

BOLALAR KASALLIKLARIDA MASSAJ

Muyassar Kishvarova

CHortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat

Salomatligi Texnikumi “Umumkasbiy fanlar “ uyushmasi

Yetakchi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Bolalar kasalliklarida massajning umumiy ahamiyati, emizikli bolalar uchun massajning foydalari, bolalarga oyoq massaji haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar : Massaj, chaqaloq, emizikli bolalar, displaziya, yassi oyoqlik

Massaj (arab. – qo'l tegizmoq) – davolash usuli; tana yoki biror a'zoga maxsus usulda ta'sir etish. Qo'l bilan bajariladi, ba'zan asboblari ishlatiladi (vibromassaj). Massajning organizmga ta'sir mexanizmidan nerv va gumoral omillar muhim rol o'ynaydi. Massaj ta'sirida terida biologik faol moddalar hosil bo'lib qonga tushadi, ular toqir reaksiyalarida, nerv impulslarini o'tkazishda va boshqalarda katnashadi. 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.. Kapillyarni kengaytirib, massaj qilinayotgan sohanigina emas, balki undan uzoqdagi to'qimalarning ham (reflektor yo'l bilan) qon bilan mo'l ta'minlanishiga imkon beradi: qonning arteriya va venalardan oqishi rivojlanadi. Massaj muolajasidan so'ng umumiy ahvol yaxshilanadi, charchoq yo'qoladi. Umumiy (butun gavda) va mahalliy (gavdaning bir qismi, mas, qo'l yoki oyoq panjasi) massaj bor.



Chaqaloq tug‘ilgandan boshlab to‘g‘ri parvarishlanishi uning sog‘lom bo‘lib o‘shishida ahamiyatli hisoblanadi. Bunda bolani doimiy ravishda shifokor ko‘rigiga olib borib, uning salomatligi bilan bog‘liq har bir holatni maslahatlashish zarur. Bolalar shifokori chaqaloqning holatiga qarab unga massaj ham buyurishi mumkin. Go‘dakda displaziya, bo‘yin qiyshiqligi, yassioyoqlik, tos suyaklaridagi tug‘ma nuqsonlar aniqlangan bo‘lsa, uqalash eng yaxshi davo chorasi hisoblanadi. Aksariyat yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda gipertonus, oyoq va qo‘l barmoqlarining bukilishida muammolar kabi nevrologik xastaliklar kuzatilganda, pediatr tomonidan davolovchi uqalash tavsiya etiladi va bunday muolajalar uqalovchi hamshira tomonidan amalga oshirilishi lozimligini unutmasligimiz kerak. Mutaxassislarning fikricha, muntazam ravishda massaj qilingan bolalar tengdoshlariga nisbatan ertaroq o‘tirishni, emaklashni, yurishni o‘rganishadi. Ular massajni chaqaloq 6 haftalik bo‘lgan vaqtdan boshlashni tavsiya etishadi. Undan oldin albatta shifokordan maslahat olish zarur!

Emizikli bolalarga massaj tavsiya etiladigan holatlar:

- asab tizimi, suyak-mushak tizimi kasalliklarida
- sun‘iy ovqatlantirishda bo‘lsa
- rivojlanishda orqada qolayotgan bo‘lsa
- vazn yetishmasligi yoki ortiqchaligi holatlarida
- biron-bir yuqumli kasallikni boshidan o‘tkazgan bo‘lsa

Emizikli bolalar uchun massajning foydalari:

- mushaklar tonusi yaxshilanadi, kuchi va elastikligi oshadi
- bo‘g‘inlar egiluvchanligi yaxshilanadi
- bola organizmining himoya kuchlari faollashadi
- harakatlar koordinatsiyasi rivojlanadi
- raxit kasalligi asoratlarning oldini olishda yordam beradi
- tayanch-harakat tizimi mustahkamlanadi
- moddalar almashuvi kuchayadi
- ovqat hazm qilish yaxshilanadi, ich qotishi, dam bo‘lishining oldi olinadi
- qon aylanishi va yurak ishi yaxshilanadi
- ter va yog‘ bezlari faoliyati yaxshilanadi
- bolaning asablari tinchlanib, uyquasi yaxshilanadi, ishtahasi ochiladi

Bu foydali ta’sirlar natijasida bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishi tezlashadi.

Sog‘lom bolaga massajni bir yoshga kirguncha har kuni qilgan yaxshi. Boshida tibbiy ma’lumotga ega bo‘lgan tajribali mutaxassisga murojaat qilib, keyinchalik onaning o‘zi o‘rganib olgach, o‘zi qilishi ham mumkin. Bunda albatta, har 3 oyda mutaxassis yordamidan foydalanib, bolaning yoshiga mos massaj harakatlarini ko‘rib, o‘rganib olgan ma’qul.

Bolaga oyoq massajini qanday qilish kerak?

1. Masajni engil chivin bilan boshlang.
2. Bolaning oyog‘ini yuzaga perpendikulyar qiling. O‘ng qo‘lingiz bilan bolaning sonini tuting, u bosh barmog‘i va boshqa barcha barmoqlar orasidagi halqada bo‘ladi. Harakatning tezligini va bosim kuchini asta-sekin oshirib, yuqoridan pastga (masalan, kestirib, oyoqqa) osongina tushishni boshlang. Oyog‘iga yetib borib, dastlabki holatga qayting, oyog‘i unga tegib ketguncha. Oyoqqa 5-6 marta mashq qiling.
3. O‘ng qo‘lingizni bolaning soniga, ikkinchisini esa bir oyoqli buzoqqa qo‘ying. Oyoqni “siqish” kabi pastga suring va boshlang. 3-4 marta bajaring.
4. Bolaning oyog‘ini o‘ng tomonga olib boring, chapda quyidagi harakatlarni bajaring, to‘pdan boshlang, yuqoriga ko‘tariladi:

- o'tkir qisqa harakatlar, sabzi tozalashni eslatadi;
- Barmoqlarning barmoqlarini oyoqning butun yuzasiga tortib, doimo bosim kuchini o'zgartiring.

Har ikki mashq 3-4 marta amalga oshiriladi.

5. O'ng qo'lining parmaklari chaqaloqning barmoqlari orqali harakatlanadi, muloyimlik bilan silkitib, so'ngra uch barmog'i – katta, o'rta va indeksli surish harakatlariga o'tadi.

6. Ushbu mashqlar oyoq va tizzalarning bo'g'imlarini yaxshilaydi, lekin ular diqqat bilan bajarilishi kerak.

- Bolaning oyog'ini o'ng qo'lingizga olib, barmoqlaringizning bolaning barmoqlarini ushlang. Chap qo'lingizni qo'shma joyga qo'ying. Oyoqning dumaloq harakatlarini o'ngga, so'ng chapga aylantira boshlang;
- Bir bolaning chaqalog'ini to'pig'i, ikkinchisi esa tizzadan yuqorisida tutadi. Har ikki yo'nalishda to'g'ri dumaloq harakatlar qilish uchun pichoqni ishlating.

7. Massajdan so'ng chuqurlashgan muskullarni bo'shatish uchun qo'lingizni chaqaloqning eshagiga qo'ying. Uni urish. Keyin, qo'llaringizni qulfga yopishtiring va oyoqlarning orqa tomoniga surtishingiz kerak, siz tushunganingizdek, ruhoniylar va to'xtash joylari bilan tugashadi.

8. Biz boshlaganimiz kabi massaj mashg'ulotini tugatamiz – engil pasayish harakati bilan. Va zaryadlashni unutmang: dumaloq harakatlar bir vaqtning o'zida ikkala oyog'i bilan, eski “velosiped” – bularning barchasi faqat o'yin shaklida taqdim etilgan massaj elementlari.

Kasalliklarni oldini olish uchun...

Mutaxassislar uqalashning profilaktik usulini go'dakning kundalik parvarishiga kirishi shart bo'lgan muolajalardan biri deb hisoblashadi. Bunday uqalashni onalar mutaxassis bilan maslahatlashgan holda uy sharoitida amalga oshirishsa bo'ladi. Nimalarni bilish

muhim? Profilaktik uqalash bola tug'ilgan kundan boshlab 3 yoshga to'lguniga qadar davom ettirilgani ma'qul. Yengil, to'g'ri yo'naltirilgan profilaktik massaj go'dakning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlaydi, oshqozon-ichak faoliyati va nafas olishining yaxshilanishi, immunitetining kuchayishi, moddalar almashinuvi faollashishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Uqalashdan so'ng bola tanasida qon aylanishi tezlashadi, ishtahasi ochiladi, asablari tinchlanib, yaxshi uxlaydi. Go'dakni massaj qilishdan oldin onalar bola organizmining anotomik-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishi lozim. Masalan o'ta nozik sohalar – jigar usti (o'ng qovurg'a tagi) va jinsiy a'zolar, ko'krak uchlari massaj qilinmaydi. Tos sohasining ichki tomonida juda ko'p nerv tolalari joylashgani bois, bu sohani uqalamagan ma'qul. Bola yig'layotganda, qorni ochligida yoki biror joyi og'rib turganda, shuningdek go'dak terisida yiringli jarohatlar mavjud bo'lsa, u yurak yetishmovchiligi bilan tug'ilgan hollarda yoki xastalik sababli jigari kattalashganda uqalab bo'lmaydi. Tana harorati ko'tarilganda tuzalguniga qadar uqalash muolajasi to'xtatib turiladi.

Profilaktik uqalashdan oldingi tayyorgarlik:

Massaj qilinadigan xona yorug', toza, iliq, yelvizaksiz, havo harorati +22-25C oralig'ida bo'lsin. Massaj uchun uydagi eng qulay joyni tanlang. Bu divan, krovat, stol usti bo'lishi mumkin. Mayin musiqa qo'yishingiz mumkin. Bolaning eng yaxshi ko'rgan bir, ikki dona kichikroq o'yinchog'ini oldiga qo'yib qo'ying. Bola ovqalangandan so'ng 30- 40 daqiqa o'tgach massajni boshlasangiz bo'ladi. Massaj paytida bolaning terisi toza va quruq bo'lsin. Uning terisiga mos bo'lgan yog' yoki kremni tayyorlab qo'ying. **Uqalashni boshlaymiz:** Bolani yechintirib, tayyorlangan joyga yotqizing. Uning kayfiyati yaxshi bo'lishi lozim, shunda u massajdan bezovta bo'lmaydi. Uqalash paytida barmoqlaringiz go'dak tanasida yengil harakatlanishi uchun qo'lingizni yog'lab oling va ishqalab qiziting. Chunki go'dak seskanmay, ilqlikni sezishi lozim. Uning yuzi va tomog'ini barmoq uchlari bilan yengil mayin uqalang. Qoshi, qosh oralig'ini chakkasi tomon sari mayin siypalang. Burun va labini chizganga o'xshab, so'ngra quloqlarini sekin massaj qiling. Go'dakning qorin sohasini ehtiyotkorlik bilan soat mili yo'nalishi bo'ylab aylana harakat bilan yengil silang. Ko'krak sohasini uqalashda barmoq uchlari bilan ohista o'rtadan qovurg'a tutashgan joydan boshlab qo'ltiq ostiga

qarab yoʻnalgan harakat bilan silang. Barmoqlaringiz mayin va yengil holda, markazdan yonga qarab harakatlansin. Oyogʻining uchini ushlab, koʻtaring va pastdan yuqoriga, tosga qarab tashqi tomonidan silang. Oyoq tagi, panjalarini uqalash oʻta muhim ekanligini unutmang. Oyoqni ustki va pastki qismlarini yengil silang. Har bir barmoqlarini tagi bilan alohida uqalang. Goʻdakni qorniga oʻgirib, orqa tomonini boʻyindan dumgʻazagacha va dumgʻazadan boʻyinga qarab uqalang. Umurtqaning oʻzini uqalash mumkin emas.

Qoʻshimcha tavsiyalar:

Uqalash bola ovqatlangandan soʻng 40 daqiqa 1 soat oʻtgach bajarilgani maʼqul. Choʻmilish va sayrga esa massajdan ikki soat oʻtgandan soʻng olib chiqsangiz boʻladi. Sovuq fasllarda massaj paytida bolani butunlay yechintirib qoʻymagan maʼqul. Muolaja paytida goʻdakning terisini kuzatib turing. Teri oʻta qizarishi, koʻkarishi yoki ogʻriq sezib, yigʻlashi yaxshi emas. Bolani bir necha kun massaj qilishda terisiga surtilgan krem yoki yogʻ nafas oluvchi toʻqimalarini berkitib qoʻyadi. Terida turli xil toshmalar paydo boʻlmasligi uchun bolani choʻmiltirib turing. Profilaktik uqalash bir kunda 3-4 marotaba 4-7 daqiqa davom etadi, davolovchi uqalash esa bir kunda bir marotaba 15 daqiqa qilinadi.

Foydani ladigan adabiyotlar :

- 1.Ulugʻxoʻjayeva K.E. Xudoyberganova B.T-Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya
- 2.S.A.Maʼmurov –Fizioterapiya va massaj
- 3.www.avitsena.uz.

CHortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat
Salomatligi Texnikumi “Umumkasbiy fanlar “ uyushmasi

Yetakchi oʻqituvchisi

M.Kishvarova