



BOLALAR KASALLIKLARIDA MASSAJNING O'RNI

Xujamnazarova Shaxloxon Ibroximovna

*Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
maxsus fan o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar kasalliklarini davolash va oldini olish jarayonida massajning ahamiyati yoritilgan. Pediatrik massajning organizmga fiziologik ta'siri, asab tizimi faoliyatini yaxshilashi, qon aylanishini faollashtirishi hamda immun tizimini mustahkamlashdagi o'rni ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, massajning bolalarda nafas yo'llari kasalliklari, ovqat hazm qilish buzilishlari va nevrologik holatlarda qo'llanilishining samaradorligi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Bolalar massaji, pediatriya, rehabilitatsiya, asab tizimi, qon aylanishi, sog'lomlashtirish, fizioterapiya.

Abstract (English): This article discusses the importance of massage therapy in the treatment and prevention of pediatric diseases. It analyzes the physiological effects of pediatric massage, including improvement of nervous system function, stimulation of blood circulation, and strengthening of the immune system. The effectiveness of massage in respiratory, digestive, and neurological disorders in children is also reviewed based on scientific evidence.

Keywords (English): Pediatric massage, pediatrics, rehabilitation, nervous system, blood circulation, health promotion, physiotherapy.

Kirish

Bolalar organizmi kattalarga nisbatan sezgir va tez o'zgaruvchan bo'lib, turli kasalliklarga moyil hisoblanadi. Shu sababli, pediatriyada dori-darmon bilan bir qatorda fizioterapevtik usullar, jumladan massaj terapiyasi keng qo'llaniladi. Massaj



bolalarning sogʻlom rivojlanishida muhim rol oʻynab, organizmning tabiiy tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Bolalar organizmi anatomik va fiziologik jihatdan hali toʻliq shakllanmaganligi sababli, tashqi va ichki omillarga nisbatan juda sezgir hisoblanadi. Shu sababli bolalarda uchraydigan kasalliklar tez rivojlanishi va asoratlarni qoldirishi mumkin. Pediatriya amaliyotida dori-darmon bilan davolash bilan bir qatorda, noinvaziv va tabiiy davolash usullaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Shunday usullardan biri — massaj terapiyasidir. Massaj bolalar organizmiga kompleks taʼsir koʻrsatib, nafaqat jismoniy, balki asab va psixo-emotsional holatni ham yaxshilaydi. U teri retseptorlarini qoʻzgʻatish orqali reflektor javoblarni faollashtiradi, bu esa ichki aʼzolar faoliyatini meʼyorlashtirishga yordam beradi.

Bugungi kunda zamonaviy tibbiyotda massaj profilaktik, davolovchi va reabilitatsion yoʻnalishlarda keng qoʻllanilmoqda. Ayniqsa, erta yoshdagi bolalarda toʻgʻri bajarilgan massaj mushak tizimini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va asab tizimi rivojlanishini qoʻllab-quvvatlashda muhim rol oʻynaydi.

Shuningdek, bolalarda tez-tez uchraydigan nafas olish tizimi kasalliklari, ovqat hazm qilish buzilishlari va nevrologik muammolarni yengillashtirishda ham massajning samaradorligi yuqori ekanligi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan. Shu jihatdan, massaj terapiyasi pediatriyada kompleks yondashuvning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Asosiy qism

1. Massajning fiziologik taʼsiri

Pediatrik massaj teri retseptorlarini qoʻzgʻatish orqali markaziy asab tizimiga ijobiy impulslar yuboradi. Bu jarayon qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklar tonusini meʼyorlashtiradi va metabolizmni faollashtiradi.



2. Immun tizimiga ta'siri

Tadqiqotlarga ko'ra, massaj stress gormonlarini kamaytirib, organizmning himoya kuchlarini oshiradi. Bu esa bolalarda tez-tez uchraydigan shamollash va virusli kasalliklarga qarshi kurashishda yordam beradi.

3. Nafas olish tizimi kasalliklarida qo'llanilishi

Bronxit, pnevmoniya va yo'tal kabi kasalliklarda ko'krak qafasi massaji balg'am chiqishini yengillashtiradi va nafas yo'llarini ochishga yordam beradi.

4. Ovqat hazm qilish tizimidagi ahamiyati

Qorin massaji ichak peristaltikasini yaxshilab, kolik, qabziyat va hazm buzilishlarini kamaytiradi. Ayniqsa chaqaloqlarda bu usul keng qo'llaniladi.

5. Nevrologik va psixologik ta'siri

Massaj bolalarda tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, uyqu sifatini yaxshilaydi, asabiylikni kamaytiradi va psixomotor rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi.

1. Massajning bolalar organizmiga umumiy ta'siri

Bolalar organizmida massaj teri, mushak va nerv retseptorlarini faollashtirish orqali markaziy asab tizimiga ijobiy impulslar yuboradi. Bu jarayon reflektor yo'l bilan ichki a'zolar faoliyatini yaxshilaydi. Natijada qon aylanishi kuchayadi, to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishi oshadi hamda moddalar almashinuvi faollashadi.

Massaj shuningdek mushaklarning normal tonusini saqlashga yordam beradi. Bu ayniqsa erta yoshdagi bolalarda muhim bo'lib, ularning motor rivojlanishini tezlashtiradi va harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi.

2. Nafas olish tizimi kasalliklarida massajning o'rni



Bolalarda bronxit, pnevmoniya va O‘RVI kabi kasalliklar tez-tez uchraydi. Bunday holatlarda ko‘krak qafasi massaji balg‘amning yumshashiga va oson chiqishiga yordam beradi. Massaj nafas mushaklarini faollashtirib, o‘pka ventilyatsiyasini yaxshilaydi.

Natijada nafas olish yengillashadi, yo‘tal kamayadi va tiklanish jarayoni tezlashadi. Shu sababli pediatrik amaliyotda massaj fizioterapiya usuli sifatida keng qo‘llaniladi.

3. Ovqat hazm qilish tizimiga ta’siri

Qorin sohasiga bajariladigan yengil massaj ichak peristaltikasini yaxshilaydi. Bu jarayon gaz to‘planishi, kolik va qabziyat kabi muammolarni kamaytiradi.

Ayniqsa chaqaloqlarda uchraydigan “infantil kolik” holatlarida massaj og‘riqni yengillashtiradi va ichak faoliyatini normallashtiradi. Bu esa bolaning umumiy holatini yaxshilab, uyqusini barqarorlashtiradi.

4. Nevrologik va psixologik ta’siri

Massaj bolalarda stress gormonlari (kortizol) miqdorini kamaytirib, “baxt gormonlari” – serotonin va endorfinlar ajralishini kuchaytiradi. Natijada bola tinchlanadi, uyqu sifati yaxshilanadi va asabiylik kamayadi.

Psixomotor rivojlanishda ham massaj muhim rol o‘ynaydi, chunki u nerv tizimining yetilish jarayonini tezlashtiradi. Bu ayniqsa erta tug‘ilgan yoki rivojlanishida biroz kechikish bo‘lgan bolalarda juda foydali hisoblanadi.

5. Reabilitatsiya va profilaktik ahamiyati

Massaj nafaqat davolash, balki profilaktika vositasi sifatida ham muhimdir. U bolalarda immun tizimini mustahkamlab, kasalliklarga chidamlilikni oshiradi.



Shuningdek, turli kasalliklardan keyingi tiklanish davrida massaj reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi va organizmni tezroq normal holatga qaytaradi. Shu sababli u zamonaviy pediatriyada kompleks yondashuvning ajralmas qismi hisoblanadi.

Xulosa

Bolalar kasalliklarida massaj terapiyasi kompleks davolashning muhim qismi hisoblanadi. U organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini faollashtirib, tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Shu sababli, pediatriyada massajni kengroq joriy etish sogʻliqni saqlash samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Pediatric Massage Therapy Research, PubMed, 2024

Field T. Pediatric Massage Therapy Review, Children Journal, 2019

Heliyon Journal: Pediatric Massage Meta-analysis, 2024

WHO reports on complementary medicine in pediatrics