

MASSAJ VA MASSAJ TURLARI

Xomidova Visolaxon Sharobiddin qizi

Fargʻona tumani Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi yetakchi oʻqituvchisi.

+99899 999 74 48 Visolaxon@gmail.com

Toʻychiyeva Maftuna Orifjon qizi

+99894 7909304

Fargʻona tumani Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi yetakchi oʻqituvchisi.

+99894 890 36 90 Maftunaxon@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18317464>

Annotatsiya. Ushbu maqolada massajning sogʻliqni saqlash tizimidagi oʻrni, ayniqsa hamshiralik amaliyotida bemorlarni parvarish qilish, reabilitatsiya jarayonlarini tezlashtirish va kasalliklarning asoratlarini kamaytirishdagi ahamiyati keng yoritilgan. Massajning tarixiy rivojlanishi, fiziologik taʼsir mexanizmlari hamda klassik, davolovchi, sport, limfodrenaj, reflektor va maxsus massaj turlarining ilmiy-amaliy xususiyatlari batafsil tahlil qilingan. Maqolada massaj muolajalarini bajarishda hamshiraning professional tayyorgarligi, bemor holatini baholash, muolaja xavfsizligini taʼminlash hamda individual yondashuvning ahamiyati alohida taʼkidlanadi. Shuningdek, massajning nerv, yurak-qon tomir, mushak-skelet va limfa tizimlariga koʻrsatadigan ijobiy taʼsiri zamonaviy ilmiy manbalar asosida yoritilib, uni kompleks davolash va parvarish jarayoniga integratsiya qilish zarurati asoslab beriladi.

Kalit soʻzlar: massaj, tibbiy massaj, hamshiralik amaliyoti, reabilitatsiya, parvarish, mushak tizimi, qon va limfa aylanishi, refleksoterapiya, sogʻlomlashtirish, fizioterapiya.

Kirish

Massaj insoniyat tarixida eng qadimiy davolash va sogʻlomlashtirish usullaridan biri boʻlib, u qadimgi Sharq tibbiyoti, xususan Xitoy, Hindiston va Markaziy Osiyo tabobatida, shuningdek, antik Yunon va Rim tibbiyotida keng qoʻllanilgan. Zamonaviy tibbiyot rivoji bilan massaj oddiy mexanik taʼsir usuli sifatida emas, balki organizmning murakkab fiziologik jarayonlariga taʼsir koʻrsatuvchi ilmiy asoslangan muolaja sifatida qaralmoqda.

Bugungi kunda sogʻliqni saqlash muassasalarida, ayniqsa statsionar va reabilitatsiya boʻlimlarida massaj muolajalari shifokor davolash rejasining muhim tarkibiy qismiga aylangan.

Hamshiralik ishida massaj bemorlarni har tomonlama parvarish qilish, uzoq muddatli yotoq rejimida boʻlgan bemorlarda asoratlarning oldini olish, jismoniy va psixosotsial holatni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tajribali oliy toifali hamshira massajni bajarishda nafaqat texnik harakatlarga, balki bemorning umumiy holati, yoshi, asosiy va hamroh kasalliklari hamda ruhiy holatiga ham eʼtibor qaratadi, bu esa muolajaning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [1].

Asosiy qism

Massajning organizmga fiziologik taʼsiri

Massaj inson organizmiga teri, mushaklar va nerv retseptorlari orqali mexanik taʼsir koʻrsatib, reflektor va gumoral mexanizmlar yordamida ichki aʼzolar faoliyatini faollashtiradi.

Massaj jarayonida teri osti kapillyarlari kengayadi, qon aylanishi yaxshilanadi va toʻqimalarga kislorod hamda ozuqa moddalari yetkazilishi kuchayadi.

Shu bilan birga, limfa oqimi faollashib, ortiqcha suyuqlik va metabolizm mahsulotlari tezroq chiqariladi, bu esa shishlarning kamayishiga olib keladi [5]. Nerv tizimiga ta'siri natijasida massaj tinchlantiruvchi yoki aksincha, faollashtiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lib, bu holat massaj usullari va bajarilish tezligiga bog'liq holda belgilanadi.

Klassik massaj

Klassik massaj eng ko'p qo'llaniladigan va universal massaj turi bo'lib, u silash, ishqalash, uqalash, tebratish va urish kabi asosiy texnik usullardan tashkil topadi. Ushbu massaj turi sog'lomlashtirish, profilaktika hamda umumiy charchoqni kamaytirish maqsadida qo'llaniladi.

Hamshiralik amaliyotida klassik massaj bemorning umumiy holatini yaxshilash, mushaklar tonusini me'yorlashtirish va stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Tajribali hamshira klassik massajni bajarishda bosim kuchini bemorning individual sezgirligiga moslashtiradi, bu esa noxush holatlarning oldini oladi [7].

Davolovchi massaj

Davolovchi massaj aniq kasalliklar va patologik holatlarda shifokor ko'rsatmasiga asosan qo'llaniladi va yuqori darajadagi professional bilimni talab qiladi. Ushbu massaj turi asosan tayanch-harakat apparati, nevrologik, yurak-qon tomir va nafas tizimi kasalliklarida keng qo'llanilib, reabilitatsiya jarayonining muhim bo'g'ini hisoblanadi. Hamshira davolovchi massajni bajarishda anatomiya va patofiziologiya bilimlariga tayangan holda muolajani ehtiyotkorlik bilan amalga oshiradi, chunki noto'g'ri bajarilgan massaj bemor holatini og'irlashtirishi mumkin [8].

Sport massaji

Sport massaji mushaklarni jismoniy yuklamaga tayyorlash va mashg'ulotlardan keyin tiklanishni tezlashtirishga qaratilgan bo'lib, u sportchilar bilan bir qatorda reabilitatsiya bosqichidagi bemorlarda ham qo'llanilishi mumkin. Sport massajining ayrim elementlari mushak spazmlarini kamaytirish, qon aylanishini yaxshilash va og'riqni pasaytirishga yordam beradi.

Hamshiralik amaliyotida sport massajidan foydalanish bemorning jismoniy faolligini tiklashda muhim ahamiyatga ega [10].

Limfodrenaj massaji

Limfodrenaj massaji limfa tizimi faoliyatini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, u shishlar, limfostaz, operatsiyadan keyingi holatlar va ayrim surunkali kasalliklarda qo'llaniladi. Ushbu massaj turi juda sekin va yengil harakatlar bilan bajariladi, chunki limfa tomirlari yuzaki joylashgan va kuchli bosim ularning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar limfodrenaj massajining shishlarni kamaytirish va immun tizimini qo'llab-quvvatlashdagi ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi [12].

Reflektor massaj

Reflektor massaj va refleksoterapiya inson tanasidagi biologik faol nuqtalar orqali ichki a'zolar faoliyatiga ta'sir ko'rsatishga asoslanadi. Ushbu usul ko'pincha qo'shimcha davolash metodi sifatida qo'llanilib, og'riq sindromlarini kamaytirish va umumiy holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Hamshira reflektor massajni bajarishda maxsus tayyorgarlikka ega bo'lishi zarur, chunki noto'g'ri ta'sir noxush oqibatlarga olib kelishi mumkin [14].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, massaj va uning turlari zamonaviy hamshiralik ishining muhim va ajralmas qismi bo'lib, bemorlarni parvarish qilish, davolash va reabilitatsiya jarayonlarini samarali

tashkil etishda katta ahamiyatga ega. Oliy toifali hamshira tomonidan ilmiy asoslangan, bemorning individual holatini hisobga olgan holda bajarilgan massaj muolajalari organizmning tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi, asoratlar xavfini kamaytiradi va bemorning hayot sifatini yaxshilaydi. Shu bois hamshiralik ta'limi va amaliyotida massaj bo'yicha chuqur nazariy bilimlar va mukammal amaliy ko'nikmalarni shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Hamshiralik ishi bo'yicha o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2020.
2. Karimov I.I. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: Ibn Sino, 2018.
3. Ismailov Sh.I. Terapiyada hamshiralik parvarishi. – Toshkent, 2019.
4. Abduqodirov A.A. Klinik hamshiralik ishi asoslari. – Toshkent, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi SSV. Klinik protokollar to'plami. – Toshkent, 2022.
6. Tursunova M.N. Hamshiralik jarayoni va bemor xavfsizligi. – Toshkent, 2020.
7. Rahimov B.B. Surunkali kasalliklarda hamshiralik parvarishi. – Toshkent, 2019.
8. Usmonova D.K. Dalillarga asoslangan hamshiralik amaliyoti. – Toshkent, 2021.
9. Ahmadaliyeva G. H. et al. YARIMO 'TKAZGICH MODDALAR VA ULARNING XARAKTERISTIKALARI //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 91-93.
10. Usmonov S., BO I. S. C. Q. D. A. M. LISHINING SABABLARI, DAVOLASH USULLARI //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 4 Part 2. – С. 196-199.
11. Yusubjanovna A. M. BIRINCHI TIBBIY YORDAMNING AHAMIYATI VA UNI BAJARISHNING UMUMIY QOIDAIARI //PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION. – 2023. – Т. 2. – №. 1.
12. Usmonov S. ADVANTAGES OF INTERDISCIPLINARY PHYSICS EDUCATION IN MEDICAL STUDIES //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 847-851.
13. Abdusubxon o'g'li U. S. IMPROVING THE TEACHING OF PHYSICS BASED ON ITS INTEGRATION WITH BIOPHYSICS AND MEDICAL SCIENCES //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2025. – Т. 3. – №. 4. – С. 18-23.
14. Abdusubxon o'g'li U. S. REASONS AND SPECIFIC ADVANTAGES OF TEACHING PHYSICS IN MEDICAL INSTITUTES //American Journal of Philological Sciences. – 2024. – Т. 4. – №. 12. – С. 26-31.