

МАССАЖ ҚАЧОН ҚЎЛЛАНИЛАДИ.

Охунова Феруза

2-Фаргона тиббиёт коллежи ўқитувчиси,

Т.Т.Б. Реанимация булими анестезист хамшираси

Массаж бу-фақатгина одам рухиятини кўтарувчи муолажа эмас. У кўпгина касалликларда ёрдам берувчи даво усулидир. Массаж, яъни уқалаш муолажаси турли физиологик бузилишларида қўлланилиши мумкин. Аммо кўпинча бу муолажадан профилактик сифатида фойдаланилади. Доимий массаж муолажасини олиш одамнинг умумий ахволини яхшилайти, хам жисмоний, хам рухий саломатлигин тиклайти.

Асаблар халоскори

Массаж одамни чиниктиради ва бўшаштиради. У стресс емон кайфият рухий ноқулайлик сезиш хамда депрессиядан халос қилади. Шунингдек массаж уйқусизликда даво бўлиб тинч ухлашга ёрдам беради.

Массаж сўзи юнон тилида “қориш, эзиш, силаш” маъноларини англатади.

Унинг қадимда одамлар саломатлигин тиклаш мақсадида қўллаб келадилар

Овқатнинг хазм қилиш жараёни бузилса

Массаж ичаклар фаолиятини яхшилайти, қорин бўшлиғи мушакларни мустаҳкамлайти, айниқса қабзиятда яхши ёрдам беради. У ошқозон ости беши шарбатининг айланишига ижобий таъсир этиб, фойдали озик моддаларнинг сўрилишига кўмаклашади.

Буйраклар муаммоси

Массаж ёрдамида буйраклар фаолиятини яхшилаш мумкин. Бу муолажа хазм жараёнида хосил бўладиган ажралма махсули хамда токсинларнинг

организмдан чиқишини осонлаштиради. Шунингдек организмда ортиқча суюқликларнинг йиғилиб қолишининг олдини олади.

Жинсий аъзолар саломатлиги

Тананинг орқа ҳамда қорин соҳаси массажи хайз даврида кузатиладиган оғриқларни камайтиради, хайз циклини меъёрлаштиради, хайз олди неврози ҳамда менопауза аломатларини бартараф этади.

Эркин нафас олиш учун

Доимий массаж ўпка фаолиятини фаоллаштириб, чуқур ва бир маромда нафас олишни ўргатади. Бу эса ўз ўрнида ўпкада ортиқча шиллик моддаларнинг чиқиб кетишини таъминлайди.

Лимфатик муаммолар

Линфа суюқлиги танамиз бўйлаб қанчалик жадал ҳаракат қилса организмдаги токсинлар шунча тез чиқиб кетади. Бу жараён шунингдек жароҳат атрофидаги шишларни кетказиб слайка турли ички аъзоларнинг бир бирига тегиб қўшилиб кетган жойларнинг хосил бўлишига тўсқинлик қилади., бўғимлар ҳаракатини эркинлаштиради.

Қон айланиши яхшиланади.

Массаж қон томирларга тушадиган босимни вигиллаштиради, қоннинг ҳаракатини тезлаштиради. Бу қон айланиши бузилганда шунингдек юрак фаолиятида ўзгаришлар кузатилганда самара беради. Бундан ташқари массаж артериал қон босимини туширади ва юрак уришини меъёрга келтиради.

Мушак мустаҳкамлиги

Массажнинг танани бўшаштирувчи ва чўзувчи ҳаракатлари мушаклардаги спазм ҳамда таранглигини зўриқишни бартараф этади. Массаж пайтида мушаклар қисқариши уларни чиниқтиради. Чарчаган танага роҳат бағишлайди.

Суюқларга таъсири

Албатта массаж суякларга бевосита таъсир этмайди, аммо уларга ҳам фйда қилади. Массаж туфайли яхшиланган қон ва лимфа айланиши суякларнинг яхши озикланишини таъминлайди . Массаж артрит каби хасталикларда бўғим оғриқларини босишга ёрдам беради.

Моддалар алмашинуви

Массаж организмдаги моддалар алмашинуви жараёнига ҳам ижобий таъсир этади. Массаж таъсирида пешоб ажралиши яхшиланади. Қонда гемоглобин, эритроцит ва лейкоцитлар миқдори меъёрга келади. У мушакларда жисмоний машқлар давомида еғиладиган сут кислоталарини шунингдек ацидоз организмда кислотанинг ошиб кетишини келтириб чиқарувчи органик кислоталарни тўпламайди. Шунинг учун мушаклар чарчамайди ҳамда ёғ қатламлари йиғилмайди.

Булардан ташқари:

Массаж терини халок бўлган хужайралар ҳамда тери тешикчаларига тушган чанг ва бошқа ёғ нарсалардан тозалайди.

Тер ва ёғ безлари фаолиятини яхшилайди ва уларнинг тер ва ёғ чиқарувчи йўлларни тозалайди.

Тери мушак тонусини оширади натижада тери силлиқлашади. Ортиқча тўпланган ёғ тўқималарининг сарифланишига ёрдам беради. Шунинг учун озиш ниятида бўлганлар жисмоний машғулотлар билан массаж муолажаларини ҳам олишади.

Foydalanilgan adabiyotlar

F. Bahodirova Realibitatsiya va mehnat bn davolash

M.F.Fozilbekova Fizioterapiya va tibbiy realibitatsiya asoslari

[Wikipedia.org/uz](https://wikipedia.org/uz)