

BOLALAR KASALLIKLARIDA UQALASH MASHQLARINI QO‘LLASH

Sobirova Maftuna Abrorjon qizi Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat
salomatligi texnikumi o‘qituvchisi

Annotation: Since children's bodies are still growing and developing, any illness can negatively affect their physical and mental development. Therefore, it is important to use natural remedies in the treatment of children, in particular, massage exercises. Massage therapy is widely used to restore a child's health, normalize muscle activity, and stimulate the nervous and respiratory systems.

Key words: Massage, neurological diseases, orthopedic problems, respiratory diseases, grinding, rubbing, shaking, percussion, vibration, contraindications

Bolalar organizmi o‘shishda va shakllanishda bo‘lgani sababli, har qanday kasallik ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun bolalarni davolashda tabiiy vositalardan — xususan, uqalash mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Uqalash (massaj) terapiyasi bola sog‘lig‘ini tiklash, mushak faoliyatini normallashtirish, nerv va nafas olish tizimlarini rag‘batlantirishda keng qo‘llaniladi.

Uqalashning maqsadi va foydasi

Uqalash — bu maxsus texnikalar yordamida teri, mushaklar va bo‘g‘imlarga qo‘lda ta’sir etishdir. U bolalarda quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

- Mushaklar tonusini me’yorlashtirish
- Qon aylanishini yaxshilash
- Harakat reflekslarini rivojlantirish
- Og‘riqni kamaytirish

- Nafas olish faoliyatini yaxshilash
- Bolani tinchlantirish va uyquni yaxshilash

Qo'llaniladigan holatlar

1. Nevrologik kasalliklarda:

- Detskiy tserebral falaj (DTSF): Uqalash mushak spazmlarini kamaytiradi, harakat funksiyalarini tiklashga yordam beradi.
- Gipertonik va gipotonik sindromlar: Tonusni me'yorlashtirishda qo'llaniladi.
- Perinatal ensefalopatiya: Massaj orqali asab tizimi rag'batlantiriladi.

2. Ortopedik muammolarda:

- Skolioz, tortikollis, tug'ma displaziya: Uqalash bo'g'im harakatlarini tiklashda va mushaklarning simmetrik rivojlanishida yordam beradi.

3. Nafas olish tizimi kasalliklarida:

- Bronxit, pnevmoniya, astma: Drenaj massaji yordamida balg'am ajralishi yengillashadi, nafas olish yaxshilanadi.

Uqalash usullari

- Silliqlash – terini asta bosib, silash orqali yengil massaj
- Ishqalash – chuqurroq ta'sir etuvchi harakatlar bilan qon aylanishini rag'batlantirish
- Silkitish – mushaklarni bo'shashtirishga yordam beradi
- Qarsillatish (perkursoriya) – ayniqsa nafas olish massajlarida ishlatiladi
- Vibratsiya – bronxial kasalliklarda balg'am chiqishini osonlashtiradi

Uqalashni qo'llash qoidalari

- Uqalash har doim mutaxassis ko'rsatmasi asosida bajarilishi kerak
- Ovqatdan oldin yoki ovqatdan so'ng kamida 1 soat o'tib bajarilishi maqsadga muvofiq
- Harorat 36,5–37 °C bo'lgan xona va tinch muhitda amalga oshirilishi kerak

- Bolaning holati, yoshi va kasallik turi hisobga olinadi
- Kurs davomiyligi odatda 10–15 seansdan iborat bo‘ladi

Qarshi ko‘rsatmalar

- Yuqori tana harorati (38°C dan yuqori)
- Terida yiringli yoki allergik toshmalar
- O‘tkir infeksion holatlar
- Yurak-qon tomir tizimining og‘ir buzilishlari

Uqalash (massaj) foydali bo‘lishiga qaramay, har doim ham uni qo‘llash mumkin emas. Ayniqsa bolalar organizmi sezuvchan va ba’zi hollarda uqalash salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Quyida bolalarda uqalash muolajalarini qo‘llash mumkin bo‘lmagan (qarshi ko‘rsatmalar) asosiy holatlari keltirilgan:

Bolalarda uqalashni qo‘llash mumkin bo‘lmagan holatlar:

1. Yuqori tana harorati (38°C va undan yuqori)

Harorat ko‘tarilishi yallig‘lanish yoki infeksiya belgisidir. Uqalash bu holatda infeksiyani butun tana bo‘ylab tarqalish xavfini oshiradi.

2. O‘tkir infeksion kasalliklar

Gripp, O‘RVI, angina, ichak infeksiyalari kabilarda massaj qatidan man qilinadi.

3. Terining yallig‘lanishli yoki yuqumli kasalliklari

Yiringli yaralar, toshmalar, ekzema, qo‘ziqorin, dermatitlar – bu holatlarda teriga ta’sir qilish infeksiyani yoyishi yoki holatni og‘irlashtirishi mumkin.

4. Yurak-qon tomir tizimining og‘ir kasalliklari

Yurak nuqsonlari, yurak yetishmovchiligi bo‘lgan bolalarda yurakka yuk tushishi xavfli bo‘lishi mumkin.

5. Onkologik (o‘sma) kasalliklar

Har qanday benign yoki malign o'smalar mavjud bo'lsa, massaj ularning o'sishini rag'batlantirishi mumkin.

6. Suyak sinishlari yoki boshqa jiddiy travmalar

Shikastlangan joylarga ta'sir qilish og'riq va holatning yomonlashuviga olib kelishi mumkin.

7. Qon ivishining buzilishi (gemofiliya)

Uqalash qon ketish xavfini oshiradi.

8. Tug'ma yurak nuqsonlari (korrektsiyalanmagan)

Uqalash yurak ritmini buzishi mumkin, shifokor rozilgisiz bajarilmaydi.

9. Nafas yetishmovchiligi (og'ir holatda)

Uqalashni noto'g'ri bajarish holatni yanada og'irlashtirishi mumkin.

Xulosa

Bolalarda uqalash mashqlarini qo'llash – bu samarali, xavfsiz va tabiiy davolash usuli bo'lib, ko'plab kasalliklarda sog'lomlashtirishda katta rol o'ynaydi. Uqalash faqat malakali mutaxassis tomonidan, shifokor nazorati ostida amalga oshirilgandagina ijobiy natijalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. T.Daminov, B.Xalmatova, U.Boboyeva "Bolalar kasalliklari" Toshken 2008
2. O.S.Maxmudov "Bolalar yuumli kasalliklari" Toshkent 1995
3. "Patologiya detey starshego vozrasta", -pod redaksiey A.A.Baranova, M, -199
4. Babadjanov S.N Spravochnik fizioterapiya "Abu Ali Ibn Sino", T, 1999 s.279 (uchebnik dlya studentov)
5. Yuldashev K.Yu, Kulikov Yu.A. «Fizioterapiya» (uchebnik dlya studentov) 1994

6.Rixsieva O.A. «Massaj» T. 1996

7.www.ziyonet.uz.

8.www.google.co.uz

9.www.medical.uz