

BOLALAR HARAKATCHANLINI OSHIRISHDA MASSAJDAN FOYDALANISH.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

NORBOYEVA SHAHLO SHUXRATOVNA

HAYDAROV AKMAL KAMOL O'G'LI

Annatatsiya : Ushbu maqola bolalar uchraydigan ma'lum bir terapevtik kasalliklarni massaj bilan davolash jarayoni, massaj mumkin bo'gan yoki taqiqlangan holatlarni to'g'ri aniqlashga mo'ljallangan.

Kalit so'zlar : balalar masaji, chaqaloqlar massaji , o'smirlar massaji:

Аннотация: Данная статья призвана правильно определить порядок лечения некоторых терапевтических заболеваний у детей с помощью массажа, случаи, в которых массаж возможен или запрещен.

Ключевые слова: детский массаж, детский массаж, подростковый массаж:

Abstract: This article is intended to correctly identify the process of treating certain therapeutic diseases in children with massage, and the cases in which massage is allowed or prohibited.

Keywords: children's massage, baby massage, adolescent massage:

Bolalar massaji faqatgina ma'lum bir kasallikni davolash bilan bog'liq emas. Bu kasallikning rivojlanishining oldini olishi, tanaga umumiy mustahkamlovchi ta'sirini ko'rsatadi va bolaning normal jismoniy va aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Chaqaloq massaji, ayniqsa, tug'ma kasalliklar yoki buzilishlar mavjud bo'lganda, ko'plab mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan bolalar salomatligini saqlashning

muhim elementidir. Chaqaloq massaji mushaklarning ohangini normallashtirishga, kuchlanishni bartaraf etishga va chaqaloqdagi harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi. Gipertenziya yoki bo'g'imlari bilan bog'liq muammolar bo'lsa, ayniqsa samarali bo'ladi. Massajning bolaning sog'lig'iga ta'siri ko'plab tadqiqotlar bilan tasdiqlangan va pediatrlar ko'pincha reabilitatsiya dasturining bir qismi sifatida tavsiya qiladilar.

Massaj aqliy va jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini tezda rivojlantirishga va o'pkalarni mustahkamlashga yordam beradi. Jarayonni amalga oshiradigan to'g'ri yo'nalish va mutaxassisni tanlash muhimdir. Tajribali fizioterapevt yoki nevrolog bolangizning rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda massaj kursini belgilashi mumkin. Massaj ko'pincha gimnastika bilan birlashtiriladi, bu uning samaradorligini oshiradi.

Bolaning yoshidan qat'i nazar, massaj juda ko'p ijobiy ta'sirga ega:

- qon aylanishini yaxshilaydi;
- mushaklarni bo'shashtiradi, mushaklarning kuchlanishini yo'q qiladi;
- vosita ko'nikmalarini yaxshilaydi;
- uyquga foydali ta'sir ko'rsatadi;
- asab tizimining faoliyatini normallashtiradi;
- immunitet tizimini mustahkamlaydi;
- stressni engillashtiradi;
- metabolizmni rag'batlantiradi.

Bolaning yoshi va maqsadlariga qarab, bolalar uchun massajning bir necha turlari mavjud.

- umumiy massaj: umumiy salomatlik uchun amalga oshiriladi. Bolaning orqa qismi, qo'llari va oyoqlari massaj qilinadi;
- terapevtik massaj: mushak-skelet tizimining turli patologiyalarini tuzatishga qaratilgan;

- estrodinol: umumiy va terapevtik massaj elementlarini birlashtiradi;
- mahalliy: mahalliy muammoni hal qilish uchun mo'ljallangan. Masalan, jarohatdan keyin ma'lum bir hududni tiklash;
- sport: jarohatlarning oldini olish, mushaklarning ohangini saqlash va jismoniy faoliyatdan keyin mushaklarni tiklash uchun amalga oshiriladi. Professional sportchilarning oyoq-qo'llari juda katta stress va ko'pincha jarohatlarga duchor bo'ladi, shuning uchun bolangiz uzoq vaqt sport bilan shug'ullangan bo'lsa, sport massajini e'tiborsiz qoldirmaslik kerak;
- reabilitatsiya: tibbiy aralashuvlardan so'ng yoki surunkali patologiyalari bo'lgan bolalarda to'qimalar, mushaklar, bo'g'inlar, umurtqa pog'onasi va butun tananing funktsional holatini tiklashga qaratilgan. Ushbu protsedura faqat malakali texnik tomonidan amalga oshirilishi kerak.

Bolaning yoshiga qarab, massajning maqsadi, uni amalga oshirish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Jarayon ovqatdan 40 minut keyin yoki undan yarim soat oldin amalga oshirilishi kerakligini bilish muhimdir. Massajning davomiyligi 5 dan 20 minutgacha o'zgarishi mumkin. 10 seansdan iborat massaj kursini o'tkazish idealdir.

Massajni amalga oshirishdan oldin, kontrendikatsiyalar yo'qligiga ishonch hosil qilish uchun mutaxassis bilan maslahatlashish kerak. Pediatriya, ortopediya diagnostikasi, shuningdek, nevrolog bilan maslahatlashuv ko'rsatmalarni aniqlashga yordam beradi va qaysi usullarga ustunlik berish kerakligini aniqlaydi. Ba'zi hollarda bolalar massaji jarrohlikdan keyin reabilitatsiya qilish va markaziy asab tizimining kasalliklarini tashxislashda ham qo'llaniladi.

Agar bolada quyidagi alomatlar bo'lsa, massaj o'tkazilmasligi kerak:

- faol bosqichdagi yuqumli kasalliklar;
- gipertermiya;
- o'tkir davrda dermatologik kasalliklar;
- raxit;

- kindik yoki inguinal churra;
- yurak nuqsonlari;
- osteoporoz;
- epilepsiya;
- qon ketishi;
- xavfli o'smalar;

Esingizda bo'lsin, bola qanchalik kichik bo'lsa, massajga qanchalik mas'uliyat bilan yondashish kerak. Uchrashuvni belgilashingiz va mutaxassisga murojaat qilishingiz kerak. Shifokor bolangiz uchun qaysi turdagi massajni yaxshiroq qilish va qancha seans qilish kerakligi haqida tavsiyalar berishi kerak. Bunday tavsiyalar pediatri tomonidan berilsa yaxshi bo'ladi. Chaqaloq massaji chaqaloqlar uchun ham, katta yoshdagi bolalar uchun ham foydalidir. Bir yoshgacha bo'lgan chaqaloqlar uchun massaj qattiq sirtida yordamisiz amalga oshiriladi va texnikasi deyarli bir xil. Faqatgina istisno - bu tananing muayyan hududlariga maqsadli ta'sir qilish. Bemorning kattaligi va imkoniyatlaridagi aniq farqlarga qo'shimcha ravishda, chaqaloqning terisi silliq va nozik ekanligini va terining kapillyar tarmog'i juda rivojlanganligini unutmaslik kerak. Bundan tashqari, bolaning asab tizimi tezroq hayajonlanadi (rag'batlantirishga reaksiya beradi) va terida juda ko'p retseptorlar mavjud.

Shuning uchun, kattalar bilan ishlash bilan solishtirganda, bolalar uchun ular silash, ishqalash, tebranish va yoğurmalaridan foydalanadilar, lekin silash yoki urish emas (ayniqsa, buyraklar sohasida). Bolalar bilan ishlashda fleksor va ekstansor mushaklarning ohanglari va boshqa nuanslarning ustunligini esga olish kerak, shuning uchun bolalar massaji selektiv ta'sirga ega. Bolalar massajining intensivligi ancha zaifdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. Ganiyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.

3. Пхо'jayeva K.E., Xu