



« ASAB TIZIMI KASALLIKLARIDA MASSAJ QO'LLASH USULLARI »

Karlibaeva Aysara Koshmuratovna

Orolbo'yi tibbiyot va transport texnikumi Tibbiyot fanlari kafedrasining" Reabilitatsiya, fizioterapiya va massaj" fani o'qituvchisi qarlibaevaaysara1@gmail.com +998935982201

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada asab tizimi kasalliklarida massaj terapiyasining qo'llanilish usullari, uning patogenetik asoslari, asosiy texnikalari va kontrendikatsiyalari yoritilgan. Markaziy va periferik asab tizimi shikastlanishlarida (insult, nevrit, radikulit, nevrалgiya) massajning differensial qo'llash tamoyillari tahlil qilinadi. Maqola nevrologiya, fizioterapiya va reabilitatsiya sohasidagi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

**Kalit so'zlar:** massaj, asab tizimi, reabilitatsiya, nevropatiya, spastiklik, segmentar refleks massaj, insultdan keyingi holat.

### KIRISH

Asab tizimi kasalliklari zamonaviy tibbiyotning eng murakkab va keng tarqalgan muammolaridan biridir. Nevrologik patologiyalarda harakat faolligining cheklanishi, sezuvchanlikning buzilishi, trofik va vegetativ o'zgarishlar bemorlarning hayot sifatini keskin pasaytiradi. Ushbu holatlarda farmakoterapiya bilan bir qatorda, reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi sifatida massaj terapiyasi keng qo'llaniladi. Massaj nafaqat simptomatik, balki patogenetik ta'sir ko'rsatib, nerv to'qimalarining regulyatsiya funksiyasini tiklashga yordam beradi.

Asosiy qism I. Massajning asab tizimiga ta'sir mexanizmlari Massajning asab tizimiga ta'siri uch bosqichda amalga oshiriladi: neyro-reflektor, gumoral va mexanik. 1. Neyro-reflektor mexanizm: Massaj harakatlari teri, mushak va biriktiruvchi to'qimalardagi mexanoreseptorlarni qo'zg'atadi. Bu impulslar markaziy asab tizimiga (MAT) uzatilib, unda qo'zg'alish yoki tormozlanish jarayonlarining ustunligini o'zgartiradi.



Segmentar-refleks massaj usuli aynan shu tamoyilga asoslangan bo'lib, ma'lum bir segmentdagi innervatsiya buzilishiga masofadan ta'sir ko'rsatadi. 2. Gumoral omillar: Massaj ta'sirida to'qimalarda gistamin, serotonin, bradikinin kabi biologik faol moddalar



hosil bo'ladi. Ular kapillyarlarning kengayishiga va nerv oxirlarining sezgirligini o'zgartirishga olib keladi. 3. Mexanik omil: Nerv magistrallari va mushaklarning gidrostatik bosimini o'zgartirish, shishni kamaytirish va nerv tolalarining regeneratsiyasi uchun optimal sharoit yaratadi. 2. Asosiy nevrologik patologiyalarda massaj usullari Nevrologik kasalliklarni massaj bilan davolashda differensial yondashuv muhim ahamiyatga ega. Kasallikning xususiyati (spastik yoki flaksid falaj, og'riq sindromi) massaj texnikasini belgilaydi. A. Insultdan keyingi holat (markaziy falaj) Insultdan keyingi rehabilitatsiyada massaj asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Markaziy (spastik) falajda mushak tonusi keskin oshadi. Maqsad: Spastik mushaklarni bo'shatish, kontrakturalarning oldini olish, qon aylanishini yaxshilash. Uslub: Massaj sekin, ritmik va yumshoq harakatlar bilan boshlanadi. Asosan, sirpanchiq (effleurage) va yogurma (petrissage) ning yengil turlari qo'llaniladi. Spastik mushak guruhlarini (masalan, qo'l bukuculer, oyoq ekstensorlari) ustida akupressura usulida bosim bilan bo'shatish texnikasi qo'llaniladi.



Antagonist mushaklar (spastik bo'lmagan) esa mustahkamlovchi massaj bilan ishlanadi. Muhim jihat: Urish, chala (tapotement) va tebranishning keskin turlari spastik mushaklarda qo'llanilmaydi, chunki bu tonusni yanada oshiradi. B. Periferik asab tizimi shikastlanishlari (nevrit, nevropatiya) Facialis nevriti, radial yoki peroneal nerv nevrirlarida flaksid (sust) falaj kuzatiladi.

Maqsad: Nerv tolalarining regeneratsiyasini rag'batlantirish, atrofiyaga uchragan mushaklarning trofikasini yaxshilash, kontrakturalarning oldini olish. Uslub: Massaj shikastlangan nervning chiqish nuqtasidan (triger nuqtalardan) boshlab, periferiya tomon yo'nalishida amalga oshiriladi. Chuqur yogurma, ishqalash (friction) va segmentar usullar qo'llaniladi.

Bunda massajning intensivligi asta-sekin oshiriladi. Shu nuqtada segmentar massaj muhim rol o'ynaydi: masalan, yuz nervi falajida bosh suyagi, bo'yin va yoqa sohasini massaj qilish. C. Osteoxondroz va radikulit Umunurtqa pog'onasidagi degenerativ o'zgarishlar natijasida radikulyar sindrom yuzaga keladi. Maqsad: Reflektor mushak spazmini bartaraf etish, og'riqni kamaytirish, disk va radikals atrofidagi qon aylanishini yaxshilash.

Uslub: Segmentar massaj usuli qo'llaniladi.



Bunda massaj to'g'ridan-to'g'ri og'riq joyiga emas, balki umurtqa pog'onasining paravertebral sohalari va Zaxaryin-Ged zonalariga ta'sir qiladi.

Eng ko'p qo'llaniladigan usullar: sirpanchiq, chuqur bosim, labil labil tebranish va akupressura.

D. Nevralgiyalar (Trigeminal, interkostal) Og'riq sindromi bilan kechadi.



Maqsad: Og'riqni reflektor yo'l bilan to'xtatish, giperesteziyani kamaytirish. Uslub: Massaj og'riq zonasidan tashqarida, simmetrik sohalarda amalga oshiriladi. Akupressura va yengil ishqalash asosiy usullardir. Kuchli bosim va zarbli usullar kontrendikatsiya hisoblanadi. 3. Massajning uslubiy tamoyillari Nevrologik bemorlarda massaj quyidagi tamoyillarga asoslangan holda tayinlanadi:

1. Individual yondashuv: Mushak tonusining holati, og'riq chegarasi, yosh va birga keluvchi kasalliklar hisobga olinadi.

2. Bosqichma-bosqichlik: Dastlabki seanslarda yengil, qisqa muddatli (10-15 daqiqa) ta'sir qo'llaniladi. Kurs davomida vaqt va intensivlik oshiriladi.

3. Segmentar-refleks prinsip: Ko'p hollardamassaj to'g'ridan-to'g'ri shikastlangan hududda emas, balki uning innervatsiya markazi (umurtqa pog'onasi) sohasida boshlanadi.

4. Funktsional holatni hisobga olish: Spastik falajda bo'shatuvchi texnika, flaksid falajda esa tonuslovchi (mustahkamlovchi) texnika qo'llaniladi. 4. Kontrendikatsiyalar Asab tizimi kasalliklarida massaj quyidagi holatlarda qo'llanilmaydi: Kasallikning o'tkir davri (ishemik insultning dastlabki 3-5 kuni, o'tkir radikulitda kuchli og'riq). Gipertonik yoki gipotonik kriz. O'tkir tromboflebit.

Qon ketishga moyillik. Teri va yuqumli kasalliklar. Markaziy asab tizimining og'ir organik shikastlanishlarida dekompensatsiya bosqichi. Neyroinfeksiyalar (meningit, ensefalit) o'tkir bosqichi.



Xulosa Asab tizimi kasalliklarida massaj murakkab reabilitatsiya dasturining samarali va patogenetik jihatdan asoslangan usuli hisoblanadi. Uning ta'siri nafaqat mahalliy qon aylanishini yaxshilash, balki markaziy va periferik asab tizimining reflektor aloqalarini tiklashga qaratilgan. Spastik va flaksid falajlar, radikulit, nevrin va nevrologiyalarda massaj usullari tubdan farq qiladi. Shuning uchun massajni tayinlashda nevrologik defitsitning xususiyatini, kasallik bosqichini va bemorning umumiy holatini hisobga olgan holda differensial yondashuv talab etiladi. To'g'ri tanlangan massaj texnikasi reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi, og'riq sindromini kamaytiradi va bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.



#### ADABIYOTLAR (NAMUNAVIY)

1. Epifanov V.A. "Tibbiy massaj". – Toshkent: "Ibn Sino", 2018. – 320 b.



2. Kunichev L.A. “Massaj terapiyasi”. – Moskva: Meditsina, 2017. – 288 b.
3. Musayev U.T., Karimova M.Sh. “Nevrologiyada reabilitatsiya asoslari”. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020. – 150 b.
4. Bogolyubov V.M. “Fizioterapiya va massaj”. – Moskva: GEOTAR-Media, 2019. – 400 b.