



## MASSAJNI QON- TOMIR VA LIMFA SISTEMASIGA TA'SIRI.

*Gaynazarova Zaytuna O'rmonovna*

*Djo'rayeva Shaxnoza Shavkatovna*

*Olmalik Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi mutaxassislik  
fani o'qituvchilari.*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada massaj qon- tomir va limfada qon oqimi oshirishda, qon tomirlari kengaytirishda, a'zo va to'qimalar oziqlanishi va kislorodga to'yinishi yaxshilanishida ishtirok etadi. Limfa oqimlarining yaxshilanishi jarohat ta'sirida paydo bo'lgan shishlarni kamaytiradi. Maqolada massajni qon tomir va limfa tizimiga ta'siri aniq yoritilgan shuningdek massaj fiziologik tasiri ham yoritilgan.

Massajni o'rganayotgan o'quvchilar qon tomir va limfa tizimiga ta'sirini yaxshi bilishlari kerakligi yoritilgan sababi noto'g'ri qilingan massaj qon oqimini noto'g'ri yo'nalishini olib borilishi va boshqa bir asoratlarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

### Kalit so'zlari:

Arteriya qon tomiri, vena qon tomiri, limfa tizimi, limfa dimlanishi, drenaj, travma, gips, infeksiya.

### Kirish

Massaj, ya'ni uqalash – inson tanasini davolash va kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan fizioterapiya usullaridan biri. Massaj bevosita ta'sir qilgan joyida to'qimalarga mexanik ta'sir ham ko'rsatib, limfa, qon, to'qimalar orasidagi suyuqlik sirkulyasiyasi kuchayadi. Natijada kon va [limfa](#) dimlanishi yo'qolib, moddalar almashinuvi va massaj qilinayotgan joy terisi orqali nafas olish kuchayadi.



Massajning qon- tomir sistemasiga ta'siri Odamning tomir sistemasi bir-biri bilan uzviy bog'langan 2 ta sistemadan iborat bo'ladi:

- Qon-tomir sistemasi.
- Limfa sistemasi

Qon-tomir sistemasi:

- arterial qon tomirlari hamma a'zo va to'qimalami kislorod, oziqa moddalar, gormonlar bilan ta'minlaydi;
- venoz qon tomirlari va limfa (lotincha namlik) tomirlari to'qima bilan qon o'rtasida modda almashinuvini ta'minlovchi shaffof suyuqlikdir. Bu tomirlar orqali ortiqcha moddalar chiqib ketadi va tozalanadi. Massaj muolajasi yordamida organizmning a'zolariga oqib keladigan qonning miqdorini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Masalan, jismoniy mehnat natijasida mushaklar o'ta qisqarib charchaganda, shikastlanish (travma)larda gips olingandan keyin va boshqa holatlarda vena qonining oqimini ko'paytirish hamda shishlarni bartaraf etish maqsadida «so'ruvchi» massaj qo'llaniladi

Massajning limfa sistemasiga ta'siri

Limfa sistemasi 3 ga bo'linadi:

- limfa kapillyarlari;
- limfa tomirlari;
- limfa tugunlari. limfa kapillyarlari organizmning hamma joylariga tarqalib ketgan. Limfa kapillyarlari, bosh, orqa miya, taloq, tog'ay, ko'z pardasi, terining epiteliy va shilliq qavatida bo'lmaydi. Limfa kapillyaridagi endotelial hujayralarning faol ishtiroki natijasida limfa suyuqligi hosil bo'ladi.



- Limfa tomirlari limfa kapillyarlarining bir-biri bilan qo‘shilishi natijasida hosil bo‘ladi. Limfa tomirlarining ichidagi suyuqlik qon oqimiga tushishdan oldin limfa tugunlaridan o‘tadi.

- Limfa tugunlari odamda 700 dan ortiqdi. Bularning hammasi limfa tomirlari bilan qo‘shilishib, vena sistemasi bilan birgalikda to‘qimalarda drenaj (frantsuzcha drainage - quritish, so‘rish) funksiyasini bajaradi, ya‘ni organizmdagi ortiqcha suv, qonga so‘rilmay qolgan oqsil, yog‘ va shu kabi yot moddalarni bartaraf qilishda muhim ahamiyatga egadir. Limfa tugunlarida limfotsitlar va plazmatik hujayralar hosil bo‘ladi. Bu esa organizmni infeksiya va begona moddalar ta‘siridan himoya qiladi (immunitet). Limfa tugunlarining kattalashishi organizmga infeksiya tushganidan dalolat beradi. Massajchi bu paytda o‘sha sohani massaj qilmasdan, tezlikda vrach bilan maslahatlashishi shart. Massajchi organizmdagi limfa tomirlar va tugunlarining anatomiyasi hamda bir-biriga nisbatan topografiyasi, ya‘ni joylashishini yaxshi bilishi shart, aks holda, noto‘g‘ri bajarilgan massaj limfa tugunlarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Massaj muolajasini boshlash (silash) paytida massajchining qo‘l harakatlari doimo limfa oqimi va eng yaqin limfa tugunlari tomon yo‘nalgan bo‘lishi lozim: Bosh va bo‘yin sohasi massajida pastki o‘mrov osti limfa tugunlari tomon.

- qo‘l massajida tirsak va qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon harakatlantiriladi
- ko‘krak qafasining orqa (yuqori va o‘rta) sohasi massajida umurtqa pogonasi dan qovurg‘alararo mushaklar bo‘ylab, qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon;
- ko‘krak qafasining old sohasi massajida to‘sh suyagidan qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon;
- son, dumg‘aza va bel mushaklarining massajida chov limfa tugunlari tomon;
- oyoq kafti, tovon va boldir mushaklarini massaj qilayotganda tizza osti limfa tugunlari tomon harakatlar bajariladi. Limfa tugunlari joylashgan sohalar esa



massaj qilinmaydi. Limfa tugunlarining kattalashishi va ogʻrishi organizmda infeksiya borligidan dalolat beradi. Bunday paytlarda massaj qilish mumkin emas, chunki massaj limfa oqimining harakatini tezlashtiradi. Bu esa organizmga infeksiya tarqalishining asosiy sabablaridan biri bo'lishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Alimova z.A. Davolovchi massaj asoslari. T., 2005.
2. Axmedov N.K. Normal va patologik anatomiya bilan fiziologiya. T., 2000.
3. Belaya N.Ya. rukovodstvo po lechebnomu massaju. m., medisina, 2005.
4. Zaleseva E.N. Ensiklopediya lechebnogo massaja i gimnastiki. Originalnoe izdanie nachala XX veka. m., trast press,2010.
5. rixsieva O., Biryukov A. massaj podderjanie zdorovya i vosstanovlenie trudosposobnosti. T., 2006
6. Safarova D.J. Anatomiya va sport morfologiyasidan praktikum. T., 1993.
7. Xudoyberdiev R.N, Axmedov K. Odam anatomiyasi. T., 2010