайди, елка шакли ўзгариб, гўё узайиб кетгандек кўринади. Бемор шикастланган қўл томонга енгашиб олади ва унинг тирсагидан ёки билагидан кўтариб туради. Шифокор келгунча, қўлни рўмол билан бўйинга осиб олиш лозим.

Билак суяги чиққанда — тирсак бўғими қаттиқ оғриб, баъзан бармоқларгача тарқалади, билак шалвиллаб осилиб қолади, бемор уни соғ қўли билан кўтариб олади. Тирсак бўғимининг шакли ўзгариб шишади, баъзан қизаради, қўл панжаси ва бармоқлари кўкариб кетиши мумкин. Шифокор кўргунча қўлни рўмол билан бўйинга осиб олиш лозим.

Кўл бармоқлари чиққанда — қаттиқ оғрийди, бармоқ силжиб кетади, уни қимирлатиб бўлмайди. Кўпинча бош бармоқ чиқиб кетади. Биринчи ёрдам чиққан бармоқни қалин қилиб ўраб, дарҳол мутахассис шифокорга кўрсатишдан иборат.

Сон суяги чиққанда:

Белгилари: чаноқ сон бўғими қаттиқ оғрийди, оёқни қимирлатиб бўлмайди. Шикастланган оёқнинг тиззаси ички, соғ оёқ томонга бироз бурилиб қолади. Бемор чалқанча ёки соғ ёнбоши билан ётиб олади.

Биринчи ёрдам — оёқ ҳолатини ўзгартирмаган ҳолда махсус шина билан шиналанади. Бундай шина бўлмаса, шикастланган оёқни соғ оёққа кўшиб боғлаб, тахта замбилга чалқанча ётқизиб, махсус касалхонага олиб борилади.

Суяклар сингандаги даволаш массажи услубияти

Суяк бутунлигининг ўзгариши. Суяк синиши кўпинча шикастланиш, зарб билан урилиш натижасида содир бўлади. Бунда суякни ўраб турган юмшоқ тўқималарга зарар етади. Бирор шикаст таъсирида тери йиртилиб, синган суяк теридан чиқиб қолса, очик суяк синиши, терига шикаст етмаса, ёпиқ суяк синиши рўй беради.

Суяк синишининг белгилари найсимон узун суяклар (елка, билак, сон ва болдир) синганда яққол кўринади, бемор юра олмайди, ҳатто шикастланган органни қимирлатиб бўлмайди. Суяги синган орган (қўл-оёқ)нинг шакли ва узунлиги ўзгаради, синган жойда ғайритабиий силкиниш пайдо бўлади.

лар бўлмаса, қўлни саллача билан бўйинга осиб олинади, оёқ суюқлари синганда эса шикастланган оёқни соғлом оёққа бинт билан боғлаб қўйилади.

Синган соҳада даво массажи қилиганда, ён атрофдаги тўқималарда қон ва лимфа суюқликларининг оқиши тезлашади, мушакларнинг эластиклиги ортади, яраининг битиши тезлашади.

Ёпиқ синишлар бўлганда, 2–3 кундан кейин массаж қилишга рухсат берилади. Массаж оғриқни камайтиради, шикастланган соҳада мушак таранглиги пасаяди, қон йиғилган соҳанинг сўрувчанлигини оширади, синган жойда суюк битишини тезлаштиради. Шикастланган соҳада гипс қўйиб ёки тортиб боғлаб қўйилгандан сўнг массаж қилиш мумкин.

Гипс қўйилгандан кейин сўрувчи массаж ва соғлом соҳаларда камроқ массаж амалга оширилади. Биринчи кунлардаги массаж услубияти шикастланган соҳадан юқорида жойлашган мушак таранглигини пасайтиришга қаратилган бўлиши керак. Биринчи 9–12 кун ичида бу ҳол алоҳида билиниб туради. Шу мақсадда фақат шикастланган соҳа юқориси, ҳатто кўкрак, қорин силанади. Силашдан ташқари енгил тебратиш усули ҳам қўлланилади.

Миалгия (шамоллаш)да массаж услуби

Миалгия сабаблари — совқотиш, зах хонада кўп туриб қолиш, сувда ҳаракат аппаратларини нотўғри йўналтириш, кам ҳаракатлик, тўқималар озикланишининг бузилиши ёки ўрта мушакларнинг таранглик ҳолатидир.

Миалгияда массаж муолажалари енгил силашдан, титратишдан бошланади. Шундан сўнг уқалаш усулларига ўтилади: тўғри чизиқли ва тўрт бармоқ ёстиқчаси билан айлана шаклида, букилган бармоқ фалангалари билан айлана шаклида, кафтнинг асоси билан ишқалашни алмаштириб гоҳ бир бармоқ, гоҳ иккинчи бармоқ ёстиқчаси билан таъсир кучини ошириб, кафт асоси, мушт билан бажарилади. Ишқалашдан сўнг уқалаш бажарилади.

Миозитда массаж услубияти. Миозит скелет мушакларнинг яллиғланишидир. Гоҳ оғир юк кўтариш ёки шикастланиш натижасида мускулларнинг ўта толиқиши ҳам миозитга сабаб бўлади. Миозитда миозитнинг олдини олиш учун совқотиш ва оғир юк кўтаришдан сақланиш ҳамда мускулларни чиниқтириш лозим.

Шикастлангандаги миозит ўткир ва сурункали бўлади. Сурункали миозит мушакларнинг майда, кичик ва қайта шикастланишлари сқибатида содир бўлиши мумкин.

Шикастлангандаги миозитга ёқимли таъсир кўрсатувчи воситалар: биринчи массаж, илиқ ва иссиқ муолажалардир. Соғайишни тезлаштирувчи суртма мойлар (апизатрон, долпикон ва бошқалар) билан массаж қилинса, тезроқ ижобий натижага эришиш мумкин. Иккала ҳолатда ҳам массажнинг давомийлиги — 5–15 дақиқа. Кунига 2 марта массаж қилинади. Хона ҳаро-

рати 20⁰С дан кам бўлмаслиги лозим. Массажни ҳарорати паст хонада ўтказилиши лозим бўлган тақдирда хасталанган жой солюкс билан қиздирилиши керак.

Даволаш массажи амалиётида аппаратлардан ҳам фойдаланиш мумкин. Лекин қўл массажи билан алмашлаб бажариш яхши самара беради.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Ҳамма массаж усуллари қайси йўналишда бажарилади?
2. Массаж олувчининг қайси соҳаларини массаж этиш ман қилинади?
3. Массаж олувчининг мушаклари массаж вақтида қандай ҳолатда бўлиши керак?
4. Массаж усулларини қандай куч билан бажариш керак?
5. Массаж қандай босим ва темпда бажарилиши керак?
6. Умумий массажда тананинг қайси соҳалари массаж этилади?
7. Силлаш усулларини терига таъсири қандай?
8. Силлашнинг нуқта массажига таъсири?
9. Спортда силлаш қай ҳолатларда кўпроқ қўлланилади?
10. Силлашда кафт ҳолати қандай бўлади?
11. Массаж олувчининг ҳолати қандай бўлади?
12. Сиқиш усули мушакларга қандай таъсир кўрсатади?
13. Уқалаш усулини танага таъсири қандай?
14. Ишқалаш усуллари бўғинларга қандай таъсир этади?
15. Қоқиш усулларини физиологик таъсири қандай?
16. Массажнинг қандай ҳаракат усулларини биласиз?

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. *Белая Н.А.* Руководство по лечебному массажу. – М.: «Медицина», 1983.
2. *Васечкин В.И.* Справочник по массажу. – Л.: «Медицина», 1988.
3. *Рихсиева А.А., Бирюкова А.* Массаж: поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. – Т.: «Медицина», 1988.
4. *Rixsiyeva A.A., Rixsiyev A.I.* Stress holatlar va jismoniy mashqlarga moslanish. Т.: 1994.
5. *Rixsiyeva A.A., Saidov T.M., Nurmuxamedov Q.A., Rixsiyev A.I.* Massaj. – Т.: «Ibn Sino», 1996.
6. *Дубровский В.И.* Спортивный массаж. – М.: «Недра», 2000.
7. *Залесова Е.Н.* Энциклопедия лечебного массажа и гимнастика. Оригинальное издание начала XX века. – М.: «Траст Пресс», 1999.
8. *Алимова З.А.* Даволавчи массаж асослари. Урта тиббиёт ва дори-шунос ходимлар малакасини ошириш ва ихтисослаштирилган Республика Марказининг ахборот-нашриёт бўлими. – Т.: 2005.

*Мухаррир Д.Иброҳимова
Техник муҳаррир М.Султонов
Дизайнер Ж.Умаров*

Босишга рухсат этилди 16.04.08. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 6,75 физ.б.т. 18-07 рақамли шартнома. Адади 100 нусха.
179-сон буюртма.

ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 100052, Тошкент,
Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

ЎзДЖТИ босмаҳонаси, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.