

## MASSAJNI INSON ORGANIZMIGA FOYDALI XUSUSIYATLARI HAQIDA.

Tuzuvchi: **Dadamirzayeva Xusnida Xasanboy qizi**

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

“Hamshiralik ishi” kafedrası

Oliy toifali o’qituvchisi

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada massaj nima, uning kelib chiqish tarixi, massaj usullari, massaj o’tkazishga ko’rsatma va mone’liklar hamda massajni inson organizmiga foydali xususiyatlari bo’yicha keng yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Massaj, klassik massaj, sport massaji, terapevtik massaj, shved massaji, shiatsu massaji, chug'urlama massaji (Ayurveda), relaks massaji, aromaterapiya massaji.

**Massajning kelib chiqish tarixi.** Massajning ildizlari qadimiy va ko'plab madaniyatlar hamda sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Bu haqda qadimiy yozuvlar va arxeologik topilmalar guvohlik beradi. Tabiiy davolash usuli sifatida paydo bo'lgan massaj, asrlar davomida rivojlanib, bugungi kundagi zamonaviy shakliga kelgan. Qadimiy sivilizatsiyalarda:

- Massajning eng qadimgi shakllari Xitoyda paydo bo'lgan deb hisoblanadi. Miloddan avvalgi 2700-yillarga oid "Xuangdi Neijing" (Sariq Imperatorning Tibbiy Klassikasi) asarida massaj Xitoy an'anaviy tibbiyotining ajralmas qismi sifatida tasvirlangan.

- Bu yerda massaj "Tui Na" deb nomlangan va asosan energiya oqimini (Qi) muvozanatlash, mushaklarni bo'shashtirish va qon aylanishini yaxshilash uchun ishlatilgan.

- Hindiston ham massaj amaliyotlari bo'yicha uzoq tarixga ega. Ayurveda tibbiyotining muhim tarkibiy qismi bo'lgan "Abhyanga" tanani moylar bilan massaj qilishni o'z ichiga oladi.

- Bu amaliyot tanani toksinlardan tozalash, terini yoshartirish va ruhiy osoyishtalikni ta'minlash uchun qo'llanilgan.

- Misr qabrlaridagi g'aroyib rasmlar va haykallar qadimgi misrliklarning massajdan foydalanganligini ko'rsatadi. Miloddan avvalgi 2500-yillarga oid "Memfis qabri"da shifokorlar bemorlarga massaj qilayotgan tasvirlar topilgan.

- Bu massajlar asosan gigiyena, tana tozaligi va farovonlik maqsadlarida amalga oshirilgan.

- Qadimgi yunonlar va rimliklar massajni jismoniy tayyorgarlik va tibbiyotning muhim qismi deb bilishgan.

- Sportchilar mashg'ulotlardan oldin va keyin massaj qilishgan. Buyuk yunon shifokori Gippokrat massajning terapevtik foydalarini tan olgan va uni davolash usullariga kiritgan.

- Rimda "termae" deb atalgan katta jamoat hammomlarida massaj xizmatlari ham ko'rsatilgan.

- Yaponiyada "Shiatsu" nomi bilan tanilgan an'anaviy massaj usuli rivojlangan. Bu usul barmoqlar bilan tanadagi energiya nuqtalariga bosim o'tkazishga asoslangan. Bu texnika ham Xitoy an'anaviy tibbiyotidan ta'sirlangan.

- O'rta asrlarda Yevropada massaj tibbiyotda ma'lum darajada pasayishni boshdan kechirgan, biroq Sharq mamlakatlarida uning rivojlanishi davom etgan.

- Keyingi asrlarda, ayniqsa XVIII-XIX asrlarda, sharqona tibbiy va massaj usullari Yevropaga qayta kiritila boshlandi.

- XIX asrda shved Per Henrik Ling "shved massaji"ni ishlab chiqqan, bu esa zamonaviy massajning asosini tashkil etadi. Bu usul mushaklarni ishqalash, ezish va urish kabi harakatlarga asoslangan.

- XX asrda massaj tibbiyot va sport sohalarida keng tarqalib, turli ixtisoslashtirilgan usullarning (sport massaji, terapevtik massaj, bo'shashtiruvchi massaj kabi) paydo bo'lishiga olib keldi.

Bugungi kunda massaj nafaqat terapiya, balki sog'liqni yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirish uchun eng samarali usullardan biri hisoblanadi.

Massaj — bu inson tanasining yumshoq to'qimalariga (teri, mushaklar, paylar, ligamentlar) qo'l yoki maxsus usullar bilan ishlov berish orqali amalga oshiriladigan davolash, sog'lomlashtirish va kosmetik muolajadir. Bu jarayonda ishqash, ezish, silash, urish, chayqatish kabi turli xil mexanik va refleks harakatlari qo'llaniladi.

### Massajning asosiy maqsadlari

Massajning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- Mushaklarni bo'shashtirish va dam oldirish
- Jismoniy zo'riqish, ortiqcha mehnat yoki uzoq vaqt bir holatda o'tirish natijasida paydo bo'lgan mushaklardagi taranglikni va qattqlikni yo'qotadi.
- Mushaklardagi og'riqni kamaytiradi va ularning elastikligini tiklaydi.
- Qon aylanishini yaxshilash
- To'qimalarga qon oqimini kuchaytiradi, bu esa kislorod va ozuqa moddalarining yetkazib berilishini yaxshilaydi.

- Moddalar almashinuvini jadallashtiradi va organizmdan chiqindilarni chiqarib tashlashga yordam beradi.

- Limfa oqimini rag'batlantirish

- Organizmda to'plangan suyuqlik va toksinlarni limfa tizimi orqali chiqarib yuborishga yordam beradi. Bu shishishni kamaytirishga qodir.

- Nerv tizimiga ta'sir ko'rsatish

- Markaziy va periferik nerv sistemasiga tinchlantiruvchi yoki rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

- Stressni kamaytiradi, uyquni yaxshilaydi va umumiy ruhiy holatni barqarorlashtiradi.

- Teri va uning ostidagi to'qimalarga ta'sir

- Terining elastikligini oshiradi, hujayra yangilanishini rag'batlantiradi.

- Selulitni kamaytirishga yordam berishi mumkin.

- Og'riqni bartaraf etish

- Mushaklar, bo'g'imlar va umurtqa pog'onasidagi turli xil og'riqlarni yengillashtirishda samarali vositadir.

- Reabilitatsiyada qo'llanilishi

- Jarohatlar, operatsiyalar yoki surunkali kasalliklardan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

- Harakatlanish qobiliyatini tiklashga yordam beradi.

- Profilaktika

- Surunkali charchoq, immunitetning pasayishi va turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

- Massajning turlari\*

Massajning juda ko'p turlari mavjud bo'lib, har biri o'ziga xos texnika va maqsadga ega. Eng keng tarqalgan turlariga quyidagilar kiradi:

- Klassik massaj

- Sport massaji

- Terapevtik massaj

- Shved massaji

- Shiatsu massaji

- Chug'urlama massaji (Ayurveda)

- Relaks massaji

- Aromaterapiya massaji

Massaj shifokor tavsiyasi bilan yoki mutaxassis nazorati ostida amalga oshirilishi kerak bo'lgan tibbiy muolaja hisoblanadi.

Massaj uchun ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar

Massaj tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo ba'zi holatlarda uni o'tkazish tavsiya etilmaydi.

Massaj uchun ko'rsatmalar (qachon massaj qilish mumkin)

Massaj quyidagi holatlarda foydalidir va ko'rsatiladi:

- Mushaklarning zo'riqishi va charchoq holatlari
- Jismoniy mehnat yoki sport mashg'ulotlaridan so'ng paydo bo'lgan mushaklardagi og'riq va taranglikni kamaytirish.
- Uzoq vaqt bir joyda o'tirish yoki turish natijasida yuzaga kelgan mushaklarning qotib qolishi.
- Stress va asab tizimi bilan bog'liq muammolar
- Umumiy asabiylashish, uyqusizlik, hissiy zo'riqishni bartaraf etish.
- Miya va nerv tizimini tinchlantirish.
- Moddalar almashinuvi va qon aylanishini yaxshilash
- Moddalar almashinuvi jarayonlarini tezlashtirish.
- Qon va limfa aylanishini yaxshilash, shishlarni kamaytirish.
- Ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari
- Ba'zi hollarda ichak faoliyatini yaxshilash.
- Umurtqa pog'onasi va bo'g'imlardagi muammolar
- Bel, bo'yin va umurtqa pog'onasidagi og'riqlarni yengillashtirish (mutaxassis ko'rsatmasi bilan).
- Bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish.
- Reabilitatsiya davri

- Jarohatlar, operatsiyalar yoki ba'zi kasalliklardan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtirish.

- Profilaktik maqsadlarda

- Immunitetni mustahkamlash, organizmni umumiy sog'lomlashtirish.

Massajga qarshi ko'rsatmalar (qachon massaj qilish mumkin emas)

Quyidagi holatlarda massaj qilish mutlaqo mumkin emas yoki shifokor bilan maslahatlashish zarur:

- Yallig'lanish jarayonlari va yuqumli kasalliklar

- Har qanday o'tkir yallig'lanish jarayoni (masalan, gripp, shamollash, yuqori harorat bilan kechuvchi kasalliklar).

- Teri infeksiyalari, zamburug'li kasalliklar.

- Teri kasalliklari va shikastlanishlari

- Terida ochiq yaralar, kuyishlar, ekzema, dermatit (massaj qilinadigan sohada).

- Qon ketishi yoki qon ivishida muammolar bo'lsa.

- O'smalar (saraton va boshqa)]

- Agar organizmda har qanday o'sma (xavfli yoki xavfsiz) aniqlangan bo'lsa, mutlaqo mumkin emas.

- Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari

- Yurak yetishmovchiligi (ayniqsa og'ir bosqichlarda).

- Yaqinda o'tkazilgan infarkt yoki insult.

- Gipertoniya kasalligining og'ir bosqichlari, qon bosimi juda yuqori bo'lganda.
- Tromboflebit.
- Qon kasalliklari
- Qon ketishining ko'payishi (gemofiliya va boshqalar).
- Endokrin tizimi kasalliklari
- Bezgak (tirotoksikoz)ning og'ir shakllari.
- Qandli diabetning ba'zi asoratlari (shifokor bilan maslahatlashish kerak).
- Nerv tizimi kasalliklari
- Epilepsiya (tutqanoq) hujumlari paytida yoki yaqinda bo'lib o'tgan bo'lsa.
- Miyaning og'ir jarohatlari.
- Boshqa holatlar
- Homiladorlikning ma'lum bosqichlari (ayrim turdagi massajlar mumkin emas).
- Bemorning umumiy ahvoli juda og'ir bo'lsa.
- Buyrak yoki jigar yetishmovchiligi.
- Osteoporozning og'ir shakllari.
- Zararli xulqlar (alkogol, giyohvandlik) ta'sirida bo'lgan vaqtda.

Muhim eslatma: Har qanday massaj turini boshlashdan oldin, ayniqsa sog'lig'ingizda muammolar mavjud bo'lsa, shifokor yoki malakali massaj terapevti bilan maslahatlashish

juda muhimdir. Ular sizning holatingizni baholab, massaj qilish mumkin yoki mumkin emasligini aniqlab berishadi.

**Foydaniilgan adabiyotlar:**

- 1.S.A.Ma'murov - Fizioterapiya va massaj
- 2.K.E.Ulug'xo'jayeva - Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya asoslari
- 3.X.O.Xayitova - Rehabilitatsiya asoslari hamda fizioterapiya va massaj
- 4.W.W.W. –Google internet saytlari