

«ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ. МАССАЖ» ПӘНІНЕН ДӘРІСТІК МАТЕРИАЛДАР

Модуль 1. Емдік дене тәрбиесі

1.1. Тақырып: «Емдік дене тәрбиесінің негіздері»

Дәрістің мақсаты — науқас организмiне дене жаттығуларының физиологиялық және терапевттік әсерiн оқып бiлу.

Дәрістің жоспары:

1. Емдік гимнастиканың даму тарихы.
2. Жаттығулар жиынтығының сипаттамасы мен классификациялары. ЕДТ формасы мен әдістері.
3. Емдік жаттығулар жиынтығының қолдану кезеңдері.
4. Қимыл-қозғалыс режимдерінің медициналық реабилитациядағы кезеңдері.

Емдік гимнастиканың даму тарихы

Емдік гимнастика – қазіргі заманда кең тараған ұғым. Ол емдеу әдістерінің тиімді түрлерінің бірі. Біздің елде ол негізінен советтік дәуірде ғана дамыса да өзінің түп-тарамын осыдан бірнеше ғасыр бұрын, сонау ықылым заманнан бастайды.

Емдік гимнастиканың шығу және даму тарихына арналған ғылыми еңбектер көптеп саналады, әсіресе емдік жаттығулардың денсаулыққа әсерін анықтауға П.Ф. Лесгафт, И.М. Саркизов-Серазини, В.М. Мошков, Д.Ф. Шпаковский, т.б. сияқты ғылымдар үлкен үлес қосты.

Әр ғасырдың өзіне тән емдеу әдісі және соған сәйкес дене тәрбиесі болған. Мысалы, бойындағы дерттен арылу үшін, адам табиғаттың сыйы – суды, жарық сәулені, әр түрлі қимыл-қозғалысты пайдаланған. Мәселен, Қытай, Үнді елдерінде жаттығуларды біздің дәуірімізге дейінгі 3000-1800 жылдары кең пайдаланған. Олар ішкі ағзалар ауырғанда, буындар зақымданған кезде тыныс мүшелері арқылы дұрыс дем алуды мұқият қадағалаған. Сол сияқты массаж, ырықсыз қозғалыстар, қарсыласу қимылдарын пайдаланған.

Емдік гимнастика ежелгі Греция елінде де үлкен қарқынмен дамыған. Оған мол үлес қосқан атақты ғалым – медициналық атасы – Гиппократ (біздің дәуірімізге дейінгі 400-370 жыл) еді.

Ежелгі Рим медицинасында емдік гимнастиканың пайда болуына ықпал жасаған, үлкен еңбек сіңірген, атақты ғылымдар Целий, Цельс, әсіресе, белгілі рим дәрігері Гален болды (біздің дәуірімізге 200-130 жылдар шамасы). Целий өз туындыларында көптеген созылмалы ауруларға қарсы, міндетті түрде, дене тәрбиесін қолдану керектігін атап көрсеткен. Әсіресе сал, нерв жүйесі ауруларын жазуда емдік гимнастика мен массаждың айрықша пайдалылығын дәлелдеген.

IX – X ғасырларда ғұлама ғылым, әлемге аты әйгілі ұлы дәрігер Авиценна (Әбу-Әли Ибн Сина) осы салада үлкен еңбек жазып шыққан. Ол өз қағидасында күн сәулесін, ауаны және дене тәрбиесін әр адамнан жасына байланысты ұтымды пайдалануды ұсынды.

Орта ғасырда дін ықпалы басым болғандықтан, медицина керенаулап, оған қоса емдік гимнастика да тоқырап қалды.

Ғылым мен өнердің жаңарып қайта өрлеген дәуірінде дәрігерлік гимнастика туралы туындылар қайтадан шыға бастады. Атақты ғалым Тисонның бірнеше еңбектері, Гофманның «Ортопедия туралы трактаты», Меркуриалистің «Гимнастика өнері» атты ғылыми анықтама кітабы жарық көрді.

XVI – XVII ғасырларда Россияда медицина саласында аурудың алдын алу шаралары қолға алынып, өскелең келешек ұрпақ үшін ең қажет нәрсе қимыл-қозғалыс, оның ішінде дене шынықтыру жаттығулары деп тапты (М.В. Ломоносов, А.П. Протасов).

XVIII – XIX ғасырларда емдік қасиеті бар жаттығулар туралы пікірлер көбейе бастайды. Европада Лингтің швед гимнастика жүйесі кең тарады. Көптеген емдік гимнастикалар шведтік гимнастика жүйесінің бір тарауы болғанымен педагогикалық әскери және эстетикалық гимнастика болып есептеледі. Линг гимнастикасының негізгі мақсаты – буындарды зақымдайтын ауруларға қарсы емдік жаттығулар қолдану еді.

Осы кезде орыс терапия мектебінің негізін қалаушы М.Я. Мудров және көрнекті хирург Н.И. пироговтың емдік гимнастикасын ішкі ағзалар ауырғанда, жарақаттанып жараланғанда қолдану өте қажет деген тұжырымы кең тарады.№

Емдік гимнастиканың кең таралуына үлкен ықпал жасаған ғалым П.Ф. Лесгафт. Ол анатомиялық-физиологиялық құбылысты негіздей отырып, дене тәрбиесін аурудың алдын алу ісінде өте жоғары қойды.

Орыс ғалымдары А.И. Полунин, С.п. Боткин, П.И. Дьяконов, В.В. Горниевский т.б. өз туындыларында емдеу гимнастикасына материалистік көзқарас тұрғысынан келді.

Дегенмен патша өкіметі тұсында Россияда емдік гимнастика қанат жайып дами алмады.

1921 жылы Демалыс үйлерін ашу туралы Халық комиссарлар Советі қаулы қабылдады. Онда елімізде дене тәрбиесін дамытуға, оны халық игілігіне айналдыруға ерекше көңіл бөлді. Дене тәрбиесінің денсаулық сақтау ісінде алатын орны белгіленді. Сондай-ақ осы сала қызметкерлері алдына жаңа міндеттер қойылды. Демалыс үйлерінде тынығушылар үшін арнайы жаттығулар лайықталып алынып, олардың мөлшері, методикасы аурулардың әр тобына арналып құрастырылды.

1923 жылы алғаш рет емдік гимнастика туралы оқу құралы жарық көрді. Ол Қызыл Армия санаторийлерінде, әскери медицинада қолданыла бастады.

Емдік гимнастика емханада, ауруханаларда әр түрлі күрделі операцияға дейін, одан кейін де, акушерлік және гинекология нерв жүйесі салаларында, т.б. ауруларды емдеуге қолданылатын болды. Тұңғыш рет Москвада (1928ж.) және Ленинградта (1932ж.) дене шынықтыру институттарында емдік гимнастика кафедрасы ашылды. Сол сияқты мұндай кафедра Медицина институтында да ашылды, сондай-ақ арнайы мамандырылған ғылыми-зерттеу институттары ұйымдастырылды. Олар емдік гимнастикасының негізгі мән-мағынасын, әр түрлі ауруларға қолдану әдістерін, тигізетін әсерін айқындаумен шұғылданды. Бұған атсалысқан танымал Ғалымдар, білікті мамандар: И.М. Саркизов-Серазини, В.Н. Мошков, А.А. Лепорский, Е.Ф. Древинг, В.В. Горниевская, В.К. Добровольский болды. Осы ғалымдардың әрқайсысы-ақ емдік гимнастикасының қандай сырқатқа қолданатынын ашып көрсетіп берді. Мәселен, жүрек-қан тамыр ауруларында, ішкі ағзалар зақымданғанда қолданатын жаттығуларға И.м. Саркизов-Серазини мен В.Н. Млшков өз еңбектерінде тиянақты түсініктеме берсе, Е.Ф. Древинг, В.В. Горниевская омыртқа, буын ауруларына қолдану әдісін көрсетті, ал В.К. Добровольский іш құрылысына операция жасалғаннан кейін қандай жаттығулар қолданылатынын айтып берді.

Ал Ұлы Отан соғысының алғашқы күндерінен бастап барлық госпитальдарға күрделі емдеу әдісінің құрамына міндетті түрде дене тәрбиесі немесе гимнастика енгізілді. Соның көмегімен қатарға қосылған жауынгерлер де аз емес.

Соғыстан кейінгі жылдары емдік гимнастика тәсілін кеңейтіп өкпе, жүрек қан тамырларына операция жасағанда, жүйке зақымданғанда, күйіп қалғанда т.б. еркін қолдана бастады.

Совет ғылымдары емдік гимнастиканы жеке дара пән ретінде қарамай, оны комплексті емдеу әдістерінің бір тарауы деп қарады. Сонымен бірге, олар ғасырлар бойы әр елдің дәрегерлері қолданған емдік гимнастикасының үлгілеріне жан-жақты талдау жасады.

Қазіргі емдік гимнастиканың тағы бір артықшылығы – ол тек жеке адамды ғана емес, жалпы көпшілік қауымды қамтиды.

Денсаулық сақтау жүйесінің алдында тұрған басты міндет – аурудың алдын алу, жаппай диспансерлік тексеруден өткізу, еңбекшілердің жалпы хал-жағдайын жақсарту. Осындай күрделі міндетті орындауға емдік бағыттағы гимнастиканың қосар үлесі аз емес. Ол тек аурудың алдын алып қоймай, оны емдеуге де үлкен ықпал жасайтыны белгілі.

Емдік гимнастиканың физиологиялық негізі

Емдік гимнастика – медицинаның дене тәрбиесіне қатысты үлкен бір саласы. Оның теориялық негізі медициналық-биологиялық және педагогикалық ілімдер. Сондықтан оның зерттеу әдістері физиологиялық, клиникалық және педагогикалық ғылымдардың негізінде құрылған. Мұның өзі әртүрлі жаттығулардың адам денесіне тигізетін әсерін, нәтижесін, тиімділігін анықтауға жол ашып береді. Сол сияқты емдеу гимнастикасының жаңа методикасын айқындауға мүмкіндік туады.

Дене жаттығулары – емдік гимнастиканың басты құралы. Адам өмірінде маңызды рөл атқаратын бұлшық еттердің қызметі осыған негізделген. Организм біртұтас дүние екенін барлығымыз білеміз, ішкі ағзалар мен сыртқы бұлшық еттер тығыз байланысты болса, жоғарғы нерв жүйесі (ми қыртысы) бәрін қадағалап бір жобаға салып отырады. Сондықтан қимыл-қозғалыстық тапшылықтығы (гиподинамия) әр түрлі аурудың пайда болуына әкеп соқтырады.

Қазіргі ғылыми-техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігінде қимыл-қозғалыстан (шөп шабу, отын жару, жер қашау) қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандыру мен шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене

еңбегінің кемуіне душар етті. Күнделікті өмірде транспорттың көбеюі, лифтінің пайда болуы және теледидар алдында ұзақ уақыт қозғалыссыз отыру да организмге зиянды әсер етеді. Ол дағдыға айналып кеткен соң, оған, тіпті, мән де берілмейді. Адамның аз қимылдауы – бұлшық еттердің дәрменсіз қалуы, қан айналысының нашарлауы, ішкі ағзалардың қызметі төмендеп, зат алмасуы бұзылды деген сөз. Қимыл-қозғалыстың тапшылығынан жүйке-тамырға, жүрекке айтарлықтай күш түседі. Мәселен, қан айналымы әлсіреп, жүрек-тамыр аурулары байқалды, буындардың қозғалысы кеміп, омыртқалар арасындағы шеміршек жұқарып, семіп, остеохондроз және т.б. ауруларға шалдығуға мәжбүр етеді.

Гиподинамия зардабын болдырмай, аурудың алдын алып, денсаулықты нығайтып, адамның күш-қуатын арттырып, көңіл-күйін көтеріп, жұмыс қабілетін өсіру үшін ең қажетті нәрсе – денені шыңдап, жаттығулар жиынтығын кеңінен қолдану керек.

Емдік гимнастиканың басқа емдеу әдістерінен ең үлкен айырмашылығы – науқас оны барлық сана сезіммен, зор ықыласымен белсенді түрде орындайды.

Қолданған емнің қандай да оған шын көңілмен сеніп қабылдаса, оның шипа болуына күмән жоқ.

Емдік гимнастиканың механизмі

Қандай ауру болмасын, алғаш басталғанда, адамның еркін алып, күнделікті қалыпты өмір тіршілігін өзгертеді. Жұмысқа деген қабілеттілік азайтып, бойды немқұрайдылық пен самарқаулық билеп алады. Ал жұқпалы індетке тап болса, адамның ыстығы көтеріліп, жүрегі жиі соғып, бас ауруы жиілеп, берекесі кетеді.

Осындай кезде, әлбетте, науқас адамды жылы төсекке, тыныш жеке бөлмеге жатқызып қояды. Өйткені індет асқынып кетуі ықтимал, организмнің ауруға қарсыласуы, төзімділігі кенет төмендеп кетуі мүмкін.

Дегенмен ұзақ уақыт төсекте қозғалтпай, қимылдатпай жатқызып қоюдың өзі де жақсылыққа апармайды. Қимылсыз жатқан денеде неше түрлі жағымсыз жағдайлар болады. Содан бойды аулақ ұстау үшін, сырқат адам әлі келген кезде біртіндеп тыныштық пен қимылдың арасын жақындату керек. Бұл науқастың жағдайына, жасына, аурудың түріне, кезеңіне байланысты шешілетін мәселе.

Емдік гимнастика, дұрыс қолданса, денені жылдам сергітіп, ауруға төзімділігін арттырып, қорғаныс қабілетін нығайтып, сырқаттың жылдам айығуына ықпал етеді.

Емдік гимнастика адам денесіне әсер еткенде уүрделі құбылысқа сүйенеді. Ол – жоғары нерв жүйесі мен гуморальды (денедегі сұйық зат) реттеуші күштер және моторлы-висцералдық рефлексстер.

Негізінде емдік гимнастиканың төрт механизмі бар: денені сергіту, қоректендіру, орнын толиыру, бірыңғайлы немесе бұрынғы қалпына келтіру. Бұлардың бәрі бір-бірімен тығыз байланысты.

Әлдендіру механизмі

Арнайы тағайындалған жаттығулар нерв жүйесінде тежеу немесе қоздыру процестерін өзгерте отырып орталық күштің жұмысын реттейді. Мұның өзі оның басшылық қызметін арттырып, ішкі бездердің жұмысын жақсартады, зат алмасуын үдетеді. Бұл бұлшық еттер мен ішкі ағзалар арасындағы рефлексстің байланысынан туады. Үлкен бұлшық еттер неғұрлым көбірек қозғалса, әлдендіру әсері соғұрлым көбірек болады. Жаттығумен айналысқан адамның көңіл-күйі көтеріліп науқастан құлан-таза жазылатынына сенім пайда болады. Ал сенім неге болса да тиімді әсер етеді. Сондықтан әрбір жаттығуды сеніммен, шын көңілмен жасаса, әркімнің де толық жазылуға мүмкіндігі мол.

Қоректендіру механизмі

Буындардан жоғары нерв жүйесіне баратын сезімдер (проприоцептік импульс) вегетативтік нерв жүйесінің, ішкі құрылыстың қызметін өзгертеді. Ал буын қимылдарынан денедегі зат алмасуы, қышқылдану-тотығу, қайта түлеп қалпына келу процестері жүзеге асады. Жұмыс істеген бұлшық етте ұсақ қан тамырлары кеңейіп, өттегі көбейіп, керексіз заттар көк тамырмен керісінше ағындап кетіп жатады. Қан айналымы үдеп, лимфа (ткань аралығындағы түссіз сұйық зат) айналымы жаңарады. Осының салдарынан дене қоректік затпен қамтамасыз етіліп, ауруға шалдыққан жер тез жазыла бастайды. Мәселен, сынған мүше жетіліп, қабынған организм басылып, тыртық болған тері бастапқы қалпына келе бастайды. Сөйтіп, қоректендіру механизмі денені семіп қалудан сақтайды.

Орнын толтыру механизмі

Дене тәрбиесі, әр түрлі жаттығулар аурудың салдарынан солып қалған мүшені, бұлшық еттерді қалпына келтірді. Орнын толтыру механизмі рефлекторлы механизмге байланысты. Жаттығулар екі (пар) мүшенің біреуі зақымданып қалған кезде екіншісін шыңдай отырып, барлық жүктелген қызметін толық атқаруға мүмкіндік жасайды. Мәселен, екі бүйректің біреуі істен шықса, екінші бүйректің күшін жаттығулар арқылы арттырып, организмге ауырлық түспеуін бақылайды. Сол сияқты өкпе ауруларында, әсіресе туберкулездің (құрт ауруы) асқынған түрінде немесе рак болғанда бір өкпенің бөлігін, әйтпесе бір өкпені толығымен операция арқылы алып тастауға тура келеді. Сонда организмге қажетті оттегі қалған өкпе арқылы келеді. Бірақ оны толық меңгере алмауы мүмкін. Осы кезде дене шынықтыру жаттығулары көмекке келеді. Арнайы жаттығулар арқылы қалған өкпенің көлемін үлкейтіп, денеге қажетті оттегі мөлшерін толық жеткізуге мүмкіндік жасайды.

Орнын толтыру механизмі уақытша және тұрақты болып екіге бөлінеді. Біріншісі (уақытша) ауру басталған кезде болады да, жазылған шақта жоқ болып кетеді. Ал екіншісі науқас адам бір мүшесінен айырылған кезде қолданылады. Мәселен, қолдың нерв жүйесі жарақаттанғанда ол қимылдаудан, бір нәрсені ұстаудан қалады. Сол кезде нерв жүйесіне «жандандыру» өте қиын болғандықтан, қолдағы барлық бұлшық еттерді шынықтырады. Мұның өзі қолдың иілуіне, әр түрлі қимылдар жасауына көмектеседі.

Міне, орнын толтыру механизмі деген осы. Қалайда науқастың организмін қалпына келтіру оған өз мүмкіндігің сезіндіру.

Бірыңғайлау немесе қалпына келтіру механизмі

Қандай науқастан болмасын құлан таза айығын кету әркімнің арманы. Бірақ анатомиялық құрылысы қалпына келгенмен, кейбір мүшелердің қызметі бірыңғай болмайды. Міне, осы функционалдық қасиетін деңгейіне келтіру үшін барлық аурудан кейін дене жаттығуларымен айналысу қажет. Тек сонда ғана, жоғарғы нерв жүйесінің басқару қызметінің басқа органдармен, буындармен ішкі ағзалармен байланысты түзеледі. Бірінсіз бірінің күні жоқ. Тек осындай байланыс қалпына келсе ғана, адам толық жазылады, ауруынан айығады деуге болады.

Жоғарыда айтылған емдік гимнастикасының механизмдері бір-бірімен тығыз байланыста. Солардың әсерінен емдік гимнастиканың бірнеше қыры мен сырын ашуға болады. Олар: біріншіден, бүкіл денеге әсер ететін өзгеше терапиялық қасиеті; екіншіден, аурудың асқину процестеріне жол бермейтін патогендік қасиеті; үшіншіден, денедегі әр мүшенің қызметін, іс-әрекетін қатарға қосып, қалпына келтіретін функционалдық қасиеті; төртіншіден, кемтар болған мүшеге сүйемелдеу, соған бейімделу, науқастың көңілін көтеру қасиеті; бесіншіден, емдік-педагогикалық қасиеті – ол ауру адамның алдына бір мақсат қойып, барлық ынта-жігерімен, сана-сезіммен жаттығуларды орындауында.

Осындай дене гимнастикасының жан-жақты әсерінен сырқат адам толығымен қатарға қосылады. Оның ой-өрісі, еңбекке қабілеті артып, өз мамандығын меңгеретін, әлеуметтік, экономикалық қажетке жарайтын бағалы қызметкер болуына мүмкіндік туады.

Емдік гимнастикасының тәсілдері

Емдік гимнастикасының тәсілдеріне жаттығулар жиынтығы және табиғат факторлары (ауа, су, күн сәулесі) жатады. Бұлардың ішінде негізгісі жаттығулар жиынтығы. Олар гимнастикалық, спорттық-қолданбалы, ойын түрлері болып үшке бөлінеді.

Гимнастикалық жаттығулар анатомиялық белгілеріне (қол, аяқ, дене бұлшық еттеріне), белсенділігіне (жылдам, ақырын, күшпен), ерекшелігіне, түр-сипатына (тыныс алу, дайындау, реттік санау, түзету, үйлестік лақтыру, тепе-теңдік, қарсыласу, асылу, тіреу т.б.), жабдықтандыруға (снарядпен, снарядсыз, арнайы аппараттармен) байланысты бірнеше топқа бөлінеді.

Жаттығулар жиынтығын барлық денеге бірдей әсер ететін жалпылама немесе тек бір ғана мүшеге әсер ететін арнайы жаттығулар ретінде қолданады. Бұл жаттығулардың арақатынасы аурудың түріне, кезеңіне, жынысына, жасына қарай өзгеріп отырады.

Спорттық-қолданбалы жаттығулар. Бұған жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, жер бауырлап жоғарлау, шаңғы тебу, туризм, коньки тебу, экскурсия, серуендеу, тұрмыстық еңбекке бейімделген қимылдар, қайықта ескек есу т.б. жатады.

Осы көрсетілген спортты қолданбалы жаттығулардың әрқайсысы-ақ организмге тиімді әсерін тигізетіні белгілі. Әрбір жаттығу жай жүруден басталады. Көбінде жаттығумен өз бетінше айналысатын адамдар (жүрек-қан тамырларымен ауырғандары семіздікке ұшырап, тыныс жолдары зақымданғанда, буындар мен ішек-қарын ауырғанда) ақырын аяндап жүруден бастайды. Қазақ

халқында ежелден келе жатқан әдет, қатты ыстығы көтеріліп ауырған шақта бірер күн төсекте жатқызып қояды, ал ыстығын қайтару үшін көк шөпке жалаңаяқ жүргізеді. Көбірек қимылдаса, жер-ана ауруды тартып алады деген ұғым да бар.

Ал жүгіру болса кейінгі кезде ел арасында жиі қолданып жүрген әдіс. Ол ішкі ағзаларға, жүрек, өкпе, буындарға айтарлықтай күш түсіреді. Сондықтан оны көбінде санаторий-курорттарда қолданады. Аурудың жазылып келе жатқан кезеңінде, ал кейбір аурулардың жаңа басталған шағында ақырын жүгіртеді. Емдік гимнастикада жүгіру мен жүру алма-кезек ауысып отырады.

Секіру жаттығулардың қарқынды, үдемелі түрі. Ол организмге айтарлықтай күш түсіреді. Секіру арқылы адамның қимылдары үйлестіріледі, жылдамдығы артып, буын қимылдары реттеледі. Бұл мектепке, жоғары оқу орындарында арнайы медициналық топтағы балаларға тағайындалады. Сол сияқты емханалармен санаторийларда ересек адамдарға жіптен секіру не өкшені көтеріп селкілдеу ретінде беріледі.

Лақтыру – кішкене резина доптарды арнайы межеге лақтырады немесе үлкен доптарды әріптестер бір-біріне әркіле жағдайда лақтырады (басынан жоғары, кеудеден, белден, сырт айналып оң не сол жағынан т.б.) Мұндай жаттығулар бұлшық еттерін жетілдіріп, буындардың қимыл-қозғалысын, дененің сезімталдығын арттырып, жүріс-тұрысын, тепе-теңдік қалпына келтіреді, көңіл-күйді көтереді. Емдік гимнастикасының бұл түрі арнайы немесе жалпы сырқаттың жағдайына байланысты қолданылады. Әсіресе, құлақ-мұрын ауруларында, гипертония, нерв жүйесі зақымданғанда (вестибуляр аппараты) адам түзу жолмен жүре алмай, бір жағына қисайып сыңар езу аттай «қабырғалап» кететін жәй кездеседі. Міне, сондай кезде емдік гимнастикасының осы тәсілін қолданады.

Өрмелеу – көлденең жазықтыққа, тік биіктікке, беткейге, сатыға, арқанға т.б. өрмелеу. Мұның барлығы дененің, әсіресе, аяқ-қолдың бұлшық еттерін ширатып, шынықтырып, қимыл-қозғалысын арттырады, тепе-теңдік қалыпты сақтайды. Емдеу гимнастикасының бұл түрін ортопедтік-травмотологиялық, неврологиялық ауруханаларда кеңінен қолданады.

Еңбектеу не бауырмен жылжу – омыртқа жотасының қимылын жақсартады. Дене бір жағына қисайып кеткенде, сынғанда, асқазан-ішек, гинекологиялық аурулармен ауырғанда үй ішінде еңбектеп жүру өте пайдалы.

Шаңғы тебумен санаторий, профилакторийларды, өз бетімен спортпен шұғылданған адамдар жиі айналысады. Бұл денедегі ең үлкен, кесек өттерге әсер етеді. Барлық организмнің нығаюына, нерв жүйесінің түзілуіне барынша ықпал жасайды.

Жүзу – дененің жылуын бірқалыпты ұстауға, шынықтыруға ықпал жасайды. Оны жүрек-қан тамыры, тыныс мүшелері ауырғанда, зат алмасуы бұзылғанда, дененің мүсіні қалыпты жағдайдан ауытқығанда қолдануға болады.

Серуендеу, экскурсия, туризм терренкур (мөлшерлі жоғары жүру) – курорттарда аурудың қалған әсерін біржолата жою үшін қолданылады. Мұның бәрі өкпе-жүрек, нерв жүйесінің ауруына шалдыққандар үшін өте пайдалы.

Ойын – адамдардың көңіл-күйін көтеріп, қимыл қозғалыстың үйлесімділігін, назарын, ілтипат-ықыласын арттырып, жылдамдықты шыңдайды. Ойын бір орында қозғалмайтын, жылдам жүгіріп ойнайтын және спорттық ойын болып үшке бөлінеді. Спорттық ойындар волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис және т.б.

Табиғат факторлары – ауа, күн сәулесі, су – адам денесінің ауруға қарсылығын арттырып, төзімділігін үдетеді. Ол науқасқа да, сауға, үлкенге де, кішіге де түгел пайдалы. Тек қандай тәсіл болса да ептеп, мөлшерімен қолданған жөн.

Емдік гимнастиканың осындай тәсілдерін дұрыс пайдалану үшін оның түрлерін, кезеңдерін, негізгі нұсқауларын немесе методикасын, қозғалыс режимдерін білу қажет. Оны емдеу профилактикалық орындарда арнайы мамандар жетік біліп, қалыпты мөлшерде қолданады. Сондықтан көпшілік қауымға емдік гимнастиканың құпияларын түгел айтуды емес, аурудың түріне қарай қандай емдік гимнастика қолданылады, оны үйде өз бетінше қалай орындауға болады, міне, осы мақсат еттік.

1.2. Тақырып: «Жүрек қан-тамырлар жүйесі ауруларына қолданылатын ЕДТ»

Дәрістің мақсаты – қан айналысы мүшелері ауруларының клиникалық белгілерін білуді және емдеу әдістерінің ерекшелігін оқып білу.

Дәріс жоспары:

1. Жүрек қан-тамырлар ауруларының негізгі клиникалық белгілері.
2. Жүрек жетіспеушілігі патологиясындағы ЕДТ әдісінің ерекшелігі.
3. Жүректің ишемиялық ауруларының қазіргі реабилитациялық жүйесі.
4. Қан айналымының нейрогуморальдық бұзылуындағы жаттығулар жиынтығының негізгі әдістері.

Ішкі ағзалар ауруына арналған емдік гимнастика

Басқа індеттерге қарағанда ішкі ағзалардың ауруы жиі кездеседі. Оларды жүрек-қан тамырлары, өкпе-тыныс жолдары, ішек-қарын, бауыр-өт жолдары, зат алмасу ауруларына бөледі. Ауру жедел, жәй, созылмалы түрде өтеді.

Адам организмі біртұтас дүние екенін ежелден білеміз, сондықтан бір мүше сырқатқа шалдықса, басқаларын қосып ала кететін әдеті бар. Бір жер ауырса, адамның тұла бойын зіл басып әлсіздік, селқостық, жұмысқа деген ықылас азайып, немқұрайлық пайда болады.

Осыған байланысты тек бір ауруды ғана емес, бүкіл организмді, адамды толық емдейді. Сол үшін бірден күрделі емдеу әдісін қолданады. Оған дәрі-дәрмек, тоқпен емдеу, балшықпен емдеу, ине, массаж, хирургиялық операциялар және емдік гимнастика жатады.

Емдік гимнастика өзінің әлдендіретін (сергітетін) механизмі арқылы адамға күш-жігер беріп, көңіл-күйін көтереді. Бұл адам ауыр жараланғанда, қатты науқастанғанда, қайғыға душар болып өзінен-өзі түңілген кезде өте пайдалы.

Ішкі ағзалар ауруында емдік гимнастиканың қоректендіру механизмі де маңызды рөл атқарады. Қимыл-қозғалыс ауру салдарынан туған кемтікті толтырып, қан айналымын жақсартып, зат алмасуын күшейтеді. Адамның қызметке деген қабілеті артып, ширақтық пайда болады.

Жүрек аурулары

Адам тіршілігінде жүрек-қан тамырлардың атқаратын рөлі ерекше. Бүкіл организм тек сол жүрек соғуының арқасында қажетті қоректік заттармен оттегімен қамтамасыз етіліп, өндірілген, денеге керексіз заттар шығарылып отырады. Жүрек кенеттен ауруға шалдықса, бүкіл денеде айтарлықтай өзгеріс байқалады. Адамның бойында әлсіздік, көңілсіздік, құлықсыздық, керенаулық пайда болады. Жүрек ауруы тез қартайтады, тіпті жүрек ауруының кейбір түрі ажалға душар етеді.

Қазіргі уақытта жүрек және қан тамырлары ауруы өте жиі кездеседі.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша, әрбір төртінші ер адам жүрек инфарктынан, әрбір жетіншісі – миға қан құйылуынан қайтыс болады. Сондықтан да бұл аурулар ХХ ғасыр сырқаты деген атақ алып отыр.

Осы сырқаттардың негізгі себептері, одан сақтану шаралары туралы арнайы газет-журналдар, радио-теледидар арқылы хабарлар беріліп тұрғанымен, халықтың көбі әлі де бұл дерттің алдын алу шараларына мән бермей келеді. Басы ауырып, балтыры сыздағанша, ауру асқынып денені меңдеп алғанша өз денсаулығына көңіл бөлмейтіндер әлі де аз емес. Өкінішке орай, бұл кезде асқынған сырқатқа ем қону да қиынға түседі.

Қазіргі уақытта қан тамырлары ауруы өте жиі кездеседі, оның жолдарының тарылуынан немесе біржола бітелуінен болатын инфаркт ауруы. Халыққа тарап кеткен ұғымдай, инфаркт тек жүрекке ғана емес, бүйрекке, көк бауырда, мида, бұлшық еттерде, қан тамыры жүйесінде ең жиі кездесетіні және өмірге қауіптісі жүрек инфаркты.

Аурудың пайда болып, бойды жайлауына көп жағдайлар әсер етеді. Ол ішкі сыртқы ортадағы факторлар, мешкейлік, арақ-шарапқа құмарлық, шылым шегіп никотинмен улану, қимыл-қозғалыстың, физикалық құбылыстар, қозғалыстар, қоршаған ортаның ластануы, ашу реніш, қайғысы қасрет, жұқпалы ауруларға жиі шалдығу, тұқым қуалаушылық т.б.

Жүрек-тамыр ауруларының түрлері өте көп. Олардың ішінде халық арасында жиі кездесіп жүрген гипертония ауруы, ЖИА (жүректің ишемиялық ауруы), жүрек инфаркті, стенокардия, коронаросклероз, жүрек қақпақшалар ауруы (пороки), көк тамырлардың кеңеюі т.б.

Жүрек ауруларының қандай түрі болмасын, адам денсаулығына үлкен нұқсан келтіреді, өйткені оның қызметі нашарлайды, басқа мүшелерге қанның мөлшері жетіспейді. Осы кезде әр түрлі белгілер білінеді. Сондықтан да әр адам жүрек ауруына тән жиі кездесетін белгілерін ажыратуға тиіс. Негізінде жүрек тұсында шаншу, сыздап ауыру, соғысы жиілеп, енгігіп, әлсіздік байқалады. Кейіннен аяқ-қол сыздап, мұрынның ұшы, саусақтар көгеріңкіреп кетеді. Мұндай белгілер денедегі қанның, оттегінің тапшылығынан болады. Бұл көбінесе жүректің дімкәстенуінен, қан тамырларының өзгеруінен болады.

Жүрек тамыр ауруларының көпшілігі қан айналымының тапшылығына, жетіспеуіне әкеп соғады. Қан айналымы үш кезеңнен тұрады, әрқайсысының дәрігерлер белгілеріне қарай айырып қажетті ем қолданылады.

Қазіргі кезде өте жиі кездесетін аурудың бірі – **жүрек инфаркті**, дәлірек айтсақ миокард инфаркті дедік. Бұл жүрек қан тамырларының бір бөлігінің ұйыған қанмен бітелуі не кенет түйілу салдарынан жүрек бұлшық етінің, не тканінің бір бөлігінің өлуі. Жүрек қан тамырларының кенет тарылуы, не склероз болып өзгерген тамырдың тығындалуы, оны қоршаған кішкене тамырлардың шамасының келмеуі осындай қайғыға әкеп соғады. Бұл неліктен болатын жағдай? Оған итермелейтін күш көп. Мәселен, көптен елемей келген қысымы, қан ұюының жоғарылауы, ашу-ыза, реніш қатты назалану, шамадан тыс ауыр жұмыс, алкоголь мен никотин улары. Инфаркт өзінің зақымдаған шеңберіне, бүлінген тамырдың кеңдігіне, арнасына қарай әр түрлі болады. Жансыз ошақ кең жайылып, үлкен болады немесе көлемі орташа, ал тағы бірде көзге әрең көрінетін микроинфаркт болады.

Жарақаттанған жердің тереңдігіне байланысты интрамуралды, трансмуральды деп айырады. Біріншісі жүрек бұлшық етінің (миокард) ішкі жағын жансыздандырса, екіншісі бүкіл бұлшық еттің барлық тереңдігі зақымдайды (өлтіреді). Қалпына келу процестері 5-6 күннен кейін басталады. Өлеусіреген бөлік біртіндеп таралып жазыла бастайды, ал орны 6-12 күннен соң тыртыққа айналады.

Ауру басталғанда адамға білінетін белгілері ерекше: жүрек тұсы қатты шаншу болып қалады, сол жақ иық, қол әлсіреп жансызданғанда сезіледі, науқас адам абыржып, әлсізденіп қалады. Жүрек тұсы ауырғаннан бастап дәрігерге хабарласу керек. Оны өзі басылады деп тосқан дұрыс емес, өйткені асқынып кетуі мүмкін. Әсіресе жасы 40-тан асқан адамдарға ондай шыдамдылық өте зиян. Бірден жедел жәрдем шақыртқан дұрыс.

Ауруды ауруханада жатқызып, қажетті көмек көрсетіп қиын-қыстау кезеңнен алып шыққан соң емдік гимнастика тағайындайды. Егер микроинфаркт болса 2-3 тәуліктен соң, орташа түрінде 4-5, ал кеңінен жайылған түрінде 6-7 тәуліктен соң шынықтыру басталады.

Кейінгі жылдары ғалымдардың айтуынша, неғұрлым емдік гимнастиканы ерте бастаса, солғұрлым тезірек жазылуға мүмкіндік туады. Ол адамның көңіл-күйін көтеріп, шеткері қан тамырларын жақсартып, жүрек (миокард) бұлшық етін әлдендіріп, күш береді. Мұның өзі науқастың төсек тартып ұзақ жатпай, тұрып кетуіне тікелей көмектеседі.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы аурудың қайта қалпына келу (реабилитация) процесін үш кезеңге бөледі: емдеу мекемесіндегі (аурудың шиеленіскен кезі), сауыға бастаған кез (конвалсценция), көтермелеу (постконвалсценция) кезеңі. Екінші, үшінші кезең науқасты ауруханадан шығарған соң, емханада реабилитациялық орталықта, санаторийде, диспансерлерде өтеді.

Ауруханада берілетін жаттығулар инфарктің түрін, кезеңін, аурудың жасын, жынысын еске ала отырып беріледі. Ол 3 жұмадан 6-8 жұмаға дейін созылады. Қимыл-қозғалыс төрт режимнен тұрады. Төсек тартып жатқан, жартылай жатқан (отыратын), палаталық және бос режимдер. Бір режимнен екіншіге өткізуді тек емдейтін дәрігер шешеді. Әр аурудың тамыр соғуы, қан қысымын, тыныс алу жиілігін есептей, салыстыра отырып емдік гимнастика қолданады. Жаттығулар жасағаннан кейін тамырдың соғу жиілігі 10-ға, тыныс алуы 1 минутта 3-4 рет, қан қысымының жоғарғы цифры 10-15мм. сынап бағасына көтерілуі керек. Мысалы, қалыпты жағдайда тамырдың соғуы – 60-72, тыныс алу – 16-18, қан қысымы – сынап бағасымен 120/60 мм. болса, емдік гимнастикадан соң тамырдың жиілігі минутына 70-82, тыныс алу – 19-22, қан қысымы – 135/60мм. болуға тиіс. Ал аталған мөлшерден асып кетсе, емдік гимнастика жүрек ауруына лайықты болмай, дұрыс қолданылмаған болып есептеледі.

Науқас төсек тартып жатқанда берілетін жаттығулар жиынтығы аяқ-қолдың тек саусақтарын ақырын асықпай қимылдатудан, бұлшық етті ширектіріп босаңсытудан тұрады.

Емдік гимнастиканы пайдаланғанда дәрігер адамның мінез-құлқын жүйесін ескере отырып, ең алдымен жаттығулардың қарапайым оңай түрлерін белгілейді. Жаттығулар бірқалыпты ырғақпен, байыппен буындардың бірінен соң бірін қозғалта отырып орындалуы қажет. Жаттығуларды онша

қатты ууш жұмсамай, сүйсіне, ем болатынына сеніп, ықыласпен орындаған дұрыс. Дәрігер науқас адамның тыныс алуын (кеудемен не ішпен) қадағалап отырады. Өйткені дұрыс алған демнің өзі қан айналымын жақсартады.

Бірнеше күннен соң тізе, мықын, шынтак буындарын қосады. Тізе бүгіп-жазып, табанды жылжытып, аяқты көтермейді. Жүрек тұсында шаншу болсама, табанды тіреп, жамбасты жлғары көтеріп, қозғайды, сол сияқты екі жаққа аунап жатуға болады. Осындай жаттығулар алғашқы кезде 6-8 минутқа созылады.

Дене тәрбиесінің бұл режимдегі негізгі мақсаты жүректен алыс, шеткері орналасқан қан тамырларын шындап, қан айналымын жақсарту және науқас адамды отыруға дайындау.

Екінші режимге көшкенде адамның вестибуляр аппаратына (тепе-теңдік жағдайын сақтайтын) арналған жаттығулар беріледі. Өйткені көп төсек тартып жатқан адамның басы айналып, көзі бұлдырап, тепе-теңдік жағдайы бұзылады. Сондықтан динамикалық тыныс алу жаттығулары, дененің бұлшық еттерін ширатулар кеңінен қолданады. Бірнеше рет отырып, қайта жатып, аяқтарды алма-кезек көтереді. Алдымен методистің көмегімен, кейіннен өзінше жасайды. Сабақтың ұзақтығы 14-17 минут, 7-10 күнге созылады.

Палата режимінде (аурулар жататын бөлме) науқас адамды біртіндеп тұрғызуға дайындайды. Жүрек тамырларын, басқа мүшелерді, барлық организмді тік тұруға дағдылап, жүруге бейімдейді. Отырған қалпына жүру нышанын жасайды. Сонан кейін біреудің көмегімен түрегеліп аяңдап басып жүреді. Жүрудің де мәні бар: бір-екі аттап, кейін екпінді, ара қашығын алыстата түседі. Бұл кезең 7-10 күнге созылады, ал жаттығулар 15-20 минуттан жасалады.

Бос режимдегі негізгі мақсат – біртіндеп көбейтілетін күшке жүрек-қан тамырларын дайындау. Бұл кезде ауруды баспалдақпен жүргізеді, далаға серуенге шығарады. Сөйтіп үй жағдайына, тұрмыс-тіршілігіне қатыстырады. Жаттығулар барлық бұлшық еттерге, тұрып, отырып, жатып - әр түрлі жағдайларда орындалады. Жаттығулар далада немесе арнаулы бөлмеде өткізеді. Ұзақтығы 25-30 минутқа созылады, бұл кезең 7-10 күн болады.

Ауруханадан шыққан соң науқас адам әбден айыққанша 3-5 ай емханада немесе реабилитациялық орталықтарда, санаторийлерде емдік гимнастиканы әрі қарай жалғастырады. Мұндағы мақсат – адамның психологиялық жағдайын қалпына келтіріп, жаттығуларға толық бойын үйрету; жүрек бұлшық етін жетілдіріп, оның жиырылу күшін арттырып, қан айналысын жақсарту, тұрмысқа, еңбекке қабілетін арттыру.

Жүрек инфарктінің бірінші, екінші кезеңінде қолданылатын жаттығулар жиыны

Бұл үшін ертеңгі гигиеналық гимнастика, емдік гимнастика, өз бетінше орындалатын жаттығулар, спорт ойынының түрлері, жүзу, шаңғы тебу, серуендеу кеңінен қолданылады. Сол сияқты адам өзін еңбекке баулып, дене шынықтыру әдістеріне көңіл бөледі.

Жүрек ауруына шалдыққан адам өзіне-өзі өте ұқыптылықпен қарап, диспансерлік тізімде тұрады. Бұл кезде емдік гимнастиканың түрлерін одан әрі өрбітіп, күнделікті тіршіліктің тірегі ретінде қарау керек. Тұрмыс, еңбек, кәсіптік дәрежесін көтеру үшін ұдайы қимыл-қозғалыста болған дұрыс. Емдік гимнастиканы тыңғылықты түрде орындау, ол – жүрек инфарктіне қайта душар ептеудің алдын алу.

Адам жазылып еңбекке қосылған күннің өзінде, емдік гимнастиканың ешбір зияны жоқ. Ол үшін жұмысына 2-3 рет арнайы ұйымдарға, стадион алаңдарында, өз бетінше әр түрлі әдістермен айналысу керек. Тек сонда ғана дене серігіп, бойды билеген індеттен толығымен жазылады.

Стенокардия – жүректің демікпелі ауруы, жүрек талмасы. Кенет жүрек тұсынан инемен піскендей қатты қысып ауырады, ол жауырынға, иыққа, сол қолға беріледі. Мұның себебі жүрек қан тамырлары бірден қысылып, белгілі бір жерде талаурап қан жетіспей қалады. Бұл қайғы –қасіретке душар болғанда, қызмет бабында қатты қиналғанда, әлсірегенде болатын жағдай.

Науқастың қатты ұстамасы басылған соң, электрокардиограммалық көрсету жөнді болса, емдік гимнастиканы бастайды. Оның негізгі мақсаты нейрогуморальды орталықты қалыпқа келтіріп, көңіл-күйді жайландырып, қан тамырларының жазылуына ықпал жасау.

Жаттығулар (1 кесте) шалқая жатқан бойда, оң жағына аударылып отырған кезде жасалады. Барлығы еппен, науқастың жағдайына қарай біртіндеп орындалады. Жаттығу мөлшері 15-20 минуттан аспайды.

Халықтың арасында жиі кездесетін қан-тамыр ауруы – **атеросклероз**. Бұл созылмалы індет қан-тамырларының тарылуынан, ішкі бетіне май қосындыларының жабысуынан, дәнекер тканьдердің өсуінен болады. Осының бәрі тамырдың арнасы тарылып, созылғыштық, икемділік, майысқақ қасиетінен айырады. Әлбетте, денеді қан ағыны тоқырап тоқтап қалады. Тканьдер мен органдар

қоректік затқа тапшы болып, әр түрлі өзгерістерге душар болады. Ең көп зақымданатын қолқа, жүректің ішкі тамырлары, ми, бүйрек, аяқтың ірі тамырлары. Атеросклероз асқына тамыр жарылып кетуі немесе тығындалып қатуы ықтимал. Мұндай жағдай ми тамырларында болса инсультке ұшыратуы мүмкін.

Атеросклероздың пайда болуына ықпал ететін көп жағдай бар. Олар адамның шамадан тыс зорлануы, нерв жүйесінің қажуы, шаршау, ой еңбегінің дене еңбегінен бірнеше есе асып кетуі, қимыл-қозғалыстың тапшылығы, тамақтану мәдениетін білмеу, семіздік, мешкейлік, қант диабеті, тұқым қуалаушылық, гипертония аурулары.

Атеросклероз дегенде май мен майлы заттар алмасуының бұзылуынан, атап айтқанда, холестериннің қан құрамында табиғи мөлшерден асып кетуінің әсерінен болады. Холестерин – қандағы ең маңызды заттардың бірі. Бірақ белгілі мөлшерден артып кетсе, зияны да соншалық көп.

Егер қан құрамында холестерин өз мөлшерінен аз уақытқа болса да сирек көтерілсе (мысалы, майлы тамақ ішкеннен кейін) онда организм өзі күресе алады. Ал, мұндай жағдай ұзақ уақыт әрі жиі болса атеросклероз ауруына ұшыратады.

Холестериннің табиғи мөлшерден артығы көпшілікке түсінікті сөзбен айтқанда, күрделі көміртегі және кальций тұздарымен қосылып тамырдың ішкі қабырғасына шор болып байланады. Көбінесе бұл процесс қолқа? Күре тамырлардан басталып, асқынғанда ұсақ тамырларға да тарайды. Тамырдың ішкі бетіне біткен шор оны тарылтып, қан жүрісін қиындатады, кейде біржолата тоқтатып тастайды.

Аурудың белгілері, қауіптілігі қай тамырдың қаншалықты ауыр зақымдануына байланысты. Мысалға, жүрек-қан тамырлары атеросклерозға шалдықса, жүректің қыспа (стенокардия) ауруы басталып, жүрек етінің біржола жарамсыздығына дейін жеткізеді.

Егер ми күре тамырлары осы ауруға шалдықса адам ұмытшақ, көп сөйлегіш келеді, бастың айналуы, құлақтың шыңылдауы, ұйқының қашуы сияқты белгілер қосылады. Асқынған кезінде мидағы қан айналымының қатты бұзылуынан сол ауруға ұшырау да мүмкін.

Бүйрек күре тамырлары атеросклерозға ұшыраса, оның семіп қалуы, қан қысымы қатты көтерілуі ықтимал.

Аяқтың қан тамырлары зақымданса, балтырдың бұлшық еттері тартылып, адам ұзақ жаяу жүре алмайды. Аяқ үнемі мұздап тұрады.

Көп уақытқа дейін ғалымдар атеросклероз тек жасы 50-ді алқымдаған, адамның егде тартқан шағында кездесетін ауру, тіпті қан тамырларының табиғи тозуының бір түрі деген ұғым орын алып келді.

Алайда, бүгінгі күнде атеросклерозбен жас адамдардың да сырқаттануы, тіпті сәбилік шақтан басталуы да мүмкін екендігі ғылым жүзінде дәлелденіп отыр. Холестериннің қан құрамында мөлшерден тыс, өте көп болатын түрлері, аса сирек болса да, кей семьяларда ұрпақтан-ұрпаққа жалғасады.

Атеросклероз ауруы тұқым қуаламаса да организмнің кейбір бейімділігі, оның осы ауруға күресу мүмкіндігінің әлсіздігінен ұрпағына жалғасуы мүмкін. Осы әзілсіздікте бірнеше есе күшейтетін, аурудың жас кезден басталып тез асқинуына біздің күнделікті өмірімізде себепкер болатын, кейде біле тұра ескерілмейтін, көп жайлар бар. Соның ең бастысы – тамақтана білмеу.

Қоғамның, әр семьяның әл-ауқаты артқан сайын тамаққа сары май, қант, тәтті, жұмсақ тағамдар, майлы ет, жұмыртқа, қаймақ, кілегей, консервленген тағамдар қолдану етек алып барады. Ал, бұл тағамдарда холестерин өте көп. Оның есесіне май мен тамақтар ішіндегі холестеринді байлайтын, оның қан құрамындағы мөлшерін азайтатын, ішектің жұмысын жақсартатын өсімдік клетчаткаларына бай дәмдерді асқа жарату азайды. Әрине, бұдан аталған тағамдарды біржола ішпеу керек деген ұғым тұмау керек.

Екінші бір көңіл аударарлық жай - қимыл-қозғалысты көбейтіп, дене шынықтыру жаттығуларымен айналасу, шылым шекпеу, ішімдік ішпеу. Бұл да ғылымда дәлелденген жай. Аз қимылдау, асқанаға орын қалдырмай, сылқия тою, ерте жатып, кеш тұру денедегі зат алмасуының саябырлауы мен семіздікке әкеліп соғады. Мұндай тұрмыс айтып отырған атеросклероз ауруының пайда болуына, тез өршуіне әсер етеді.

Атеросклероз ауруының тағы бір қауіптілігі – оның біртіндеп өршіп, асқынған уақытында ғана білінуі.

Басқа ем әдістерімен бірге емдік гимнастика жиі қолданылады. Мұндай науқастарға көбінесе жаяу 2-3 км. жүру өте пайдалы. Сол сияқты серуендеу, жүзу, шаңғы тебу, арнайы топтарға барып

денсаулықты шыңдау қажет нәрсе. Атеросклероздың асқынған түрінде қатты ырғақпен, серпінді, жылдам орындалатын жаттығулар қолданылмайды.

Қорыта айтқанда, жүрек-тамыр ауруларына емдік гимнастиканың тигізер пайдасы ерекше. Тыңғылықты қолданған жаттығулар қан қысымын қалыпқа келтіріп, дене салмағын тұрақтандырып, май қабыршықтарының қан тамырларына жабысуын кемітіп, қант диабетіне қарсы тұрады. Темекіден құтылудың әдісі де осы жаттығулар.

Жаттығуларды өз бетімен жасайтын адамдар міндетті түрде дәрігерге жылына 2 рет көрінуі керек. Дені сау, жас адамдар дәрігерсіз, тек жаттығуды ретімен, ұзақтығы мен мөлшеріне сақтай отырып біртіндеп көбейткені абзал.

Берілген жаттығулар адамның қуатына сай болуы үшін әрдайым қадағалап отырады. Адамның жасы ұлғайған сайын, сырттан берілген күшке жүректің жиырылу әрекеті де өсіп, белгілі бір нышанға жетеді. Ол жүректің ең жоғарғы (максималды) соғуы болып есептеледі. Бұл көрсеткіш мөлшермен 220-дан өз жасын алып тастағанға тең. Мәселен, 20-ға келген жігітке 200, 30 жастағы адамға-190, 40 жаста-180 т.б. Бұл ең оңай анықтауыш, әр адам өз тамыр соғуын осылай қадағалайды.

Жүрек соғуы мен тамырдың жиілігі бірдей. Оны анықтау үшін екі саусақпен (ортаңғы және сұқ саусақ) жұтқыншақтың екі жағынан күре тамырға немесе бас бармақпен білезікке басса бірден білінеді. Тамырдың соғуын кез келген артериядан анықтауға болады. Оны 30 секундта санап, екіге көбейтсе болғаны, 1 минуттағы мөлшері шығады. Жаттығуларды орындар алдында және соңынан анықтап, айырмасын біледі. Жаттығулар қарқыны ең жоғарғы көрсеткіштің 60-70 процентіне тең алу болу керек. Мысалы, 20 жаста – 140-150; 30 жаста – 114-142; 40 жаста – 108-135 т.б.

Дене гимнастикасы 25-40 минуттай болады. Оның ішінде 5 минут бой жазу., 15-30 минут негізгі бөлігі, 5 минут қорытындылау бөлігі кіреді. Жаттығуларды орындаған біртіндеп күрделі түріне жеткізіп, аяқталған кезде де баяу бітіреді. Бірден кенет тоқтата қоюға болмайды, онда адам талып қалуы да мүмкін.

Қандай жағдайда бомасын, жаттығулар адамға жайлы, көңіл-күйін көтеретіндей болу керек. Оны үйде тек жалғыз кісі емес, барлығы қосылып орындаса, тіпті көңілді болады.

Дене шынықтыру жаттығуларын дұрыс орындамағанда әр түрлі жағдайлар ұшырасады. Мәселен, бұрын шынықпаған адамның сіңірі тартылып, бұлшық еті созылып, буындары сықырлап әбігерге түседі. Одан онша шошымай, біртіндеп денені үйрете беру керек.

Әсіресе, ыстық күндері денені қызып, күнсіп кетуден сақтау керек. Ол үшін арнайы спорттық киімді киіп, қажетінше сұйық ішеді. Тамақ ішкен соң 2 сағатқа дейін жаттығу жасамаған жөн. Сол сияқты жаттығулардан соң 20-30 минутқа дейін тамақ ішпеген дұрыс.

Кей жағдайда ел арасында біреу туралы «жаттығулар жасап тұрып кенет өліп кетіпті» деген сөздер де тарайды. Мұндай қасірет кездеседі, оған кінәлі адамның өзі. Себебі жүрегі ауырып жүрген адам, өз жағдайына көңіл бөлмей, кеуде тұсының шанышқанына, жүрегінің ретсіз соққанына мән бермей, басы айналып, енгішіп тұрса да жаттығуды жалғастыра берсе, әлбетте, осылайболуы ықтимал. Бірақ жүрек ауруларының тамақ ішіп отырып, теледидар алдында, ұйықтаған кенет өліп кететінді дәрігерлер де, көпшілік те жақсы біледі. Сондықтан, өлімге кінәлі жаттығулар болмауы да мүмкін.

Осы туралы академик П.Е. Лукомский студенттерге лекция оқығанда жүрек-тамыр ауруларында емдеу гимнастикасын қалай болса солай бірден бастамай, ретпен қолдану керек екенін үнемі қадағалап айтатын. Бұл, әсіресе, егде тартқан адамдар үшін өте қажет.

Жаттығу үстінде қандай болмасын бас айналу, демігу т.б. белгілері білінсе, жаттығуды тоқтатып, міндетті түрде, дәрігерге көріну керек. Тіпті жүрек емес, басқа орган ауырса да (мәселен, тұмау, баспа сияқты) жаттығу жасауға болмайды. Оның бәрі жүрекке ауыртпалық түсіреді.

Дене гимнастикасын үзіп-созып жасауға болмайды, ол күнделікті тіршілікті міндетті түрде орындалуы тиіс.

Мұның спорттық жаттығуларға ешқандай қатысы жоқ, тек жүрек тамырларын нығайту үшін қолданады.

Жүрек-тамыр ауруларында (әсіресе гипертония, атеросклероз, гипотония т.б.) адам тепе-теңдік қалыптан айырылады немесе оны вестибулярлы аппараттың бұзылуы деп айтады.

1.3. Тақырып: «Тыныс мүшелері мен асқорыту ауруларында қолданылатын ЕДТ»

Дәріс мақсаты – тыныс алу және асқорыту мүшелері ауруларының клиникалық белгілерін білуді және емдеу әдістерінің ерекшелігін оқып білу.

Дәріс жоспары:

1. Тыныс жүйесі ауруларының негізгі белгілері.
2. Тыныс жүйесі ауруларының жедел және созылмалы ЕДТ жүргізілу ерекшеліктері.
3. Асқорыту мүшелері ауруларының клиникасы.
4. Зат алмасуы мен асқорыту жолдары ауруларындағы ЕДТ әсер ету механизмдері.

Тыныс жолдары аурулары

Тыныс жолдары мен өкпе аурулары балалар мен жасөспірімдер арасында жиі кездеседі. Ал туберкулез сияқты қауіпті ауру үлкен адамдарға да тән. Кездесетін індеттер өңештің қабынуы, бронхит, өкпе қабынуы, плевроның қабынуы демікпе, туберкулез т.б.

Осы аурудың пайда болуына әсер ететін жағдайлар көп-ақ, соның ішінде сырттан түсетін микробтар, түтін, шаң-тозаң, улы газдар, өндірістегі зиянды қалдықтар, суыққа шалдығу организмнің әлсіреуі, құнарсыз тамақ т.б. үлкен зиян келтіреді.

Аталған ауруларға тән белгілері бар. Ол: жөтел, еңтігу, қақырық түсу, ыстығы көтерілу, әлсіздік пайда болу сияқты белгілер. Уақытында емделмей, асқындырып алса, аурудың қандай түрі болсын дем жетіспейтін жағдайда ұшырайды. Ал оның өзі денеде оттегінің тапшылығына көмірқышқыл газының көбеюіне әкеп соғады. Тек газ айналымы емес, зат алмасуы да бұзылып, кеуденің қозғалысы кеміп, өкпе серпімділігінен айырылып, үлкен зиян шегеді.

Емдік гимнастика басқа әдістермен қосыла отырып қимыл-қозғалыс арқылы тыныс алу мүшелерін байланыстырады. Тірі адам дем алмай отыруы мүмкін емес, ал ол механизм бұзылса, адамға әр түрлі қиындық бірден сезіледі.

Берілетін жаттығулар ең алдымен кеуде, іш бұлшық еттеріне әсер етеді, одан соң сол кеуде қуысының қимылын ыңғайлайды, тыныс алуды реттейді. Мұның бәрі жоғарыдакөрсетілген емдік гимнастиканың механизмдеріне тікелей байланысты.

Көпке мәлім жаттығулармен қоса, мұндай ауруға арнайы тыныс алу жаттығулары беріледі. Мәселен, наукас дема лудың тереңдігін, жылдамдығы ең қадағайлы. Ол үшін әр түрлі буын сөздері, арнайы әріптерді созып айтады, сонда шығарылған дем ұзақ болады. Мұның да үлкен мәні бар. Ал плевра қабығында, туберкулез не өкпелден бронхының тармақтары кеңіп, ішіне ірің (қақырық) толып кеткенде өздігінен шықпайды. Сондықтан оған арнайы дренажды (кәріз жаттығулар) қолданылады.

Пневмония - өкпенің қабынуы. Денеге микроб, вирус түскенде болады. Індет жедел, созылмалы түрде өтеді. Олардың әрқайсысы өзінше әсер етеді. Бұлардың барлығында білетін белгілер жоғарыда айтқандай жөтел, еңтікпе, ыстық көтеріліп, жүрек-тамыр қызметі нашарлайды.

Ауру адамның ыстығы түсіп, жағдайы дұрысталған соң 2 күннен кейін емдік гимнастиканы қосады. Гигиеналық және емдік гимнастика өкпенің дем алуын жеңілдетіп, өкпеге дәнекер ткань (тыртық) жабысып қалмас үшін қолданылады. Наукас төсекте жатқанда тыныс алудың қадағалайтын жаттығулар беріледі. Содан соң ауырған өкпе жағына аунатып тыныс алғызады. Жаттығулар 10-12 минутқа созылады, содан соң біртіндеп аурудың басын көтеріп отырғызып, саусақтарды қимылдатады.

Екінші-үшінші режимде берілетін күш біртіндеп көбейеді. Оның екпіні, ұзақтығы, қайталануы өзгеріп отырады. Жаттығулардың ұзақтығы 25 минутқа созылады: отырып, тұрып, денедегі бұлшық еттерге салмақ түсіре созып, иіліп, әр түрлі қимылдар жасайды. Қандай қимыл жасалғанымен дұрыс терең дем алуды қадағалайды.

Ақырғы – бос режимде жүру әдістеріне көңіл бөледі, снарядтарда гимнастика орындалады, таяқпен, доппен жаттығулар жасайды.

Өкпе, бронхы қабынған кезде, спортпен тек 2-4 аптадан соң айналысады. Тыныс жолдарын, өкпені шынықтыру үшін таза ауада көп болу керек. Мәселен, туристік жорыққа шығу, қайықта жүзу, коньки тебу, суда жүзу, велосипед тебу т.б. Аурудан мүлде сауығу үшін күнге қыздырынып, ауа ваннасын, суды көп қабылдаған дұрыс.

Плеврит – көкіректің ішкі бетін, өкпенің сыртын астарлап тұратын сірі қабықтың қабынуы. Бұл пневмония сияқты аурудың асқынған кезінде кездеседі.

Сырқаттанған адам көкірегіне шаншу қадалып, еңтігіп жөтеліп, әлсірейді. Плеврит құрғақ және экссудатты болып (жиылған сұйық зат) екіге бөлінеді. Қандай түрі болса да екі қабықтың арасы жабысып бітіп қалмас үшін емдік гимнастика беріледі.

Жаттығулар қан-лимфа айналысын жақсартып, дәнекерлі ткань қалыптасып қалмауын, дұрыс дем алуын қамтамасыз етеді.

Жаттығулар ұзақтығы 8-10 минут, кейіннен 30-40 минутқа дейін созылады.

Жұқа плевра қабығы қабынған соң беріш болып бітіп қалады, соны тарату үшін ептеттен, шалқадан жатып, отырып, түрегеп тұрып жанжаққа иіліп, бұрылып әр түрлі жаттығулар жасайды.

Демікпе – инфекциялы аллергиялық ауру. Оны қоздырушы микроб болса, аурудың өрбуіне ықпал жасайтын басқа көптеген факторлар. Адамды тұншықтырып, дем жеткізбей қысады. Ол бронхы еттерінің кенет тарылуынан болады. Оған себеп болатын өзімізді қоршаған сан алуан заттар.

Қазіргі кезде адамның жүйке тамыры тозғыш, өте сезімтал болып кетті. Сондықтан әр түрлі гүлдер. Шөптер, дәрілер, үйдің кітаптың шаңы, жеміс-жидектер, жүн-жұрқа, темекі, құырған майдың иісі т.б. толып жатқан заттар аллергиялар болып кездеседі. Осындай заттарға қарсы дененің білдіретін тітіргенгіш әсерін – аллергия дейді. Ал демікпе болса аллергиялық аурудың бір түрі. Адам қатты қысылып тұрған кезде арнайы жаттығуларды қолданса, құтқарып алуға болады.

Емдік гимнастиканың негізгі мақсаты – науқасты қалпына түсіріп, бронхыларды босаңсыту, тыныс алуын қадағалап, кеуде қимылын арттыру.

Демікпеге арнайы жаттығулар қолданады. Бірақ демікпенің ұстамасы ұстаған кезде, адам сасқалақтап өзінен-өзі тұншығып қалады. Олай болмас үшін демді сыртқа шығаруды созып ұзартады. Ұстама болмаған кезде арнайы тыныс алу жаттығулары қолданылады. Олар: дауыссыз С, З, Ш, Щ, Ж, Р және дауысты У, Е, И, А дыбыстарын демді ішке тартып, сыртқа шығарған кезде созып айтады. Мұнда адам өз дем алысын ғана реттеп қоймай, өкпенің жұмысын арттырып, көңіл-күйін де басады. Алғашқы кезде дыбыстарды 5-7 секунд созады, одан кейін біртіндеп 15-20 секундқа жеткізеді.

Ауру дыбысты 15 секунд созып, демін жеткізген соң, келесі жаттығуларға көшеді. Ол екі, үш әріпті қосып айтып, содан соң, дауыссыз дыбыстың аяғын дауысты жалғастырады. Мәселен, БРУУУУ, ПРУУУУ, ШРОООО, ТРОООО т.б.

Бір дыбыс екінші қосымша дыбысты жалғап әндетіп айтады: Бр, Вр, Гр, Др, Жр, Кр, Пр, Шр, Хр. Жаттығулардың соңында бір дыбысты ортасында айғайлап, үндірек шығарады. Мысалы: СССС, СССС-сссс, ШШШШШ, Иииии, Драааа, Ааааа т.б. Сабақ қызықты өту үшін бір әріпті төрт рет қайталайды, ал ысқырып шығатын дауысты дыбыстарды бір реттен. Мәселен, СССС, ЗЗЗЗ, ШШШШ немесе БриИИИИ, БрЕЕЕЕ, ДрОООО, ПрУУУУ немесе дауысты және дауыссыз дыбыстарды араластырып айтады: ГраАААА, ЖЖЖЖ, ПриИИИИ, РРРР.

Бұл әріптерді айтқанда кілт, тез қайтармай ақырын, созып айтады. Демді ішке алғанда да, сыртқа шығаратын кезде де мұрын арқылы дем алу керек. Сол сияқты демді ішке тартқанда кеудені керіп, басты тік ұстаса, сыртқа шығарған кезде бастытөмен салбыратып, ішті тартады.

Науқастың тыныс алудың реттеген кезде іштегі көк ет шымырланып, тартылып, өкпенің сыйымдылық қасиеті артады. Аурудың жағдайына байланысты 6-12 жаттығулары болу керек. Жаттығулар жарық, ауасы кең бөлмеде немесе бақша ішінде, далада жасалады.

Жаттығулар 3-4 рет қайталаынады. Оның мөлшері, қарқыны адамның жасына, аурудың кезеңіне байланысты. Әр жаттығудан соң 20-60 секунд үзіліс болады.

Демді толық сыртқа шығару үшін екі қолмен кеудені қысып, іштің көк етін басады. Мұрынның бір жақ желбезегінен, тістеніп тұрып тістің арасынан, түтікше арқылы суға үрлеп, резина ойыншықтарды үрлеп дем шығаруды ұзартуға болады.

Осының бәрі демікпе ауруына, бронхитте және эмфиземада (өкпенің кеңуі) кеңінен қолданылады.

Сол сияқты дене шынықтыру түрлерін кеңінен пайдаланған дұрыс (ауа, күн, су, шаңғы т.б.).

Туберкулез – жұқалы өкпе ауруы. Қоздырғышы Кох таяқшасы (бактериясы). Алғаш ашқан ғалым Т. Кох болғандықтан, осылай деп аталады. Ол таяқшалар организмге тыныс мүшелері арқылы еніп, денеде өсіп-өніп көбейе бастайды. Ал сыртқа сікелей, түкірік, қақырық арқылы шығады. Қоршаған ортаға, адамдарға өте қауіпті.

Адам әлсіреген кезде тез жұғады. Туберкулездің дамуына қараңғы, ылғалды, суық үй-жай, құнарсыз тамақ, ішетін судың нашарлығы, әр түрлі шаң-тозаң, химиялық заттар үлкен әсерін тигізеді.

Өкінішке орай, Қазақстан туберкулез ауруынан бірінші орында. Ол індет республиканың барлық облыстарында, әсіресе Батыс Қазақстанда жиі кездеседі. Мәселен, Қызылорда, Атырау облыстары сияқты жерлерде таза судың тапшылығынан экологияның бұзылуына, тағамдарында

витаминоның жетіспеуінен ауыр тұрмыс жағдайларынан басқа көптеген індеттермен бірге туберкулез жиі кездеседі. Алматыда ғылыми зерттеу туберкулез институттары бар. Олар дәрігерлерден арнайы топтар ұйымдастырып, жылына бірнеше рет сол облыстарға шығып көмек көрсетеді. Дегенмен жерін, суын, қошаған ауасын жөндемесе тек дәрігерлердің көмегіне болады.

Институтқа үлкендер ғана емес, кішкене сәбилерді де әкеліп емдейді. Оларға ата-анасынан жұғады немесе іштен дімкәс тууы мүмкін.

Бронхоэктазия ауруында қақырық түсіру үшін қолданылатын жаттығулар

1 – шалқадан жатып екі қолды жоғары көтеріп демді ішке алады; 2 – іштің көк етін басып демді сыртқа шығарады; 3 – қырынан жатып шынтақты көтереді; 4 – шынтақты түсіріп кеудені қысады; 5 – оң жақ қапталдан жатып сол қолды жоғары көтеріп дем алады; 6 – алақанмен кеудені басып демді шығарады, ақырын жөтеліп қақырық түсуіне ықпал жасайды; 7 – еңбектеп тұрып, алақанға тіреліп көкіректі көтереді; 8 – басын жерге тигізе еңкейіп көкіректі төмен түсіреді; 9 – шалқадан жатып терең дем алып, алма кезек аяқты бүгіп жазады (демді шығарады); 10 – екі аяқты бірдей бүгіп ішке тигізеді.

Бұл жаттығуларды орындағанда асықпай, байыппен тыныс алып, қақырықтың көп түсуін қадағалайды.

Бұл аурудың негізгі белгілері: әлсіздік, дененің ыстығы ($37,2-37,3^0$), түнгі салқын тер, жөтел, тәбеттің төмендеуі, арықтау т.б.

Өкпе туберкулезі 1-2 аптаға созылатын жедел және бірнеше жылға жететін созылмалы түрінде кездеседі.

Емдеу әдістері: тазалық, құнарлы тамақ, қымыз, таза ауа, дәрі-дәрмек және емдік гимнастика.

Емдік гимнастика тканьда зат алмасуын жақсартып, көңіл-күйді көтеріп, дененің төзімділігін арттырады. Сол сияқты өкпеде, басқа мүшелерде айналымын жақсартып, туберкулезден сауығуға ықпал жасайды.

Ауру асқынған жағдайда, емдік гимнастиканы қолданбай, жағдайы біршама тәуір болғанша тұрады.

Жаттығулар ауруға лайықты беріледі. Негізгі мақсат - өкпеден көбірек өаөырық түсіру, өкпенің сыйымдылығын арттырып, ондағы газ айналысын жақсарту.

Ауруханадан шыққан соң таза ауада көп жүру, серуендеу, жақын жерге саяхатқа шығып, шаңғы тебу, суда жүзу сияқты емдік гимнастиканың танымал түрлерімен айналысқан өте пайдалы.

Емдік гимнастиканың өрісі, мөлшері науқастың жағдайына қарай әр түрлі болады. Сырқат адамдардың өзін төмендегідей үш топқа бөледі: әлсіз, орташа және мықты.

Әлсіз топқа індеті асқынып, бойын билеген самарқаулықтан әлі арыла алмаған сырқатты қосады.

Мұндай топқа ертеңгі гимнастика, емдік гимнастика, жәй жүру, далада дем алып отыру сияқты жеңіл-желпі дене тәрбиесін тағайындайды. Жаттығулар оңай, сырқаттың өзіне белгілі болу керек. Әрбір жаттығуды жәй 2-3 рет қайталайды, кейін 4-6 ретке жеткізеді.

Орташа топтағы адамдар 3 ай бойы ауру қайталанбай, өзін сергек сезінгендер. Мұндай адамдар ертеңгі гигиеналық (15%) және емдік гимнастикаға қоса, 5 км. жерге серуендеуге мүмкіндігі бар, 30-60 минут шаңғы теуіп, суға жүзіп, кейбір қысқы спорттық ойындарға қатысуға болады.

Емдік гимнастикаға кіретін жаттығулар аса күрделі болмай өзіне белгілі түрлерін бірнеше рет қайталайды. Әр түрлі снарядтарды (таяқ, шокпар, доп) пайдалануға болады. Әрбір жаттығуды 4-6 рет қайталап, орташа жылдамдықта орындайды.

Мықты топқа өзін сау адамдай сезінген, туберкулез белгілері білінбей, көңіл-күйі көтеріңкі, дене тәрбиесін дайындығы бар адамдар жатады.

Мұндай кезде ертеңгі гигиеналық жаттығулар, емдік гимнастика, терренкур (жолмен біртіндеп жоғары көтерілу) жақын жерге саяхаттау, шаңғы, коньки тебуді 1-1,5 сағатқа дейін ұзартады, волейбол, теннис ойындарын 50 минутқа созады.

Бұл топтағы гимнастиканың методикасы орташа топтан тек ұзақтығымен ғана ерекшелінеді.

Жалпы өкпе тыныс алу ауруларына шалдыққандардан көп жаяу жүру талап етіледі. Тек жүрген кезде тыныс алудың ырғағына, тереңдігіне көңіл аудару керек. Мәселен, алғашқы кезде 1-3 адам жасап ауаны ішке тартады, ал 2-3-4-5- дегенде сыртқа шығарады. Баспалдақпен көтерілгенде, 1-2 сатыға жоғарылап, демді ішке тартып, 3-4 сатыда демді сыртқа шығарады. Дене тәрбиесін, жаттығулар жиынтығын одан әрі кеңейту әр адамның өзіне байланысты. Ал жасалған жаттығулардың нәтижесін өкпе-тыныс алу аппаратының қызметіне қарай анықтайды.

Мәселен, еңтігудің азаюы, тіпті жоқ болып кетуі, жөтелдің жоғалуы, кеуденің артуы – осының бәрі қадағалап қараса, күн өткен сайын науқас адамның өзіне айқындалып біліне бастайды. Осылай өзін шынықтыра отырып қауіпті деген індеттерден құлан таза айығып кетуге болады. Тек қандай ауру болмасын, дұрыс құнарлы тамақтану мен тазалықты, жағымсыз әрекеттерден (арак, темекі, анаша т.б.) аулақ болуды талап етеді. Өйткені адам организмі сондай нәзік біртұтас дүние, бірімен-бірі тығыз байланысты, сондықтан емдік гимнастиканы орындап, темекіні бұрқырата тартып не арақты суша сіміріп жүрсе, оның ешбір пайдасы тимейді. Керісінше, бойдағы ауру асқынып кетеді.

Міне, тыныс жолдары ауруларына берілетін емдік гимнастика қысқаша осылай.

Ас қорыту мүшелері аурулары

Ас қорытатын мүшелердің ауруына асқазан, 12 тұтам ішек (ұлтабар) ащы-тоқ ішектердің қабынуы ойық жарық (язва), рак, асқазанның төмен түсуі, бауыр мен өт жолдарының қабынуы жатады.

Аталған мүшелердің ауруы көбінесе созылмалы болып кездеседі. Негізгі себептері: уқытында дұрыс тамақтанбау, улану (дәрі-дәрмек, қышқылдар және газбен) инфекцияға душар болу, теріс эмоциялық құбылыстар, орталық нерв жүйесінің нашарлауы, адамның жалпы қажуы, арақ-шарапқа, темекіге құмарлық т.б..

«Ас – адамның арқауы» деп халық текке айтпаған. Астың қорытылу процесі дұрыс жүрмесе, организмде, адамның бойында үлкен өзгерістер болады. Басқа мүшелердің де қызметі бұзылып нерв жүйесіне әсерін тигізеді.

Жалпы белгілері: асқазан, ішек, өт, бауыр тұтастарының ауруы, асқа тәбеті шаппай, кекірік, айнып, лоқсып, құсу, іш өту, іш қату т.б.

Ас қорыту ағзалары жоғарғы нерв жүйесімен, көретін, еститін, сезетін түйсікті мүшелердің түпнұсқасымен (анализатор) тығыз байланыста. Сондықтан ми қабында, ми қыртысы астында болған өзгерістер ас қорыту мүшелерінің сөл бөліну, қозғалтушы (моторлы), сіңіру сияқты қасиеттеріне үлкен ықпал жасайды. Керісінше, осы мүшелер жапа шегіп, ауруға шалдықса, мида, ми қыртысында кемшіліктер байқалып, адамның рухани күйі, ішкі сезімі өзгереді.

Сондықтан емдік гимнастика осы жағдайды теңестіру үшін, қалпына келтіру үшін кеңінен қолданылады.

Мөлшермен берілген жаттығулар ішек-қарынның қозғалу, қорыту, сіңіру қасиеттерін арттырады. Аз мөлшерде, орташа жылдамдықпен жасалған жаттығулар асқазан сөлін көбейтіп, өттің шығуына, астың қорытылуына, ішек-бұлшық еттерінің жиырылуына ықпал жасайды. Қарқынды, күшейте, үдемелі жасалған жаттығулар ішек-қарын жұмысын кемітеді, сөлдің шығуын азайтып, ішектің жиырылуын жайландырады.

Емдік гимнастика қарын ішіндегі қан-лимфа айналымын күшейтіп, ақау түскен жерлердің жазылуына септігін тигізеді.

Асқазан қабынуы гастрит деп аталады. Асқазан сөлі мен тұзды қышқылдың құрамына байланысты гастрит аз сөлді, сөлі көп және мүлде жоқ болып үш түрге бөлінеді.

Асқазан сөлі аз және мүлде жоқ кезінде, бойдағы бұлшық еттің барлығына бірдей жаттығулар беріледі. Тек орташа жылдамдықпен, асықпай жасалады. Оның ұзақтығы 25-30 минут. Сол сияқты жаяу жүру, жәй жүру, жәй жүгіру, кейбір спорт ойындараның түрі, диафрагмалық (көк ет) тыныс алу кеңінен қолданылады.

Ал сөлі көп адамдарға үлкен сақтықпен, әсіресе, іштің бұлшық етіне күш түсірмей, көпшілікке танымал жаттығулар беріледі. Мұнда аяқ-қол қимылдары кеңінен қолданылады, ұзақтығы 30-35 минут.

Емдік гимнастика ертеңгі гигиеналық дене тәрбиесіне бастап өз бетінше жүру, ескек есу, шаңғы тебу т.б. толықтырылады.

Асқазан, ішек-қарынға жара шыққанда (язва) адамның дегбірін кетіріп, жанға батып ауырады. Ол көбіне ашқарында байқалады. Адамда әлсіздік, тынышсыздық, берекесіздік пайда болып, жұмысқа қабілеті төмендейді. Асқазан қыжылдап, айнып, құсуға дейін барады. Оның асқынған түрі адамға тіпті азап береді.

Сондықтан аурудың белгілері байқалған бойда дәрігерге қаралып, рентгенге түсіп, жедел емделген дұрыс.

Өзіне берілген арнайы емдердің ішінде адамның өзіне талап етілетін: уақытында дұрыс тамақтану, тынығып ұйықтап және емдік гимнастиканы қолдану.

Емдік гимнастика ауру асқынбаған кезде жасалынады. Оның мақсаты: кең құрсақтың ішінде қан-лимфа айналымын, зат алмасуын жақсарту, жараның аузын бітеу, жараны тыртық қалдырмай тезірек жазуға, науқастың көңілін көтеруге негізделген.

Алғашқы кезде жаттығулар қол-аяқ қимылдарымен шектеледі. Құрсақ еттеріне күш түсірілмейді. Аяқты тізеден бүгіп жазғанда табанды төсектен көтермей жылжытып отырады. Жаттығулар қарқыны баяу, бәсең болады. Ұзақтығы 15-20 минут.

Палаталық режимдегі науқас әр түрлі қалыпта (отырып, тұрып, жатып) барлық бұлшық еттерді қозғайды, тек құрсаққа күш түсірмейді. Ірі буындар қимылы жай қарқынмен орындалып тыныс алуды қадағалайды. Жаттығулар жасағанда барлық ой-өрісті соған бағыштайды. Бұл кезеңде жаттығудың ұзақтығы 30 минутқа ұзарады.

Бос режимде науқас көтеріңкі қуатпен жұмыс істейді. Ақырындап іштің бұлшық еттерін де қосады. Тек күш жұмсайтын, зорлайтын жаттығулар керек емес. Адамды еңбекке баулап, бау бақшада, аулада жұмыс істеуге икемдейді, суда жүзу сияқты дене шынықтырудың түрлерін біртіндеп қосып отырады.

Ішкі ағзалардың төмен түсуі

Асқазан ішек тағы басқа ағзалардың төмен түсіп кетуіне құрсақ бұлшық еттерінің босап, созылуы себеп болады. Ол кенет азып, арықтап кеткен адамдарда, көп бала көтерген аналарда, ауыр жұмыстан қажыған, әлсіреген адамдарда кездеседі. Мұндай жағдайда асқазан, ішек-қарын, болымсыз тамақ ішсе де асқазан керіп, толып тұрғандай ауырады, ас қорытуы нашарлайды.

Іш құрылысы төмен түсіп кеткенде ең тиімді құрал – гимнастика. Оны пайдаланбай-ақ, ішті тартып тұратын бандаж (құрсау) киюге болады деген түсінік бар. Бірақ үнемі құрсаудың астында жүрген бұлшық ет уақыт өткен сайын семіп, босап қалады, аурудың әрі қарай асқинуына ықпал жасайды. Сондықтан бұлшық ет, сіңір тарамыстарды шымырлап шындаған дұрыс. Сонда ғана табиғи құрсау пайда болып, ішкі құрылысты қалпына ұстап тұрады. Ол үшін барлық бұлшық еттерге, бүкіл денеге жаттығулар жасалады. Тек секіруге, демді іште ұстап тұруға, күш түсіретін тартылулар жасауға болмайды. Себебі ол құрсақ ішіндегі қысымды жоғарлатады. Осыған орай емдік гимнастика методикасының өз ерекшелігі бар. Олар: жаттығулар жасау үшін төсектің аяқ жағы көтеріңкі болу керек. Адам тек екі қырынан жатып, еңбектеп тұрып қана жаттығулар жасайды (бір қолды көтеріп, бір аяқ, бір қолды бірден көтереді, «қайшы», «велосипед», алма-кезең аяқтарды көтері т.б.) №

Науқас адамға секіруге, жүгіруге, тартылуға болмайды, күш жұмсайтын жаттығулар қолданбайды. Еске ұстайтын бір жай – жаттығулар жасаған кезде құрсау киіп алған жөн.

Жаттығулар басында баяу, ақырын жасалып, біртіндеп күрделінеді. Дегенмен ырғақты, мөлшерлі болғаны жөн. Қанша қайталанатынын адм өз жағдайына қарай ықшамдайды.

Өз бетінше дене тәрбиесімен айналысатын адамдарға мөлшерлі жүзу, ескек есу, шаңғы тебу, волейбол, теннис ойнау өте пайдалы, өйткені осының бәрі құрсақ бұлшық етін жетілдіріп, машықтандырады, іштегі қысымды қалпына келтіреді.

Бауыр және өт жолының қабынуы

Бауыр қабынуын медицинада – гепатит дейді. Ол өзінің ағымына қарай жедел созылмалы болып екі түрге бөлінеді.

Денеге түскен инфекция, өндіріс-құрылыстың зиянды қалдықтарымен улану (фосфор, қорғасын-мырыш ұнтақтары), дәрілердің артық әсері, тамақтан улану, жүрек-тамыр ауруларында асқынып қанның жүрмей көк тамырда тоқтап қалуы, араққа салынып алкогольизмге ұшырау, басқа ішкі ағзалары індеттерінің асқинуы т.б. гепатит ауруына әкеп соғады.

Гепатит ауруын халық арасында сары ауру деп айтады. Бұл, әсіресе, балалар арасында жиі кездесетін, жедел инфекциялық түрі Боткин ауруы өте жұқпалы. Балабақшаларда бір бала науқастанса, лезде басқалары да ауырып қалады. Сол сияқты тазалық сақталмаса да, дәрі жіберетін ине арқылы және оқыста ауру қан құйылса да сары ауру пайда болады.

Оның қандай түрі болмасын, білінетін негізгі үш белгісі бар: көздің ағы мен терінің сарғаюы, дененің қышуы және бауырдың үлкеюі. Осыған қоса бауыр тұсының ауруы, әлсіздік, үлкен дәреттің бұзылуы т.б. байқалады.

Терінің және кілегейлі қабықтың сарғаюы бауыр клеткаларының қабынуынан, өт жолдарының әр түрлі себептерден жабылуы салдарынан, өт пигменттері қанға өтуінен болады. Сол пигменттер (кань бояуы) нерв талшықтарына, оның ұштарына әсер етіп, денені қышыта бастайды.

Бауыр клеткалары, өт жолдары қабынып, кейде тас байланып қалғанда бауыр өз-өзінен үлкейіп кетеді. Науқастың оң жақ қабырғасының асты ашып, берекесі қашады.

Ал гепатиттің созылмалы түрінде оң жақ қабырғасының асты ауырып, ауызға қышқыл дәм келіп, құрғап, айнып, кекіртіп, тәбетін тартқызбай, ас қорытуы бұзылады.

Өт жолында тас байланғанда бұл айтылған белгілері айқындалып кетеді. Адамның мазасын кетіретін жағдай туады. Ыстығы көтеріліп, іші кеуіп, бауырдың тұсы пышақ кескендей қинап ауыртады.

Мұндай ауруға себепкер, денедегі зат алмасуы, оның ішінде холестерин алмасуы бұзылып, өт құрамы өзгереді, сондықтан олар тас болып байланып қалады.

Дұрыс тамақтанбау, қимыл-қозғалыстың тапшылығы шамадан тыс толысу, подагра (белоктік зат алмасу процесінің бұзылуынан буынның жуандап, ісініп ауруы) т.б. осындай зардапқа әкеп соғады.

Холецистит - өт қабының қабынуы. Бұл да жоғарыда көрсетілген себептерден және асқазан, ұйқы бездері ауырғанда қосымша кездеседі.

Бауыр, ет жолдары зақымданғанда комплексті емдеу қолданылады. Ең алдымен тамақтану тәртібі (диета) жолға қойылады. Майлы, қуырылған, ащы тағамдарды жеуге болмайды. Сүт, арық ет, жеміс-жидек, қарбыз, қауын, ірімшік т.б. өте пайдалы. Кеңінен дәрі-дәрмек пайдаланады. Оның ішінде шөптен жасаған тұнбалар, мәселен, шөпшай, шәйқұрай, усарғалдақ, жүгері шашағы, сұлы өте пайдалы.

Шөпшайды шетен мен бұжыр шәйқұраймен, жүгері қауызымен, күнбағыс гүлімен және қызылтаспамен қосып тұнбасын ішкенде бауыр, өт ауруларына қарсы емдік қабілетінің тиімділігі арта түскен.

Біздің негізгі мақсатымыз – дене тәрбиесін насихаттау болғандықтан, емдік гимнастиканың қасиетіне көшейік. Дұрыс қолданған жаттығулар дәрісіз де өт жолын ашып, оның ағып ішекке түсуіне көмектеседі. Дене тәрбиесі қатты шаншып ауырмаған кезде тағайындалады.

Емдік гимнастиканың жиынтығы жалпылама жаттығулардан, тыныс алу және бұлшық еттерді босаңсытатын жаттығулардан тұрады. Жасалған қимыл-қозғалыстар тыныс алумен ұштасып отыру керек, өйткені ішке терең дем алған кезде, құрсақтың көк еті (диафрагма) бауырға массаж сияқты соққылап әсер етеді. Оның өзі бауыр ішіндегі қан-лимфа айналымын жақсартады да, еттің жүру жолын ашады. Мұндай жаттығулар жасағанда адам оң жағында жатса, өттің жүруіне үлкен ықпал жасайды. Сол сияқты төрт тағандап шынтақпен тіреп, тізерлеп тұрса, ал жаттығулар жасағанда шалқадан жатса, өте нәтижелі болады. Түрегеліп тұрып бір орында жүру, тізені жоғары көтеріп қимыл жасау пайдалы. Жаттығулар байыппен, асықпай, бірқалыпты ырғақпен 20-30 минут жасалады.

Санаторий-курорт жағдайында ауруларға іштің бұлшық етін шынықтыруға көңіл аудару керек. Ол үшін көбірек серуендеген пайдалы.

Организмде зат алмасу процесінің бұзылуы

Зат алмасуы тек белгілі аурулардың салдарынан бұзылып қоймай, өзінше жеке-дара ауру ретінде де кездеседі. Оның себебі – ішкі секреция бездері қызметінің бұзылуы, тұқым қуалаушылық, организм функциясының орталыққа лайық өзгеруі, әр түрлі ауруға шалдығу болып табылады.

Денедегі май, углевод, белок сияқты пайдалы заттардың өзгеруінен, олардың дұрыс өндірілмей қалуынан сан алуан кемшілік байқалады.

Май алмасуы бұзылса, денеде сезімдік пайда болады, углеводтар – қант диабеті, ал белок алмасуы бұзылса – подагра ауруына душар етеді. Бұл аталған заттар бір-бірімен тығыз байланыста. Оның біреуі нашарласа, екіншісін қоса зақымдайды. Зат алмасуы ауруын емдеуге дәрілер, гормондар, массаж, тоқпен емдеу және дене тәрбиесін қолданады.

Осы айтылған аурулардың ішіндегі ел арасында жиі кездесетін түрі – сезімдік.

Емдік гимнастиканың негізгі мақсаттары: денеде тотығу, қышқылдану процестерін үдету, жүрек-өкпе жұмыстарын жақсарту, ішек-қарынның ас қорыту қызметін арттыру, энергияның көп бөлініп шығуына ықпал жасау. Жалпы қимыл-қозғалысты көбейтіп, дене салмағын кеміту.

Сезімдікке гимнастика екі кезеңде қолданылады. Біріншіде науқас адам дене тәрбиесіне өзін үйретеді. Онда ертеңмен зарядка жасап, таза ауада жүріп, өзіне-өзі массаж жасайды.

Осындай дене тәрбиесіне үйренген соң ақырындап екінші кезеңге көшеді. Мұнда бұрынғы жаттығуларға қоса 10 км. жазықтықта жүреді, баяу жүгіреді, суда жүзіп, шаңғы теуіп, әр түрлі ойынға қатысады. Қалайда артық салмақтан құтылуға ынталану керек.

Алайда сезімдік тек мешкейліктен болса, онда жаттығулар ширақ, жылдам, дененің ірі бұлшық еттеріне, қарынға тиімді етіп өткізіледі.

Мөлшермен 100-200 м. жайлап жүгіру, арасында аяндап қойып, 40-60 минутқа созу керек.

Енді семіздіктің қандай түрі болса да қолданылатын жаттығулар жиынтығын ұсынамыз.

Дене жаттығуларын алғашқы күндері жәй жылдамдықпен кейін орташа жылдамдықпен өткізген дұрыс.

Семіздік тек дене сұлулығын кемітіп қоймай, әр түрлі ауруларға душар қылады. Соның ішінде жиі кездесетіні – қан қысымы жоғарылап, гипертония ауруына шалдығу. Бұл екі аурудың арасында өте тығыз байланыс бар. Ол денеде көп мөлшерде тұз бен майдың байлануы т.б.

Сондықтан гипертония ауруынан сақтану үшін де артық салмақтан құтылуға жөн. Денеден 1 кг. Салмақты азайтса, қан қысымын сынап бағынаса бойынша 1 мм. түсіруге болатынын есте ұстау керек.

Әркім өзіне лайықты салмақты білу үшін арнаулы таблицалар мен формулалар бар. Соның бірін Польша ғалымдары ойлап шығарған. Онда адам өзінің негізгі және салыстырмалы салмағын анықтайды.

1.4. Тақырып: «Тірек-қозғалыс аппараты және жүйке жүйесі ауруларындағы ЕДТ»

Дәрістің мақсаты – жүйке жүйесі және тірек-қимыл аппараты жарақаттануы ауруларының клиникалық белгілеріне сай ЕДТ әдістерін пайдалану ерекшеліктерін оқып білу.

Дәріс жоспары:

1. Тірек-қимыл аппараты зақымдарындағы өзгерістердің сипаттамасы.
2. Тірек-қимыл аппараты зақымдануы нәтижесінде пайда болатын аурулар.
3. Шеткері жүйке жүйесі ауруларымен жарақаттарындағы жаттығулар жиынтығының әсер ету механизмі мен әдістерінің ерекшеліктері.
4. Тірек-қимыл аппараты жарақаттарындағы ЕДТ негізгі әдістері.

Тірек-қозғалыс аппаратына арналған ЕДТ

Омыртқа жотасының қисаюуы

Адамның тұлғасымен сымбаты, жүріс-тұрысы омыртқа отасына байланысты. Иық тік, кеуде жазық болып, кермаралдай керіліп жүрудің өзі осы омыртқаның дұрыс болуынан. Осы этаптың алдыңғы бөлімінде көрсетілген қалыпты жағдайдағы омыртқа жотасындағы иректер оны қоршаған бұлшық етке тікелей байланысты.

Дене сымбаты кішкене бала кезден бастап қалыптасады. Оның басын дұрыс ұстауынан, отыруынан, жүруінен жоғарыда көз болып отырған омыртқа иректері (лордоз, кифоз) қалыптасады. Оның дұрыс не бұрыс болуы көп жағдайға байланысты.

Мектепке партаның жоғары не төмен болуынан орындықтың ыңғайсыздығынан, біржағына қисайып отырудан немесе ауыр жүкті бір қолымен көтеруден т.б. жағдайлардан адам денесі бір жағына қисайып кетеді.

Сол сияқты ұзақ ауырып, организм әлсірегенде құяң, ішек қарын жарасы, сондай-ақ өт қабынғанда, буындар ауырғанда, адамның жүрісі өзгеріп, омыртқа жотасы бір жағына шығып кетеді.

Адам тұлғасы, мүсіні бұзылу деп омыртқа жотасының алға-артқа немесе оң-солға ауысып кетуін айтамыз.

Мұның өзі тіпті спортсмендер арасында да кездеседі. Мәселен, боксшылар, сайысшылар, ескекшілер. Әлбетте, көбінесе бұлшық еті жетілмеген жасөспірімдер арасында жағдай жиі кездеседі.

Егер омыртқа жоталары белгілі иректермен алға не артқа кетіп қалса, онда адамның мүсіні бұзылады дейді. Ал омыртқа жотасы оңға, не солға қисайып кетуін медицина тілінде сколиоз деп атайды.

Мұнымен қатар бір жақ иық пен жауырын екінші жағынан жоғары болуы де кездеседі. Сөйтіп мүсіннің өзгеруі бірнеше түрге бөлінеді.

Омыртқа жотасының қисаюуы үйреншікті әдетке де байланысты. Кейінгі кезде ғалымдардың айтуынша, балалардың бір жағына қисайып кетуі ішкі (эндокриндік) бехдердің кінәраттануынан дейді. Кейде өзгерген мүсін баланың жетілуіне байланысты дұрысталып кетеді.

Дегенмен омыртқа жотасының қисаюуы тек сыртқы келбетті бүлдіріп қоймайды, ол ішкі ағзаларға да, әсіресе, өкпе мен жүрек қызметіне кері әсерін тигізеді. Өйткені қисайған омыртқа көкірек ішіндегі өкпенің толық жазылуына, көк еттің (диафрагма) қозғалуына бөгет жасайды. Сондықтан денеде қан айналымы кеміп, оттегі жетпей, құрсақ ішіндегі қысым өзгеріп кетеді.

Балалардың тұлғасы бұзылмас үшін мамық төсекке үйретпей, қаттылау төсекке жатқызған дұрыс. Сол сияқты басқа салған жастық биік болмай, жазық, кішкене болғаны абзал. Отыратын орын баланың бойына шақ болу керек. Киген киімі, аяғындағы аяқ киім қыспай, өзіне дәл болса, бала еркін

отырады. Столға отырғанда түскен жарықтың да әсері көп. Әсіресе, көзі алыстан көрмейтін балалар екі бүктеліп, басы салбырап кетеді. Бұл кейін қалыптасып желкесі шорланып, иығы көтеріліп кеткенін бір-ақ аңғарады. Өкінішке орай, осындай балалар балабақшада, мектепке үлкендердің салақтығынан кемтар болады. Мектепке мұндай балалар арнайы медициналық топқа баруы керек.

Осындай қиянаттан құтылудың бірден-бір жолы – тек емдік гимнастика. Арнайы берілген жаттығулар омыртқалар қозғалысын арттырып, қисайған жерін қалпына келтіреді, арқа бұлшық етін жетілдіріп, омыртқаларды қысып ұстайтын «құрсау» жасайды. Тек арқаның бұлшық етін жетілдіріп қоймай, жаттығулар жүрек, өкпе т.б. ағзалардың жұмысын жандандырып, зат алмасуын үдетеді. Ауру бала үшін мұның пайдасы көп. Сол сияқты дене тәрбиесі адамды шыңдап, шыдамдылығын, қайратын арттырады. Ең маңыздысы денені тік ұстауға дағдыландырады. Міне, осының бәрі емдік гимнастиканың негізгі түпкі мақсаты. Енді оны іске асыру үшін жаттығулардың әр түрін қолдану керек. Мәселен, белгілі гигиеналық, гимнастикалық жаттығулармен бірге арнайы түзету жаттығуларды кеңінен қолданады. Сол сияқты суда жүзу баланың денесін шынықтырады және денеде бұлшық еттерді жетілдіріп, қисайған омыртқаны қалпына келтіреді. Жүру, жүгіру, спорттық ойындарға қатысу, шаңғы тебу т.б. дененің дұрыс жетілуіне ықпал жасайды.

Арқаның бұлшық етін жетілдіру үшін түзету жаттығуларында науқас шалқадан және етпетінен жатады. Мұнда аяқ-қолға әр түрлі қимылдар беріледі. Мәселен, кезекпен аяқты көтеруі, кеудені көтеру, «велосипед тебу» т.б.

Жаттығулар еңбектеп тұрып, отырып, түрегеліп тұрып әр түрлі жағдайда жасалады. Көлбеу жазықта жатып омыртқаны созуға болады. Ұзақтығы 30-45 минутқа созылады.

Коррекциялы немесе түзететін жаттығуларды омыртқа жотасының қай жаққа ауытқуына сайлап алады. Жота күдіс болғанда кеуде омыртқалары артқа теуіп кетеді, мұндай кезде арқаның ұзын бұлшық еттерін бекітеді. Ол үшін барлық тұрқымен артқа шалқаяды (иіледі). Мұны етпеттен жатып, еңбектеп тұрып (шынтақпен тізені, алақанмен тізені тіреп), белді қайқайып жасайды. Неғұрлым көп шалқайса, солғұрлым арқаның ұзын бұлшық етіне күш көп түседі. Сондықтан оны әр түрлі жағдайда, қолына таяқ, жіп, доп ұстап тұрып орындауға болады.

Егер бел омыртқа алға ығысып кетсе (лордоз), онда іштің бұлшық етін жетілдіреді. Ол үшін шалқадан жатып, түзу аяқтарды алма-кезек көтереді, «велосипед тебеді», басын көтеріп отырып қайта жатып құрсаққа күш түсіреді.

Физиологиялық иіндердің бәрі түзуменен кеткен жағдайда (жазық арқа) жаттығулар арқа мен құрсақ бұлшық еттерін бірдей жетілдіруге арналады. Ол үшін жаттығулар күрделеніп, гантель, гирь (0,5-1 кг.), доп, гимнастикалық таяқтармен орындалады.

Дене бір жағына қисайып кетсе, оны түзету үшін бар ықыласты дұрыс жүруге аудару керек. Ол үшін басқа ауыр зат қойып, бір аяқпен тұрып, сол қалпына бір сызықпен жүріп т.б. жаттығуларды орындаған дұрыс.

Екі жауырын қанат сияқты көтеріліп, иық алға қарай қушыып кетсе, қолды шыр айналдырып, желкеге қолдың ұшын әкеліп артқа қарай майыстырады.

Осының бәрі баланың, тіпті үлкендердің, өз тұлғасын дұрыс ұстауға арналған жаттығулар. Адам үйде болсын, түзде болсын, қызметте болсын, денесін дұрыс тік ұстауға дағдылану керек. Оны қалыптастыру үшін айна алдынды жаттығулар жасайды: үй ішінде бірін-бірі қадағалайды, қабырғаға желке, арқа, бөксе, өкшені тіреп бір-екі минут тұрады.

Денені қалыпқа келтіру үшін емдік гимнастикадан басқа, массаж, табиғат факторларын (ауа, су, күн) пайдалану болса қажет.

Жоғарыда айтылғандай, омыртқа жотасындағы табиғи имектер – алға не артқа ойысып кетсе мүсіні бұзылады, сондай-ақ омыртқа жотасының оңға не солға қисайып кетуі де кездеседі. Ол сколиоз ауруы деп аталады. Кейде бұл ауруда омыртқа өзектің айналасында бұрылып шодырая шығып, адам бүкір болып қалады. Бұл індетте жүрек қан тамырлары, өкпе тыныс жолдары қатты зақымданады. Сондықтан оны тек сколиоз демей, сколиоз ауруы деп атайды.

Аурудың негізгі себептерін үш топқа бөледі. Бірінші – адам бойындағы зиянды кеселдер. Ол іштен туған ақаулар: бойдың өспей қалуы, омыртқаның жетілмеуі, омыртқаның сына тәрізденуі, артық қабырға, бесінші бел омыртқаның сегізкөзбен бітұтас бітіп қалуы т.б.

Екінші – статистикалық-динамикалық құбылыстар. Ол адамның еріксізден бір жағына қисайып қалуы. Мәселен, оқыста өртеніп күйген адамдардың денесіне пайда болған үлкен тыртық, не шеткері нерв жүйесінің зақымдануы адамды бір жағына қисайтып жібереді.

Үшінші – жасөспірімдер қауырт өсетін кезеңде төзімділігін жоятын індеттерге шалдығуы.

Аталған себептердің қайсысы болмасын, адамға келтіретін зияны айтарлықтай. Аурудың білінген белгілеріне байланысты сколиозды төрт кезеңге бөледі. Бірінен-бірін ажырату үшін омыртқа жотасының доға тәрізді иілуі одан пайда болған бұрыштың көрсеткішін білу керек. Сколиоз омыртқаның қай жерін кінәраттағанына байланысты кеуде, кеуде-бел, бел омыртқа сколиозы деп аталады. Сол сияқты оң жақ, немесе сол жақ сколиоз деп доғаның бағытына қарай айырады.

Сколиоздың бірінші кезеңінде доғаның омыртқа жотасынан тайып кеткен бұрышы 10^0 – қа тең. Ал жотаның өзі «S» әрпіне ұқсайды. Арқа бұлшық еттеріне күш түсіргенде немесе жатқызып босаңсытқанда доға көрінбей кетеді.

Екінші кезеңде пайда болған доға латынның «S» қарама қарсы жақұнда төмендеу екінші доға пайда болады. Бұл кезде омыртқа өзегінен алшақтап кеткен бұрыш 30^0 – қа тең болады. Омыртқалардың бұралып, қабырғалардың сыртқа иеуіп, бұлшық еттің білектей бұлтиып қалғаны аңғарылады. Науқасты жатқызып қойғанмен не аздап созғанмен доға қалпына келмейді.

Үшінші кезеңде омыртқалар бір бөлігінде бұралып, айқын екі үлкен доға пайда болады. Бұрыш 30-60 градусқа жетеді. Көкірек қуысы өзгеріп, қабырғалар шодырайып, бүкірлік байқалады. Бұл ішкі ағзаларды бүлдіріп, нерв талшықтарының түбін зақымдайды, құяң ауруындағы белгілер пайда болады.

Төртінші кезеңде ауру асқынып, омыртқа жотасы бұрыңғыдан бетер қисайып, бұралып, адамды қатты өзгеріске түсіреді. Бұл кезде тек кеуде ғана емес, жамбас сүйегінде де өзгеріс білінеді. Омыртқа өзегінің тік түзуінен алшақтаған доғаның бұрышы 60 градустан жоғары болады. Нәтижесінде көкірек қуысындағы ағзалар мен нерв жүйесі айтарлықтай зардап шегеді.

Сколиоз ауруының кезеңіне, белгісіне, себептеріне қарай әр түрлі емдеу әдісі қолданылады. Оның ішінде операция (ортопедия), физиотерапевтік ем (тоқпен емдеу), балшық, массаж сияқты түрлерін айтуға болады. Ең бір қажетті ем – емдік гимнастика кейінгі кезде өте жиі қолданылуда.

Сырқаттың бірінші кезеңінде мектептегі балаларды арнайы медициналық топта немесе емханаларда емдейді. Оларға басында жаттығулардың белгілі түрлерін қолданады. Ол денеге жақсы әсер етіп, тәуірленсе, спорттың кейбір түрлерін тағайындайды. Мәселен, суда жүзу, шаңғы тебу, ескек есу, спорттық ойындар.

Сколиоздың екінші кезеңінде емдік гимнастика медициналық мекемелерде мамандардың қадағалауымен өтеді.

Үшінші-төртінші кезеңде емдеу әдісі белгілі – мектеп-интернаттарда арнайы «қалыпқа» салып емдейді (гипс төсек, т.б.).

Мұндай сырқатта тағайындалған емдік гимнастиканың мақсаты:

1. Ауруды әрі қарай асқындырмай, денені тік ұстауға дағдыландыру.
2. Иілген жақтағы қысқарып қалған бұлшық еттер мен сіңірлерді созып, дөңес жақтағыларын бекіту.
3. Кеуде мен арқа бұлшық еттерін нығайтып, табиғи құрсау жасау.
4. Өкпе-жүрек қызметін арттыру.

Осы мақсаттарды жүзеге асыру үшін жаттығулар көбінесе шалқадан, етпеттен жатқанда, еңбектеп тұрғанда жасалады. Мұның өзі шыдамдылық, төзімділікті арттырады. Омыртқа жотасын түзетуге көмегін тигізеді. Ең негізгісі – мұндай жағдайда омыртқа жотасына салмақ аз түседі, бұлшық еттер толық босаңсиды.

Осы жағдайда түзету (коррекциялық) жаттығулардың орындау әлдеқайда ыңғайлы. Сол сияқты омыртқа аралық шеміршек, сіңір созылып қалпына жатса дұрыс болады. Ол үшін иектің астына арнайы ілгекпен жоғарғы басына тартып қояды.

Омыртқа жотасын түзетуде бір сызықпен жүрудің, тыныс алудың маңызы өте зор. Денені тік ұстап, ішті тартып, басты салбыратпай, иықты төмен түсірмей жүруге дағдалану керек. Немесе басқа бір ауырлау зат (кітап...) қойып жүрсе болады. Шалқадан жатып бір қолды кеудеге, екінші қолды ішке қойып дұрыс дем алса, кеуде мен көк ет ширьғады.

Науқас балалар тек емханада, диспансерде емделіп қоймай, оларға де үлкен қамқорлық керек.

Уақыттың көбін таза ауада өткізу керек. Түнгі ұйқы ұзақ болғаны жөн. Оларды ерте жатқызып, ерте тұруға дағдыландыру керек. Бала жатқан төсек өте жұмсақ болмай, қаттылау әрі тегіс, басындағы жастық аласа болғаны дұрыс. Ондай балалар шалқасынан жатады, оқыста аударылып кетсе оятудың қажеті жоқ.

Түнгі ұйқыдан басқа, бір сағатқа созылған күндізгі ұйқада пайдалы. Онда да тегіс салынған қатты төсекте, тек шалқадан жату керек. Қолға кітап, ойыншықтар ұстауға болмайды.

Сколиоз ауруына шалдыққан балалардың тамақтануына баса назар аудару керек. Олар мезгілінде, витаминдерге бай әртүрлі құнарлы тағамдармен тамақтануы қажет.

Үйде жасалатын түзету гимнастикасы күніне 2 рет, ертеңгі астан кейін бір сағаттан соң (толық балаларға ашқарынға орындауға жөн), түсте 2 сағаттан кейін орындайды. Жазда дене тәрбиесін далада, таза ауада (көлеңкеде) өткізеді.

Допты жоғары лақтырып ойнаудың да пайдасы көп. Тек оларды спорт жарасына қатыстырмайды.

Спорттық ойындардың ішінде тек жүзу «басс» түрімен екі қолмен бірдей ескек есумен айналысу керек. Қыста шаңғымен жүру, коньки тебу өте пайдалы. Бұл салада да жарысқа қатысуға болмайды. Жас балалар өз бетімен ойнаған ақ жерде жатқан құмда, топырақта еңкейіп ойнау да зиян. Оларға бойы жететіндей биігірек етіп құм үйіп беру керек.

Балаларды аз қимылдайтын ойындармен ойнатқанда (сурет салу, жапсыру), столдың биіктігі қолды төмен түсіргенде шынтақтың деңгейінен 3 см. биік болуы шарт.

Жазда балаларға көп қимыл керек. Сондықтан сабақ дайындағанда не отырып сурет салғанда, әр 20 минуттан соң үш түзету жаттығуларын орындайды.

Велосипед тебуге, секіруге, ауыр жүк көтеруге мүлде болмайды. Үй жағдайында алға көп иілмейтін жұмыстар атқарады.

Таза ауады көп жүру керек, тек күн кезінде емес, көлеңкемен алмастырып отыру керек. Жазда баланың жасына байланысты, дәрігердің нұсқауы бойынша, суға күніне 2 рет 10, 15 минуттан шомылуға болады.

Стодың үстінде ойнайтын ойындардың қажеті жоқ.

Осы айтылған нұсқауларды ата-ана мұқият қадағалап, бала өз ықыласымен орындаса, аурудан жазылуға толық мүмкіндік бар.

Қазтабан

Жалаң аяқты суға малып алып еденге басса, ортасы ойықтабанның көрінісі қалады. Өйткені табан күмбез тәрізді көтеріңкі. Сондықтан оның көлденең және ұзыншақ күмбездері бар. Сол арқылы адамның салмағы мен серпінділік қызметі атқарылады. Осы күмбездердің жарым-жартылай немесе толық төмен түсуі қазтабан деп те аталады. Қазтабан балаларда да, үлкендер арасында да кездеседі. Ол іштен туа пайда болуы – жатырдағы баланың жетілуіне зиян келуінен. Жүре пайда болған қазтабан мешел, сүйек аурулары, жарақаттану т.б. жағдайларға байланысты.

Ел арасында көп тараған түрі – статикалық (орныққан, қозғалмайтын) қазтабан. Ол табан бұлшық еті мен сіңірдің созылуынан. Күні бойы жұмыс бабымен тік тұрып, аяғы талған адамдарға жиі кездеседі. Сол сияқты қан тамырларының ауруы (эндоартрит, тромбофлебит), ыңғайсыз аяқ киім (биік өкше, иілмейтін қатты табан) үлкен әсерін тигізеді.

Үшкір тұмсық аяқ саусақтарды қысып қисайтып, қажап, табанды жалпайтып жібереді. Аса кең аяқ киім де пайдалы емес. Киген кезде аяқ киімнің арты өкшені қысып ұстамаса, алдымен қисайып, кейіннен қазтабан болады.

Табанның жалпаюуы аз қимылдайтын, сіңір бұлшық еттері жетілмеген әлжуаз және үйде үнемі қымтанып киінетін, сол сияқты семіз адамдарда кездеседі.

Статистикалық қазтабан басталған кезде аяқ жылдам талып, шаршап, табан-өкше, жіліншік, сан бұлшық еттері ауыра бастайды. Кейбір кезде бел де сыздайды. Кешке қарай ауырғаны үдеп, табан қызып, аяқтың басы іспектеліп кетеді. Осы белгілер байқалған соң дереу ортопед дәрігерге көріну керек. Оған қаралмай жүре берсе ауру үдеп кетеді, жүрісі тұсалған аттай кібіртіктеп қалады. Кейде екі аяқ алшақтап, тізе шодырайып алға шығып, қолдарын сермеп тәлтіректей жүреді. Осындай жүріспен жамбас қисайып кетуі ықтимал. Күн өткен сайынауру асқына береді, тіпті қозғалуға зар болып қалады.

Осы қиындыққа ұрынбау үшін бала кезден табанның еті мен сіңірлерін жетілдіруге ықпал жасау керек. Нәресте өзі аяғын басқанша тиіспеу керек, ерте жүргізуге асықпаған жөн. Аяқ киімнің табаны қаттылау болғаны дұрыс. Аяқ киімнің табаны жұмсақ болғанынан бұлшық ет шынықпайды.

Күні бойы түрегеліп тұрып қызмет атқаратын адамдар (сатушы, шаштараз, мұғалімдер т.б.) қалайда аяғына бір жеңілдік беру жағын ойлау керек. Ол үшін екі аяқты қатарынан қойып, сыртқы қырынан біраз тұрады. Үзіліс кездерінде аяқты орындыққа қойып, немесе сырмақта көсіліп отырудың өзі бір рахат, аяққа да жеңілдік әкеледі.

Бұл онша байқалмайтын ақау болғандықтан емдеуі өте қиын. Табанның жалпағы қайтеді дерсің, ден сау балсын деп жүре беретін, оны елемейтін адамдар кездесіп қалады. Мұндай жағдайда ауру асқынып, ішкі ағзаларға әсер ете бастағанда ғана емдеуге кіріседі.

Басқа емдеу әдісінің ішінде ең тиімдісі – дене тәрбиесі. Омыртқа сырқатындай, қазтабан болған адамның да организмін шынықтырып, нығайтуға әсері мол. Осыған орай емдік гимнастиканың белгілі әдістері мен методикасы толық қамти беріліп, әлсіз органды жетілдіреді.

Аяқтың бұлшық еті мен сіңірін созылғыш қалыпқа келтіруде гимнастикалық жаттығулардың орны бөлек. Алғашында салмақ түсірмейтін жаттығулар жасайды. Ал қан айналымын жақсарту үшін массаж және жылытатын емдеуді қоса қолданады (балауыз, балшық, тоқ т.б.).

Қазтабан болған адам күнде тәңертең 5-6 минут арнайы жаттығулар жасайды. Оны жалаң аяқ жүруден бастайды. Алдымен табанды толық тіреп, кейін аяқтың ұшымен жүреді. Одан соң сәл жүреден отырып, табанның сыртымен жүріп, ақырында аяқтың ұшымен секіріп жаттығуды аяқтайды.

Орындықта отырып аяқты созып, ұшын бүгіп бір нәрсеге қатты тірейді; бүгілген саусақтарды еденге тірейді; саусақтармен ұсақ заттарды жерден теріп алады.

Осындай жаттығулар арқылы жіліншік бұлшық етін, саусақтарды қимылға келтіретін ұзын еттерді, сіңірлерді жетілдіріп нығайтады. Соның нәтижесінде табанды қалпына келтіреді. Арнайы жаттығулар жинағын мектепте дене шынықтыру сабағына енгізсе, тіпті жақсы. Тәжірибе көрсеткендей, емдеуі балалар арасында неғұрлым ерте бастаса соғұрлым нәтижелі болады.

Аяқ киімнің ішіне супинатор салу ел арасында көп тараған. Бұл арнайы пластмассадан жасалған ұлтарак, оны табанға салғанда қазтабан жөнделмейді, тек аяқ шаршауы, ауруы кемиді. Оны көп қолданса, адам үйреніп алып шешпей қояды. Бірақ ұзақ кигеннен бұлшық еттер мен сіңір жетілмей, керісінше семіп қалады. Сондықтан оны салғанда да жаттығуларды міндетті түрде орындау керек.

Дене тәрбиесінен жаттығулар жинағы қандай көмек бергенін анықтауға болады. Оның бірнеше әдісі бар. Ең кең тараған танымал түрі – плантография. Ол үшін табанды 10% боялған жер неғұрлым көп болса, онда қазтабан нағыз өзі. Жаттығуларды әрі қарай жалғастыра беру керек. Нәтижесін жоғарыдағы әдіспен анықтап отыруға болады.

Түрегеліп тұрғанда екі аяқтың басын екі жаққа жіберіп, тұруға, тіпті жүруге де болмайды. Өйткені салмақ табанның ішкі қырына түседі, содан барып өкшенің қисайып кетуі ықтимал.

Дайындық бөлімінде берілген жаттығулар жіліншік бұлшық еттерін бірде босаңсытып, бірде қатайтып, аяқтың басын дұрыс ұстауға дағдыландырады.

Негізгі бөлімінде адам жүрісін ықшамдап, тепе-теңдік қалпын, денені тік ұстауды қалыптастырады. Сол үшін аяқ саусақтарына қатысты бұлшық еттерді шынықтырады (башбайлармен ұсақ заттарды қамтып ұстау, оқтауды сырғанату, допты дөңгелету т.б.).

Қорытынды бөлімінде тек берілген жаттығулар емес, емдік гимнастиканың бұқаралық түрін кеңінен қолданады. Мәселен, суда жүзу «кроль», шаңғы, коньки тебу, жақын жерге жорыққа шығып, жазық жолмен жоғары көтерілу. Тек аяққа көп салмақ түсіретін ауыр зат көтеруге болмайды, секіретін жаттығулар жасалмайды.

Остеохондроз

Омыртқа аралық шеміршектің, буындардың, сіңір мен сүйектің өзгеруінен пайда болған ауру – остеохондроз деп аталады. Оның себебін жоғарыда айттық.

Остеохондроздың белгілері сан алуан. Оны функционалды және морфологиялы деп екіге бөлуге болады. Оның біліну белгілері зақымданған омыртқа бөлігіне, адамның тұлғасының жетілуіне, жасына тікелей байланысты.

Остеохондроз мойын, кеуде, бел омыртқаларын қамтиды. Сондықтан осы аталған бөліктердің остеохондрозы дейді.

Қазіргі кезде дәрігерлер көптеген неврологиялық белгілерді анықтады. Кейбір еңбектерге сүйенсек, оның 52 түрі кездеседі екен. Организмдегі функционалды өзгерісті науқас адамдар елемей беруі мүмкін. Дәл сол кезден бастап емдік гимнастиканы қолданса үлкен жетістікке жетуге болады.

Функционалды белгілерге мыналар жатады: мойын бұлшық еті жылдам шаршайды, иық, арқа, екі қолдың еті салдырап, тез талып қалады. Қадалып күні бойы қозғалмай столда отыру, жазу, ой еңбегімен шұғылдану осы белгілерді асқындырып жібереді. Сол сияқты мойын, арқа еттері шымырлап ауыра бастайды, бұл жұлыннан шыққан нерв талшығының қысылуы, бұлшық еттердің жиырылуы.

Органикалық өзгеріс болғанда: мойын омыртқа тұсында, иық пен жауырын буындарында құяң ауруларының белгісі білініп, бұлшық ет қабынғандай болады. Бел остеохондрозы бел мен сегізкөзді тұтастырып ұстап қалатын құяң (радикулит) ауруындай білінеді.

Неврологиялық белгілер жеке-жеке кездеспейді, бірі мен бірі байланысып, бірге білінеді. Қандай түрі болмасын, неврологиялық синдром (белгілердің бірнеше түрі) науқастың сол зақымдаған бөлігінде қозғалысты сезімталдығын, зат алмасуын тежейді. Соның әсерінен иық үсті, жауырын, қол

бұлшық еттерінің кейбіреулері қабынып, іспектеліп кетеді. Иық буыны ауырған адамдар оны көпшілікке танымал ревматизм немесе полиартрит деп шатыстыруы да мүмкін.

Остеохондроз болғанда омыртқа арасынан, желке тұсынан шыққан жұлынның талшықтары қысылап қалса, жүрек тұсы шаншады. Кейбіреулер оны инфаркт не стенокардия ауруымен шатастырып, дәрі іше бастайды. Тек бұған тән бір жәй – электрокардиография жасағанда жүректен ешбір ақау табылмайды және қолданған дәрілер (валидол, нитроглицерин) көмек бермейді. Біраз қимыл-қозғалыс жасап, көңілін ауласа жүрек шаншуы басылып қалады.

Мойын омыртқа остеохондрозында миды қоректендіріп тұрған қан тамырлары қысылып, 12 пар ми сүйегімен мидың нервтері зақымдануы мүмкін. Мұнда неше түрлі белгілер білінеді. Бас ауырады, айналады, вестибулярлық өзгерістер байқалады, көзге, жұтқыншаққа да әсер етеді. Бас желкеден тартып ауырып, кейде лоқсып құсады. Бейне бастың сақинасы ұстағандай болады.

Вестибулярлық өзгерістер кезінде адам тепе-теңдіктен айырылып, түзу жүре алмайды. Әсіресе транспортқа отырып түскен кезде бір жағына жамбастап кетіп қалатын уақыт болады.

Жұтқыншақ белгісі сирек кездеседі. Онда адам жұтынғанын, тілдің ішінде дәмді сезбейтін жағдайға тап болады. Ауру асқынған кезде дауыс шықпай, қырылдап қалады.

Сонымен қатар адамда әлсіздік, тез ашулану, өкпешілдік, қорқыныш, абыржу, ұйқының бұзылуы, ұмытшақтық, көңіл-күйдің, мінездің өзгеруі байқалады. Осының бәрі желке остеохондроздың симпатикалық белгілері.

Бел омыртқа зақымдану ересектер арасында жиі кездеседі. Екіншісі осы аурудың белгісін өзінен тауып жатады. Әйтседе радикулит белгілері көбінесе ер адамдар арасында (20-40 жаста) жиі кездеседі.

Ең алғашқы белгісі – белдің ауруы. Бұл күтпеген жерде кенеттен ұстап қалады (люмбаго) немесе ұзақ уақыт сыздап ауырып жүреді (люмбалгия).

Кенет ұстап қалатын түрі бел бұлшық еттерінің бірден қатты жиырылып, шымырланып қалуы себебінен. Ол ауыр жүк көтергенде, шұғыл қимыл жасағанда, қатты жөтелгенде, түшкіргенде, зорланғанда болады. Қақсап не сыздап ауыру тек белдің тұсында байқалады, басқа жаққа берілмейді.

Ұзаққа созылған люмбалгия түрінде ауыратын нүктені көрсету қиын. Ол отырып-тұрған кезде, не шамадан тыс ауыр жұмыс атқарғанда ғана білінеді. Қалай ауырсада, оның негізгі себебі – бел-омыртқа арасындағы шеміршектің кеселі. Соның әсерінен бел және сегізкөз тұсынан нерв талшықтары түбінен қысылып, адамның жағдайын кетіреді.

Радикулитке (құян) тән белгілері: бел тұсының ауруы, оның сезімталдығы, өткізгіштігі, қозғалтқыш-қимылдатқыш қасиеттерінің төмендеуі болып саналады. Нерв түбі қысылғанда, белдің тұсы удай ашып, дуылдап күйдіргенде, түйрегендей шаншып ауырады. Ол тек бір жерде топтаспай, бөксемен ұршыққа, санға, аяққа, тіпті өкшеге дейін беріледі.

Осындай қатты ауырғанда науқас қалай да бір ыңғайлы жағдай іздейді. Ондай жағдай әр түрлі болады. Мәселен, шалқадан жатып, тізені бүгіп бауырға жинап, сондай-ақ, қырымен етпеттен немесе еңбектеп тұрса, ауырғаны сәл басылып, жанға сая табылады.

Бұл жағдайлар жұлыннан шыққан нерв талшықтарын босатып, белдің ішке қарай майысуын азайтады.

Радикулит белгісі білінген остеохондроз ауруынан кейін адамдар сол тынымын алған жерді босаңсыту үшін бір жағына қисайып, не еңкейіп жүреді. Бұлшық еттердің, нерв талшықтарының қабынуы біржола басылғанда, адам бұрынғы қалпына келеді. Дегенмен уақытында емделмесе, созылмалы түріне айналуы ықтимал.

Мұнан кейін – бел тұсындағы сезімталдық қасиеттің кемуі байқалуы мүмкін. Ол көбіне аяқтың басында білінеді. Өйткені белден, сегізкөзден шыққан нерв талшықтары аяқты қамтамасыз етеді. Мұндай кезде бөксе, жіліншік, табан бұлшық еттері солып, семіп қалуы да ықтимал. Бұл қозғаушы күштің кемуінен.

Остеохондроздың осы аталған белгілерінде вегетативті өзгеріс те байқалады. Мәселен, аяқ-қол іспектеліп, көгілдір тартып, терлеп, тері түлеп, құрғап, тырнақ өсіп, денені түк басып кететін кездері болады. Аурудың асқынатын және бәсеңдейтін кездері бар.

Енді осы індетті емдеуге көп күш салу керек. Оған дәрі-дәрмек, ортопедиялық ем, инемен емдеу, массаж және дене тәрбиесін қолданады.

Емдік гимнастика ауру асқынған кезде ғана емес, оның алдын алу үшін де кеңінен пайдаланылады. Дене тәрбиесін тағайындағанда әр адамның жеке басының ерекшелігіне, жасына, жынысына, аурудың шоғырланған жеріне, оның кезеңіне баса назар аударады.

Мойын омыртқа остеохондрозы

Емдік гимнастика тағайындағанда еске ұстайтын методикалық жағдайлар бар. Олар:

1. Омыртқалап бұлғақтап бір жағына шығып кетпес үшін, мойынға мақта-дәкеден жасалған тіреуіш кигізеді. Бұл мойынға киілген қамыт бүкіл бір емдеу курсы біткенше шешілмейді. Осы арқылы омыртқаның тыныштығын сақтап, артық қимыл-қозғалыстан аулақ болады. Мұның өзі зақымданған жердің жетілуіне мүмкіндік туғызады.

2. Алғашқы және негізгі бөлімдерде мойын омыртқаны өз еркімен қозғауға болмайды. Тек қорытынды бөлімде 15-20 минут баяу қарқынмен қозғайды.

3. Барлық жаттығулар бұлшық еттерді босаңсытумен қатарласып келіп отырады. Әсіресе иық, жауырын белдеуіндегі еттерді босатса, шаншып, ұйып ауырғаны басылады.

4. Бірінші күннен бастап мойын бұлшық еттерін жетілдіруге ықпал жасайды. Ол үшін қарсыласу жаттығуларын орындайды. Мәселен, дәрігер, не көмекші адам алақанымен басты артқа итергенде, ауру алға итеру керек. Оны кейін әр адам өзі орындайды (маңдайға екі алақанды тіреп, немесе иектің астынан тіреп отырып, басты алға итереді). Мойын бұлшық етін жетілдіруге жатқан бойда басты көтеріп 2-5 секунд ұстап тұру да үлкен әсер етеді. Оны шалқадан, етпеттен, бір қырынан жатып жасауға болады.

5. Науқас мойнының ауырғанынан қорғаншақтап, көкіректің кең дем алуына да кедергі келтіреді. Сондықтан тыныс алу жаттығуларын қосқан абзал.

6. Жаттығулар жасағанда адам шаршамауы, еш жері ауырмауы керек. Ал жаттығу үстінде мойын тұсы шаншып ауырса, жаттығу мөлшерін бірден азайтады.

Емдік гимнастиканың негізгі мақсаты: жауырын белдеуіндегі бұлшық еттерді босаңсытып, ауруын азайту, қан айналымын жақсарту, вестибулярлы өзгерістерді қалпына келтіру, тканьдердің ісігін басу, жалпы организмді нығайту болып табылады.

Емдік гимнастиканы аурудың жедел түрінде, алғаш басталған кезінде қолдана береді. Жаттығулар қолдың басына, ұсақ және орта буындарға тағайындалады. Бұлшық еттерді босаңсытуға арналған жаттығулар отырып, тұрып, жатып, яғни науқасқа қолайлы жағдайда орындала береді. Жауырын белдеуіндегі бұлшық етті босаңсыту үшін еңкейіп тұрып қолды алға-артқа сілтеу кең қолданылады.

Ауырғаны басылған соң, емдік гимнастика мойын, жауырын бұлшық етін шынықтыруға жұмсалады.

1.5. Тақырып: «Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған мүгедектерге тағайындалатын бейімделу дене тәрбиесі»

Дәріс жоспары:

1. Бейімделу дене тәрбиесінің (БДТ) мақсаты, міндеттері, әдістері, тәсілдері.
2. БДТ жекеше әдістерін құрудың медико-физиологиялық, психологиялық негіздері.
3. Тірек-қозғалыс аппараты патологиясы. Аяқты, қолды кескен кездегі ағзаның бейімделу-компенсаторлық мүмкіндіктері.
4. Балалар церебралды сал ауруы (паралич). Әр түрлі БЦС формаларының пайда болу клиникасы.

Семинар жоспары:

1. Мүгедектер категориялары. Туа біткен және жүре пайда болған мүгедектік.
2. Сүйек сынған кезде берілетін жаттығулар. ЕДТ көмегімен операциядан кейінгі асқынудың алдын алу.
3. Сүйек сынған кездегі ЕДТ әдістері.
4. ДЦП әр түрлі формаларындағы бейімделу дене тәрбиесі.

СӨЖ-тан бақылау жұмысы:

1. Мүгедектерді қайта қалпына келтірудегі психолого-педагогикалық жұмыстардың ерекшеліктері.
2. Тірек-қимыл аппараты зақымданған мүгедектері қайта қалпына келтіруде гидрокинезотерапияны қолдану.
3. БЦС ауруларды иппотерапиямен, гидроаэробикамен емдеу әдістері.

Модуль 2. Массаж

2.1. Тақырып: «Массаж, түрлері, ағзаға физиологиялық әсер ету механизмдері»

Дәріс жоспары:

1. Массаж туралы түсінік. Массаждың жүйелері, формалары, әдіс тәсілдері.
2. Массаждың түрлері. Қолдануға болатын және болмайтын кездері.
3. Массаждың ағзаға әсер етуінің физиологиялық негіздері.
4. Массажды биоэнергетикалық және психотерапиялық емдеу әдістерімен байланыстыру.

СӨЖ-тан бақылау жұмысы:

1. Массаждың жүргізілуіне қойылатын гигиеналық талаптар.
2. Жалпы және жеке массаждың сеансы.
3. Мануальді терапиямен криомассаж туралы түсінік.

Массаж - француз тілінен шыққан, ысқылау деген мағынаны білдіреді, оның өзі түпкі тамырын араб тілінен алған (арабша «mass» - жақындау, сипалау).

Осында 4000 жыл бұрын Египетте емдеу әрекеті басталған, оның ішінде массаж да кірген. Оған айғақ 1841 жылы Египет қолбасшысының табытының ішінен папирус жапырағын жазылған массаждың тәсілдері табылған.

Массаждың ең көне түрі Берлинде үлкен музейде сақталған. Көз тартарлық дүниенің ішінде, екі адамның бірін – бірі сипалап отырған көрінісі ерекше көзге түседі. Бұл сол кездегі Ассирия патшасы Санхирибаның (біздің дәуірімізге дейінгі 705-681 жж.) дүниесі еді.

Ежелгі гректер массаж арқылы денеге әр түрлі майларды уқалап жағуды египеттіктерден үйренген екен...

Ежелгі Греция халқының спортшылары сайыстың алдында және соңынан денелерін майлатып, артынан Ніл өзенінің жағасынан әкелген ұсақ құммен ысқылатқан екен.

Ең алғашқы массажды қолдануға ұсыныс берген гректің атақты дәрігері Геродикос. Оның оқушысы Гиппократ ауруларға массажты илеу – жұмсарту – мыжу тәсілін кеңінен қолданады.

Массаж ертедегі Грециядан Ежелгі Римге өтеді. Дәрігер Акслепиад (біздің дәуірге дейінгі 156-128 жж.) массажды құрғақ және майлы, күшті және әлсіз, ұзақ және қысқа деп әр түрге бөлген. Корнелий Цельс оны әрі қарай дамытып, массаждың қасиетіне тереңірек көңіл бөлген. Өзінің «Медицина туралы кітабының бір тарауын массажға арнаған». Массаждың өрлеуіне үлкен көмегін тигізген дәрігердің бірі Гален (біздің дәуірге дейінгі 131- 120 жж.)

Массаждың етек алып дамуына дүние жүзіне әйгілі ғалым, жазушы, астроном, орта ғасырдағы үлкен тұлға – Әбу Әли – Ибн Сина (Авиценна) көп ықпал жасады. Ол массаждың әр түрін талдап берді. Мәселен, күшті массаж – денені қатайтады, әлсіз – босатады, ұзақ – адамды арықтатады, орташа – құлпыртады, даярлық – дене тәрбиесіне икемдейді. Ғалымның берген осындай анықтамалары – емдік, спорттық массаждың негізін құрады.

Шығыс елдерінде массаж өз ерекшелігімен көзге түседі. Өйткені ол тек қолмен емес, аяқпен де жасалады.

Массаждың шыққан тегі өткен ғасырларда екенін білдік. Оның кең тараған, алғаш ашылған жері біздің көршіміз Қытай елі болатын. «Най-цзин» (ішкі құрылыс кітап атты қолжазбада осыдан 3000 жыл бұрын жазылған) және көп ескі әдеби еңбектерде массаждың қандай ауруларға қолданылғаны туралы жазылған. Массаждың техникасы, методикасы, әдісі, тәсілі осыдан 100 жыл бұрын реттеліп, баспа бетінде берілген.

Ежелгі Үндістанда «Аюр Веды» (ғылыми өмір) атты 3 кітаптың біздің дәуірімізге дейін 1800 жыл бұрын шыққан бөлімінде массаж туралы толық жазылып, оны қандай ауруға қолдану керектігі атап көрсетілген.

Славян елдерінде массажды моншада бейнек (сыпырғыш) арқылы сабалап жасаған.

Массаж туралы туындылар көп болғаны мен, бізге жеткені шамалы, қазірдің өзінде біреуі білсе, екіншісі білмейді. Тек XIX ғасырдың екінші жартысында массаждың физиологиялық қасиетін ашпақ болған. Оның әсерін ғылыми тұрғыда, тек И.П. Павловтың жоғары нерв жүйесінің теориясы жарық көрген кезде ғана айта алатын халге жетті.

Массаж халықтық медицинаның үлкен бір бөлігі. Ол барлық жер шарына кеңінен тараған. Сондықтан емдеу әдістерінің еі негізгі тарауы болып құрамына кіреді.

Қазіргі кезде Шығыс және Батыс массажы деп екіге бөлінеді. Батыс массажына классикалық және сегментарлық, ал Шығыс массажына нүктелі (бір нүктеге қарап) және жүйелі (дененің бөлігіне жасау) массаждар жатады.

Кейінгі кезде өскелең өмірдің талабына байланысты массаждың тәсілдері мен әдістері де толықтырылып келеді. Оның жаңа қолайды түрлерін ойлап шығаруға ұмтылуда. Дегенмен қазақ тілінде шыққан туындылар жоқтың қасы. Ол қазақ тілінде массаж болмады деген сөз емес, соны жеткізіп, халық арасына тарататын мамандардың жеткіліксіздігі. Мәселен, омыртқа тұтасып ауырғанда балалардың аяғы мен нығарлап бастыру, немесе бір қолмен теріні тартып, екінші қолмен үзу, іскен жерді сипау, сынған сүйектерді қолмен сылап - сипай отырып орнына түсіру. Осының бәрі біздің елде массажды ғасырлар бойы емдік мақсатта шеберлікпен қолданылғанның айғағы.

Массаждың осындай қарапайым түрлерінен адамдар жеңілдік алады: құрысқан жері жазылып, ауырған жері басылып көңіл бір бөлек – күйі бір бөлек көтеріледі, сергиді.

Медицинаның дамуына байланысты соңғы жылдары барлық емдеу – профилактикалық орындарда массаж бөлмелер ашыла бастады. Білікті мамандар да жыл өткен сайын көбеюде. Массаж халықтық медицинадан ресми түрде ғылыми медицинаға ауысты.

I ТАРАУ

МАССАЖДЫҢ ДЕНЕГЕ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

Массаж дегеннің өзі адам денесіне мөлшермен берілетін механикалық тітіркендіру. Ол массажистің қолымен немесе арнайы аппаратпен орындалады. Осындай тітіркендіруге ішкі ағзалар, мүшелер қарап қалмай, өз қызметтерін өзгертіп, массажға қарсы «жауабын» береді.

Массажды денеге әсері, физиологиялық қасиетін атақты ғалымдар И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, Н.А. Ухтомский т.б. өз еңбектерінде айқын көрсеткен. Массаждың әсері өте тереңде жатыр. Ол – нервті – рефлекторлы, гуморалды және механикалық ықпал жасау.

Массаж жасағанда теріде, бұлшық етте, буындарда жатқан нерв талшықтары тітіркенеді. Ол тітіркеністер ми қабығына беріледі. Әрбір нерв талшықтары ұштарының өз аттары бар. Мәселен, теріде – экстрорецептор, бұлшық ет, сіңір, шандырдан шыққандар – проприоцептор, қан тамырларынан кеткендер – ангиорецептор және ішкі ағзалардағы – интерорецептор деп аталады. Осы рецепторлардың бәрі тітіркеніштен бірлесіп, миға әсер етеді. Ал оның өзі жоғарғы реттеуіш күштің қызметіне әсерін тигізіп «қарауындағы» барлық мүше ағзаларға жауап реакция түседі. Содан денеде әр түрлі қимылдық өзгерістер туады. Жауап реакциясының күші, айқындалуы жоғарғы нерв жүйесіне тікелей байланысты, сол сияқты тітіркенген жердің көлеміне массаждың методикасы мен тәсілдеріне, аурудың біліну белгілеріне де тығыз байланысты.

Тағы бір көңіл аударатын мәселе – массаждың тиімділігінде үлкен роль атқаратын – гуморалды фактор. Массаждың әсері мен тканьдердің ішінде жоғарғы активті (белсенді) зат құрылады. Ол қан айналыммен және зат алмасуын үдетеді. Мәне осыны гуморалды зат дейді.

Массаж денедегі барлық сұйық заттардың қозғалысын арттырады. Мәселен: қан, лимфа, техникалық сұйықтың тканьдердің өзара созылуы, орын алмастыруы т.б. механикалық фактор зат алмасуын арттырып, денедегі тоқыраушылыққа жол бермейді. Массаж жасалған жердің ыстығын көтереді.

Сонымен массажда нерв импульстары ағындап, ми қыртысына келеді. Онда қоздыру және тежеу сияқты екі түрлі толқын пайда болады. Олар сол нерв талшықтары арқылы денедегі мүшелерге беріледі. Олардың жауап реакциясы бойдағы аурудың өршуіне не өшуіне әсер етеді, осыған орай емдік массажды тек тәжірибелі маман жасау керек деген ұғым туады.

Массаждан адамның денесі сергіп, рахаттанып, көңіл – күйі көтеріліп, жылынып, ауырған жері басылады. Кейбір кезде бойда ширақтық аңғарылса басқа жағдайда керісінше, ұйқы басып кетеді. Массаж дұрыс орындалмағанда массаждың өзіне тән талаптары бұзылғанда немесе аурудың асқынып массаж жасауға болмайтын кезде организм массажды көтере алмайды. Сондықтан массажды аурудың ерекшелігіне лайықтап жасау керек.

Кейбір ғалымдар массаждан кейін қызарып, талаурап, қатты ауыратын жағымсыз реакцияларын көрсеткен. Бұл көбінесе жасы келген карияларда дұрыс отырғызбаса, не дұрыс жатқызбасада осындай жағымсыз реакция береді. Мысалы, жүрегі ауыратын адамның белінде құяң болмаса оны етбетінен жатқызғанда жүрек нашарлап кетеді. Сондықтан ондай ауруға массажды отырып жасаған абзал. Ішкі

ағзалардың функционалдық қызметін, науқастың ауырған жерін анық бөлмей массаж жасауға болмайды.

Массажды зерттеген ғалымдар оның толық нерв жүйесіне, қан тамырына, теріге, бұлшық еттерге, буындарға, зат алмасуына әсер ететінін айқын көрсетті.

МАССАЖДЫҢ ТЕРІГЕ ӘСЕРІ

Оқырманға түсінікті болу үшін терінің құрылыс мен қызметі туралы айта кетуді жөн көрдік.

Тері - дененің сыртқы қабығы. Оның аумағы шамамен 2 м кв. Тері негізгі 3 қабаттан тұрады. Сыртқы қабат – эпидермис көп қабатты эпителий тканінен түзеледі. Ол үнемі түлеп, тереңірек орналасқан клеткалардың көбею есебінен жаңарып отырады. Эпидермистің астында дәнекер тканінің тығыз қабаты – дермо орналасқан. Бұл жерде көптеген рецепторлар май және тері бездері түбірі, қан және лимфа тамырлары болады.

Ең терең қабат – шел клечаткасы май тканінен түзелген. Ол организм үшін «төсеніш» қызметін атқарып, қоректік заттармен «энергияға» қойма болып есептеледі.

Тері барлық тканьдермен мүшелерді механикалық зақымданудан сақтандырып, организмге бөгде заттардың ауру тудыратын микробтардың енуіне жол бермейді. Тері организмді ультракүлгін сәулелердің артық мөлшерінің зиянды әсерінен қорғайтын қоңыр пигмент жасап шығарады. Теріде балалардың мишель ауруының дамуына кедергі жасайтын Д витамині түзеледі.

Теріде қысымды, ауырғанды, суық пен жылуды қабылдайтын әр түрлі рецепторлар бар. Олар адамды жарақаттанудан, үсуден сақтауға мүмкіндік береді. Терінің сезімталдығы организмнің қоршаған орта мен өзара байланысында маңызды роль атқарады. Терінің сезімталдығынан айырылған адам көп жарақаттанады.

Тері зәр шығару қызметінде атқарады. Сумен тұздың артық мөлшері организмнің тері бездері арқылы шығарылады. Сол сияқты тері дене температурасының тұрақтылығына сақтауға қатысады.

Теріде өте көп ұсақ қан тамырлары орналасады. Қоршаған орта температурасы төмендеген кезде тамырлар рефлекс жолмен тарылып, теріге келетін қан мөлшері азаяды, организмнің жылу шығаруы кемиді.

Терідегі тамырлардың кеңеюі мен тарылуын адам өзінен байқай алады. Қоршаған орта ыстық болса - тері қызарып, ал суықтан – бозарып кетеді.

Адам терісінде 2 миллионнан астам тері бездері бар, ол тәулігіне 12 литрге жуық тер бөліп шығарады. Бұл адамның өз дене температурасынан жоғарғы ортада тіршілік етуге мүмкіндік береді. Ауа өте ылғалды болғанда дененің булану арқылы жылу шығару қиындай түседі.

Жылудың реттелуі рефлекс жолымен жүзеге асады. Жылудың түзілуі мен оның шығарылуы гуморальдық әдіспен де реттеледі. Мысалы қорыққанда және ашуланғанға қандағы адреналиннің мөлшері артады. Терінің тамырлары тарылып, адамның өңі бозарады, дененің жылу түзуі күшейеді.

Тері осындай күрделі қызметінің арқасында денеге үлкен физиологиялық пайда тигізеді, организм органдардың өмірлік қызметіне ықпал жасайды.

Массаждың әсерінен терінің сыртқы – эпидермис қабаты қабыршықталып түседі. Оның өзі терідегі қан айналымымен жақсартып, тыныс алуын арттырып, май және тері бездерінің шыңдап, денедегі жылуды реттейді. Терінің өте майланып тұруы қажет. Ол эпидермистің ыдырауынан (суға көп түсетін спортшыларға қатысты) немесе кеуіп, құрғап кетуінен сақтайды (ауада көп жүрген кезде).

Массаж жасағанда қан тамырлары кеңіп арнасынан аққан қанның мөлшері көбейеді. Мұның өзі «ұйқыда жатқан қан тамырларын оятып, теріні тамақтандыру болып есептеледі.» Сол арқылы адамның денесі сергиді жұмысқа қабылеті артады.

Массаждың әсерінен лимфа қозғалысы үдейді. Дәнекер қабатынан лимфаны қысып шығарған кезде жоғарғы және төмен орналасқан қан тамырларды (әсіресе көк тамыр) босап қалады. Соған байланысты бір жағынан тканьдермен органдарға қан арқылы қоректік зат келіп жатса, екінші жағынан денеден қажетсіз заттар шығып жатады.

Терінің өзі массаждан соң жылтырап құлпырып кетеді. Эластометр деген құралмен анықтағанда массаждың әсеріне терінің серпімділігі, созылғыштығы, икемділігі әлде қайда артқаны көрсетіледі. Массаж терінің жылулық рецепторына да ықпал етеді. Массаждан кейін теріде жылу пайда болады. Бұл қасиетін сайысқа дайындалып тұрған спортсмендерге қолданылады. Өйткені кейбіреудің алдын – ала аяқ – қолы мұздап қалтырап кетеді. Соны қатты ысқылап жіберсең бойына жылу тарап «есін» жияды.

Массаж тері арқылы барлық денеге әртүрлі әсер етеді. Ондағы нерв талшықтары массаждан алған тітіркеністерді ми қабығына, орталық нерв жүйесіне жеткізеді, одан шыққан жауап реакция басқа органдар мен бірге теріге қайта келеді.

Теріні баяу ырғақпен сипағанда нерв жүйесі жайланып, адамның көңілі орнығып, тіпті қалғып кетеді. Аяқты сипағанда артериялық қан тамырларын кеңейтіп, сол нүктелердің температурасын көтереді.

Массаж көптеген рецепторларды тек тітіркендіріп қоймай, клеткалардың бөлінуі нәтижесінде пайда болатын заттардың клеткалардың бөлінуі нәтижесінде пайда болатын заттардың бөлінуі нәтижесінде пайда болатын заттардың есебінен теріде химиялық реакциялардың түзілуін қамтамасыз етеді. Атап, айтқанда химиялық активті – гистамин, ацетилхолин амин қышқылдары және басқалар пайда болады. Мұның өзі тек терінің емес, бүкіл организмнің қорғаныс қабылетін арттырып, ағзалардың қызметін жақсартады.

МАССАЖДЫҢ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНЕ ӘСЕРІ

Нерв жүйесі организм қызметін реттеуде аса маңызды роль атқарады. Ол клетка, ткань, мүшелердің және олардың жүйесінің қызметін үлестіріп отырады. Мұнда организм біртұтас қызмет атқарады. Организмнің сыртқы ортамен байланысы нерв жүйесі арқылы жүзеге асады.

Нерв жүйесінің әрекеті психикалық процеске – сезім, оқи білу, еске сақтау, сөйлеу және ойлауға негізделген. Адам солардың жәрдемімен тек айналадағы ортаны танып – біліп қана қоймай, оны өзгертуге де белсене кіріседі.

Нерв жүйесі нейрондар мен ұсақ серіктес клеткалардан құралған нерв тканінен түзіледі. Нейрондар – нерв тканінің негізгі клеткалары: олар нерв жүйесінің қызмет атқаруына мүмкіндік береді. Серіктес клеткалар қорек, тірек және қорғаныс қызметін атқара отырып, нейрондарды қоршап жатады. Серіктес клеткалар нейрондарға қарағанда 10 еседей көп болады.

Нервтер – сыртқы қабықшамен қапталған нерв клеткалары ұзын өсінділерінің шоғырлары. Қимыл нейрондарының аксондарынан (ұзын өсінділері) тұратын нервтерді қимыл нервтері деп атайды. Сезгіш нервтер сезгіш нейрондардың дендриттерінен (қысқа өсінділер) тұрады. Нервтердің көпшілігінде екеуі бірдей кездеседі (аксондар мен дендриттер). Оларды аралас нервтер деп атайды. Олар арқылы импульстер екі бағытта орталық нерв жүйесіне және ішкі мүшелерге өтеді.

Нерв жүйесі орталық және шеткі бөлме бөлімдерден құралады. Орталық бөлім дәнекер тканнен түзілген қабықшамен жұлын және мидан тұрады. Шеткі бөлімге, нервтер және нерв түйіндері жатады.

Қаңқа бұлшық еттерінің қызметін реттейтін нерв жүйесінің бөлігі соматикалық (грекше «сома» - дене) жүйе деп аталады. Адам соматикалық нерв жүйесінің көмегімен қимыл әрекетін басқарып организмді қимылға немесе тыныштық күйге келтереді. Нерв жүйесінің ішкі мүшелер (жүрек, қарын, без және т.б) қызметін реттейтін бөлігі автономиялы (грекше «автономия» - өзін – өзі билеу) деп аталады. Автономиялы нерв жүйесінің қызметі адамның еркі бойынша жүректі тоқтатуға ас қорыту процесін тездетіп, тер шығаруды кідіртуге болмайды.

Автономиялы нерв жүйесінің екі – симпатикалық және парасимпатикалық бөлімі болады. Ішкі мүшелердің көпшілігін осы екі бөлімнің нервтері торлап жатады. Әдетте, олар ішкі мүшелерге қарама – қарсы әсер етеді. Мысалы, симпатикалық нерв жүйесі жүректің жұмысын күшейтіп, жеделдетсе, парасимпатикалық нерв – оны бәсеңдетіп әлсіретеді.

Міне нерв жүйесінің құрылысы мен қызметі қысқаша осылай.

Енді массаж қалай әсерін тигізеді екен.

Оның нерв жүйесіне тигізер әсері жан – жақты массаж кезінде тері, бұлшық ет, буындардағы нерв талшықтары тітіркеніп, пайда болған импульс ми қабығындағы кинетикалық (қозғалыс) клеткаларға жетеді. Импульстар қимыл жолы арқылы жұмыс атқаратын мүшеге келеді.

Массаждың бір тәсілі орындалған методикаға байланысты орталық нерв жүйесіне әртүрлі әсер етеді. Массаж методикасы оның күшінен, ырғағына қарқынына, ұзақтығына тікелей байланысты. Массаждың күші дегеніміз массаж жасаған адамның қолының денеге түсірген қысымы. Ол терең, орташа және әлсіз болып 3 –ке бөлінеді. Әлсіз немесе үстіртін массаж орталық нерв жүйесін қоздырады, ал терең (күшті массаж) – тежейді. Массаж қарқыны жылдам, орташа, ақырын болады. Алғашқы екеуі нерв жүйесін қоздырады, ал кейінгісі тежелуіне әсер етеді. Неғұрлым массаж ұзақ болса, соғұрлым тежеу процесстері айқындалып, нейрондардың қозуын шектейді.

Массаждың тәсілдерінің өзі де нерв жүйесіне әсер етеді. Мысалы, сипау, уқалау, ысқылау денені аз тітіркендірсе: соғу, сілікілеу- көп тітіркендіріп, нерв жүйесін шындайды.

Шеткері нервтерге массаждың әсері көп оның өткізгіштік қасиетін арттырып импульстің тезірек жетуіне ықпал жасайды, ауруға шалдыққан нерв клеткаларын қалпына келтіреді. Массаж организмнің орталық шеткер нерв жүйесінің жауап реакциясын тудыратын тітіркендіргіш екенін айттық. Ал жауап реакциясы организмнің алғашқы жай күйіне тітіркендірудің шамасына байланысты. Осы көрсетілген екі шарт бәр – біріне сәйкес келуі керек. Сонда ғана массаж шипалы болады. Адам неғұрлым жас болса, соғұрлым сезімтал келеді. Оларға әлсіз жасалған массаждың өзі қатты сезіледі. Егде тартқан адамдар массажды мүмкіндігінше қатты, ұзақ болғанын қалайды. Қала тұрғындары оның ішінде ой еңбегімен айналысатын адамдар аулыда дене еңбегімен айналысатын адамдар ауылда дене еңбегімен айналысып жүрген адамдарға қарағанда массажға өте сезімтал келеді. Сондықтан оларға абайлап, жеңіл, әлсіздеу түрін жиі қолданады. Оның бәрі нерв жүйесіне тікелей байланысты.

МАССАЖДЫҢ ҚАН ЖӘНЕ ЛИМФА АЙНАЛЫМЫНА ӘСЕРІ

Қан айналым мүшелерінің жүйесі жүрек пен қан тамырларынан тұрады. Жүрек өзінің жиырылуының нәтижесінде насос секілді жұмыс істеп, қанды тамырларға айдайды да оны үнемі ағып отыруға мәжбүр етеді. Жүректің соғуы тоқталса – адам өледі, өйткені тканьдерге оттегі мен қоректік заттар жеткізілмей қалады. Қанның тамырлар боймен жүруі қан айналымы деп аталады.

Қан тамырлары бүкіл денені шарлайды. Олардың тығыз әрі серпімді қабырғасы бірыңғай салалыбұлшық еттен тұрады. Жүрек жиырылуы арқылы жоғары қысыммен қанды артерияға айдап шығарады. Артериялар қабырғасы тығыз және серпімді болғандықтан, бұл қысымға төзіп, біраз созылады.

Ірі артериялар жүректен қашықтаған сайын тармақтана береді. Ең ұсақ артериялар өте жіңішке капиллярларға бөлінеді. Олардың қабырғасы бір қабат жалпақ клеткалардан түзілген. Қан тамыр плазмасында еріген заттар капиллярлардың қабырғасы арқылы ткань сұйықтығына өтіп, одан клеткаларға жетеді. Клетка тіршілігінің нәтижесінде пайда болған өнімдер капилляр қабырғасы арқылы ткань сұйықтығынан қанға өтеді. Адам организмінде шамамен 150 млрд капилляр болады. Егер барлық капиллярды бір түзудің бойымен қатарлата тізсе, онда онымен жер шарын экватор бойымен екі жарым рет орап шығуға болады. Қан капиллярдан жүрекке баратын вена тамырына жиналады. Артерияға қарағанда венадағы қысым онша жоғары емес және оның қабырғасы да жұқалтаң болып келеді.

Организмдегі қан жүректен жалғасқан екі тұйық жүйе – кіші және үлкен қан айналым шебері арқылы жылжиды. Организмде қан үнемі қайта бөлініп отырады: оттегі мен қоректік заттардың қажеттігіне қарай қан бір мүше арқылы көп, екінші мүше арқылы аз ағып өтеді. Дене мүшесіндегі тамырлар саңылауы өзгергенде, сол мүшенің қанмен жабдықталуы да өзгереді. Келетін нерв импульстары неғұрлым жиі болса, тамыр саңыраулары соғұрлым тар болады. Қан тамырлары саңылауының кеңейіп – тарылуын нерв жүйесі мен биологиялық әрекетшіл заттар реттеп, олардың организм талаптарына сай қызмет атқаруына мүмкіндік береді.

Лимфа айналымы. Лимфа жүйесі тканьдердегі артық сұйықтықты шығаруға жәрдемдеседі. Барлық тканьдерде тармақталмай аяқталатын лимфа капилляры болады. Оларға клеткааралық сұйықтық өтіп, қоюланады да, лимфа түзеді. Лимфа капилляры ірі лимфа тамырларына бірігеді. Олар барлық тканьдер мен мүшелерге өтеді. Лимфа тамырларының ішкі бетінде лимфаның кері ағуына кедергі жасайтын қақпашалар орналасқан. Осы қақпашалардың арқысында лимфа тек бір бағытта жылжиды. Лимфа тамырларында лимфа түйіндері болады. Әсіресе, қолтықта, тақымда және шынтақ бүгіндісінде, кеуде және құрсақ қуысында, мойында лимфа түйіндері өте көп. Бұл түйіндер микроорганизмді ұстап қалатын сүзгі қызметін атқарады. Организмнің иммундық реакцияларына белсене қатысатын лимфа түйіндерінде лимфоциттер көп болады. Лимфа тамырлары бірігіп ірі веналарға ашылады, тканьге өткен сұйықтық қайта қан тамырларының арнасына оралады. Қан, клеткааралық сұйықтық және лимфа бірігіп, организмнің ішкі сұйық ортасын құрайды.

Сонымен қан және лимфа арқылы организм клеткалары қоректік заттар мен оттегін қабылдап, қортылған организмге қажетсіз заттардан құрылады. Қан арқылы әр мүшенің гуморальды қызметі артып, денеге гармондарды таратуға ат салысады. Қан арқылы дененің қалыпты жылуы сақталады.

Массаждың әсерінен қан мен лимфаның ағыны үдеп әр клетка қоректік заттар мен оттегіне қанып, қажетсіз заттардың шығуына үлкен ықпал жасайды. Бұл тек массаж жасалған жерде ғана емес бүкіл денеде болатын өзгеріс. Сондай-ақ әртүрлі себептерден пайда болған ісінуден құтылуға мүмкіндік жасайды. Массаж жүрек бұлшық етінің нығаюына, дамуына ықпал етеді. Жүрек арқылы ағып өтетін қан мөлшері артып, жиырылу күші көбейеді. Қан тамырларының қабырғасы серпімділік күшіне мінеді де қан тамыры саңырауларынан өтетін қанның мөлшері өседі. Қанның екпіні орындалған массаждың тәсілдеріне байланысты. Мәселен, сипау, сығу, жұмсарту сияқты тәсілдері қанды саңылауларынан қысып шығарады, дірілдету, соққылау, шапалақтау, терідегі нерв ұштарын тітіркендіріп қан тамырларын кеңейтеді.

Жоғарыда айтқандай, массаж нейрорефлекторлы және гуморалды, жолмен қан тамырларының саңылауын кеңейтуге, қан ағымын жылдамдатуға үлкен әсер етеді, сол арқылы ауру организмінің жазылуына көмектеседі.

МАССАЖДЫҢ БҰЛШЫҚ ЕТКЕ ӘСЕРІ

Адам организмінде басқа омыртқалы жануарлардағы сияқты әртүрлі қимыл жасайтын 3 түрлі бұлшық ет ткані бар. Олар қаңқа бұлшық еті, жүрек бұлшық еті және бірыңғай салалы бұлшық еттер. Әртүрлі ткандардың өзіне тән түрі өзгерген клеткалары – бұлшық ет талшықтары болады.

Қаңқа бұлшық еті талшықтары шоғырланған көлденең жолақты бұлшық ет тканінен құралады. Талшықтар ішінде белок жіпшелері өтетіндіктен, бұлшық ет қысқарып, жиырылады. Жүрек бұлшық етінде қаңқаның бұлшық еті секілді көлденең жолақты бұлшық ет талшықтарынан тұрды. Бұл талшықтар кей жерде айқасып бірігеді.

Жүрек бұлшық еті осындай ерекшелік арқасында тез жиырылады.

Ішкі мүшелердің (қан тамыры, ішек, қуық) қабырғалары бірыңғай салалы бұлшық ет тканінен құралады бұл тканің талшықтары баяу жиырылады. Массаждың әсерінен бұлшық ет оттегімен жіне қоректік заттармен қамтамасыз етіледі, қаңқа бұлшық ет құрамында сезімтал және қимылдатқыш нейрондары бар нервтер орналасқан. Массаж жасаған кезде терінің, бұлшық еттің рецепторларынан шыққан импульстер сезімтал нейрондардың орталық нерв жүйесіне беріледі. Импульс қимылдатқыш нейрондар арқылы жұлыннан бұлшық етке өтеді де, соның нәтижесінде ол жиырылады. Сөйтіп денеде бұлшық еттің жиырылуы рефлекс арқылы жүзеге асады.

Зерттеушілердің айтуынша, 20 мин жатып дем алғаннан гөрі, 5 мин массаж жасаған әлде қайда тиімді. Массаж шаршаған бұлшық еттің тез қалпына келуіне ықпал жасайды. Массаж неғұрлым екпінді жасалса, қан оларға қоректік заттармен оттегін соғұрлым тезірек жеткізеді. Бұлшық ет талшықтары тезірек өсіп жуандайды да адам күштірек болады.

Ұзақ уақыт дене еңбегімен тынымсыз жұмыс кезінде бұлшық еттің дәрежесі біртіндеп кеми береді. Жұмыс барысында уақытша жұмыс істеу дәрежесінің кемуі қажу деп аталады. Массаждан соң бұлшық еттің жұмыс істеу қабылеті қалпына келеді. Массажды белгілі ырғақпен орындаған кезде жиырылу аралығында ішнара тынығып ала алатындықтан бұлшық ет ұзақ уақыт қажымай жұмыс істейді. Бұлшық еттің жиырылу ырғағы оған түскен күштің шамасына байланысты. Күш неғұрлым көп түссе, бұлшық ет соғұрлым қажиды.

Мүлде қимылсыз болу жұмыс істеу дәрежесінің қалпына келтіретін ең жақсы әдісі деген пікір бар. И.М.Сеченков мұндай түсініктің жаңсақтығын дәлелдеді. Ол ешнәрсеге араласпай тынығу мен әртүрлі іске араласа, яғни әрекетіне тынығу кезінде жұмыс істеу дәрежесін қалай қалпына келтіретінін салыстырады. Сонда әр нәрсемен айналысқан кезде қажудың тез басылып жұмыс істеу дәрежесі қалпына келетіні айқындалды. Массажда дәл осылай әсер етеді. Ал ширыққан бұлшық ет босаңсиды. Массаж бұлшық еттің жиырылуын, серпімділігін арттырады. Олар жиырылғанда сүйектерге рычагты қимылдатқандай әсер етіп, жұмыс атқаратыны мәлім. Бұлшық еттің кез келген жиырылуына энергия жұмсалады. Органикалық заттардың (көмір, су, май) нуклеин қышқылдарының ыдырауы мен тотығуы осындай энергияның көзі болып табылады. Органикалық заттар бұлшық ет талшықтарында оттегінің қатысуыменен химиялық өзгеріске ұшырайды. Осының нәтижесінде ыдырау өнімдері, негізінен алғанда көмірқышқыл газы не су түзіліп энергия босап шығады.

Массаждың көмегімен бұлшық ет арқылы ағып өтетін қан оған қоректік заттар мен оттегінің жеткізуін жылдамдатып, көмірқышқыл газымен басқа ыдырау өнімдерін шығаруға асығады.

Қолданған тәсілге байланысты жиырылу - созу, босау бір – бірімен кезектесіп отырады. Мәселен, қысқа мерзімде екпінді жасалған массаждан бұлшық ет қатты жиырылса, үстіртін сипаудан

босаңсиды. Массаж жасағанда тканьдардың оттегімен тыныстауы артып, қандағы гемоглобин мен эритроцит мөлшерінің көбеюне ықпал жасайды. Шаршаған бұлшық еттердің қызметі артады.

МАССАЖДЫҢ БУЫНДАРҒА ТИГІЗЕР ӘСЕРІ

Адам бұлшық еттердің қарама – қарсы ететін екі тобы – буынды жазатын және бүгетін бұлшық еттер кез – келген қимыл жасайды. Бүгілетін бұлшық еттің босаңсуынан буын бүгіледі.

Жұлында қозу, тежеу процесстері кезектесіп келіп отырғандықтан, буынды бүгетін жіне жазатын бұлшық еттер үйлесімді қызмет атқарады. Буынның өзі бір – бірімен сіңір арқылы берік байланысқан сүйектерден тұрады. Бұл сыртқы жағынан буын қапшығымен қапталады. Онда буын сұйықтығы болады. Ол үйкелісті кемітіп, сүйек ішінің буын ойғынды еркін қозғалуға мүмкіндік береді. Шеміршек, сіңір, буын қапшығы дәнекер тканіне жатады. Сүйектердің шеміршекпен аз қимылдай байлансқан жерін шала буын деп атайды.

Массаждың әсерінен сіңірдің икемділігі артып буынның қозғалысы жақсарады. Бұл әсіресе орта және егде тартқан адамдар үшін өте пайдалы. Сол сияқты буын жарақаттанғанда немесе ауырғанда, тіпті үлкен спортпен айналысқанда буынға көп күш түсіп, дембіп сықырлап қалатын кездер болады. Осының қалыпқа келтіру үшін массаждың орны ерекше. Массаж буындағы қан айналымын жақсартып, буын сұйықтығын көбейтіп, қоршап тұрған сіңір шеміршекке қоретік заттарды таратады. Соның арқасында буындағы жіліктің бастары да майланып, жақсы қозғалатын болады.

Массаж тек жарақаттанғанда ғана емес, көптеген буын ауруларында кеңінен қолданады. Мәселен, артрит (буынның қабынуы) ауруларын асқындырмау үшін массаждың ысқылау түрін, пайдаланды. Ол тіпті емдік әдістің ең тиімдіс болып есептеледі. Өйткені, ысқылау, сипау арқылы кейбір қажетті дәрілік майларды буынға өткізеді. Сонда массаж және дәрі бірін – бірі толықтырып буындағы сіңір, сұйықтық қапшығына тікелей әсер еті, оның созылып – бүгілуін жеңілдетеді.

Барлық спортсмендер сайысқа шығар алдында буындарына массаж жасатады. Әсіресе, бұрын буыны зақымдағандар, сіңірі созылғандар, массажды міндетті түрде қабылдайды.

Суық кезде массаж денені жылыту үшін де жасалады.

МАССАЖДЫҢ ТЫНЫС АЛУ МҮШЕЛЕРІНЕ ӘСЕРІ

Адам сыртқы ортадан оттегі қабылдап, көмірқышқыл газын бөліп шығару арқылы тыныс алады.

Кез келген мүше тканінің әрбір клеткасына энергия қажет. Органикалық қосындылардың үздіксіз ыдырап тотығуы организмдегі энергияның көзі. Тотығу процесстеріне оттегі қатынасатындықтан ол клеткаларға үнемі келіп тұруы тиіс. Кез келген органикалық заттың тотығуы нәтижесінде көмірқышқыл газы мен су түзіліп, кейін организмнен шығады.

Ауа клеткаларға оттегін жеткізіп, одан көмірқышқыл газын әкетіп отырады. Қан мен ауа арасындағы газ алмасуы тыныс алу мүшелерінде өтеді. Тыныс алу мүшелерінің жүйесі кеуде қуысында орналасқан өкпе, сондай-ақ кеңсірік, жұтқыншақ тандай тесігі, көмекей, кеңірдек, бронхы сияқты ауа жолдарынан құралады.

Тыныс алу мен тыныс шығару бірін – бірі ырғақты түрде алмастырып отырады. Сол арқылы ауаның өкпе арқылы өтуін және ондағы ауаның алмасуын қамтамасыз етеді. Сопақша мида орналасқан тыныс алу орталығы ауаның алмастырып отыруын реттейді. Тыныс алу орталығында ырғақты импульстер пайда болып, нервтер арқылы қабырғалар арасындағы бұлшықтар мен көк етке беріледі де, оларды жиырылуға мәжбүр етеді. Бұдан қабырғалар сәл көтеріліп, бұлшық еттердің сәл жиырылуы салдарынан кеуде қуысының көлемі тегістеле түседі. Өкпе де көкірек клеткасының қозғалысына сай керіліп – созылады. Сөйтіп, адам тыныс алады. Бұдан соң қабырғалар арасындағы бұлшық еттер мен көмей босаңсып, кеуде қуысының көлемі кішірейеді. Өкпе сығылып, ондағы ауа сыртқа шығарылады. Сөйтіп, адам тыныс шығарады.

Ересек адам салыстырмалы тыныштық күйінде 1 минутта шамамен 19-18 рет тыныс алу қозғалысын жасайды. Қапырық ауада, үй нашар желдетілсе, тыныс алу қозғалыстарының жиілігі 2 есе артады.

Тыныс алу қозғалыстары нервтік және гуморалдық жолмен реттеледі.

Адам қалыпты тыныс алғанда өкпеге шамамен 500 см³ сыртқа шығатын ауаның да мөлшері осындай болады.

Барынша оны ішке тартып, кейін сыртқа шығарған кезде, ауаның көлемі көп дегенде 3500 см³ болады. Бұл көлем өкпенің тіршілік сыйымдылығы делінеді. Бұл көрсеткіш барлық адамда бірдей емес. Оның медициналық тексеру кезінде арнаулы құрал – цифрометрдің жәрдемімен анықтайды.

Массаж жасағанда тыныс алудың жиілігі мен тереңдігі өзгереді. Арқы және көкірек бұлшық еттеріне массаждың күштірек түрлерін жасағанда оның тыныс алуы тереңдеп, өкпенің тіршілік сыйымдылығы артады, өкпеден қақырықтың түсуіне ықпалы жасайды.

Ауадағы микроорганизмдер мен шаң – тозаң жоғары тыныс алу жолдарының кілегейлі қабықшасына қонып, одан кілегейлі затпен қоса сыртқа шығарылады. Бұл кезде микроорганизмдер зиянсызданады. Тыныс алу мүшелерін өтіп кеткен микроорганизмдердің бір бөлігі тұмау, сүзек, туберкулез, диптерия секілді аурулар туғызуға себепші болады.

Осы аталған аурулардың барінде аурудың ыстығы қайтқан соң массажды қолданады. Кішкене балаларға қойдың майын (құйрық май, бал, спирттер т.б.) арқаларына жағып денесіне сіңгенше алақанмен сылайды. Олардың массаждың техникасын білмесе де, сол сылап – сипаудың, ысқылаудың, науқастанған балаға пайдасы көп екенін сезеді. Ол өте дұрыс. Біріншіден, қойдың майы теріні майлап, өзінше бір қабық түзілсе ысқылаудың арқасында көкіректегі бұлшық еттердің қан айналымы артып, өкпенің жұмысын жеңілдетеді. Тыныс алу жолдарының кеңеюіне, олардың кілегейлі заттардың, сонымен бірге қоздырушы микробтардың түсуіне үлкен жәрдем береді. Бронхы жолдары қабығында, саусақтарды қабырға арқылы бұлшық еттердің әрқайсысына кіргізгендей басыңқырап ысқылайды. Ол бронхылардың біріңғай бұлшық етін босатып тыныс жолдарын ашады. Массаж, әсіресе демікпе ауруына өте пайдалы. Адам тұншығып, іштегі ауаны сыртқа шығара алмай қатты қысылып отқанда иықтың үстін желкені, көкірек тұсын жайлап сыйпаса болғаны, дене босаңсып, ауру демді сыртқа шығара бастайды.

Уақытысында осындай жәрдем көрсетпесе, өзінен – өзі тұншығып өліп кетуі ықтимал. Есте сақтайтын бір жай – осындай демікпе ұстаған кезде науқастың өзі сасқалақтамай, қалайда көңіл – күйін басуға ұмтылу керек. Маңайындағы адамдар да депкірсіздік жасамай сабырлы болып, науқас адамды тыныштандырғаны дұрыс.

Массаж өкпедегі зат алмасуын, газ алмасуын үдетеді (95 – 130%).

Сонымен массаж, тыныс алу үшін оның тереңдігін, жиілігін, өкпенің қимылын, тіпті кеуде қуысының дем алуға дұрыс қатысуын реттеп, бір жүйеге түсіруге үлкен көмек көрсетеді.

МАССАЖДЫҢ ЗАТ АЛМАСУЫНА ӘСЕРІ

Зерттеуге қарағанда, массаж адам денесінде болып отыратын зат алмасуларының бәріне әсер етеді. Организммен оны қоршаған орта арасында үздіксіз зат және энергия алмасу процесі жүреді. Сыртқы орта мен зат алмасу организмге су және азықтық өнімнің түсуінен басталады. Олардың бір бөлігі ас қорыту жолында едәуір қарапайым заттарға ыдырап, организмнің ішкі ортасы қанмен лимфаға өтеді. Заттар қан мен бірге клеткаға түседі. Мұнда олар химиялық өзгерістерге ұшырайды. Организмге тән белок, май, углевод түзетін биосинтез және күрделі органикалық қосылғыштардың ыдырау процесі жүреді. Заттардың өзгеруі пигменттердің әсер етуі арқылы жүреді де, нервтік гуморалдық жолмен реттеледі. Зат алмасу процесінің ақырғы өнімдерінің нәсіп, нәжіс, тер арқылы және тыныс шығарғанда ауамен бірге сыртқа шығарылады.

Сонымен заттардың организмге сыртқы ортадан енуіне бастап, ыдырау өнімдерін шығаруға дейінгі күрделі өзгерту тізбегін зат алмасу деп атайды. Массаждың негізін салып, оның қасиетін түбегейлі тексерген ғалымдардың бірі И.М. Саркизов – Серазини (1963ж) массаждың әсерінен зат алмасудың барлық түрі өзгереді деген. Оның айғағы – массаждан соң нәсіптің ұлғаюы, оттегінің 10- 15 % көбеюі. Сол сияқты массаждың әсерінен денедегі тұз, азоттық заттар, сүт қышқылы көп бөлініп шығады. П.С.Василов, Н.И.Волков және А.В. Троицкий (1961ж) өз еңбектерінде ауыр жұмыстан соң шаршаған бұлшық еттерге жасалған сүт қышқылын шығару үшін массаждың өте қажет екенін анықтаған. Алмасу процесі клеткаларда үлкен қарқынмен жүріп ыдырау өнімдерімен артық су организмінен бүйрек, тері және өкпе арқылы үлкен жылдамдықпен шығарылады.

Ат алмасу туралы сөз болғанда денедегі сумен тұздың пайдасы зор екенін айтпаса болмайды. Адам денесінің 2/3 судан тұрады. Қанда, лимфада асқорыту сөлінде су өте көп. Сыртқа шығарылатын

су организмге кіретін су мөлшерімен үнемі толықтырылып отыруы тиіс. Адам сусыз бірнеше тәулік қана өмір сүре алады.

Денеге минералды тұздар өте қажет. Солардың негізінде ортадағы тұрақтылық сақталады. Мысалы, қанның ұюы үшін кальций тұздары қажет. Сүйек тканінің едәуір мөлшері осы тұздардан тұрады. Организмге қажетті тұздардың бәрі дерлік күнделікті жейтін тағамдарда болады. Онда натрий хлориді, ғана жетіспейді. Сондықтан ас тұзын қосады.

Массаждың әсерінен денеге сумен минералды тұздың алмасу аса қарқынды өтеді.

Массаж тіпті ішкі секция белгілерінің қызметінде өз ықпалын тигізеді. Барлық ішкі секция бездері зат алмасуды реттеу ролін атқаратыны белгілі.

Қалқанша безінің гармондары организмнің өсіп дамуы әсер етеді. Ондағы тотығу процесін реттейді. Қалқанша безі қызметінің бәсеңдеуі микседема ауруына әкеп соғады. Сол сияқты балдардың өсуі мен дамуын баяулатады. Егер қалақша безінің қызметі шамадан тыс күшейіп кетсе, онда базедов ауруы пайда болады. Мұндай адам ашушаң әрі тез шаршағыш келеді. Жүректің жиырылу жиілігі, қан қысымы, нерв жүйесінің қозғыштығы артады. Безедов ауруына шалдыққан адам үнемі ашқарақтанып тамақты көп ішеді. Бірақ бойға қонбайды, өте арық болады. Олардың қалқанша безі ұлғайып мойнының сәнін кетіреді және көзі бадырайып сыртына теуіп кетеді.

Осындай ауруға душар болған адамдар үшін гармондардың түзілуін тежейтін дәрілер мен бірге массаж қолданылады. Массаж денедегі тотығу процесін реттеуге нерв жүйесінің қозғыштығы мен тежелуін теңестіруге көмек жасайды.

Адам организмінде бүйрек безінің де орны ерекше. Ол бірнеше гармондар түзеді. Олар углевод, белок, май алмасуына себепші болады, тұзбен судың алмасуын реттейді.

Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда массаждың әсер етпейтін жері жоқ. Ол орталық нерв жүйесіне, гуморалды механизмге, бұлшық ет қан тамырларына организмнің өзге жерлеріне үлкен әсер етеді. Массаждың физиотерапия немесе емдік гимнастикамен қоса қабылдаса оның нәтижесі бұрынғыдан да аса түседі. Өйткені ол адам денеіне жан – жақты күш түсіреді. Сондықтан массажды қолдау әр – түрлі ауруларға пайдаланады. Өйткені науқастанған мүшенің орталық жүйесімен үзіліп қалған байланысын жалғастырып жандандырады. Көптегент ғалымдардың айтуынша, массаж әлсіреген денеге әл береді. Шаршаған организмге күш қосады. Бұзылған мүшені қалпына келтіреді. Тек методикасын дұрыс білу керек.

2.2. Тақырып: «Классикалық массаждың негізгі тәсілдері»

Тәжірибе сабағы жоспары:

1. Сипау. Орындалу әдісімен техникасы. Тәсілдің әр түрлерін орындап, меңгеру. Дененің жеке бөліктерінде орындау ерекшеліктері.

2. Сығымдау. Орындалу әдісімен техникасы. Сығымдаудың дененің жеке бөліктерінде орындалу ерекшеліктері. Тәсілді орындап, үйрену.

3. Ысқылау. Орындалу әдісімен техникасы. Ысқылаудың түрлері. Дененің жеке бөліктерінде: буындарда, сіңірлерде ысқылаудың орындалуы. Тәсілді орындап, үйрену.

4. Илеп жұмсарту. Орындалу әдісімен техникасы. Тәсілдің түрлері. Дененің жеке бөліктерінде қалың, қоң бұлшық еттерде орындалуы.

5. Ұрып-соғу тәсілдері. Кідірмелі үздіксіз ұрып-соғу тәсілдерінің орындалу әдісімен техникасы. Дененің жеке бөліктерінде орындалу ерекшеліктері. Тәсілді орындап, үйрену.

СӨЖ-тан бақылау жұмысы:

1. Сипау туралы түсінік. Физиологиялық әсер етуі. Тәсілді орындаған кезде жіберілетін қателіктер.

2. Сығымдаудың физиологиялық әсер ету ерекшеліктері.

3. Ысқылау туралы мағлұмат. Ағзаға физиологиялық әсер етуі.

4. Илеп жұмсарту тәсілі туралы түсінік. Ағзаға әсер ету механизмі. Орындаған кезде жіберілетін қателер.

5. Кідірмелі, үздіксіз дірілдету туралы түсінік. Тәсілдердің денеге әсер ету механизмі.

МАССАЖДЫҢ ЖҮЙЕСІ МЕН ӘДІСІ

Ғалымдардың көп жылдық зерттеуімен тәжірибе жүзінде тексерілген соң массаждың жүйесін төртке бөлді. Олар шведтік, финдік, шығыстық және советтік жүйелер.

Массаждың шведтік жүйесі. 1813 жылы Стокгольм қаласында атақты ғалым П.Линг ашқан еді. Ол массаждың сипау, ысқылау, қимыл – қозғалыс жасау тәсілдерін сол жүйеге енгізді. Шведтік жүйе көбінесе буын ауруларына, сіңір созылғанда кеңінен қолданылады. Мұндай тәсілдер тек Скандинава аралына ғана емес, басқа елдерге де кеңінен тараған. Қазіргі кезде швед мамандары біздің елден де көптеген тәсілдерді алуда.

Массаждың финдік жүйесі. Ең алғаш финдік спорт массажы көзге түсуіне, 1924 жылы жеңіл атлет П.Нурмидің өз алаңындағы жарыста көрсеткен таңғажайып жеңісі болды. Ақыры 20 – 30 жыл шамасында финдер массаждың советтік жүйесіне бірсыпыра тәсілдерді өздеріне қосып алды. Оның себебі, финдік жүйе өте қиын жасалады шипалығы да шамалы болады. Мысалы, үлкен бұлшық еттерді мыжып уқалау тек бас-бармақпен жасалады. Ал санның бұлшық етіне бас-бармақтың күші қалай келсін. Сондықтан советтік жүйеге жүгінуге тура келді.

Шығыс жүйесі. (оны түрікше жүйе деп атайды) Грузияда, Азербайжанда, Иракта, Өзбекстанда т.б. елдерде кең көлемді пайдаланылады. Ол қолмен де аяқпен де жасалады. Дегенмен оның пайдасы айтарлықтай болмай, ғылыми тұрғыда толық дәлелденбей келеді. Ондай массаж шығыс еліне лайық моншаларда жасалады. Массаж жасағанда қимылдар қанның ағысымен де қарама –қарсы да жүргізіледі.

Массаждың советтік жүйесі. Совет одағында массаждың классикалық түрін 70- жылдар орыстың ғалымы И.В.Заблудовский ашты. Оны бір жүйеге келтіруге, орындау тәсілдеріне, әдісіне, талай еңбек жасалды. Сондықтан И.В. Заблудовский массаждың атасы деп есептеледі.

Спорттық массаждың негізін салушы профессор И.М. Саркизо –Серазини. Ол советтік классикалық массаждың тәсілдеріне сүйене отырып спорттық массажды дамытты. 1924 жылы физкультура институтында массаж негізгі пән болып енгізілді. 1926 жылы 60-сағаттық және емдік массаждардан факультативтік курстар ашылды. 1929 жылы спорттық және емдік массаждардан Саркизов- Серазини 3 айлық курс орналастырды. Бұл массаждың Россиядағы тұңғыш ашылған курсы еді. Осылай И.М. Саркизов – Серазини бастаған спорттық массаж біртіндеп дами берді.

Ақыры 10 – жылдық ішінде жоғарғы білімді танымал массаж мамандары мыңнан астам болды. Ол тек Россия емес, басқа елдерге де кең тарап кетті. Қазір тек орталық қалаларда ғана емес, әр облыста, аудандарда тіпті ауылдардың өзінде мамандар бар. Олар массаждың жүйесін, техникасын, методикасын және білу үшін арнайы курстар оқиды. Алматыда дене тәрбиелеу мәдениет институтын бітірген қыздар негізгі дипломмен бірге, емдік гимнастикадан, инструктор деген куәлікті қоса алады. Олар институт қабырғасында массаждың түрі менен мағлұмат алады. Ал қазіргі шақта Қазақстан және спорт және туризм академиясының валеология факультетінде студенттер емдік гимнастикамен массаж мамандығын алып шығады.

МАССАЖ ӘДІСТЕРІ

Енді массаждың орындалу әдісіне келсек ол бірнеше түрлі болады. Мәселен қолмен, аппаратпен, топтасқан массаждық әдістер.

Қолмен жасайтын массаж – ең негізгі массаж өйткені оның тәсілдері өте көп және ол қол арқылы адам дененің сүзе отырып қай жерге қандай күшпен әсер ету керектігін анықтайды. Қолмен жасайтын массаждың артылықшылығы, оны барлық жерде (үйде,стадионда,алаңда,моншада) орындай беруге болады. Массаж тек ауру ғана емес сау адамға да үлкен әсер ететін емдік профилактикалық әдіс. Қол арқылы денесін тітіркендіріп әртүрлі әсер етеді. А.С.Пушкин өзіне жасалған массаждың әсерін былай деп суреттейді: «мені Ғасан қызған тас еденнің үстіне жатқызып қойды, одан соң әр мүшенді біртіндеп сындыра бастады, буындарымды созып жұдырықпен арқамнан соққылады, бірақ мен ешбір жағымсыздық сезбедім еш жерім ауырған жоқ, керісінше рахат дүниеге бөлендім» міне, қолмен жасалған массаждың құдыреті осындай.

Аппараттық әдіс. Массаж жасау үшін кейінгі кезде арнайы аппараттар қолданып жүр. Біздің өнеркәсіп массаж жасайтын жерге лайықтап дірілдету (вибрациялық аппартың) көптеп шығара бастады. Ол аппарат алып жүруге де ыңғайлы және массаж жасайтын жерге арналған бірнеше қондырма вибраторлар болады. Мәселен, бетке, қолға, еттің шығатын нүктесіне бірнеше вибраторлар бар. Ол тоқ арқылы дәлірек айтсақ , электр энергиясы арқылы жұмыс істейді. Сондықтан қолдың күші

келмейтін жерге ақпараттық массаж қолдану әлде қайда ыңғайлы. Аппарат тікелей теріге әсер етеді немесе су, ауа арқылы да өз әсерін тигізеді.

Аппараттық массажға тағы гидромассаж, пневмомассаж, синкардиальды массаж жатады. Сол сияқты бұлардың қатарын толтыратын кейінгі кезде баромассаж, электростимуляторлық, ультрадыбыстық массаждар пайда болды

Массаждың топтасқан (комбинированный) деп қол мен аппараттық массажды бірдей қолдануды атайды.

Енді осы аппараттық массаждарға тоқталып өтейік.

Вибрациялық (дірілдету) массаж. Мұның негізгі массаж жасалған жерден әр түрлі ырғақпен, жылдамдықпен дірілдеген қозғалыстың денеге тарауы. Вибрацияның әсері тек сыртқы, ішкі нерв ұштарын тітіркендіру емес, сол сияқты организмдегі физико- химиялық, биохимиялық процестерді өзгерту.

Күнделікті қысқа уақыт қабылдаған вибромассаж бұлшық еттің күшін өсіріп, жұмысқа деген қабылеттілікті арттырады. Сондай-ақ әлсіреген денені қалпына келтіреді.

Адамның вибромассаждан кейін көңіл – күй көтеріліп, жұмысқа қабылеті артады. Оның себебі мұндай массаж тікелей орталық нерв жүйесіне әсер етеді, қан айналымын жақсартып, денедегі тотығу – қайта құру процестеріне үлкен ықпал жасайды.

Осы аппараттың іс жүзінде бірнеше түрі бар. Олар «Тонус», «Спорт», ЭМА-2М. Ал денеге берілетін діріл сан алуан қондырма арқылы іске асады немесе жалпақ белбеу қолданылады.

Массаж әдетте арқадан басталады. Оның алыс – жақын жағын дірілдетіп болған соң (3-5 минут кейін), екі қапталда ұстап тұрған қолдарға түседі. Онда тоқпақ жігіттің алдыңғы жағынан бастап шынтаққа дейін (10 сек), содан төмен білек сүйегінен саусақтарымен қосып (10 сек) бір жүргізіп шығады. Қолдарды бүгіп алға ұстап тұрған кезде, оның сыртына массаж жасайды. Тоқпақ жіліктің сыртын 25 секунд, білек сүйектің сыртын 15 минут массаждайды. Ал жамбас пен белге 1,5 минут, сан мен тізеге 45 секунд, жіліншік пен аяқтың ұшына 15 секунд уақыт беріледі.

Барлық вибромассажға берілетін уақыттың мөлшері 15-25 минут. Сондықтан әр бөлшекке уақыт бөлу массажистің өз еркі тек бір бұлшық етке берілетін уақыт 3-минуттан жоғары болмауы керек.

Адам организміне ең тиімдісі – массаждың топтасқан түрі. Осы сөз етіп отырған вибромассажды қолмен массажға қоса денеге тигізер әсері таңғажайып. Тек қолмен жасайтын түріне – уақыттың

60-75

%

беріледі.

Вибромассаж кейде Гидромассаж ретінде беріледі «дірілдетудің сумен қосылуы».

Гидромассаж - сумен жасалатын массаж. Адамды 37-38⁰ жылы су толтырылған ванна ішіне отырғызады да, «волна» атты аппарат арқылы суды дірілдетеді, сонда пайда болған толқындар адамның ауырған жеріне бағытталады.

Пневмовибромассаж ЭМА–2М аппараты арқылы жасалады. Вибрациялық діріл оймыш ыдыс арқылы ауаны қысып және ыдыратады. Сол кезде аппаратың цилиндрінен шыққан ауа толқыны адамның денесіне лек-легімен келе бастайды.

Пневмомассаж – негізінде қоршаған ауаның қысымын көбейтіп не азайту арқылы денеге әсер ету. Осы алма кезек ауаның қысымы теріні бірде өзіне қысып бірде қайта босатып жібереді. Ол арнайы аппаратқа қойылған қондырғы «воронка» арқылы іске асырылады. Қанша ауа жіберу, қанша тарту керектігін аппаратқа орнатылған вокуметр және монометр арқылы анықтайды.

Синкардиальды – массаж пневмомассаждың бір түрі. Мұнда ретті ырғақпен ауаның қысымы өзгертіліп қол-аяққа толқындар жіберіледі. Соның әсерінен аяқтың не қолдың бұлшық еттері оқтын – оқтын қысылып отырады.

Гидромассаж - бірнеше түрге бөлінеді. Олар: су астындағы түтік арқылы жіберілген судың ағынымен жасалатын - су астындағы душ – массаж, ауада су ағыннан алатын массаж. Су астында қолмен жасайтын массаж және су астындағы топтасқан массаж.

Осы айтылған гидромассаждың әр – түрі өзгеше ерекшелігімен көзге түседі. Оларды жасағанда ережесін жақсы білу тиянақты орындау өте қажетті нәрсе.

Су астындағы душ – массаж. Су толтырылған ванна ішінде « тангентор» (ГДР) аппараты арқылы жасалады. Адамға судың астынан түтік арқылы ағынды су жіберіледі. Ол берілген қысымның әсерінен құйындай жиырылып, денеге иірім сияқты қатты тиеді. Оның қысымын массаж жасайтын жерге байланысты өзгертіп отырады. Мәселен, арқаға 2-5 атм, санға 2-4 атм, жалпы денеге берілетін судың қысымы 12 атм болу керек. Судың жылуы 37-38⁰ болады.

Ауадағы су ағыннан алатын массаж. Ол көп санатори-профилакторилерде кеңінен қолданатын шарко душы, температурасы 20-33 қысымы 5-3 атм. Су қысыммен үлкен шланг арқылы ытқып шығады. Осындай су ағынының қатты соққылайтын өтінде адам 2-3 метр қашықтықта 3-5 мин денесін төсеп тұрады. Шотландия душында 2 түтік болады. Біреуінен 40⁰ ыстық су ал екіншісінен 20⁰ салқын су беріледі. Мұның өзі, бұлшық етпен теріні серпімділігін шынықтыруға, адамды жігерлендіруге өте пайдалы.

Су астында қолмен жасайтын массаж. Мұнда адам ағаш төсекке жатады. Үстіне 1 атм қысыммен душтың суы ағып тұрады, сол кезде қолмен белгілі тәсілдердің бәрін адам денесіне қолданады. Немесе ваннаға толған судың ішінде осы тәсілдерді жасайды. Қолмен жасайтын массаждың кәдімгі құрғақ массаждың айырмашылығы шамалы, тек судың температурасы 35-38⁰ тен төмен не жоғары болмауы шарт.

Су астындағы топтасқан массаж. Бұл бір жағынан судың қатты ағынын беріп, екінші жағынан қолмен массаж жасауды біріктіру деген сөз.

Гидромассаж терінің қан тамырларын кеңітіп зат алмасу, қоректенуін жақсартып, адамға үлкен жеңілдік әкеледі.

Баромассаж – В.А. Кравченко аппаратымен жасалады. Арнайы камераның ішіне ауа енгізіп, оны қайтадан насос арқылы сорып алады. Сол ауаның қысымы өзгеріп отыратын камераға аяқты салады. Ол камера тығыздалып жабылады. Содан соң аяққа не қолға қысым түсіріп теңіз деңгейінен 1200-1700 м биіктікке көтереді және 500 м биіктікке түсіреді. Осындай қысымның өзгеруін 3-рет қайталайды. Баромассажды 12-15 минут жасайды.

Мұндай массаж қан тамырлары саңылауын бірден ашып аяқтың температурасын 1,5 – 2⁰ – қа өсіреді. Тканьдерге келетін оттегі мөлшері көбейіп тотығу процесі қызу жүреді. Венамен керісінше ағатын қанның жылдамдығы артып денеде керексіз қортылған заттарды шығаруға толық мүмкіндік туады.

Массаждың осындай ел арасына таралған жүйесі мен әдістері бар. Олар барлық жерде бәрдей меңгеріледі деп айта алмаймыз. Өйткені материалды техникалық база көп жерде жетілмеген. Соның салдарына жоғарыда аталған аппараттар республикалық облыс орталықтарында болмаса, асқан емдеу профилактикалық мекемелерде көп кездеспейді. Дегенмен оқырман қауым массаждың қандай түрлері бар екенін біліп, мағлұмат алу дұрыс деп есептейміз.

III ТАРАУ МАССАЖДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Массаж бірнеше топқа бөлінеді. Олар емдеу, гигиеналық, косметикалық және спорттық массаждар сондай-ақ осыларға қосылатын массаждың тағы бір түрі-адамның өзіне-өзі массаж жасауы (самомаж).

Емдік массаж. Бұл емдеу әдістерінің ішінде өзінше оқшау тұрған ерекше түрі. Оны тек дәрігер тағайындайды. Ал орындағанда білгір мамандар ғана жасайды. Олар емханада, санаторий – прафилакторий сияқты медициналық – мекемелерде аурудың жағдайын тыңғылықты қадағалап отырады. Ол басқа комплексті емнің құрамына кіреді. Мысалы дәрі- дәрмекпен, физиотерапиялық емдік гимнастикамен бірге жүріп отырса, аурудың жылдам айығып кетуіне толық мүмкіндік бар. Емдік массаж өзі жеке бірнеше топқа бөлінеді. Ол аурулардың түріне, зақымдаған не жарақаттанған жерге байланысты. Мәселен жүрек, қан – тамыр ауруларына (жүрек ақауы, миокард инфаркты, гипертония, гипотония, ауруларына) бір түрлі массаж, тыныс алу жолдары аурғанда – басқа түрі, орталық не шеткері нерв жүйесі зақымданғанда тағы бір түрі қолданылады. Сол сияқты массаж операцияға дейін, одан кейін де кең қолданылады. Қысқасы әр аурудың өзіне тән қолданатын массаждың тәсілдері, методикасы бар. Сондықтан емдік массажды тек медициналық білімі бар адамдар ғана жасай алады.

Гигиеналық массаж. Массаждың бұл түрі сау адамдардың денсаулығын сақтау үшін, аурудың алдын алу үшін, ерте қартайып – тері солып қалмау үшін қолданылады. Ол барлық денеге немесе жеке бір мүшеге жасалады. Сол сияқты оны маман, әйтпесе әркім өзіне - өзі жасай алады.

Гигиеналық массаж, ертеңгі жаттығулар сияқты таңертең орындалады. Қай мезгілде жасаса да оның артықшылығы жоқ, дегенмен таңертең ұйқыдан ояңған сәтте денені сергітуге арналған. Себебі адам организмі бірден құлшынып тіршілікке ене қоймайды, ол күні бойы (ең болмаса түске дейін)

біртіндеп таратылады. Әсіресе қан қысымы төмен не буындары ауыратын адамдарға ертеңгі массаждың көмегі өте қажет-ақ.

Косметикалық массаж. Дененің ашық жерін, бет әлпетін әдемілеу үшін қолданатын массаждың түрі. Оның өзі профилактикалық және емдік косметикалық массаждар болып екіге бөлінеді. Профилактикалық массаж адам бетіне, мойнына, қол-аяққа әжім түспеуі үшін, олардың көркін, әдемілігін сақтау үшін қолданылады.

Ал емдік массаж денедегі косметикалық ақауларды, іштен туған кемтарлықты жөндеуге арналады. Бетке шыққан безеу, тыртық, қан тамырларының кеңіп кетуі косметикалық массажды өте қажет етеді.

Терідегі кемшіліктер де өз – өзінен пайда болмайды. Ол күтімнің жоқтығынан немесе дұрыс жүргізілмеумен пайда болады. Қол мен бет -ажарын күткісі келген адам өз терісінің қасиетін жақсы біліп алуы керек. Ол үшін дәрігер косметологқа көрініп оның кеңесін тыңдаған жөн. Осыған байланысты бет терісін анықтау үшін аздаған кеңес бере кетейік

Саусақтардың ұшымен бетіңіздің терісін қысып ұстаңыз егер босақан кезде біразға дейін кетпесе, онда бет терісінің құрғақ болғаны. Олай болса мұндай бетке нәрлі және майлы крем пайдаланған жөн. Мұнан кейін қолға тазалап сүртілген айна алып, оған мұрынның ұшын, мандайды, бетті тигізеді. Сол арқылы бет терісінің майлы не құрғақ екенін айыруға болады. Бет терісін күтуде арнаулы гимнастикамен бірге массаждың мәні өте зор. Массажды бетке крем жаққанда жасауға болады. Крем жағу үшін және онымен бірге массаж жасау үшін адам өз бетіне тән тері сызықтарын білу керек. Тері сызықтары деп ең аз созылатын терінің сызықтарын айтады. Міне, массаж жасағанда осы сызықтардың бойын бағытын еске ұстау керек. Бетке массаж жасағанда саусақтардың ұшымен жай сипайды немесе шапалақтайды.

Массаж жасардың алдында бетке майлы кремді сығыстырып жағып алады. Көздің айналасына жай ғана сипалап жасайды. Ал иектің астын шапалақтау керек.

Міне, осындай қарапайым да оңай қимылдар арқылы косметикалық массаж жасап, бет терісінің әрлі болуын қамтамасыз етуге болады.

Бетке түскен әжімдерді кетіру үшін оны тудырған себептерді білу керек. Сонда ғана әр түрлі косметиканы қолданған дұрыс. Оған салқын – ыстық компресстер, маскалар, булау әдістері және массаждар жатады. Бұл косметикалық массаждың кішкене ғана бір бөлігін.

Сонымен, косметикалық массажды екі түрге бөледі: гигиеналық және емдік массаж. Бұл бөлудің өзі тек шартты түрде ғана өйткені гигиеналық массаждың да емдік әсері бар: терінің тез қартайып, солмауын қамтамасыз етеді. Гигиеналық массажды, көбінесе терісі құрғақ адамдарға қолданады.

Косметикалық емдік (шымшу) массаж. Бет терісі майлы болғанда, май түтікшелері бітіп, бетте бөріткендер пайда болғанда соны тазалау үшін қолданады. Сол сияқты бетке безеу шыққанда, іштен туа бет терісі салбырап кеткенде бұғақ пайда болғанда, бетте әр түрлі дақ қалғанда емдік массаж кеңінен қолданылады.

Косметология дамып келе жатқан ғылым. Оның одан әрі ізденуді талап ететін проблемалары әлі де болса бар. Адамның кейбір кемшіліктерін түзету мақсаты мен бетке жасалатын косметикалық операциялардан (мұрын, ерін,кұлақ) кейінде косметикалық массаж өте қажет.

Спорттық массаж. Массаждың бұл түрі спортшылар арасында кең қолданылады. Олардың сайысқа шығар алдында бұлшық еттерін қыздырып, созылғыштық қасиетін арттырып, жалпы жұмысқа қабылетін арттыру үшін қолданады. Сол сияқты сайыстан кейін әлсіреген бұлшық етті ширықтыруға, жарақаттанған жерді жазуға көп күш салады.

Спорттық массаж жаттығу кезінде көмек береді. Ол тіпті жаттығу кезеңдерінің бір бөлігі ретінде есептеледі. Ол жарыстың алдында және соңында ғана емес, жарыстың үстіндеде жасалады. Сондықтан спорттық массаж 3 түрге бөлінеді.

1. Жаттығатын немесе машақтанатын массаж – спортсменнің жаттығу кезінде денесін шынықтыруға, шындауға бұлшық еттерін қатайтуға арналған.
2. Алғашқы немесе алдын – алу бұл жарыстың алдында спортсменнің төзімділігін арттыруға арналған массаж.
3. Қайта қалпына келтіру – жарыстан кейін спортсменнің жалпы күш қуатын, энергиясын, алғырлығын, нерв жүйесін қалпына келтіруге бағышталған массаждың түрі.

Жаттығу не жарыс кезінде денеге зақым келсе (сіңір созылуы, буын шығып кету, сүйек сыну т.б.) қолданатын спорттық массаж емдік массажға жатады.

Енді кейінгі кезде етек алып ел арасында кең тараған массаждардың түрі: сигментарлы және нүктелі массаждар. Бұл екеуі де емдік массаждарға құрамына кіреді. Бірақ спорттық массажда қолданып қалуы да ғажап емес.

Сегментарлы массаж. Жұлыннан шыққан нерв талшықтары ішкі ағзаларға және дененің бір бөлігіне (тері, бұлшық ет, тканьдерт.б.) бірдей әсер етеді. Сонда адамның сыртқы және ішкі органдарының арасында тығыз байланыс болады. Осындай сезімтал аймақты ең алғаш орыс дәрігері Х.Гед тиянақты тексере отырып, анықтап шығады. Сондықтан осындай сезімтал рефлексогендік аймақты ашқан авторлардың құрметіне Захарьин-Гед белдеуі не аймағы деп айтады.

Көп ғалымдардың зерттеулеріне қарағанда, осы Захарин-Гед аймағы мен ішкі ағзалардың байланысы жұлыннан шыққан бірыңғай нерв талшықтары және шеткері вегетативтік нервтер арқылы іске асады. Дененің белгілі бір бөлігіндегі тері, бұлшық ет, тері астындағы шелді қабат, дәнекер ткань тамырлар, сүйек-барлығы нерв талшықтары арқылы ішкі ағзалармен байланысты. Сондықтан ішкі органдардың біреуі ауырса, бірден терінің бір жеріне беріледі. Мысалы, жүрек ауырғанда, оның әсері сол жақ иыққа жауырынға, қолға беріледі, егер сол жерлерді зер салып қараса, өзіне тән өзгерістері байқалады.

Осы анықталған белдеуге массаж жасағанда, науқасқа шалдыққан ішкі органды әжептәуір жеңілдік анықталады. Ол жерде қан айналымы жақсарып, зат алмасуы күшейеді. Сондықтан ішкі ағзалардың әрқайсысына лайықты сезімтал белдеулері болады. Жұлынның арнайы сегменттері соған арналған.

Массаждың түрлі тәсілдерін осы арнайы сезімтал белдеулерге қолдана отырып, зақымданған мүшені қалпына келтіруге болады. Ол үшін жұлынның сегменттерін анық білу керек. Барлығы жоғары реттеуші күштің қарамағында өтетінін еш уақытта естен шығармаған дұрыс.

Нүктелі массаж. Массаждың бұл түрі басақалардан өзгеше. Нүктелі массаж организмнің биологиялық активті нүктелеріне әсер етеді. (2 – 10 мм). Клиникалық тәжірибе және эксперименталды зерттеулер нүктелі массаждың әсерінен организмде айтарлықтай өзгерістер болатынын дәлелдеді. Массаж жасаған нүктеде терінің температурасы көтеріліп, электроөткізгіш қабілеті жоғарылайды. Оны жылжымалы тобископ деген прибор арқылы оңай анықтауға болады.

Нүктелі массажды басқаша акупунктура немесе акупрессура деп те атайды. Нүктелі массаж инемен емдеу әдісіне ұқсас, нерв ұштарын тітіркендіреді.

Биологиялық активті нүкте Захарьин-Гед белдеуімен үнемі сәйкес келмейді.

Нүктелі массаж жасағанда әр түрлі тәсілдер қолданылады. Оның екі түрі бар: қоздыру және тежеу.

Тежейтін нүктелі массаж. Бұлшық етті босатуға және ауырған жерді басуға бағыталады. Ол үшін бір нүктені 1-1.5 минут саусақпен нығырлап басып отырып, оң жаққа бұрайды бұранда кіргізгендей, одан соң керісінше бұрап саусақты босатқандай басады. Арасында сәл кідіреді.

Қоздыратын нүктелі массаж бұлшық етті қатайту үшін әлсіреп босап кеткенде қолданылады. Ол үшін саусақты бір нүктеге қадап 20-30 секунд дірілдетеді. Әрбір осындай қимылдан соң қолды жылдам жұлып алады. Әрқайсысын 3-4 рет қайталайды.

Қазіргі кезде ғалымдардың айтуынша, адам бойынан 695 нүкте табылған. Олардың тек 140-150-ін ғана массажға қолданып жүр. Соның өзінде көптеген нүктелер өте сирек пайдаланады.

Нүктелі массаждың қасиеті нүктенің орналасқан жеріне, күшіне және ұзақтығына тікелей байланысты. Ол бір, екі, үш... саусақтарымен немесе вибрациялық аппаратпен орындалады.

Нүктелі массаж әр түрлі ауруларды емдеуге, спортта тірек қимылы, буын зақымданған кезде немесе классикалық массаждың алдында денені босаңсытуға, биологиялық активті нүктелердің тиімділігін арттырып басқа бір нүктелердің жұмысын тежеу тәсілімен қолданылады.

2.3. Тақырып: «Спорттық массаж тәсілдері»

Тәжірибе сабағы жоспары:

1. Алғашқы немесе алдын алу массаж түрлері (дайындық, тыныштандырушы, тонусты көтеретін) орындалу әдістерімен техникасы. Алдын алу массажын меңгеру.

2. Машықтануға бағытталған массаж түрінің жүргізілу ерекшеліктерімен әдістері. Машықтану массажын үйрену.

3. Қайта қалпына келтіру массажының әдісімен ерекшеліктері. Орындалу әдісін үйрену.

СӨЖ-тан бақылау жұмысы:

1. Машықтану массажы туралы түсінік, оның физиологиялық негіздері.
2. Спорттық массаждың қолдануға болатын және болмайтын кездері.
3. Массажды белсенді енжар жаттығулармен қатар қолдану.
4. Қайта қалпына келтіру массажында арнайы майларды, кремдерді, гельдерді қолдану.

«Білім – іштегі нұр, өнер – сыртқа салынған түр», дейді халық мақалы. Халықтың осындай асыл сөздерін адейі келтіріп отырмыз. «Оқусыз білім жоқ, білімсіз күнің жоқ» деген сөз де бар...

Бірінші класқа барған балалар әрбір әріпті жаттауға кіріседі. Дәрігерлік институтқа түскен студенттер анатомияны жаттайды. Өйткені адам құрылысын білмей, білімді дәрігер болу мүмкін емес.

Массажды меңгеру үшін де оның негізін түсіну керек, сырына тереңірек үңілу керек. Онсыз жасалған массаж керісінше ықпал етуі мүмкін.

«Ұстазы жақсының – ұстамасы жақсы», - дегендей, ұстаздың айтқан сөзін жадына ұстап, қол қимылдарын есте сақтау керек. Массаждың өз ерекшеліктері өте көп. Ол үшін денедегі бұлшық еттердің орналасуын, қан-лимфа ағысының бағытын, лимфа түйіндерін анық білген жөн. Ал ең негізгісі – ауру адамның психологиясын түсіну керек. Массаж классикалық және сегментарлық болып бөлінетіні білдік. Олардың бір-біріне ұқсас ортақ тұстары баршылық. Дегенмен массаж жасалатын жерге байланысты әр аумақтың өзінше айырмашылығы да бар. Классикалық массажда массаж жасайтын адам көбінде бір жерге ғана әсер етеді, ал сегментарлық массаж нерв жүйесі арқылы ішкі ағзалармен байланысады.

Классикалық массаждың негізгі, көмекші және қосынды түрлері болады. Массаж дене гимнастикасымен қабаттасып жүргені дұрыс.

Массаждың негізгі тәсілдері: сипау, ысқылау, жұмсарту, дірілдеті, сокқылау, сілкілеу.

Бұл тәсілдердің кейбіреуі тек спорттық массажда қолданылады. Ал негізінде алғашқы төртеуі кез келген массажда болса да қолданыла береді.

СИПАУ

Қандай массаж болмасын барлығы тек осы сипаудан басталады. Оны бірінші орынға қоюдың өзінде үлкен мән бар. Өйткені емдік, спорттық, гигиеналық, өзін-өзі массаждау – осы массаждардың бәрін сипаудан бастайды, бұл алғы шарт болып саналады. Сипау әр тәсілдердің арасында және массаждың соңында жасалады. Бір сөзбен айтқанда, сипаумен басталған массаж тек сипаумен аяқталады. Оны қаламайтын адам жоқ. Үлкен де, кіші де, дене еңбегімен айналысушы да, ой еңбегімен айналысушы да – бәрі де ұнатады. Өйткені сипау денеге ешбір қиянат жасамай, тек рахатқа бөлейді.

Сипау – адам қолының алақаны мен саусақтары арқылы тері үстінде жылжуы. Басбармақты алшақ ұстап, төрт саусақтары бірге, алақанды денеге сырғыта отырып, жәймен сипайды. Ол кезде тері жиырылмауы керек. Асықпай, жеңіл, еркін, белгілі ырғақпен орындалады.

Массаж жасаушының қолы жұмсақ, бос, жылжығаны өте нәзік болады. Сипаған кезде шеткері лимфалар орталыққа қарай бағытталады.

Емдік массажында үстіртін және терең сипаулар болады. Үстіртін жазықтықта сипау лимфа ағыны бойынша және оған керісінше де жүргізіледі. Қолды, аяқты сипаған кезде алақанмен қапсыра ұстап екі жағына бірдей жасайды. Мысалы, қолдың ұшы ісіп кетсе, онда жоғары жағынан бастайды; алдымен тоқпақ жілік, иықтың үсті, содан соң білек сүйектері, тек ақырында қолдың ұшы сипалады. Бұлшық ет талшықтарының бойын қуа сипау керек. Сонда ғана қан және лимфа саңлаулары ашылып, ағындары ұлғаяды.

Сипаған кезде қолға тиетін бұлшық ет, сіңір кездесе, қолды батырыңқырап жіберу қате емес. Еті аз буындардың тұсын, сүйектер шығып тұрған жерді үстіртіп сипайды, өйткені ол жерлерде нерв талшықтары жоғары орналасқан өте аз сезімтал болады. Қолдың қимылы нәзік, денеге сүйкімді болу керек. Бағыты лимфа түйіндеріне, қарай дедік. Мысалы, қолды сипағанда қолтыққа қарай, аяқты сипағанда шапқа қарай бағыттайды. Өйткені онда денедегі ең үлкен түйіндер орналасқан. Ал түйін бар жерді (тақымның асты, қолтық шап, омырау) еш уақытта сипамайды, тіпті массаж жасамайды да.

Адам денесінің әр жерін әр түрлі сипайды. Мысалы, арқа, бел, сан, бөксе — ауданына байланысты, кейде екі алақанмен кезек – кезек сипауға болады.

Егер бет, саусақтар, нерв талшықтары шығатын нүктелер, не нерв жүйесінің жүретін жолдарын, сипау керек болса, онда алақанның керегі жоқ, бас бармақтың шеткі буыны жетіп жатыр. Екінші –

үшінші немесе 2-5 саусақтардың ұшымен бетті, саусақтарды, буындарды, қабырғалар арасын сипауға болады.

Жартылай жұмылған саусақтармен алақанды, табанды сипайды.

Бүкіл алақанмен немесе жұмған жұдырықпен арқаны, ішті, кеудені, қол – аяқты сипайды.

Екі қолмен бірдей сипағанда қолдар қатарласып, не алма – кезек жүріп отырады. Мысалы, бір қолмен желкеге жеткенде, екінші қол белден бастайды, біреуі біте берген кезде екіншісі бастап кетеді.

Денеге күштірек әсер ету үшін бір қолдың үстіне екінші қолды қойып, салмағын

Денеге күштірек әсер ету үшін бір қолдың үстіне екінші қолды қойып, салмағын арттырып та сипайды.

Сипау тәсілінің түрлері. Сипаудың өз жолдары, түрлері болады. Мысалы, денені бойлай түзу бағытта не көлденең бағытта сипау, иректтей сипау, шиыршықты сипау, айналма сипау, құрастырылған сипау, шоғырланған сипау, сол сияқты жоғарыда айтып кеткен үстіртін (жеңіл) және терең (салмақ сала) сипау, екі қолмен уыстап сипау.

Түзу сызықпен. Сипаған кезде, массаж жасаушының алақаны терінің үстінде ақырын жылжып отырады. Бас бармақ алшақ, басқа саусақтардың алдында келе жатқандай болады. Мұндай қимыл лимфа ағынына сәйкес болуы керек.

Спорттық массажда сипау тек бір бағытта орындалады. Ал емдік массажда, мәселен үстіртін, жалпақ алақанмен сипағанда жоғары да, төмен де жүргізе береді, онда лимфа ағысына қарамайды.

Екі қолмен кезек сипағанда біреуі сипауды бітіргенде екіншісі бастайды.

Иректтей сипауда (зигзагообразный) бір қолмен теріге ирек түсірілгендей қимыл жасалуда. Мұнда да теріні қызартпай, саусақтардың ұшымен жеңіл ғана немесе алақанның өзімен қолдың басын оң – солға бұлғақтатып жүргізіп шығады.

Шиыршықты сипау (спиралевидно) – қол ілмектеп тұзақ шалған сияқты қимыл жасайды.

Айналма сипау – ішті сипағанда кіндіктің айналасына қолды сағаттың тілімен айналдыра жүргізеді. Бұл қимылды буынды сипағанда да қолданады.

Екі қолмен сипау (комбинированный) – екі алақанның біреуі түзу қимыл жасаса, артынан келе жатқан екінші алақан иректееп келе жатады. Екеуі бірін – бірі толықтырып отырады.

Шоғырланған сипау (концентрическое) – тек буындарды, әсіресе тізені, сипағанда қолданады. Екі алақанды қатар қойып, тізенің үстіне «8» цифрын түсіргендей қимыл жасалады.

Терең, салмақ сала сипау. Жалпақ жазықтықта терең сипау денеге көбірек күш түсіру үшін қолданылады.

Егер алдындағы сипаудың жеңіл түрлері тек теріге әсер етіп, ондағы нерв ұштарын тітіркендірсе, салмақ сала сипау тереңірек жатқан бұлшық етке, дәнекер қабатына, сіңірге, қан тамырларына әсер етеді. Ол үшін алақанды батырыңқырап бармаққа не шынашаққа (кішкене саусаққа) тірей жүргізеді. Сипаудың бұл түрі гипсті алғаннан кейін, солып қалған жерге немесе құрысып қалған буындарға жасалады.

Екі қолмен уыстап сипау – ол тереңде жатқан тканьдерге әсер етеді. Қан мен лимфа жүретін саңылауларды сығып, ағысын ұлғайтады.

Алақан денеге жабысып, өте жай жылжиды. Бұл денеде ісік болған кезде, лимфа тоқтап қалғанда жиі қолданылады. Тек сипаудың да мұндай түрін ісігі бар жерден жоғары бастау керек. Мысалы, аяқтың басы ісіп кетсе, немесе, алдымен санды, одан соң жіліншікті, ең соңынан ұшын сипалайды. Сипаудың осындай қолды көтермей жылжыту түрі және қолды бәр сәт көтеріп жылжытатын түрі бар.

Екі қолмен уыстап қысып әлсін – әлсін қолды босатып отырып сипағанда, бұлшық еттерге, қан тамырларына, нерв талшықтарына, айтарлықтай әсер етеді. Бұл алдағы бірқалыпты, сипаудан ширақтау, жеделдеу келеді. Массаж жасаушы сипаудың мұндай түрін екі қолмен алма-кезек орындайды. Сонда қолдың шаршауы да аз болады. Сипаудың бұл түрі сүйек сынықтан бітерде немесе кейбір жерді тастап кету керек кезде қолданылады.

Сипаудың қосымша түрі. Сипаудың жоғары да айтылған негізгі түрінен басқа қосымша түрі де бар. Оны тәжірибе жүзінде жиі қолданады. Олардың арнайы аттары бар. Мәселен: тарақ тектес, тегістеп сипау, тырма тектес, саусақтарды айқастырып сипау, шымши сипау. Осылардың әрқайсысына қысқаша тоқталып өтейік.

Тарақ тектес сипау – жартылай жұмылған жұдырықтың сыртымен, яғни саусақтардың бүгілген, жеріндегі буындағы сүйектің қырымен сипайды. Екі қолмен бірдей сипағанда бір қолдың бармағын алақанмен екінші қол қысып ұстайды және керісінше. Бұл дененің аумақты жерін (арқа, санның сырт жағы т.т.) сипағанда қолданылады.

Тарақ тектес сипау бұлшық еттер, шелді қабаттың жетілген жерлерінде және бөксе, табан, алақанды сипағанда қолданылады.

Тегістеп мәпелеп сипау – саусақтардың сыртымен тегістеп сипау. Қолдың саусақтары алақанға қарай тік бұрышпен иіледі. Көбінде сәбилерге массаж жасағанда осындай нәзік сипауды қолданады. Үлкендердің қатты ауырған жеріне массаж жасағанда пайдаланылады.

Тырма сияқты сипау - саусақтарды тарбитып жылжыту арқылы жүзеге асырылады. Саусақтардың арасын ашып, дененің массаж жасалатын бөлігіне 40-45 градус бұрыш құрып тірейді. Саусақтардың күшін асыру үшін оларды теріе тігінен қойыпта сипалауға болады. Сол сияқты бірінші саусақтың үстіне екінші қолдың саусақтарын басып, салмағын, ұшына асырады. Саусақтар мен тұра, көлденең, дөңгелек сызықтар жасайды, оны екі қолмен орындауға болады. Тырма сияқты сипау түрін бастың терісіне, қабырғалар арасына, іштің етіне массаж жасағанда жиі қолданылады.

Саусақтарды айқастырып сипау. Екі қолдың саусақтарын бір-біріне айқастыра сұғады да, алақанмен сипайды. Массаж жасалатын ауру қолын массаж жасаушының иығына қояды немесе столға сүйенеді. Сонда бұлшық ет әбден босаңсиды, сол кезде айқастырылған саусақтармен жақсы сипалады.

Шымши ұстап сипау. Қолдың бірінші және екінші саусақтарымен немесе үш саусақпен теріні қысып ұстап жылжытады. Мұндай түрін алақанның қырын, табанды, сіңірді, қайсы бір шағым бұлшық еттерді сипағанда қолданады.

Сипаудың осы айтылған түрлерінің бәрін бірдей қолдану міндет емес. Аурудың жағдайына, жасына қарай сол көп сипаудың 1-2 түрін ғана қолдануға болады. Ол қан мен лимфаның ағысын шапшандатып ісіктерді қайтарады, ауруды бәсеңдетеді, нерв жүйесін тыныштандырады. Теріні тазалап қызметін жақсартады. Ондағы бездердің жұмысы артып, тері және май бездерінің түтікшелері ашылады. Сөйтіп денеден организмге қажетсіз заттардың шығуына жол ашады.

Сипағанда негізінде адамның терісіне көп әсер етеді. Ол жұмсарып, жылтырап, созылғыштығы артады.

Алдымен жеңіл – желпі бастайды, одан соң біртіндеп оның әрбір түрін қолданады. салмағын арттырып тереңірек батырады. оны асықпай, баппен, біркелкі, байыпты ырғақпен орындайды. Бірақ сипаудың өзіне тән орындау техникасы бар. Соны әрбір массаж жасаушы жете білгені дұрыс.

Ауқымды жер сипағанда (арқа, бел, кеуде т.б.) маман ауруға перпендикуляр тұрып, қолдарын көлденең салады. егер екі қолымен бірдей сипау керек болса, онда қолдарын арқа, бұлшық еттеріне ұзынынан (параллельно) салады. сипау басталғанда саусақтары жеңілдеу ұстап ауырған жерге келгенде оның салмағын арттырады, содан соң лимфа түйіндерге жақындағанда, яғни сипауды аяғына жеткенде саусақтарды қайта жеңілдетеді. Аяқ – қолдың бүгілетін буындарының сырт жағын батырыңқырап сипайды, ал іш жағын шама келсе тиспеген дұрыс, өйткені лимфа түйіндері орналасады (тақым, шынтақтың іш жағы, шаб т.б.).

Үстіртін жеңіл сипауда адам рахаттанып жеңіл жай тауып тынышталады, ал терең салмақ сала және аса бір жылдамдықпен жасаса онда адам ширап, көңіл – күйі көтеріліп, сергіп қалады.

Сипау тәсілін орындағанда төменгі жайттарды ескерген жөн.

- аурудың денесін қатты сипауға болмайды;
- сипаған кезде саусақтарды тарбитып жіберген дұрыс емес, ол денеге әр түрлі қысым түсіреді де, адам массажды қабылдамай тітіркенеді;
- алақан тұсымен денеге қабыспай жылжыса, массаждың құны төмендейді;
- жылдамдық қарқынын арттырмаған жөн;
- қолдың салқын болмағаны дұрыс;
- қолдың терлеп ылғал болғаны жағымсыз әсер береді;
- массаж жасаушының ауыз жаппай сөйлеп отырғаны емге кедергі жасайды;
- сондай-ақ массаж жасаушының биязы болғаны жөн, ол қанша сипағанмен дүңкілдеп келген ауруға риза болмай отырса, онда массаждың құны 1 тиын;

ЫСҚЫЛАУ

Массаждың сипаудан кейін қолданылатын тәсілі, ысқылау. Бұл тәсілді қолданғанда саусақтар тердің өзін, оның астындағы ткандарды қоса созып, орнынан қозғап, әр жаққа жылжытады. Сипаудан мұның айырмашылығы терді қатпарлап, тері, жиырып алға, артқа қарай ысқылайды. Сондай үлкен жылдамдықпен ысқылаған терінің температурасы 1,5 – 3 градусқа көтеріліп қызарып кетеді. Терідегі нерв талшықтары тітіркену, орталық нерв жүйесіне қоздыру импульстары, ағымдап жетеді. Қан

тамырлары кеңіп, зат алмасуы артып, оттегі мен қамтамасыз етіледі. Сол сияқты қортылған заттардың денеден шығуына да жол ашады.

Ысқылауды көбіне буындарға қолданады, оның сіңірі созылғанда буыны тайғанда, оқыс жарақаттанған да, нерв талшықтары зақымдалғанда ысқылау үлкен көмек көрсетеді. Ысқылау арқылы бұлшық еттердегі түйіндер мен терінің шоғырлануын ыдыратып жіберуге болады. Терінің жиырылу қабылетінің арттырып, тонусын көтереді. Ысқылау тканьдардың жылжуын, қозғалыштығын үдетеді.

... кішкене бала жүгіріп келе жатып жығылып, терісін ауыртып алса, шешесі оны жуатып, бірден қолмен жаңағы жерді ысқылап жібереді. Сонда баланың ауырған жері басыла қалады. Өйткені қатты ысқылағанда (әрине қан ағып тұрмаса) нерв ұштары мұқалып, сезгіштігі әлсірейді. Содан соң қозу бәсеңдеп ауру азаяды.

Ысқылаудың түрлері саусақтардың жұмсақ ұшратымен дөңгелектеп ысқылау, алақан без, тірек білезігі мен, әр саусақпен жеке-жеке ысқылау. Саусақтардың жұмсақ ұштарымен ысқылау үшін алақанмен тірек, білезік тұсын мықтап ұстап отырады, ал саусақтар қимылға кіріседі. Әр саусақтардың буыны жазылып бүгіліп массаж жасалған жерге дөңгелек із қалдырады.

Саусақтардың жұмсақ ұштарымен ысқылау үшін, алақанмен тіреп, білезік тұсын мықтап ұстап отырады, ал саусақтар қимылға кіріседі. Мұнда әр саусақтардың буыны жазылып – бүгіліп массаж жасаған жерге дөңгелек із қалдырады. Тері қатпарланып, саусақтармен бірге жылжу керек. Түсіретін салмақ саусақтардың бүгілуіне, байланысты артып отырады. Олар жазылған кезде түсетін салмақ кемиді. Осындай қимыл жасай отырып қолдар жоғары жылжи береді.

Буындарды ысқылаған кезде бас бармақты тіреу етіп, қалған төрт саусақты буынның әр жағынан тіреп қойып бас бармақпен ысқылайды. Бұл тәсілді «төртін бірге және бірдің төртке қатынасы» деп атайды.

Саусақтармен ысқылағанда салмағын арттыру үшін екінші қолдың саусақтарымен үстінен басуға болады.

Алақанмен аумақты жерлерді ысқылайды (арқа, қарын, бөксе). Ол үшін алақанды теріге жапсыры, түзу дөңгелек т.б. із жасай отырып ысқылайды.

Тірек білезігімен ысқылағанда қолды білезік буынынан жоғары көтеріп нықтап тұрып тірейді. Содан соң шебер жасап, теріні ысыра отырып тік бағытты, көлденең қимылдар жасайды. Мұнда да салмақты асыру үшін, буынның үстіне екінші қолды салып ауырлығын арттырады.

Әр саусақпен жеке – жеке ысқылау.

а) бас бармақтың ұшымен шеңбер жасап немесе түзу сызықпен ысқылайды.

б) екі саусақпен теріні қысып алып (қысқыш тәрізді) ысқылау. Мысалы, өкше тарамысын ысқылағанда қысып ұстап массаждың осы түрін жүзеге асырады. Мұнда әр түрлі қимыл жасауға болады (зигзаг, түзу, шеңбер, т.б.) тек тарамыс орналасқан жер емес, саусақтардың, қолдың қырын, табанның қырын ысқылауға осы тәсілді кеңінен қолданады.

в) штопор тәрізді ысқылау. Бұл спорт массажында жиі жасалады. Ол тек саусақтарды ысқылауға пайдаланылады. Мысалы, сұқ саусақ пен ортаңғы саусақты буыннан бүгіп, массаж жасалатын адамның саусағын қысып, бөтелкенің аузын ашатын штопордың қимылындай ысқылап төмен және жоғары жүргізеді. Ұсақ буындар зақымданғанда да өте пайдалы тәсіл.

Алақанның қырымен не жұдырықпен ысқылау. Қалың етті қыздыру үшін таптырмайтын тәсіл. Екі алақанды бір – біріне қарсы қаратып қойып ысқылайды немесе жұдырықты

Арамен ағаш кескендей егеу. Мұны алақанның қырымен орындайды. Екі алақанды 2-3 см қашықтыққа біріне – бірін қарсы қаратып қойып ағашты арамен кескендей егейді. Бір қол төмен түскенде, екіншісі жоғары шығады. Осылай ысқылағанда қолдың асты лапылдап жаңғандай қызады. Ол ірі буындарға, арқаға, белге, санға, балтырға қолданылады.

Штрихтау – саусақтардың ұшымен (2,3,4) штрих жасап ысқылау. Жоғарыдағы ара кескен сияқты мұнда да, саусақтармен немесе алақанның бас бармақ жағындағы қырымен ысқылайды. Дегенмен саусақтардың арасындағы бұрыш 30 градустай болады. Саусақтарды осындай бұрышта бүкпей түзу ұстап ілгерінді – кейінді қысқа қимыл жасап, одан соң бір жағына ауысып отырады. Бұл емдік массаж тканьдердің жылжуына олардың, созылғыштық қасиетін арттыруға ықпал жасайды. Тері және шел қабатындағы шорлануды, бұлшық еттегі түйдектелуді, буын маңындағы ісіктерді жояды. Ауруды бәсеңдетеді. Штрихтау қол – аяққа жиі қолданылады.

Сүргілеу – бір қолмен немесе екі қолмен бірдей орындалады. Денеге дәлірек айтсақ, теріге алдымен төрт саусақты батыра отырып, жылдам жылжып кеткен қозғалысты алақан жалғастырады. Өзінің атына сәйкес ағаш сүргілеген кездегі сүргінің (үстіріктің) қимылын жасайды. Бұл қысым түсіре отырып ысқалау. Саусақтардың қимылы қысқа әрі үдемелі болады.

Сүргілеудің қимылдары штрихтағанға ұқсас. Бірақ мұнда көбінесе қолдың саусақтары алға қарай екпіндеп кетіп отырады. Қимылдарды ұзыннан – ұзақ тік және көлденең жасауға болады. Ысқылаудың мұндай тәсілі тереңде жатқан тканьдерге, бұлшық етке әсер етеді. Оларды жылжытып, созып, тонусын көтереді. Содықтан күйіктен не жарақаттанғаннан кейін пайда болған, тыртық, жік, қабынудан кейінгі жабысып қалған жерлерді таратуға үлкен септігін тигізеді.

Қысқаштай қысып ысқылау – сұқ саусақ, ортаңғы саусақ және бас бармақтың үшеуін түйістіріп, қысқаша ұқсақ отырып ысқылайды.

Ысқылаудың бұл түрі негізгі және қосымша топқа жатады. Сондықтан ыңғайына қарай қолдана береді. Бұл тәсілмен жоғарыда айтқандай аз қозғалатын тканьді, сіңірлерді шағын бұлшық етті бүріп ұстап, алға қарай немесе дөңгелектеп ысқылайды. Бір жерге секундтай қимыл жасайды. Орта есеппен минутта 60 – 100 қозғалыс болуға тиіс. Ысқылаудың бұл тәсілін аурудың жағдайына қарай үстіртін, жеңіл немесе батыра жасауға болады. Ол зақымдалған жерге, қабынып ісінген бұлшық етке, адамның мінезіне байланысты.

Сонымен ысқылаудың қандай түрі болсын денеде дөңгелек шеңбер, түзу сызық, иерелендеген, штрихталған іздер салу керек. Оның бәрі теріге, оның астындағы тканьдерге жеткізе күш көрсетіп, қан айналымын жақсартып, аурудың тезірек жазылып кетуіне ат салысу болып табылады.

Ысқылау тәсілін орындағанда есте ұстайтын жайттар дәрекі, қатты ауыртып ысқылауға болмайды;

- теріні жылжытпай, тек үстінен сипалау қате;
- әсіресе дөңгелек шеңбер жасап ысқылағанда саусақтардың ағаштай болып қатып қалуына саусақ буындарының бүгіліп жазылуына көңіл бөлу керек;
- саусақ иілгенде қысым азайып отыру керек, соған қарай саусақтардың шегедей қадалып, артық қысым түсірмеуіне назар аударған жөн;
- қолды шамадан тыс қақайтып ұстауда қате;
- екі қолды алма – кезек жүргізбей, қатарластырып, жарыстыра жүргізеді;

Міне, осының бәрі байқалмай кететін қателер. Массаж жасаған адам науқастың жазылуын шын көңілімен тілесе сондай – ақ ұсақ- түйек заттарға да баса назар аударады. Тек сонда ғана жасалған массаж денеге шипа бола алады. Әйтпесе керісінше әсер етіп, массаждан соң ауру асқынып кететін жағдайларда кездеседі. Тек ысқылау тәсілі емес, массаждың басқа түрлерін орындағанда да аса зор ұқыптылық, тиянақтылық керек.

ИЛЕП ЖҰМСАРТУ

Массаждың ең күрделі тәсілі илеу немесе жұмсарту. Басқа тәсілдерге қарағанда бұл күшті әсер етеді. Әсіресе, бұлшық еттер мен қол еттерге өте қажет.

Ел арасында, массаж жасау деген сөз денені жұмсарту дегенді білдіреді. Ол тегін емес, өйткені айтылып отырған тәсіл еттен өтіп, сүйекке жетеді. Массаж жасаушының қолы соншалықты күшті болуға тиіс, сол сияқты оның техникасын жете білу керек.

Денедегі барлық бұлшық еттерді (үлкенді - кішілі) жұмсарту үшін оның талай тәсілі бар, соны іске асыру керек. Сонымен орындау тәртібі: массаж жасаушы, алақанмен бұлшық етті қапсыра ұстайды, оны жоғары созады. Саусақтармен бармақтың арасында қатты қысады. Бұл кезде қол ет сүйектен бөлініп көтерілгендей болады. Сол кезде алақанмен езіп жұмсартады, әрі қарай жылжытады. Денедегі барлық ет дәл осылай уысты толтыра ұсталмайды. Жабысып жатқан жалпақ еттер бар. Мәселен, жіліншіктің алдыңғы жағы арқаның ұзын еті, білезіктің сырты. Олар көтерілмейді, сондықтан әр түрлі әдістермен сүйекке басып шаншиды. Осы тәсілді қолдағанда айналымы күшейіп, тканьдардың қоректенуі артады, бұлшық еттердің талшықтары созылып серпінділігі жақсарады, зат алмасудың зиянды қалдықтары денеден шығып, тотығу процесі үдейді. Осының бәрін, бұлшық еттердің талшықтарын арнайы гимнастика тәртіп пайда тигізеді.

Бұл тәсіл тек бұлшық ет емес, денедегі сіңір, тарамыс, еміршек, буын қабы, шел қабы, шандыр, сүйек қабы – барлығына әсер етеді. Сондықтан жоғары нерв жүйесінің қызметі, нерв бұлшық ет аппаратын өзгертіп жібереді. Жұмсарту тәсілін байыппен, асықпай жасаған да ми қабығының қозу процесі бәсеңдеп, бұлшық етте босаңсиды, керісінше қысқа, үстіртін, қарқынды жасағанда тежеу процесі шебініп қайраттаны, жігерленіп кетеді. Енді бұлшық еттің тонусы артады.

Жұмсарту тәсілі әр бағытта жүргізіледі: ұзынынан – ұзақ, көлденең, жарты шеңбер, шиыршықты т.б.

Емдік массажда бұл тәсілді кәдірмелі (үздік - үздік) және кәдірмесіз (тоқтаусыз) деп екі түрге бөлінеді.

Екеуінің айырмашылығы - массаж жасаған бұлшық етінің бойымен тоқтаусыз қозғауында, және тоқталып жұлқылай қимылдауында.

Ал спорттық массажда осы екеуіне кіретін жұмсартудың түрлерін басқа атпен бөлектейді. Мәселен, бір қолмен қос қолменен (қос күшіген), қос шеңбер, шымшу, бас бармақтың басымен т.б. жұмсарту деп бөледі. Бұл аталған емдік, және спорттық массаждардың, қайсысы да жұмсарту тәсілдері бірдей. Ек кейбір әдістерде ғана айырмашылық бар. Орындау техникасы шартты үш түрге бөлінеді: бұлшық етте алақанды көлденең салып екінші – төртінші саусаққа қарай қатты қысып көтеру; бұлшық етті қапсыра қысып ұстап бас бармаққа қарай жаншу.

Одан соң еттерді алақанның білезік түбімен сүйекке батыру және қайта қалпына келтіру. Бір фазадан екіншісіне кідірмей өтіп отырады.

Бір қолмен жұмсарту (илеу) жоғарыда көрсетілгендей бұлшық етті алақанымен қапсыра ұстайды. Мұнда бас бармақ, ал төрт саусақ екінші жағында. Ұсталған етті түзеу саусақтарымен жоғары көтеріліп одан соң бас бармақпен төрт саусақтың арасына қысып, артынан сүйекке жаншиды. Бұлшық етті қолдан шығармай шеттен орталыққа қарай үздіксіз жылжиды. Мұнда қолмен суланған жөкені сыққандай қимыл жасайды. Мұнда алақанмен терінің арасында, саңылау болмауы керек. Саусақтарды мейлінше түзу ұстаған жөн, айтылған тәсіл екі фазадан құрастырылған сияқты. Біреуі – массаж жасаушының оң қолымен көтерген бұлшық етті бас бармаққа қарай мыжуы; екінші фаза – бас бармақтың төрт саусаққа қарай салмақ сала мыжуы. Қалай болғанда да бұлшық еттер алақанда, саусақтардың арасында, қысылып мыжылады.

Қос қолдап жұмсарту. Оң қолдың алақанын жоғарыда көрсеткендей көлденең салады. Ал сол қолды оның үстінен бастырады. Мұнда бас бармақты екінші қолдың бас бармағының үстіне, ал төрт саусақты сол аттас саусақтардың үстіне салып салмағын арттырады. Мұны, қалың қоң еттерге күші көп керек ететін жерге (бөксе, сан, арқа т.б.) қолданады.

Қол шеңберлі жұмсарту. Екі қолды бұлшық етке көлденең бағытта қатарластырып орналастырады (45 градус бұрыш жасап).

Мұндай сұқ қолдар бір жағында, бас – бармақтар екінші жағында бір – біріне тиіп жатады. Алақанмен ұстап бұлшық етті қысып алып нан илегендей

Екі қолды да алға қарай итереді. Бұл – бір түрі, екінші түрінде – бір қол қуысындағы толған бұлшық етпен ілгері өзінен ары қарай итерілсе, керісінше екінші қол өзіне қарай тартылады. Ал бұлшық еттің ұзын бойына ілгерінді – керінді осындай қимыл жасап бұралаңдап жоғары өрмелеп бара жатқандай болады. Бұл тәсілді аяқ – қолдың, арқының, іштің бұлшық еттеріне пайдаланады.

Ұзынынан – ұзық жұмсарту (бойлай). Бұл тәсіл бұлшық еттің ұзын бойын бойлай, оның талшықтарының таралу бағытымен жасалады. Массаж жасаушы екі қолымен, аяқтың, не қолдың бұлшық етін екі жағынан қапсыра ұстайды. Бір қол екіншіден, 2 – 3 см алды тұрады. Содан соң алма кезек екі қолмен уысындағы бұлшық етті мейлінше қысып жоғары көтеріп, сүйектен бөліп адып, илей отырып ұзына бойына, үздіксіз қимыл жасайды. Мұндай тәсіл орындағанда ір қол өзінше жарты шеңбер жасағандай болады, және бірінің қимылын екіншісі қайталап жоғары өрмелейді. Бұл тәсілін аяқ – және қолдық бұлшық еттеріне жиі қолданылады. Оны қолдаған кезде массаж жасаушының өз қолы шынтақтан бүгілмей түзу ұстау керек. Сонда түсірілетін күштің мөлшері артады. Қолдардың қимылы бірқалыпты, байсалды, жатық болғаны жөн.

Шымшу. Бұл тәсіл жайпақ сүйекке жабысқан еттерге қолданады. Оларды ұстап жоғары көтеруге болмайды, сондықтан қолдың сыртын жіліншіктің алдын, омыртқаның маңын, осындай тәсілмен жұмсартады. Ол үшін саусақтарды бүгіп, бұлшық етке көлденең қояды да, бас бармақ пен төрт саусақтың арасына қысып, сүйекке қарай батырып жаншиды, яғни қышқышпен қысып шымшығандай қимыл жасайды.

Екі еселеп жұмсарту. Санның не тоқпақ жіліктің қалың етін жұмсартуға қолданылады. Массаж жасататын адам, шалқасынан ағаш төсекке жатады. Бір аяғын көтеріп, массаж жасаушының тізесіне қояды, сонда бұлшық ет толығымен босаңсиды. Ал массаж жасаушы екі алақанымен санның астынан жіне үстінен қапсыра ұстап бұлшық етті алма кезек созып ұстап, жоғары шабтың иініне дейін жетеді. Бұл өте ыңғайлы және нәтижелі тәсіл сияқты. Әсіресе, көп жүріп аяқтың бұлшық еті, осылай екі қолмен бірдей жақсылап жұмсартса, жиналған сүт қышқылы, сыртқа шығып, бірсыпыра жеңілдеп қалады. Иықтың етінде осылай жұмсартады. Тек онда қолды маманның иығына салып қойса, тоқпақ жіліктің еті ұстауға жеңіл, босап қалады.

Бас бармақпен жұмсарту. Бас бармақ астындағы етті уқалап, сүйекке жаншып, шеңбер сияқты қозғалыс жасай отырып жылжиды. Қалған төрт саусақ еш қимылсыз соның артынан қозғалып

отырады. Бас бармақтың күшін арттыру үшін екінші қолды массаж жасаған қолдың үстінен бастыра қойып, бірге жылжытады. массаждың жұмсарту тәсілінде еске сақтайтын жайттар:

- бірінші фаза: бас бармақты алшақ ұстау керек, себебі бұлшық еттің орнына тек тері қысылып қалады;
- екінші фаза: а) саусақтардың бүгіліп қалуы мүмкін мұндай жағдайда тек етті шымшып алады; ә) саусақтардың терінің бетімен жылжу ауру үшін жағымсыз жағдай; бұлшық ет толық ұсталмаған соң массаж жөнді жасалмайды, өйткені алақанмен дененің арасында қуыс қалып қояды; б) саусақтарды қатты баттыру аурудың жанына тиеді; в) қолдардың шамадан тыс сіресіп қалуы аурудың денесін ауыртады әрі массаж жасағанда; г) бұлшық етті толық жұмсарту керек;
- үшінші фаза: а) массажға дейін бұлшық етті босаңсыту үшін, науқастың дұрыс жатуын қадағалайды; ә) ұзынына- ұзақ жұмсартқан кезде бүкіл қол емес тек қолдың басы ғана қызмет етуі керек; б) жұмсартудың барлық түрі бірыңғай байыппен жасалуын қадағалаған жөн. Орынсыз жұлып тартып, жұлқылап жасау дұрыс емес.

Міне осы мәселерді массаж жасағанда ұмытпаған жөн. Әйтпесе жұмсарту тиісті бұлшық ет, тастай болып қатып қалады және де теріде көгеріп онда саусақтың іздері қалуы мүмкін. Одан адам тек зардап шегеді. Сондықтан массаждың ішіндегі ең күрделі, ең негізгі түрі жұмсарту, тыңғылықты, мұқият зейнмен орындауға тиіс. Бұл сөз болған жұмсартудың негізгі тобы. Енді қосымша түріне тоқталайық. Жұмсартудың қосымша түрлері. Олар тек емдік массажада жиі қолданылады. Қазақша аттары төменгідей: аунату, домалату, жылжыту, шымшылау, керу, қысу, босау.

Аунату – бұл жұмсартудың өте нәзік түрі. Екі алақанның арасында бұлшық етті аунатып – жұмарлайды. Мәселен, қолдың етіне массаж жасалатын болса науқастың қолын массаж жасаушының иығына салып босаңсытады, содан соң алақанына уыстап уыстап бір қолдан екінші қолға тез тербеп аунатады.

Домалату – мұнда арқа, қол, аяқ, бұлшық еттерін итере отырып, артында саусақ домалатып орағандай қимыл жасайды.

Жылжыту – бас бармақтармен орындалады, кейде барлық саусақтармен немесе алақанмен де жасалады. Тканьді көтеріңкіреп жиыра ұстап бір жаққа қарай жылжытады. Бұл арқаның жалпақ еттеріне, қолдың сыртына, аяқтың үстіне қолданылады. Сондай – ақ терідегі тыртық жазылу үшін өте пайдалы. Бас ауырған кезде, оның терісін жылжыту үшін бір қолды маңдайға екіншісін шүйдеге қойып жаймен сығымдайды, осы бағытта бірнеше рет жылжытқан соң қолдарды оң және сол құлақтың тұсында, ұстап, жоғарыдағы қимылды қайталайды. Массаждың бұл тәсілі тканьдердің тез арада қанмен толығыуына, зат алмасуына ықпал жасайды.

Шымшылау - 1 – 2 саусақтардың ұшымен тканьді шымшып ұстап, жоғары көтеріп қайта бостады. Егер дене майлы болса не арнайы май жақса, онда ол қысып ұстамайды. Сондықтан терінің құрғақ болғаны дұрыс. Шымылаған кезде ткань бір қысылып, бір босап қозғалысқа түседі, соның нәтижесінде тонусы көтеріледі. Тереңде жатқан тыртықтарды қалпына келтіру үшін де өте пайдалы тәсіл.

Созу – (кебу) бас бармақтарды қатар қойып тканьді екі жаққа созады. Үлкен қоң еттерді алақанмен созуға болады. Ол операциядан кейін дұрыс бітпей қалған жараның орнын созуға бұлшық еттердегі жараны жазуға қолданылады. Қозғалыс сырнайда ойнаған қимылды еске түсіреді.

Қысу – саусақтардың ұшымен жасалады. Жидектердің ішінен сүйегін ытқытып шығаратын қимыл сияқты, саусақтарды тканьға батырып жылдам жоғары көтереді бұл тәсіл тез тез қимылды қажет етеді, көбінесе косметикалық массажада бетті безеуден тазалағанда қолданылады.

Басу – саусақтардың ұшымен немесе алақанмен салмақ сала басу, қолды бір көтеріп, бір түсіріп салмақ салу арқылы орындалады. Бетке батырып немесе нерв ұштарының шыққан жерін нығарлап басып жасайды. Ал аумақты (арқа, бел, іш т.б) жерлерге алақанмен нығарлап басады. Ол пайдалы, әсіресе, жон сіресіп қалғанда тек қолмен емес, балалардың аяғымен басса әжептәуір көмек береді.

Жұмсарту – массаждың ең күрделі де қиын, бірақ өте тиімді түрі. Оның басқа да қолдану әдістері бар, дегенмен оқырман қауымның қабылдауына жеңіл де түсінікті болсын деген ниетпен аталған түрлеріне тоқталып өттік. Соның өзінде, бір рет болса бұл тәсілдері өз көзімен көрмесе, бірден меңгеру қиынға түседі. Десе де «көз-қорқақ, қол батыр» деген емес пе...

Жұмсарту тәсілі бұлшық еттерді босатуға шынықтырып-ширатуға, түйіндерін жазуға үлкен ықпал жасайды.

Бұл тәсіл массаж жасаушы адамнан байсалдылық, ұқыптылық, сезімталдық, білімділікті талап етеді.

Ол баяу ырғақпен, бірқалыпты орындалады. Жұлқылауға, жұлмалауға, апыл-ғұпыл асыруға болмайды.

Массаждың қозғалысы – жоғары және төмен бағытталады.

Ауру адамның денесі массаждан ауырмас үшін, оның біртіндеп ұлғайтады. Массаж жасаушы дененің өте сезімтал жерлерін білу керек. Олар желке, иық (тоқпақ жілік) сүйегінің және саның ішкі жағы. Ол жерлерде нерв талшықтары мен қан тамырлары көптеп топтасқан. Сондықтан жұмсарту тәсілін мұқият, зейінмен жасайды.

Жұмсарту тәсілін бұлшық еттің сіңірмен жалғасқан жерінен бастайды.

И.М Саркизов-Серазини «жұмсарту тәсіл үнемі төменнен жоғары қарай бағытталса өте дұрыс болар еді» дейді. Онда лимфа-қан ағымдарының бойымен лимфа түйіндеріне қарай жүріп отырады.

Ғалымдар осы тәсілде бұлшық етке және байланысатын жоғарғы нерв жүйесінің қызметін арнайы аппаратпен тексереді. Ол электромиография – массаждан соң бұлшық етте болатын биоэлектрлік процесстерді анықтайды.

1962 – 1966 жылғы зертеулерге (Белая.Н.А.) қарағанда қарағанда, бұлшық етте аурудан кейін тоқырап қалған биопотенциалды қасиет массаждан соң қалпына келген. Сондықтан массаждың нәтижесінде бұлшық етпен нерв жүйесінің арасындағы байланыс артуына көз жетті.

Жұмсарту – негізінде денедегі барлық бұлшық етке әсер етеді, оның әрбір талшығына, сүйекке беретін жеріндегі сіңірге – бәріне пайда келтіреді. Қан – лимфа айналымын жақсартып, денеден қортылған қажетсіз заттардың шығуына ықпал жасайды. Осы тәсіл арқылы денедегі қимыл – қозғалыс рефлексін арттыруға болады.

ДІРІЛДЕТУ

Дірілдету (вибрация) – атына сәйкес бұл тәсіл немесе бірнеше саусақтармен алақанмен немесе жұдырықпен жасалып, тканьдерді қозғап дірілдетеді.

Кейінгі кезде ел арасында массаждың осы тәсілі кейіннен таралуда. Өйікені оның нәтижесі айтарлықтай. Әсіресе, нерв жүйесіне тигізетін әсері ерекше. Дірілдету тәсілі жүрек соғысын реттеп, қан қысымын қалпына келтіреді. Асқазан сөлін көбейтіп, нерв жүйесінің арнасына түсіреді, ауырған жерді тыныштандырады.

Сонымен қатар дірілдету бұлшық еттің тонусын көтеріп, жүректің жұмысын жақсартып, тыныс алу мүшелерінен ауа өтуін реттейді. Науқастарды емдегенде қолмен жасалатын массаж еш уақытта аппаратпен жасалатын массаждың (вибромассаж) орналына жүрмейді. Ол тек біріншіні толықтырып отырады, әрі вибромассаж үнемі қолданыла бермейді, ауырған адамдар көбінесе қолмен дірілдеткенде сүйсіне қабылдайды.

Оның дірілдету деп аталуында гәп бар. Денеге бір немесе бірнеше саусақты тербелте дірілдетеді. Ол тербелістің желігі, кіші, екпіні ауытқып, әр түрлі болады. Бір нүктеде пайда болған қозғалыс айналысына жылдам тарап кетеді. Оның екпініне байланыста нерв жүйесін, бұлшық еттердің тонусын көтеруге не әлсіретуге болады.

Діріл үздіксіз және кідірмелі болып екіге бөлінеді.

Үздіксіз дірілдеткен кезде массаж жасаушының қолы денеден бір сәтке де ажырамайды. Егер үздіксіз қозғалтқанда тек бір нүктені ғана дірілдетсе, онда бұл тұрақты деп аталады. Ал бір нүктеден қолды көтермей, жылжып, екінші, үшінші ...нүктелерге келсе, онда оны тұрақсыз дірілдету деп атайды.

Бұл тәсілді массаж жасап отырған қолды бұлшық ет талшықтарының тараулы бағытымен тік не көлденең қозғалтуға болады. Тканьнің тек жоғарғы бөлігін ғана емес, оның тереңде жатқан жерін де дірілдетеді. Бір немесе екі қолмен бірдей дірілдетуге болады.

Нерв ұштарының шыққын жеріне массаж жасау үшін 1 саусақты (сұқ жіне ортаңғы саусақ және басбармақ). Сол нүктеге қойып, нерв түйінін басып тұрып дірілдетеді. Саусақ денеге тік (перпендикуляр) тұрады. Осы қимылды барлық саусақтарды қосып доға жасау ете отырып орындауға болады.

Денедегі қалың етке массаж жасау үшін алақан не жұдырықпен дірілдетеді. Жұмылған жұдырық денеге кіргенде қимыл жасап, ауқымды аймақты шайқайды.

Кеуде бұлшық еттерін алақанның білезік тірегімен дірілдетеді. Оны орындау үшін массаж жасаушы қабырғаның төменгі доғасынан бастап дірілдетте отырып қолтықтың астына дейін жетеді.

Іштің бұлшық еттеріне массаж жасағанда сыртын, алақан не жұдырықта пайдаланады. Мұндай қолмен әрбір жаққа дірілдете қимыл жасалады. Онда тек іштің еттері ғана емес, құрсақ ішіндегі ағзаларға да әсер етеді. Әсіресе ішек, асқазан ауруларында іштің қатып қалғанда немесе ішектер жиырылу қасиетінен айырылғанда – дірілдету тәсілі кте пайдалы.

Бұл айтылғанның бәрі үздіксіз дірілдету (вибрация) тәсіліне жатады. Екінші түрі кідірмелі немесе үздік – үздік дірілдету. Ол қолды денеге қойып, бір-екі діріл қаққызыл шайқап жіберіп, сәлден соң қолды жұлып тыныштандыру. Онда болатын діріл қысқа, жылдам және тез-тез, әлсін әлсін толқындап отырады. Оның пайдасы денеге үзілді кесілді күш түсіру. Мұнда әрбір қимылдың арасында массаж жасаушының қолы да демалып қалады. Денеге түскен күш үдемелі жылдамдықпен жетеді

Қандай түрі болмасын денені дірілдетіп, тканьдердің, қан-лимфа сияқты сұйықтардың жылжуына үлкен ықпал жасайды. Бұл аталғандар дірілдетудің қосымша түрлері де бар. Оны спорттық массажда соққылау және сілкілеу тәсілдері деп жеке тарау еткен.

Дірілдетудің қосымша түрлері де үздіксіз және кідірмелі болып екіге бөлінеді. Олардың әрқайсысы жеке-жеке тәсілдерге бөлініп кетеді.

Үздіксіз дірілдетуге шайқау, сілкілдеу, жұлқып итеру, қағу, ал кідірмелі дірілдетуге пунктирлі, шапқылау (рубление), шапалақтау (похлопывание), ұрғылау (поколочивание), осу (стегание) не шықпырту жатады.

Шайқау – дірілдетудің мұндай тәсілінде бес саусақты бес жаққа тарбитып денеге қойып ұн не бидайды електен өткізгендей қимыл жасайды. Алақанның астындағы бұлшық еттер оңға, солға, жоғары-төмен қозғалып, іркілдеп шайқалады. Бұл тәсіл бұлшық еттер тастай болып қатып қалғанда немесе мұрын, жұтқыншақ, іш ауырғанда да қолданылады.

Сілкілеу бір қолмен орындалады. Ол ішектің жиырылуын күтпейді, әр түрлі себептерден болған спазмаларды босатады. Лимфа сұйығының тез жылжуына, бұлшық еттің босауына, ауырған жердің басылуына жағдай туғызады. Сілкілеу тек аяқ пен қолға қолданылады. Аяқты дірілдету үшін науқас адам шалқасынан жатады. Массаж жасаушы бір қолымен өкшеден, екінші қолымен аяқтың басынан мықтап ұстайды, одан соң өзіне тартып тұрып тербете сілкілейді. Қимыл өте тез, шапшаң болу керек.

Қолды сілкіу үшін ауру отырады не жатады, оның бір қолын массаж жасаушы тартып білезіктің ұстайды да тағы да бірнеше рет сілкілейді. Қозғалыс жылдам, оңға – солға шайқала дірілдетеді. Қол шынтақтан бүгілмей, түзу болу керек.

Бұл буын ауруларында нерв жүйесі зақымдағанда, қол ұйып қалғанда өте пайдалы. Ал аяқты сілкілеген кезде ондағы барлық бұлшық еттер дірілдеп, қозғалысқа түседі. Тек тізе, тірек буындары ғана емес, тіпті ұршық буыны да дірілдеп, қимыл – қозғалысы артады.

Жұлқып – итеру. Бұл қосақы тәсілдің сілкілеуден айырмашылығы, маманның қол қимылы салмақтырақ болады. Ол ішкі ағзаларға массаж жасағанда қолданылатын тәсіл. Мәселен, асқазан, бауыр, ішек. Массаж жасаушы қолын осы аталған органдардың үстіне қояды, екінші қолымен соған қарай екпіндетіп көршілес тканьді итеріп қалады.

Сол арқылы ішкі ағзалардың қызметін арттырады, сәл бөлінуіне көмектеседі. Іш қатып қалғанда ішектің жиырылуына ықпал жасайды. Бір сөзбен айтқанда, ас қорытылуына, зат алмасуына септігін тигізеді.

Қағу – бұл шайқаудың бір түрі. Бірінші және төртінші немесе бірінші және бесінші саусақтарды үлкен бұлшық еттерге тіреп қойып, жастықтың жүнін көпсіткендей қимыл жасады. Мұнда бір ғана бұлшық ет емес, бірнеше бұлшық етті қосып ұстап әрі – бері, жоғары – төмен және көлденең бағытта қозғайды. Балтыр бұлшық еті, иық бұлшық еті, бөксе, арқа бұлшық еттерін бастау үшін қолданылады.

Енді дірілдетудің кідірмелі түрлеріне тоқталып өтейік.

Пунктирлеу. Бұл саусақтың жұмсақ ұшымен орындалады. Мысалы, сұқ саусақты бір нүктеге қойып үздік – үздік сызықша жасайды.

Ол көбінесе нерв ұштары шыққан жерге, бетке, бас терісіне массаж жасаған кезде кеңінен қолданылады.

Шапқылау. Балтамен отынды шапқандағы қимыл жасайды. Ол ауқымды аймаққа: арқа, сан, бөксе бұлшық еттеріне қолданылады. Шапқылау қолдың қырымен орындалады. Саусақтарды жазып, қолды бір-бірінен

2-4 см алшақ ұстап қырыменен бұлшық етті алма – кезек ұрғылай бастайды. Мұнда саусақтардың бір – бірінен алыс тұрғаны абзал, сонда арқаға соққан кезде олар жиналып, ұрған жерді ауыртпайды.

Бұл тәсіл жылдам, екпінді, екі қолмен кезек, ет шапқандай қимылмен жасалады. Ол адам денесін сергітіп, лимфа ағысын, арттырады, май және тері бездерінің қызметін жақсартады, зат алмасуын күшейтеді.

Шапқылаған кезде қол ақырын тисін десе – тек қолдың басын, ал қаттырақ тисін десе – шынтақ буынынан бастап қосады. Қысқасы буынның ұзындығына байланысты денеге тиетін дірілдету тәсілінің күші де әр түрлі болады. Сол сияқты саусақтардың бірігіп тұруы мен алшақ тұруы да роль атқарады. Бір – бірінен алыс ұсталған саусақтар күші де аз, нәзік болып тиеді. Ал біріккен саусақтардың денеге тиген күш әлдеқайда артық келеді. Сондықтан ауырған жерге, адамның жасына, жағдайына қарай тәсілдің өзін өзгешелеп өткізуге болады.

Шапалақтау – саусақтарды сәл бүгіп алақанмен жасалады. Сонда денеге жұмсақтау тиеді. Екі қолдың ара қашықтығы 2-4 см болады. Алма – кезек екі қолмен бұлшық ет талшықтарына көлденең бағытта шапалақтайды. Мұнда білезік, шынтақ буындардың жамбастың, арқаның иықтың, қарынның қалын еттеріне массаж жасағанда қолданылады.

Үстіртін шапалақтау тамырларды тарылтады, олардың соғуын баяулатады, ал күштірек шапалақтау тамырларды кеңейтеді, массаж жасаған жердің температурасын көтеріп, аурығанын басады.

Бұл тәсілді бүйректің тұсына, мойынға, жауырынның арасына қолданбайды. Соққан кезде екі қолдың ырғағы бірдей болғаны дұрыс.

Ұрғылау – толық жұмылған жұдырықпен немесе бүгілген саусақтармен орындалады. Бұл жоғарғы екеуінің (шапалақтау мен шапқылау) ортасындағы тәсіл сияқты. Бірақ олардан гөрі салмақтырақ. Ұрғылаған кезде денеге саусақтардың сырты тиеді, ол онша ауыртпай жұмсақтау болады. Ұрғылағанда қол денеден 5 – 10 см жоғары көтеріледі, ал ұру жиілігі минутына 100 ден 300-ге дейін жетеді.

Тері жұқа, еті аз жерлерге тек саусақтың ұшымен ұрғыласа, қоң еттерге жұдырықпен ұрғылайды. Бұл еттердің, жалпы дененің тонусын көтереді.

Осы шықпырту, - денеге төрт саусақпен немесе алақанмен жанай, жалатып өту. Ол сезімдікке, жарадан кейін болған тыртықты кетіруге өте пайдалы. Себебі бұлшық еттің тез жиырылуын, соңынан босаңсуын қамтамасыз етеді. Бұл қан айналымын үдетіп, денеге оттегі мен қоректік заттардың көбірек келуіне мүмкіндік береді.

Дірілдету (вибрация) денеге ешбір зиян келтірмей оңай орындалу керек. Біз дірілдетудің аталған тәсілдеріне, олардың негізгі және қосалқы түрлеріне тоқталдық.

Бір ескертетін жай – бұл тәсілді меңгеру оңай емес. Ол үшін адам ұзақ жаттығу керек. Егер осы тәсіл дұрыс орындалмаса, адам дірілдек (вибрационная болезнь) ауруына шалдығуы мүмкін.

Ғалымдардың тексеруінше, массаж дұрыс не бұрыс екенін тексеру үшін төмендегідей тәжірибе жасалған. Стол үстіне стақанға су толтырып құйып, столдың шетіне массаж жасаушы дірілдету тәсілін орындайды. Сонда ыдыстағы су төгілсе, не жылжып кетсе, - дірілдету тәсілі дұрыс орындалмаған, ал су төгілмен, тек дірілдеп тұрса, онда дұрыс жасалған болып табылады.

Дірілдету массаждың басқа тәсілдерінің арасында 2-3 рет қайталанады. Әр тәсіл – 1-1,5 минуттан аспайды.

Қолдың және санның әш жағына дірілдету тәсілін қолданбайды, өйткені онда қан тамырлары мен нерв жүйесі көп шоғырланған.

Сүйекке жақын орналасқан немесе еті аз жерлерге соққылау әдісін қолданбайды. Сондай –ақ жасы келген, әлсіреген адамдарға да бұл тәсілді қолдануға болмайды.

Бұл айтылған барлық тәсілді де жеке – дара қолданбайды, бірімен – бірін байланыстырып, араластырып жасайды. Тек сонда ғана олардың көмегі айтарлықтай болады. Қандай тәсіл болмасын – бәрінен соң сипауды, сондай-ақ әрбір түрін келесісі толтырып отырса ғана массаждың маңызы артады.

2.4. Тақырып: «Массаждың әр мүшеге орындалу әдісі»

Тәжірибе сабағы жоспары:

1. Дене мүшелеріне жасалынатын массаждың орындалу техникасымен әдістерінің ерекшеліктері.
2. Гидромассаж, пневмомассаж (вакуум-массаж) әдістері, техникасы.
3. Банкаммен массаждаудың қолдануға болатын және болмайтын кездері.
4. Өзін-өзі массаждау әдісі жүргізілуінің ерекшеліктері.

5. Дененің жеке бөліктеріне жасалатын массаж кезіндегі пациенттің отыру-жату қалпы.

СӨЖ-тан бақылау жұмысы:

1. Баромассаж туралы түсінік, емдік мақсатта қолдану.
2. Қолмен аппараттық массажды араластыра пайдалану.
3. Құрастырылған массаж, аппараттық және өзін-өзі массаждау.
4. Бастың шашты бөлігіне өзін-өзі массаждауда қолдану ерекшеліктері.

Массаждың қасиетін, әдісі, негізін білмей қолдану – адамға зиян келтірумен бірдей. Кейбіреуі сол массаждың қандай бұлшық етке салмақ түсіргенін тіпті сезбейді. Сондықтан массаж жасар алдында әр адам анатомияны тыңғылықты бір, қарап шығу керек. Тек сонда ғана қолдың шипасы тиеді.

Массаж дененің барлық бөлшегіне әсер етеді. Теріден бастап, тамырлар мен бұлшық еттердің ішкі ағзаларының бәрін қамтиды. Терінің жалпы қасиетін жоғарыда арнайы бөлімде айтып кеттік. Бұл жерде қайталап айтатынымыз – массаж адамның қандай мүшесіне әсер етсе де, тек сол тері арқылы ғана жетеді. Теріден өткен массаждың әсері басқа органдарға беріледі. Оның методикасына, жылдамдығына, ырғағына, мөлшеріне байланысты ішкі ағзалар әр түрлі күйге түседі, бірде босаңсиды, бірде қатайып шынығады. Массаж, әсіресе жоғары нерв жүйесін өзгертіп отырады, ал өзіне қатысты барлық мүшелерін қарым – қатынасын реттейді. Осыған орай оқырман қауымды әр мүшеге жасалатын массаж техникасымен, қысқаша таныстыруды мақсат тұттық.

Басқа жасалатын массаж. Бетке және бастың шашты бөлігіне екі түрлі әсер етеді. Сондықтан олардың әрқайсысына жасалаған массаждың өзіне тән ерекшеліктері бар.

Ал бастың терісі қалың, ол тез жиырылып, тез жазылады. Онда май және тері бездері өте көп орналасқан. Қан тамырлары бір-бірімен тығыз байланысып, өрмекшінің ұясындай өріліп жатады. Олар қан тамырлар ішіндегі ең ірісі, күре тамырдан тармақталып жайылып кеткен. Мұнда артериялар бастың төбесіне қарай бағытталса, веналар (көк тамырлар) керісінше ағады.

Лимфа түйіндері құлақ түбінде, мойында шоғырланған. Сондықтан құлақ артындағы, шүйдеден желкедегі лимфа түйіндеріне бағытталады. Шаштың өсуі де осылай тармақталады.

Нерв жүйесі, нерв талшықтары бас терісіне мойын өрімімен таралады.

Басқа массажды шашты өсіру үшін, тері ауруынан (себоря) құтқару үшін және әр түрлі ауруларда (қан қысымы жоғарылғанда сақина болғанда) қолданады. Массаж жасауда шашты ыңғайлап бөліп алады. Ауруды отырғызып, массаж жасаушы артында биік орындыққа отырады немесе түрегеліп отырады.

Қолданылатын тәсілдер: сипау, ысқылау, жұмсарту, дірілдету.

Бастың терісіне массаж жасағанда шаштың өсуіне, без түтікшелерінің шығу бағытына қарай қолды жүргізеді. Керісінше қимылдатса шаштың түбі жарақаттанады.

Сипаған кезде қолды ұзынан және көлденең жүргізеді. Маңдайдан желкеге дейін шашты жарып тастап, бір сипап өтеді.

Ұзыннан-ұзақ сипағанда алақанмен тең жарған сызық бойынша маңдайдан желкеге дейін жүргізеді. Ол 3-4 рет қайталанады қолды келесі жүргізгенде батырып, жылдамырақ, екпінді өткізеді. Тек бір емес, екі қолмен алма-кезек орындауға болады.

Бұл тәсілді басқаша орындауға да болады. Мәселен, бір қолмен төбеден маңдайға, ал екіншісі қолмен- желкеге қарай сипайды. Екі қолдың қимылы бірдей шығу керек.

Сипап болған соң, ысқылауға кіріседі (жарты шеңбер немесе зигзаг жасап). Мқнда бірінші және екінші саусақтармен алдыңғы көрсетілген бағытта ысқылап шығады. Массаждың бұл тәсілін оң қолмен орындаса, сол қолмен басты сипап ұстап тұрады. Ысқылау саусақтардың ұшымен екпінді, жылдам қимылмен жасалады. Оны да төбеден төмен қарай шыштың шекарасына дейін жеткізеді. Кейде бас бармақты пайдаланады. Екі қолмен бірдей ысқылауда жиі қолданылады. Содан кейін жұмсарту тәсіліне жол беріледі. Ол үшін екі қолдың саусақтармен не бас бармақтармен бастың терісін қосып жиырады, жылжытады. Дірілдету саусақтың ұштарымен пунктирлі сызықша жасағандай немесе ақырындап ұрылғандай өткізледі.

Соққан кезде саусақтардың ұштарымен алма –кезек күш түсіре жылдам қимылдайды. Қолды білезік буыннан бастап екі үш немесе бес саусақпен бірдей соққыласа да жақсы әсер етеді.

Шашты ыңғайына қарай жара отырып, аталған қимылдарды оңға –солға, алға – артқа – бүкіл басқа толық жасап шығуға болады.

Кейде шаштың арасын ашпайда массаж жасай береді.

Аталған тәсілдердің бірнеше түрін жасайды. Лимфа- қан айналымын күшейту үшін , массаж баспен қоса желкеге, иықтың үстінеде жасалады.

Шыштың түбін қопсытуға түрлі бездердің көзін ашуға, ондағы қабыршақтардан құтылуға қайызғақтан тазартуға массаждың тигізер пайдасы айтарлықтай.

Ал қан тамыры тарылып, бас ауырған кезде, сақина болып шеке солқылдағанда, қан қымсымы көтеріліп, шүйде тырысқанда – бірден –бір ем – осы массаж. Тек тәсілдерді дұрыс қолдана білу керек.

Массаж жасау уақыты 5-10 минуттан , 15-20 минутқа дейін созылады.

Бетке массаж жасау. Беттің терісі өте жұқа нәзік келеді. Онда тері және май бездері жиі орналасқан. Тері астындағы шелді қабат борпылдақ, жылжымалы, тек иектің асты ғана қатқылдау. Шелді қабатта қан тамырлары мен нерв жүйелері, бұлшық ет талшықтары кездеседі.

Мимикалық бұлшық еттер көздің, мұрынның, ауыздың, құлақтың айналасына орналасқан. Осы бұлшық еттер қайғыру, қуану, күлу, ренжу сияқты құбылыстарды бет арқылы білдіреді.

Ал тамақ шайнауға қатысатын бұлшық еттер жақ сүйектерінің қимыл қозғалысын іске асырады.

Бетке келетін қан тамырлары күре тамырдан, көз артирасынан өз бастамасын алады. Көк тамырлар беттен жиналып, бастың үлкен веналарын құрайды.

Лимфа тамырлары беттің ортасынан шетке қарай бағытталады. Мұндайда олар шаштың үстіне қатарласа орналасады да, самайға келгенде төмен – құлаққа жақтың бұрышына қарай құлдилаиды. Мұрын, көз, беттің жоғарғы жағындағы тамырларда осы бағытта ағады. Ерін айналасындағы беттің төменгі жағындағы жақ сүйегінен асып иектің астына ығысады. Содан барып барлығы төс тамырларына қосылады.

Беттегі нерв талшықтары (ішкіл және бет нервтерінен) беттегі бұлшық еттердің қимыл қозғалысына әсер етеді.

Бетке массаж жасау косметикалық тәжірибеде, жиі қолданылады және бет нервтері зақымдағанда жасалады. Әрқайсысында массаждың методикасы әртүрлі. Дегенмен бәріне ортақ бір есеп, ортақ тәсілдер бар. Соларға тоқтала кетейік.

Массаж жасағанда беттегі нерв талшықтарына, бұлшық еттерге және өзіне үлкен әсер етеді. Белгілі тәсілдермен сипау, ысқылау, жұмсарту, дірілдету, бәрі қолданылады. Беттің терісі массажду оның бұлшық етін массажду деген сөз. Оларды жекелеп алу мүмкін емес. Тіпті бұлшық етті өзінің бір – бірінен айырып жасауға болмайды. Тек маңдайдағы, жақ, квадрат бөлшек еттерінен арнайы массаж жасауға болады.

Бетке массаж жасаудың түрлі схемасы бар. Әр дәуідің өзінің өзгешілігі сияқты бет массажуна да айырмашылық кездеседі. 1953 жылы В.К. Кремаренко өз тәсілін қолдануды ұсынса, 1866 жылдың өзінде А.И. Паспелов массаж жолдарын ұсынады.

Массаж екі қолдың 2-5 саусақтармен , әйтпесе 3 – 4 саусақтармен орындалады. Бас бармақ үнемі тірек ретінде жүріп отырады. Маңдай , самай, терілерін аталған саусақтармен немесе екі алақанмен ортасын басқан екі шекеге қарай бағыттайды. Самайға келгенде шиыршық жасайды. Одан соң маңдайды қабақтың үстінен бастап, шаштың үстіне қарай сипайды. (екі алақанмен алма – кезек.). Бетте әжім болса оны қолдануға болмайды. Сипап болған соң тағы сол бағыттармен ақырыны ысқылайды. Онда түзу сызықпен иректтей спираль тектес қимылдар жасайды. Жұмсарту тәсілі екі саусақпен басу немесе арасында теріні қысу арқылы орынадалады. Сол сияқты дірілдету үздіксіз қарқынмен немесе пунктирлі сызықша салумен атқарылады.

Көздің айналасындағы бұлшық еттер, теріні сипау үшін адам көзін жұмып отырады. Көздің үстін екі саусақпен іш жағынан самайға қарай, ал астын керісінше мұрынға қарай сипайды. Мұнда қастың үстінен екінші саусақ , ал астынан үшінші саусақ жүреді. Қабақта өте нәзік, теріні жиырмай байыппен, асықпай сипайды. Иекті қаттырақ шыр айнала артынан сипап ысқылайды.

Үстіңгі ерінді массаж жасағанда үшінші , төртінші саусақтармен ездуден бастап мұрын желбезегіне дейін, одан мұрын ұшына жеткізе сипайды. Мұрын үстінің ұшынан бастап, екі қастың ортасына дейін сипап, артынан ысқылайды. Самайдың тұсына саусақтың ұшымен, бірнеше рет дірілдетіп массажду бір толастатады.

Бетті тұтас сипағанда алақанмен иекті қамти ұстайды. Мұнда бас бармақтар екі қолдың иектің астында, ал басқалары мұрынды жауып тұрады. Осы қалыппен екі қол жаққа құлақтың түбіне қарай қозғалады.

Екінші, бесінші саусақтардың сыртымен астыңғы жақ сүйегінен бастап мұрынға дейін ысқылайды.

Жұмсарту тәсілін бірінші , екінші саусақтармен ақырын, жеңіл үстіртін ғана бет терісін қысу арқылы нығарлап басу арқылы өткізеді. Қара өріктің етінен сүйегін қысып шығарғандай қимыл жасайды. Тек бет терісін шымшуға болмайды. Ол өте нәзік, көгеріп қалуы мүмкін.

Құлаққа да массаж жасайды. Алдымен, сырғылықты, одан соң шеміршекті екі саусақтың ұшымен сипап шығады. Жұмсарту үшін оны үздік – үздік саусақтардың арасында батырыңқырап басады,қысады.

Әр тәсілді 3-4 рет қайталайды, арасында сипап отырады.

Бетке массаж жасау үлкен шеберлікті, мұқият зеректікті қажет етеді. Дұрыс жасалмаған массаж теріні бей – берекет созып, әжімді созады. Жасы ұлғайған адамдардың терісі тіпті нәзік болады, өйткені оларда судың, басқа пайдалы заттардың мөлшері аз, сондықтан құрап тұрған жапырақ сияқты бір артық қимыл жасаса, әжім түсіп, кейбір жері салбырап, созылып қалады. Осындай өкінішке ұрынбас үшін терінің қандай екенін, анықтап алу керек . Майлы ма, әлде құрғақ па тек осыдан соң массажды қолданады. Бет терісіне жағатын майларды да айыра білу керек. Бетті дұрыс күту үшін өз бетінше , массаж жасағанда , міндетті түрде косметолог – маманмен кеңесу керек. Ал егер бет терісінде ауру болса, онда дерматологқа, нерв талшықтары не нерв ұштары қабынса, невралгологқа, қаралады. Қалайда, өз бетінше ем бастау қате. Тек мамандардың кеңесінен кейін бет терісіне массаж жасауға кірісуге болады.

Бетті массаждау мойынмен қатар жүреді. Тек алдымен теріні мұқият тазалап алады. Ол үшін сабынды сумен жақсылап жуады немесе спирттің ерітіндісімен, сондай-ақ лосьенмен сүртіп тазалайды.

Бет терісі суыққа ұрынып әр түрлі бөрткендер, безеулер шықса оны кетіру үшін ыстық компреспен жылытады. Тіпті болмаса булайды. Ол үшін 5-10 минут 45-50 градус ыстық будың үстіне бетін тосып отырады. Әр түрлі шөптерді, картопты қайнатып, соның буына ұстаған да қолайлы.

Бет терісін түршіктірмес үшін алғашқы күндері аз ғана уақыт, өте нәзік массаж жасайды. Тері қатпарланбай, жиырылмай жазық қалпында,қалуы керек. Әсіресе ақшыл тері жұқа келеді, сондықтан оған массаж, жасағанда абай болуы, тек жеңіл түрін ғана қолданады.

Массаж үстінде екі қол бірдей қимылдауы керек. Олардың күші, жылдамдығы, қуаты бірдей болмаса, массаж жөндеп қабылданбайды. Терісі жақсы жастар бетке массажды екі рет, ал егде тартқан әжім басқан бетке аптасына 1 рет алса жеткілікті.

Ең алғашқы массаж 5-6 минут болады, келесі күні 10-12 минутқа созылады. Массаж тиімді болуы үшін, мимикалық бұлшық етке арнайы жаттығулар жасайды. Екеуі қосылып бірге өткізілсе, пайдасы да мол болады.

Жоғарыда сөз болып отырған массаж көбінде, косметикалық тұрғыдан және тері ауруларында қолданылады.

Егер бет не беттегі нерв талшықтары зақымданса онда оған өте жоғары сақтық керек. Массаждың алдында бетті тазаламайды, еш нәрсемен майламайды, ал булау туралы мүлде сөз болмайды. Оның өзінің емдеу тәсілдері бар (инемен, балшықпен, дәрі-дәрмекпен, нүктелі массажбен.)

Массажды қандай мақсатпен жасағанда да, оның бұлшық еттерін толық, босаңсыту алғы шарт. Онсыз масаждың да құны жоқ. Бетке массаж жасау әркімнің қолынан келе бермейді. Оған медициналық білім, шыдамдылық, массаждың методикасын жете білу керек.

Мойынға массаж жасау. Мойынның терісі алдыңғы жағы өте нәзік, жұқа, ал желке жағы қалың болып келеді. Екі қапталында тері және тері астындағы шелді қабат бұлшық етпен бірге бітіп кеткен. Әсіресе, екі жақтан белдеуленіп шығып тұрған, білік сияқты, қиғаштай тартылған, бұғана – төс – емізікше бұлшық еттің үстін мойын еті жауып жатыр.

Мойында ірі қан тамырлары және лимфа түйіндері мейлінше көп орналасқан.

Массаж жасағанда тек мойынның терісі емес, көмей, көмейге екі қырына, қырына қатысты тамырлар мен нервтер, бұлшық еттер – бәрі қамтылады. Мойынның жұмсақ етін массаждау үшін, ауру адам басын артқа жіберіп орындыққа отырады. Массаж жасаушы алдына не жанына орналасады.

Массажды алдымен мойынның екі қырына, содан соң алдына не желкесіне көшеді.

Кейбір ғалымдар массажды мойынға бір қолмен жасау керек деген қағидаға жүгінеді, өйткені екі қолмен екпінді қимыл жасағанда әлсіз адамдардың басы айналып, көзі қарауытып кетеді.

Көп зерттеушілер, керісінше, массажды екі қолмен жасаудың ауру адамға тигізер пайдасы әлдеқайда мойынның екі жағына қойып, шаштың түбінен төмен қарай қалқанша безге, төс ойығына дейін сипап өтеді. Бұл кезде саусақ құлақтың түбінде, басқалары жақтың бұрышында, ал бас бармақ қарама – қарсы жағына орналасады да жоғары да айтқан қимылды жасайды.

Екі қолмен бірдей массаж жасағанда бастапқыда бас бармақтар бір – бірімен түйеседі, ал төс ойығына жеткенде сұқ саусақтар өзара кездеседі. Егер мойын терісі болса, салбырап тұрса, онда массажды төс ойығынан бастап жоғары қарай құлақтың түбіне дейін әкеледі. Алдымен осы жолмен сипап өтеді, кейін бұғана – төс – емізікше бұлшық етін екі саусақпен қысып жұмсартады. Мойын бұлшық етіне ысқылау, жұмсарту тәсілдерін қолданғанда арасында сипап отырады.

Мойынның екі қапталын, желке жағын массаждағанда, массаж жасаушы аурудың артына орналасады. Саусақтардың қимыл қозғалысы жеңіл жоғарыдан төмен қарай жылдам ырғақпен орындалады.

1-2 саусақтардың ұшымен 3-5 минут жақтың бұрышынан иектің астына дейін жылдам-жылдам сипау арқылы баспа ауруының алдын алуға болады.

Мойынға массаж жасағанда адам еркін дем алу керек. Массаж жасаушы төс ойығына қолын батырмай, нерв талшықтарын түршіктірмей өте нәзік орындау керек. Олай болмаса адамның жүрегі айнып, лоқсып, құсып жіберуі ықтимал. Оқытса тілдің астындағы сүйекке басып қалса, адам қатты жөтеледі. Сондықтан оны абайлаған жөн.

Қиғаш жатқан бұғана – төс – емізікше бұлшық етін босаңсыту үшін басты бір жағына бұрса болғаны.

Мойынға жасайтын массаж емдік гимнастикамен бірге жүрсе (басты алға – артқа иіп, оңға – солға бұрып, шыр айналдырып т.б.) тіпті жақсы болады. Жаттығулар жинағын массажға дейін де, кейін де өткізе береді. Әр қимылды тек екі рет орындайды, тодан асып кетсе бас айналуы мүмкін. Ал остеохондрозда одан басқа да жағымсыз әрекеттер де кездесіп қалады. Ми қан тамырлары склероз болып зақымданса, мойын қозғалысын аяқ – қол жаттығулармен бірге өткізген өте пайдалы.

Кеудеге массаж жасау. Кеуденің алдыңғы жағында тері жұқа болғандықтан, жылдам жиырылып қатпарланып қалады. Терінің осы бөлігінде тер шығаратын бездері жиі орналасқан.

Алдыңғы үлкен кеуде бұлшық етінің астында кіші кеуде бұлшық еті орналасқан. Қапталда – алдыңғы тісті бұлшық еті орналасқан. Қапталда – алдыңғы тісті бұлшық еттері кездеседі.

Қабырғалар арасында екі қабат бұлшық еттер бар: астыңғы және үстіңгі. Олардың арасынан тамырлар, нерв талшықтары өтеді.

Дәрігердің тағайындауы бойынша массаж жасағанда ауру адам отыруға, жатуға болмайды. Қалай ыңғайлы деп тапса, солай орналасады.

Аталған бұлшық еттердің бойымен массаж жасағанда төменнен жоғары бұғанаға және қолдың астына қарай бағыттайды. Алдымен үстіртін сипап өтеді. Одан соң әрбір бұлшық етті жеке-жеке сипайды. Одан соң қабырға аралық нервтерге әсер етеді.

Үлкен кеуде бұлшық етті қапталдан бастап жауырынға дейін сипайды, содан соң ысқылайды және бұлшық ет талшықтарын жұмсартады. Ауру адам мұндай массаж алғанда бір жақ қырынан жатады.

Алдыңғы тісті бұлшық етті қапталдың бастап жауырынға дейін сипайды, содан соң ысқылайды және бұлшық ет талшықтарын жұмсартады. Ауру адам мұндай массаж алғанда бір жақ қырынан жатады.

Қабырғаралық бұлшық еттерге массаж жасағанда науқас шалқасынан жатады немесе отырады. Егер ол отырса қолын екі жаққа көтереді де, массаж жасаушы оның артына орналасады. Одан кейін төстен бастап омыртқа жотасына қарай бағыттап массаж тәсілдерін орындайды.

Омырауды тек дәрігердің нұсқаумен, емізулі бала болса ғана, сүт жиналу үшін ептеп массажайды. Онда омыраудың ұшына қарай сипайды, жайлап ысқылайды. Кеуге массаж жасау жалпы бұлшық еттерін сипаумен аяқталады.

Массаж жасағанда омырауды айналып өтеді. Сондай –ақ қабырғалардың төске келіп түйіскен жері өте сезімтал, сондықтан массаж жасауға болмайды. Кеудені массаждау арқаны массаждаумен бірге жүреді.

Барлық массаждың сапасы тек емдік гимнастикамен қосылса ғана артады. Сондықтан кеуде бұлшық етін жетілдіруге, өкпенің жұмысын арттыруға екеуінің бірге орындалуы өте қажет.

Құрсаққа массаж жасау. Құрсақтың жоғары жағында шаптың сіңірлері, қасаға, сүйек және мықын сүйектерінің қыры болса, екі қапталда – қолтық астынан келетін сызықтармен шектесіп жатады.

Құрсақ бұлшық еті алдыңғы және қапталын, сондай –ақ ішкі қабырғасымен құрастыратын еттерден тұрады.

Іштің қабырғасы құрсақ ортасынан , ішкі кеуде артериясынан, мықынның үлкен күре тамырларынан өзіне қажет қанды, қоректік заттарды алады. Кейін қайтадан қан вена арқылы жүрек құлақшасына құйылады.

Лимфа тамырлары құрсақтың жоғарғы жағынан қолтық астына, ал төменгі жағынан шаптағы лимфа түйіндеріне келіп құйылады.

Құрсақтың массажы үшке бөлінеді: біріншісі – оның тек бұлшық еттеріне әсер ету; екіншісі – құрсақ ішіндегі ағзаларға әсер ету; үшіншісі – нерв талшықтарына әсер ету;

Ішке (құрсақ бұлшық еті) массаж жасағанда адамды басын сәл биіктеу етіп, тізесін бүгіп, шалқасынан жатқызады. Іш бұлшық еттерін толық босаңсыту үшін тізенің астына жастық не білік салады. Массаж жасаушы оң қырынан отырып, алдымен үш саусақпен, содан кейін төрт саусақпен кіндіктің айналасын бірнеше рет үстіртін сипап шығады. Төрт саусақпен сипағанда бас бармақ тіреп тұрады. Содан соң алақанмен бүкіл іштің етін сипайды. Қарында жиналған май көп болса, онда массаждың басқа түрлерін қолданады (ысқылау, сүргілеу, егелеу, штрихтау т.б.).

Жұмсарту іштің бұлшық еттерін қысып ұстап тік және көлденең қарай жүргізу арқылы орындалады. Осы бағытта созғылау, қысу, орнынан жылжыту, жұмарлау, дірілдету және шапалақтау қолданылады.

Мұның бәрі құрсақ бұлшық еттерін қатайту үшін ғана емес, сол сияқты асқазанның секреторлық және жиырушылық қасиетін қалпына келтіру, ішектің түйірілуін болдырмау және ауырғанын бәсеңдету үшін қолданылады.

Массаждың басы сипаумен басталып, аяғы да сипаумен бітеді. Алақанмен оңнан солға қарай кіндіктің айналасында сипайды.

Созылмалы гастрит кезінде асқазан тұсына, сегментарлық – рефлексогендік аймаққа, аталған бұлшық еттерге массаж жасайды. Онда сипауды, ысқылауды, штрихтау, босаңсыту, қажет болса дірілдету тәсілдерін қолданады.

Массаж 10-15 минут қунара жасалады. Аурудың жағдайына қарай 10-15 күн емдейді.

Қарынға май көп жиналғанда (семіріп кеткенде, құрсаққа массаж жасау үшін аяқты созып жібереді). Алдымен ортаңғы сызықтан бастап қолтық астына және шапқа дейін сипайды. Одан соң қолды батырып тоқ ішек бағытымен жүргізеді, қолдың қырымен ысқылайды, сол кезде қарынның майы екі қолдың арасында «езгілейді».

Мұнда қимыл жоғары – төмен, оңға – солға ... әр түрлі бағытта жасалады. Әсіресе, қарын салбырап кеткенде оны екі қолмен қысып жұмсартудың, илеудің жұмырлаудың пайдасы өте зор. Көбінде емдік массаж жаттығулармен бірге қолданады. Сонда бұлшық ет тартылып, майы азайып, қарын қалпына келеді.

Құрсаққа массаж жасау тек асқазан емес , тоқ ішек қабынғанда, бауыр мен өт жолы ауырғанда кеңінен қолданылады. Мәселен, тоқ ішек қабынғанда іш бұрап ауырады, тәбет төмендеп, бойды әлсіздік билеп кетеді. Кейде іш қатып қалады. Сол кезде массаж сегментарлық – рефлексогендік аймаққа және тоқ ішектің бағытымен жасалады. Жеңіл ғана сипап басталып, біртіндеп терең батырылып, сағат тілінің бағытымен лимфа түйіндеріне қарай жүргізіледі. Мұнан соң штрихта, ысқылау, қолды батырып итеру, сияқты тәсілдерді пайдаланады. Оған дірілдету, пунктирлеу, шапалақтау , қағу қосылады. Массаждың ұзақтығы 12-16 минут. Жағдай көтерсе күнде әйтпесе қунара 10-12 процедура өткізеді. Массаж адам тамақтанған соң 30 минуттан кейін, кейде 1,5 – 2 сағаттан соң ғана қолданылады. Сол сияқты массаж жасарда қуықты босату керек.

Массаж методикасы, тәсілі науқастың жағдайына байланысты. Сондықтан массаж тек бұлшық еттерге немесе ішкі ағзаларға не нерв жүйесіне жеке жеке берілуі мүмкін. Ал негізінде барлығы бірақ қамтылуы жиі кездеседі.

Массаж жасаған кезде құрсақ бұлшық еті толық босаңсыту керек, науқас адам басын көтермеу керек, өйткені бұлшық ет тартылып кетеді. Ал массаж жасаушының қолы жылы болуы керек , салқын қол бұлшық етті жиырады, тітіркендіреді.

Бұлшық етті сол талшықтарының бойымен, ал ішкі ағзаларды массаждау олардың құрылысына, анатомиялық орналасуына байланысты. Массаж қимылы бұлшық етке үстіртін, жылдам, ал ішкі органдарға байыппен, асықпай тереңірек жүргізіледі.

Ішкі ағзаларға, қарынның майын азайту мақсатында жасалған массажда теріні еш нәрсемен майламайды.

Осы асқазан ішек ауруларына қоса науқаста кейде жүрек тамыр аурулары да кездесіп қалады. Онда жауырынның арасын, жүрек тұсын абайлап массаждайды.

Бауыр мен өт жолы зақымданғанда массажды қан айналасын жақсарту, бұлшық еттерді босаңсыту, ауырғанын басу, өттің жүрісін реттеу мақсатымен жасайды. Оны тек ауру асқынбаған кезде, температурасы қалыпты болғанда қолданады. Мұнда да құрсақ етін толық сипап шығады, одан соң оң жақ қабырға доғасының астын сипалайды, көкірек тұсын арт жағынан және алдыңғы жағынан сипайды. Одан кейін бауыр тұсын ысқылайды, саусақтың ұшымен баурдың шетін ала қабырға астынан дөңгелек жасап үздіксіз дірілдетеді. Массаж да әдеттегідей құрсақ және кеудені сипаумен аяқталады. Алғашында 8-10 минут, кейін 15-20 минутқа дейін созады.

Ішке массаж жасау басқа жерге қарағанда, өте күрделі, науқас үшін ол қиын, сонын салдарынан тез шаршап қалады. Сондықтан массаждың аяғына дейін 2-3 минут бір-екі рет үзәләс жасайды.

Массаж біткен соң 20-30 минут тынығу керек.

Ішкі ағзалардың жұмысын реттеуге, рұқсат бұлшық етін қатайтуға массаждың емдік гимнастикамен, дене шынықтырумен, бірге тағайындалғаны дұрыс.

Арқа бұлшық етіне массаж жасау. Омыртқа жотасының маңындағы бұлшық еттер нығыздығымен, тығыздығымен белгілі болса, екі қапталды еттер жылжымалы қасиетімен көзге түседі.

Арқа бұлшық еттерінің үстіңгі қабатында трапеция тәрізді және жалпақ бұлшық еттер, ал тереңінде ұзын бұлшық ет орналасқан. Олардың ерекшелігі, бәрі, де сүйекке жабысып қалған, сондықтан тартып жоғары көтеру мүмкін емес.

Қан тамырлары мен нерв талшықтары бір – бірімен айқасып, араласып, байланысып жатады. Ғалымдардың айтуынша, арқаға ерсілі – қарсылы, ағып жатқан лимфа тамырлары бар. Сондықтан массаж жасағанда қолды төменнен жоғары, жоғарыдан төмен жүргізе беруге болады.

Массаж жасау үшін адамды етбетінен жатқызады, екі қол екі жанында, басы аласа жастықта, іштің астына жастық немесе білік салып қояды. Сонда арқаның еттері толық босаңсиды.

Массажды бастағанда алдымен теріге, содан соң бұлшық еттерге тиіседі. Ақырын, үстіртін бір – екі сипағаннан кейін, алақанды батырыңқырап, тереңдеп сипайды. Мықыннан, сегізкөзден бастап жоғары жылжыған қол иықтан асып тоқтайды. Ал одан кейін жанынан сипай отырып қолтыққа жеткізеді, төмен жылжығанда шапқа дейін келеді. Сонымен, массаж жасағанда арқаның барлық бұлшық еті қамтылады.

Арқада сипаудың барлық әдісі қолданылады (тарақ тәрізді, тырма іспетті т.б.). Мұнда ысқылаудың бірнеше түрі, жұмсарту, дірілдету, соққылау т.б. бәрін жасауға мүмкіндік. Тек мойынға жақындағанда, қолтық астын өте нәзік, жеңіл массаждар керек, өйткені онда нерв талшықтары жиі орналасқан. Ысқылағанда, жұмсартқанда ұзына бойы, көлденең бағытта жоғары – төмен қозғалады.

Қажеттігіне байланысты әрбір бұлшық етке жеке-жеке массаж жасайды. Мысалы, трапеция тәрізді бұлшық еттерінің астында ғана орналасқан. Оны массаждау ешбір қиындыққа түспейді. Әрбір қимыл сол бұлшық ет талшықтарын бойымен жүріп отырады. Ол үшін анатомиялық бұлшық еттің басталатын және бекінетін жері білу керек.

Ал көкірек ішінде орналасқан мүшелерге де массаждың тигізер пайдасы көп. Арқа бұлшық етін массаждағанда, әсіресе, тыныс жолдары өзіне көп әсер алады. Мысалы, бронхы, өкпе қабынғанда, туберкулез ауруларына массаждың пайдасы айтарлықтай.

Қабырғааралық аймаққа әсер еткенде саусақтардың ұшымен тырма секілді әдісті қолданып сипайды, ысқылайды, штрихтау әдісін жүргізеді. Кеудеге массаж жасағанда оны тыныс алу жаттығулармен үйлестіреді. Бұл тәсілді 3-4 рет қайталайды.

Арқа бұлшық етінің ішіндегі ең ұзыны – желкеден құйымшыққа дейін, омыртқа жотасының екі жағында білеуленіп созылып жатқан – ұзын бұлшық ет. Ол барлық эн бойымен омыртқа жотасына және қабырғаларға жабысып қалған. Ол арқаны қозғауға, әсіресе, артқа қақайтуға үлкен күш береді. Сондықтан осы бұлшық етке берілетін массаждың түрі де күштірек, көбінесе жұмсарту (жоғарыдан төмен және төменнен жоғары) түрінде болады. Оны тек желке тұсында бәсеңдетеді. Массаж алақанмен орындалады.

Жалпақ бұлшық ет жоғарғы жағы трапеция тәрізді етпен жабылады, ал негізі бөлігі терінің астында орналасқан. Ол бесінші – алтыншы кеуде, барлық бел, сегізкө омыртқаларынан, мықын қырынан басталып, төменгі төрт қабырғаны қоса алып иықтың үстіне дейін созылады. Осы бұлшық етті массаждағанда кеуденің ортасынан сегізкөзге дейін жеткізеді. Жалпақ бұлшық еттің қыры қолтық астандағы ойыққа сәйкес келеді, сондықтан оны қамтып ұстау оңай. Бұлшық еттің талшықтарының бойымен белден бастап иыққа дейін массаж жасайды. Бас бармақ омыртқа жотасын жағалай жоғары кеуде омыртқасының тұсына дейін, ал басқа саусақтар, қолтық астынан кетекен сызықтың бойымен жылжиды. Осы жолмен сипайды, ысқылайды, жұмсартудың бірнеше әдісін қолданады.

Сонымен арқа бұлшық еттеріне жеке-жеке немесе бәріне бірдей массаж жасауға болады.

Омыртқа жотасын жағалай шыққан нерв жүйесінің ұштарына арнайы тәсілдері қолданады. Ол үшін орталық сызықтан 2-3 см алшақ қойып, саусақтардың (1-2) ұшымен нығарлап басады. Кейінгі жылдары нүктелі массажды осы аталған жерлерге жиі қолданып жүр.

Есте ұстайтын бір жай – арқаға массаждың барлық түрін қолданады дедік, бірақ екі жауырынның ортасына, бүйректің тұсына ұру, қағу, шапқылау, дірілдету, тәсілдерін абайлап, өте жеңіл түрде қоланады.

Бұл маңызды шарт.

Қолға массаж жасау. Адам денесіндегі ең көп қозғалатын мүше – екі қол. Оның барлық қимылдарына, иық буынын құрап тұрған жауырындар, бұғаналар, тоқпан жіліктің басы және соларға бекінген бұлшық еттер ықпал жасайды.

Қол қан тамырлары бұғана асты артериясы мен венасынан таралады, сол арқылы бұлшық еттер қан және басқа заттармен қамтамасыз етеді. Лимфа тамырлары өте жиі орналасқан, бір –бірімен байланысып тор түзеді. Саусақтарда олар көлденендеп келіп, екі жағынан жоғары қарай алақанға, содан ары білекке, иыққа бағытталады. Лимфа түйіндері шынтақ буынында, қолтық астында және жағынан өтетін лимфа тамырлары ең ірілері болып табылады.

Нерв жүйесі иық нерв өрімдерінен тарайды. Нерв талшықтары қолтық астынан шынтаққа бағытталады.

Қолға массаж жасағанда барлық бөліктерін жекелеп алады. Мәселен: саусақтар, қолдың басы, білезік, білек, шынта, иық буыны, нерв сабақтары – бәрі жеке-жеке массаждалады.

Массаж жасағанда науқас орындықта отырады не төсекте жатады. Қолын столға салады. массаж бір немесе екі қолмен жасалады.

Қолдың ұшымен саусақтарды массаждау. Қолдың бұл бөлігінде өте қысқа бұлшық еттер орналасқан. Алақанда екі дөңіс бар, ол бас бармақтың және кішкене саусақтың түбіндігі бұлшық еттер. Алақан сүйектерінің арасында өзара байланыстырып тұратын сүйекаралық еттер нығыз орналасқан. Білек бұлшық еттері тарамысқа жалғасып, саусақтарға жетеді. Онда тарамыс екіге бөлінеді, біреуі – саусақтарды иеді, екіншісі – жазады.

Саусақтың ұсақ сүйектері, алақанның сүйектері және білезік сүйектері бір-бірімен тығыз байланыста. Ондағы буын қабы өте қалың. Сондықтан да қолмен барлық жұмысты атқаруға болады. Қалам қарындаштан бастап, күрек - балта, тіпті одан да мықты заттарды ұстауға тек адамның қолы жаралған. Қолдың осындай күшін сақтау үшін массажды дұрыс қолдана білу керек.

Қолдың басына қолданатын массаждың тәсілдері: сипау, ысқылау, саусақтарды қимылдату.

Саусақтардың ұшынан бастап түбіне қарай, одан ары алақанның іш – сыртын қапсыра ұстап білезікке қарай сипайды. Саусақтарды массаждағанда бірінші – екінші саусақтардың арасымен барлық орындалатын тәсілдерді қолданады. Олардың ішінде ысқылаудың бірнеше түрі бар. Мәселен штрихтау, иректеу, шиыршықтау, штопор тәрізді ысқылау.

Буын қабынып ауырғанда және зат алмасуы бұзылғанда әр буынның арасына массаж жасайды. Оны сипайды, ысқылайды, басып, созып жұмсартады, саусақтың ұшынан ұстап иіп жазып, айналдырып қимыл – қозғалыс жасайды. Мұның бәрі саусақтарға қан жүруін жақсартты, ісігін қайтарады. Ал саусақты тұтас қамтығанда, бас бармақтың ұшымен, оның сыртын, одан кейін сұқ саусақпен алақан жағын массаждайды. Алақан терісін жеңіл сипап өтіп, білезікке қарай батыра ысқылайды. Мұнда массаж жасаушы науқастың қолын екі саусақ емес, барлық алақанмен қамтып ұстайды. Сөйтіп алақанды, білезікке тіреп, ауру адамның алақаны көлденең тұзу-сызықтармен із қалдыра ысқылайды. Бас бармақпен алақанның ұсақ сүйектерінің арасын жеке-жеке сипап, ысқылайды. Мұның өзі сол жерлерде тарамыс тартылса, не түйін пайда болса, соны жазып жіберуге жәрдемін тигізеді.

Білезік буынын сипағанда оның арасында саңылау білінеді. Ол кәрі жілік пен білезік сүйегінің арасындағы қуыстар. Бұлшық ет аз болған соң ол саңылаулар қолдың екі жағынан бірдей байқалады. Буында тарамыс, сіңір, буы, қабы терінің астындағы сүйектің үстінде орналасқан. Бұл жерге массаж жасағанда, массаж жасаушы науқастың қолын, бір қолмен ұстап отырады да, екінші қолдың бас бармағын сол буынның ішіне кіргізгендей қимыл жасайды. Көбінесе ысқылауды қолданады. Қолдың басын иіп немесе қақайта ұстап жан – жағын толық ысқылап шығады. Егер буынның үстінде ісік болса, онда И.М.Саркизов- Серазинидің айтуынша, қолдың сыртына көшеді. Массаждың дірілдету, қозғау, қағу тәсілдерін де қолданады.

Буын зақымданғанда массаждан бірден жасамайды. Алдымен ісікті қайтаратын, яғни зақымданған жерден жоғары, мәселен білекті массаждайды. Массаж 10-15 минут жасалады. Ұзақтығы 10-12күн.

Білекке массаж жасау үшін оны 110 градус иіп ұстайды. Қолды қапсыра ұстап, іші-сыртын шынтаққа дейін сипайды. Одан соң әрбір бұлшық етке жеке әсер етеді.

Массаж жасаушы бір қолмен аурудың қолының басынан ұстап тұрып, екінші қолмен саусақтың басынан иықтың ортасына дейін сипайды. Үздіксіз кідірмелі сипағаннан кейін, жарты шеңбер жасап ысқылайды және көлденең жұмсартады. Сол сияқты білекке дірілдету тәсілінің де бірнеше түрін қолданады.

Білек бұлшық еттерін жеке жеке екі қолмен бірдей массаждауға болады. Мұнда білезік буыннан бастап шынтақ және кәрі жіліктің бойымен жоғары бағытпен сыртқы және ішкі айдаршыққа дейін сипайды. Шынтақ буынына жеткенде қолдың саусақтары бір бірімен түйіседі. Сипағанда, жұмсартқанда бұлшық еттердің талшықтарымен жоғары бағытталады, ал басқа тәсілдерде оны ұстамай-ақ қойса да болады.

Шынтақ буынын массаждау. Бұл буынның өзі күрделі үш буыннан тұрады: иық пен шынтақ, иық пен кәрі жілік шыбығы, шынтақ буындары мен кәрі жілік шыбығы. Осылардың бәрі бір буын қабының ішінде орналасқан.

Кәрі жілік қуысы түзу ұстағанда сырт жағынан жақсы көрінеді. Ол кәрі жілік шыбығының бас жағында тоқапақ жіліктің төменгі жағында орналасқан.

Шынтақ буыны екі жағынан сіңірлермен тартылып, берік ұсталған. Оның сыртқы қабына қарай массаж жасауға болады.

Ол үшін науқас қолын бүгіп столға қояды, өзі қасында отырады не жатады. Буынды шынтақ не кәрі жілік шыбығы жағынан, алдынан және артынан массаждайды. Массаж жасаушы бір қолымен аурудың бір білегін ұстап тұрады да, екінші қолымен массаж жасайды.

Буынның айналасын алақанмен бірнеше қайтара сипап шығады, одан соң бас бармақпен немесе төрт саусақпен буынның ішіне батыра ысқылайды. Тек шынтақ буынына массаж жасай отырып, оны қимылдатуға болады, және жоғары иықтың екі басты, үш басты бұлшық еттерін қамти кетеді.

Иық буына мен иықтың үстін массаждау. Ғалымдардың біреуі иықтың үстінен бастап буынға келу керек десе, екінші тоқпақ жіліктің еттерінен бастаған дұрыс деген тұжырымдарды айтады.

Иық немесе тоқпақ жілік еттері жақсы жетілген, сондықтан массаж жасаушы мұнда массаждың барлық тәсілін қолдануға мүмкіндік бар. Алдымен алақанмен қапсыра ұстап, үздіксіз сипап шығады, одан соң саусақтардың ұшымен не алақанның білезік тірегімен ысқылайды, артынша жұмарлап жұмсартады.

Екібасты бұлшық етті массаждағанда білектен бастап жоғары дельта тәрізді бұлшық еттің етегіне дейін жетеді. Алақанмен екібасты бұлшық етті қысып ұстап алып жоғары жылжыған кезде бас бармақ оның сыртқы саласымен, ал төрт саусақ ішкі саласымен қозғалады. Қолтық астанында саусақтар өзара түйіседі. Ішкі саламен жылжитын төрт саусақ аса көп күш түсірмейді, өйткені ол жерден қан тамырлары мен нерв талшықтары өтеді.

Үшбасты бұлшық ет иықтың сыртында орналасқан. Оны да жоғарыдағы тәсілмен, сол бағытта массаждайды. Массаж жасаушы бір қолмен білектің не шынтақ буынын бүгіп ұстап тұрады, ал екінші қолмен буыннан бастап аурудың иығына дейін алақанмен сипайды, ысқылайды, жұмсартады.

Кейде екі қолмен бірдей иық бұлшық етін тұтас массаждап шығады. Онда массаж жасаушы науқастың алдына отырады да өз иығына оның қолын салады, сол кезде бұлшық еттердің бәрі босаңсиды. Содан соң екі алақанмен қапсыра ұстап жоғарыдан төмен барлық бұлшық еттерге сипау, ысқылау, жұмсарту, шайқау, жұмарлау т.б. сияқты тәсілдерді кеңінен қолдана отырып массаждайды.

Иық буыны тоқпақ жіліктің басы мен жауырын ойындысынан құралған. Буын қабы жұқа, үстінен бос жауып тұрады. Оның сүйекаралық қуысынан екібасты бұлшық еттің сіңірі өтеді. Буын жан жағынан бұлшық еттермен жабылып жатады. Әсіресе, дельта тәрізді етпен алдынан және үстінен көмкеріліп тұрады.

Осы буынға массаж жасау үшін науқас столдың қасына отырып, қолын алдына ұстайды.

Алдымен иықтың үстін, содан кейін буынды алдынан, астынан массаждайды. Буынды жан жағынан сипаған соң, әр түрлі әдістермен ысқылайды. Массаж емдік гимнастикамен бірге тағайындалады: иықты жоғары көтеріп, төмен түсіреді, алға-артқа қозғап, шыр айналдырады.

Мықынға және аяққа массаж жасау. Мықын белдеуінің иықтан айырмашылығы - сүйектері бір бірмен қытты байланысып бірігіп қалған. Ол аймақтың қозғалысы бел омыртқа мен ұршық мықынын буынына байланысты. Осы екі буыннан басқа қозғалатын жер жоқ.

Мықын белдеуіндегі тері қабаты да әрқалай. Ең қалың жері бөксеңің үстінде, ол жердің тері астындағы шелді май қабаты да жақсы жетілген. Май шығаратын бездер өте тығыз орналасқан.

Жамбас артериясынан басталған тамырлар аяқты канмен қамтамасыз етеді. Лимфа тамырлары аяқты қанмен қамтамасыз етеді. Лимфа тамырлары белден таралып, шаптағы, тақымдағы лимфа түйіндеріне қарай бағытталады.

Тереңде орналасқан қан тамырлары өзара тығыз байланысып жатады. Ал тереңдегі лимфа тамырларының бағытымен бірге жүреді.

Аяқ және мықын белдеуі бел мен сегізкөз аймағындағы нервтік өрімдерден сезім күшін алады.

Аяқ массажының өзі бірнешеге бөлінеді: аяқтың ұшы, балтар- табан, тізе буындары, сан ұршық буыны, бөксе, нерв стволдары т.б. – осы аталғандардың бәрін жеке –жеке массаждайды.

Ол үшін науқасты өз ыңғайына қарай жатқызып қояды. Балтырдың санның бұлшық еттері босаңсу үшін шалқадан жатқанда тақымның астына, ал етпеттен жатқанда балтыр – табан буындарының астына жастық не білік салып қояды.

Табан мен саусақтарға массаж жасау. Саусақтарды қимылдатуға балтырдың аяқ басына созылған бұлшық еттері және қысқа еттері қатысады. Табанда бекінген бұлшық еттер саусақтарды иеді, ал аяқ еттер орналасқан бұлшық еттер жазатын еттерге қарағанда ілдеқайда күштірек болады.

Массаж жасағанда кейбір ғалымдар табаннан бастау керек дейді, ал кейбіреу аяқтың үстінен бастаған дұрыс дейді. Табанды тірей отырып аяқтың үстін қолмен бірнеше рет сипайды, одан соң саусақтардың ұшымен ысқылайды. Бас бармақпен батыра сүйектердің арасына массаж жасап жұмсартып, артынша тағы сипайды.

Осылай балтыр табан буынынан дейін мүмкін болатын тәсілдің бәрін қолданады.

Саусақтардың тек ауырғанда ғана жеке массаждайды, әйтпесе табанмен не аяқтың басымен тұтас массаждап шығады. Массажд буындардан қимылдату мен бірге өткізеді.

Қажет болса әр саусақты жеке жеке қозғайды.

Балтыр табан буынына массаж жасау. Балтыр табан жіліншігі сүйектермен және тепкі сүйегімен құралған. Массаж жасағанда қалайда оны босаңсыту негізгі мақсат болу керек. Ол үшін аяқтың басына әр түрлі жағайда қояды. массаж жасай отырып буын қабына алдынан, артынан, екі жағынан әсер етуге болады.

Алдымен буында айналдыра сипайды саусақтардың ұшымен буынның айналасын ысқылайды, әсіресе тобықты қолдың басымен сипап, соңынан ысқылайды.

Әсіресе Ахиллов тарамысын ерекше массаждайды. Онда шымши ысқылау, штрих жасау, дірілдету түрлерін кеңінен қолданады.

Балтырға массаж жасау. Жіліншіктің өзі екі **екі** кәрі жілік сүйектен тұрады. Біреуі жуан, ал екіншісі – жіңішке. Жуандау келген сүйек төменгі жағынан тобыққа жалғасады. Ол теріден бұртиып шығып білініп тұрады.

Алдыңғы бұлшық еттерге ұзыннан созылған саусақтарды қақайтататын еттер жатады.

Оған массаж жасау үшін алақанмен қамти ұстап тобықтан бастап тізеге дейін, дәлірек айтсақ ортан жіліктің айдаршығына дейін сипайды. Бас бармақ балтырдың алдында, қалаған төрт саусақ қапталдай сипап тақымға келеді.

Балтыр бұлшық еті өте қалың, жақсы жетілген, сондықтан оның сыртқы және ішкі жағын жеке жеке массаждайды. Кейде аяқтың басынан көтеріп бір қолмен ұстап тұрып, екінші қолмен массаждайды. Оң қолмен сол аяқты қолмен оң аяқты массаждау ыңғайлы.

Тақымда нерв түйіндері көп шоғырлынған, сондықтан массаждың ешбір түрін қолданбайды.

Тізеге массаж жасау. Тізе үш сүйектің басынан: ортан жілік және тізе тобығынан құралған. Тізе тобығы саннан келетін төртбасты бұлшық еттің тарамысына оралып жатады.

Буынға массаж жасағанда ауруды жатқызып қояды. алақанмен немесе бас бармақтың басымен буынның айналасын сипалайды. Тізе тобығының бекінген жерлеріне қолды батыра отырып тарамыстарды ысқылайды. Тізені бүгіп ұстаса буынның іш жағын толық массаждауға болады.

Массаждың соңында тізені бүгіп жазы, тобықты жоғары төмен қозғалтып бірнеше рет қимыл қозғалыс жасайды.

Санға массаж жасау. Егер жіліншек екі сүйектен құралса, сан тек бір сүйектен тұрады. Жоғарғы жағында ортан жіліктің басы жамбаспен жалғасып жатады.

Ортан жілікті қаптаған бұлшық еттерді алдыңғы, артқы, ішкі деп үш топқа бөледі. Бұлшық еттер жетілген, ең ірі еттер болып саналады.

Сан бұлшық еттеріне массаж жасағанда әрқайсысына жеке жеке әсер етуге болады. Мысалы, алдыңғы және іш жағында орналасқан бұлшық еттерді массаждау үшін ауруды шалқасынан жатқызып, тақымның астына жұмыр білік қояды.

Санның алдыңғы жағында орналасқан төрт басты және тігінші бұлшық еттер массаждалады. Он аяқты оң қолмен, сол аяқты сол қолмен массаждаған ыңғайлы.

Санның ішікі жағында орналасқан бұлшық еттерді массаждағанда, бас бармақ тізе, тобығының іш жағынан ал басқа саусақтарды жіліншіктің ішкі айдаршығынан басталып жоғары мықын қырына дейін сипап өтеді.

Массаж жасағанда қол бұлшық ет талшықтарының бойымен жүріп отырады. Тек олардың тарамысқа ауысқан жеріне баса назар аудару керек.

2.5. Тақырып: «Спортқа байланысты және спорттық жарақаттарда және түрлі ауруларда қолданылатын емдік массаж»

Тәжірибе сабағы жоспары:

1. Спортшылардағы тірек-қимыл аппараты жарақаттарымен ауруларды ерекшеліктері.
2. Бұлшық ет зорығуындағы жедел тендовагиниттерімен (тарамыс қынабының қабынуы)
3. Сіңір тартылу, буын шығу жарақаттарындағы массаждың міндеттері.
4. Жамбас, омыртқа түтікше сүйектері сынған кездегі массаж жасаудың негізгі әдістері.
5. Спортшыларда қан қысымы көтерілгенде жасалатын массаждың әдістері мен міндеттері.

СӨЖ-тан бақылау жұмысы:

1. Тірек-қимыл аппараты жарақаттанғаннан кейінгі машықтанудың бас кезінде және спорттық қайта қалпына келтіру кезіндегі массаж.

2. Асыра машықтануда болатын әлсіреген бұлшық етті ширықтыруға, қайта қалпына келтіруде берілетін массаж.

3. Спортшылардағы сөлі көп немесе сөлі мүлде жоқ гастрит кезінде жасалатын массаж әдісінің жүргізілу ерекшеліктері.

ҚОЛ – АЯҚ ЖАРАҚАТЫНА АРНАЛҒАН МАССАЖ ТҮРЛЕРІ

Адам денесіндегі көп қимылдайтын, көп жұмыс жасайтын мүшелер – аяқ пен қол. Бәрімізге мәлім, қолдың қалам-қарындаш ұстағаннан бастап, жер қашап, отын бұтап... барлық техниканы меңгеруде атқаратын ролі ерекше. Аяқтың арқасында жәй жүруден бастап мың бұралып билеуге, биік шыңды тауларға шығуға деін барамыз.

Міне, осындай күрделі қимыл-қозғалыс жасаушы органдар – қол мен аяқтың жарақаттанып қалуы да өте жиі кездеседі. Сондықтан әр адам денедегі болатын барлық ақауларға қолданатын массаждың түрін білмесе де, осы аяқ-қол жарақаттанға жасалатын массаждың тәсілдерін есіне сақтауға тиіс.

Аяқ-қолдың жарақаттануы бір затқа соғып алса, бұлшық ет пен теріге зиян келіп көгеріп қалады, оқыста аяғы тайып кетсе, тобығы шығып не сіңірі, тарамасы созылып кетеді, ал одан күрделі оқиғаларда (күрескенде, төбелескенде, секіргенде) буыны онынан шығып, әйтпесе сүйек сынады. Міне, осының бәріне бірдей массаж қолданылады.

Тірек-қозғалыс аппараты зақымданғанда қолданатын массаждың негізгі мақсаты: буындардағы, буын маңындағы еттердегі және басқа элементтеріндегі қан айналысын, зат алмасуын жақсарту, ауырғанын басу, жиналған сарысуды, ісікті тарату, сынған кезде сүйек мүйізгегінің тез құрылуына ықпал жасау, бұлшық еттің жансыздануын болдырмау, буын қозғалысын қалпына келтіріп, соның сіресіп қалмауына көмектесу.

Массаж жасаған кезде қан тамырлары кеңейіп, қанның ағыны, сол арғылы буындағы ісік ыдырап, ауырғаны басылады.

Аяқ-қолды соғып алғанда жасалатын массаж.

Адам оқыста бір жерін соғып алса, теріге онша зақым келмей, ішкі жұмсақ еттер зардап шегеді. Қатты соққан кезде қан тамырлары жарылып, бұлшық еттердің талшықтары үзіліп, нерв ұштарына зиян келеді. Осындай жағдайда соққан жер ауырып, ісіп, көгеріп, тіпті ысып ыстығы көтеріліп кетеді.

Ол жерде бірден йод жағып, тез орап тастамаса, бір кішкене сызат ертеңіне іріндеп кетуі мүмкін. Осылай өзімен-өзі әлек болып отырған адамға, массаж туралы сөз де айтылмайды.

Егер ірі тамырларжарақаттанбай, бұлшық еттер бүлінбей, ісігі қайтыңқырап, іріндемесе, 2-3 күннен кейін массаж жасайды.

Массажды соғылған жерден жоғары қарай ығыстырып жасайды. Сонда жарақаттанған жерден қан және лимфа үлкен жылдамдықпен ағады да іскені баылады. Мәселен, қолдың ұшын соғып алса, алдымен білекке массаж жасайды. Онда сол лимфа түйіндеріне қарай бірнеше рет сипайды, уыстап ұстап ысқылайды, жұмсартады. Тек осыдан кейін жарақаттанған жерді массаждайды. Ауырған жерге жасалатын массаждың қуаты, күші адамның сезімталдығына байланысты. Ауруын асқындырмай, екі қолмен бірдей бірнеше рет жәйлап сипайды.

Аурығаны бәсендесе, сипау мен ысқалауды кезек қолданады. Бұлшық еттері жұқа жерді саусақтың жұмсақ ұшымен, ал қалың қоң еттерді алақанмен сипалап, жұдырықпен ысқылайды.

Массаж жасау уақыты 18-20 минут. Бірінші процедурадан кейін ауру асқынбаса, буындарды бүгіп-жазып, қимыл-қозғалыстарды қосады.

Келесі күндері ауырған жерге саусақтарды тік қадай ұстап, алғашқы белгілі тәсілдерді батылдау жүргізеді.

Үшінші күні массаждың күшін, екпнін, ұзақтығын арттырып, күрделі тәсілдерін қолданады.

Соғылған жердің ауырғаны массаждан соң екенші-үшінші күндері үдеп кетсе, онда ол аймаққа тиіспей, жоғары жағынан бұрынғыдай сипау, ысқылау тәсілдерін жасай береді. Ісігі қайтып, ыстығы түсіп, басқан кезде ауырмайтын болса, қолдың сыртымен сипайды, сонан соң уыстап ұстап батыра сипайды, ысқылайды, уқалайды, сыдыра үйкелейді, кәлденең бағытта жұмсартып, үзіліссіз дірілдетеді.

Арасын үзбей массажды 10-15 күн жасайды. Жараттанған жерге соққылау, шапқылау, сілкелеу тәсілдерін қолданбайды.

Буын сіңірі созылғанда қолданатын массаж.

Кейбір ғалымдар сіңір созылуын буынның орнынан тайып кетуінің алдындағы құбылыс деп қарайды. Сіңір созылғанда буынды құратырып тұрған сүйектердің бір-бірінен ығысуына әкеліп соғады. Бір жағынан тартылып кеткен буында тек сіңір созылып қоймай, буын қабы, шеміршек, тарамыс, айналасын қоршаған бұлшық еттер мен тамырлар, нерв талшықтары – бәрі бүлінеді.

Буын зақымданғанда сіңір тек созылып қана қоймай кейде тіпті сүйекке бекіген жерінен үзіліп те кетеді. Сол кезде сүйекке ақау түседі. Оның бір бөлшегі бөлініп кетеді, немесе жарықшақтанып, айырылып кететін кез болады. Осылай жарақаттанған буын ісіп, жанға батып ауырады. Әлбетте адам ол буынды, тіпті, аяқты не қолды (жарақаттанған жерге байланысты) қозғай алмайды. Бұған қатты зақымданса, қабынып, тіпті қозғалмай қалуы да мүмкін.

Массажды екінші немесе үшінші күннен бастап қолданады. Жарақаттанған қолды немесе аяқты жоғары ұстап таңып тастайды, одан соң буыннан жоғары массаж жасайды: алдымен сипайды, үстіртін ысқылайды, кейін батыра бұлшық еттерді жұмсартады. Осылай денені массажға машықтандырған соң, 3 күннен кейін буынның өзін, сіңірлерін, етпен жалғасып жатқан тарамыстарын үлкен ұқыптылықпен қолдың саусақтарымен буынға терең батырып әбден сипалайды. Массаж буынды бүгіп-жазатын қимылдармен аяқталады.

3-4 күндерден бастап массаждың ысқылау, қимылдату тәсілдерін қолданып, ал 5-6 күннен кейін буынның толық бүгіліп-жазылуын жүзеге асырады. Егер адам өзі аяғын не қолын қимылдата алмаса, массаж жасаушы көмек етеді. Тек қол не аяқты бір бағытта ғана емес, барлық жағына шыр айналдырып, батылырақ массаждайды.

Буындардың ішіндегі ең қиын массаждлатын – тізе буыны. Оның құрылысының күрделілігінен бе, немесе қоршаған сіңір-тарамыстардың жиі жарақаттануынан ба, эитеуір тізені массаждау біраз қиындыққа түседі. Кішкене бала болсын, егде тартқан қариялар болсын, абайсызда сүрініп кетсе, міндетті түрде тізені зақымдайды. Көбінесе тізе буынының ішінде крестке ұқсаған тарамыс не екі жағындағы тарамыстар мыжылып, бөлініп кетеді. Ол кезде адам аяғын баса алмай қалады. Аяқтың өзі жылжымалы жәшік сияқты, алға не артқа еріксіз кетіп қалады. Әлбетте, тарамыс үзілсе, тек хирургиялық көмек керек, оларды біріктіріп тігеді. Содан соң физиотерапия, массаж, емдік гимнастиканы қолданады.

Тізені массаждау үшін ауру аяқты бір нәрсенің үстіне немесе массаж жасашының тізесіне қояды. осылай түзу аяқты, тізені бірнеше рет сипаған соң, ептеп бүгеді. Енді буынның айналасын массаждайды. Тізе сипап болғаннан кейін, екі жағынан тақымға дейін және керісінше қимылдар жасап ортан жіліктің төменгі жағындағы бұдырға дейін барады. Осылай тізе тобығының сіңірлер тарамыстары бекіген жерлерін мейлінге тереңдете сипайды. Мұндағы мақсат бұрынғы жиналған сарысуды төмен ығыстыру. Буынға сарысу көп жиналса, көриіп ысып кетеді. Сондықтан саусақтардың

ұшымен буындағы суды сығып алғандай болады. Осылайша сипайды, ысқылайды, ең ақырында массаж жасаушының көмегімен не мүмкіндігінше өзі тізені ауыртпай қимыл жасайды. Егер буын қатты ауырып ісіп кетсе, онда қимыл – қозғалысты басқа буындарға жасайды. Оның өзі де үлкен пайда. Өйткені аяқтағы қан айналысы жақсарады. Ал жарақаттанған буынды уақытша қозғамай таңып тастайды.

Буынды зақымдаған кезде оқыста орнынан тайып кетсе алдымен мамандар орнына салу керек. Тек содан соң белгілі методикамен массаж жасайды.

Сүйек сынғанда жасайтын массаж.

Сынықтар ашық және жабық болып екіге бөлінеді. Ашық сынықта сүйек зақымдалып бұлшық ет жарылып, қан тамырлары бүлініп зақымдалған жерден қан ағып сүйек сынықтары көрініп жатады. Ал жабық түрінде тері жарылмай сүйектің сынықтары көрінбейді. Қандай түрі болса да сүйек сынғын кезде адамға бірден білінеді. Ол жер жаңға батып ауырады, көгеріп ісіп кетеді, қозғалуға мүмкіндік болмай, сиқы бұзылып бұрынғыдан қысқарып қалады. Сынған сүйектің бітуі адамның жасына, сынықтың түріне байланысты. Егер сынған жерде сынық мүйізшесі пайда болса, тек сонда ғана ол жер бітіп кетеді деп айтуға буюлады. Жас адамға қарағанда қариялардың сүйегі жай, ұзағырақ бітеді. Жабық сынықтың ең қажетті емі – емдік гимнастика мен массаж. Ал ашық сыныққа оларды қолдануға болмайды. Өйткені сынған жер қабынып ісіп, іріңдеп кететін кездер болады. Сондай кезде массаж жасаса ірің барлық жеоге жайылып кетуі ықтимал. Сондықтан сүйек жетілгенше тиіспейді. Ал жабық сыныққа екінші – үшінші күннен бастап массаж жасай береді, егер гипстеп тастаса массаждың дірілдету тәсілін қолданады. Көбінесе рефлекторлы-сегменторлық массаж жасайды. Мәселен, қол сынғанда жұлыннан шыққан нерв талшықтарын әсер етеді. Ол үшін мойын және арқы омыртқаларына екі жағынан 2,5 см алшақты вибрациялық массаж жасайды. Тек айтылған арақашықтықты сақтау керек. Өйткені сол аралықты дұрыс ұстамаса жұлынға зақым келіп, пайданың орнына жаппа шегуі мүмкін. Ал аяқ сынса арқа омыртқаларының төменгі бөліктерімен бел омыртқаларының тұсын массаждайды. Ауырғаны бәсеңдеп ауру тәуірленген кезде массажды табаннан жоғары әкетеді. Екінші аптаға ауысқанда гипсті төртбұрыштап кесіп сынған жерге тікелей массаж жасайды. Әйнек тәрізді тесіп алған жеоге аппараттың басын қойып ұзыннан және көлденең, бірнеше рет дірілдетіп шығады. Мұның өзі сүйек мүйізшесінің тек қалыптасуына ықпал етеді. Егер тоқпан жілік не ортан жіліксынса вибрациялық массаждың ең пайдалы түрі тек сынған аяқ қана емес сау аяқ қолды массаждайды. Оның өзі рефлекторлы түрде сынған жерге үлкен әсер етеді.

Сол сияқты ауру адам ой арқылы сынған жермен күніне бірнеше рет жаттығулар жасау керек. Адам организмі біртұтас екенін білемі, бір бірімен тығыз байланысты және барлығы жоғары реттеуші орталыққа бағынады.

Сондықтан науқас күні бойы бірнеше рет әр түрлі жаттығуларды ойлап, дәл сол сынған жерге пайдаланса тезірек жазылуға, сынықтың жылдам бітуіне мүмкіндік туады. Мұнда жоғары нерв жүйесі өзінен шыққан тітіркендіруші импульсті жарақаттанған жерге жіберіп, оның кейін семіп қалмауын қамтамасыз етеді. Келіп түскен импульстердің әсерінен қан-лимфа айналымы жақсарып, зат алмасуы өседі.

Осындай ой арқылы орындалатын жаттығуларға дұрыс – терең дем алуды қатарластыра өткізсе адамға әжептәуір көмек болады. Аяқ сынған кезде тізенің үстін әйнек тәрізді кесіп массаж жасау және тізе тобығын әрлі-берлі қозғап жаттығу өте пайдалы. Сынған аяқты қалпына келтіру үшін ауруды бірнеше ай жатқызып, аппарат арқылы созуға тура келеді. Сол кезде 2-3 күннен кейін емдік гимнастиканы сау аяғына жасайды. Мүмкін болса жараланған аяқтың сынықтан жоғары бөлігіне массаж, емдік гимнастика қолданған абзал. Аяқ бұлшық еттерінің қарысып қалғанын босаңсыту үшін күніне 2-3 рет 3-5 минуттан вибромассаж беріледі.

Қолмен жасалатын массаждың мипау, ысқылау және жұмсарту сияқты жеңіл түрлерін қолданады. массаж біртіндеп бастап, еппен үдетіліп 15-20 минутқа жеткізіледі. Гипсті немес созу аппаратын алған соң сынған жерден, жоғары қарай массаж жасалады. Оның өзі жарақаттанған жердің ісігін қайтарады. Ал сынған жердің еті жетілгенше өте нәзік сипау ғана қолданады, өйткені жұқа теріге қол қатты тисе, бірден асқынып қызарып қанталап кетуі мүмкін. Онда сынық жазылған соң тері мен бұлшық етті емдеуге тура келеді. Сынған жер өте сезімтал, нәзік болғандықтан әрбір артық қимыл керісінше әсер етіп, ауруды асқындырады, кейде тіпті жара пайда болуы мүмкін. Сондықтан гипсті алған жерге мұқият тазалық және ептілік қажет.

Кейде сыртқы еті жетілмеген сүйектің бітуі көпке созылып кетеді. Мұндай жағдайда массаж екпінді түрде жасалады. Сипаудың бірнеше түрін, соғу, қағу, шапқылау ұрғылау тәсілдерін тек қолмен емес кішкене ағаш балғамен орындауға болады.

Табиғат заңы өте қызық, кейбір кезде сынық сүйек арасындағы мүйізше артығымен жетіліп кетеді. Ондай жағдайда массаж жасауға мүлде болмайды.

Кейбір оқымыстылар гипсті кеспей, үстінен массаж жасауды ұсынады. Вибромассаж сынықтың тұсынан гипстің үстінен орындалса, сүйек мүйізшесінің тез жетілуіне ықпал жасайды. Тіпті ауру адамның өзі де күніне бірнеше рет саусақтарымен ақырын соққылап қойса өте пайдалы.

Есте сақтайтын бір жәй – егер сынған жердің айналасы қызарып талаурап қабынып тұрса массаж жасалмайды. Тек соның бәрі қайтқанда ғана массаж басталады.

Ашық сынықтар, әсіресе, сүйек мүйізшесі жәй қалыптасса сау аяқты мейлінше қарқынды түрде массаждайды. Массаждың әсерін арттыру үшін, емдік гимнастикамен жылу процедураларын бірге қолданады. Сонда сынық жалдам жетіліп, қол-аяқ қалпына келеді. Емдеу мерзімі 30-40 күнге созылады.

Егер бұлшық ет семіп не буын қозғалмай сіресіп қалса, емдеу әдісін қайталайды. Онда екі жұма тынығып, массажды дене тәрбиесі және емдік гимнастикамен үйлестіре жасайды.

Массаж жасағанда бөлменің температурасы 18-20 градустан төмен болмаса, жалаңаш денедегі қан айналымы бұзылмайды.

Тек сынған жерді ғана емдемей, бүкіл денені емдеу керек екені белгілі. Сондықтан адам денесінің қандай бөлігіне массаж жасалса, оны жасаған адамның қолы жылы, жұмсақ, жағымды болу керек. Еш уақытта терлеген алақанмен ауруды сипауға болмайды. Терден құтылу үшін алақынды 1 проценттік формалин ерітіндісімен немесе кәдімгі арақпен сүртеді.

Массаж жасағанда қойылатын талаптар кітаптық арнайы бөлімінде айтылады. Дегенмен тағы да қайталай айтып, ойды тұжырымдайтын бір нәрсе - қазіргі кезде арамызда массаж жасайтын адамдар көбейіп кетті. Олар тек берілген бөлмелерде ғана емес, үй жағдайында да, моншада да, кооператив бірлестіктерінде де, стадионда да, қысқасы қай жер ыңғайлы болса сол жерде, айналысып жүр. Әдетте, ондай мамандардың көбейгені көңілді көтереді. Бірақ медициналық көмек білімі жоқ, адамдардың массаж жасауы өте қауіпті, адамның анатомиялық құрылысын түсінбейді. Сондықтан ондай адамдардың массаж жасауы «балық аулай алмаған суды лайлайды» пайданың орнына зиян келтіреді.

Егер теріде тырналған, сызат алған жер болса, борлы сумен жүріп, ксероформ майын жағып, таңып тастайды.

Аурудың әртүрлі өзіне негізделген массаж тәсілдерін қолданады.

Массаж – жүрек-тамыр, тыныс алу мүшелері, ас қорыту, тірек-буын, нерв жүйесі ауырғанда – барлығында қолданатын емдеу әдісі. Тек оның пайдалы және жағымсыз, қолдануға болатын және болмайтын жағдайларын анық білу керек.

Классикалық және нүктелі массажды қолдануға болмайтын жағдай бірдей. Мәселен, әйел жүкті кезінде, жүрек инфарктінің алғашқы күндері, остеомелит, психикалық науқас, тері ауруының әр түрлі, туберкулез, індетінің асқынған түрі, тромбофлебит, атеросклероз, қан қысымы көтеріліп, III кезеңге жоғарылаған шағында массаж қолданылмайды.

ТҮРЛІ АУРУЛАРҒА АРНАЛҒАН ЕМДІК МАССАЖ

Кейінгі кезде адамдар арасында бас ауру ұйқы бұзылу, көңіл күй ауытқу сияқты, белгілер жиі байқалып жүр. Оған әлбетте көп себептер бар. Ішкі ағзалар ауруы бір басқа, сыртқы ортада болып жатқан өзгерістер тағы басқа. Осының бірі болса, екінші адамға әсер етіп, жоғарыда көрсетілгендей белгілерді білдіреді. Дәрігерлерге барып ауруды анықтап алғанша бірспыра уақыт кетеді, адам тіпті әлсіреп те қалады.

Міне осындай кезде массаждың пайдасы ерекше.

Массаждың қандай түрін қолданса алғашқы кезде, аурудың кезеңін, ауырлығын, науқастың жағдайын ескеру қажет. Сол сияқты бірінші күндері өте аз, қысқа жеңіл жасайды. Мұнда адамның массажға деген сезімталдығын, анықтап қалады. Егер 3-4 массаждан соң, дене онша сүйсінбей, ауру тәуірленбесе, онда әрі қарай әуреленудің пайдасы жоқ. Мұнда тек дәрігердің тұжырымы қажет. Нүктелі массаж қолданса, биологиялық активті нүктені анықтап алады.

Медицина ғалымдарының кандидаты В.И.Дубровскийдің «нүктелі массаж» атты (1986) кітабында, адам бойында 695 нүкте бар екенін, оның қазір тек 140-150 –і ғана пайдаланып жүргенін

келтірген. Сол нүктелерді дәл тауып, дұрыс массаж жасағанда адамды көп аурудан арашалап қалуға мүмкіндік бар.

Қан қысымы жоғарылау немесе гипертония ауруы.

Бұл аурудың негізгі қан тамырларының таралуы, қан қысымының жоғарылауы. Мұндай жағдайда адамның басы ауырып құлақ шулайды, жүрек қағысы жиілеп, тамыр қатты соғады, ұйқы бұзылып, әлсіздік мінезде морттық сияқты белгілер пайда болады. Гипертония ауруы үш кезеңге бөлініп әр кезең екі фазадан тұрады. Сол кезеңіне айланыста белгілері де не үдеп, не бәсеңдеп отырады. Бұл созылмалы ауру сондықтан гипертония ауруының асқынған түрінде, (екінші, үшінші кезеңдерде) өмірге өте қажетті көз, жүрек, бүйрек, ми сияқты мүшелерде өзгерістер, байқалып, олардың қызметіне кедергі келтіреді.

Ауруды осындай асқинуға жеткізбей, дер кезінде массаж қолдану пайдалы. Ондағы негізгі мақсат науқас адамды тыныштандырып, көңілін аулау және қан қысымымен төмендету.

Ол үшін сырқат адамды орындыққа отырғызып, маңдайын қолмен тіреу керек. Осындай қалпында арқа иық үстіндегі бұлшық еттер мейлінше босаңсиды. Массаж жасаушы науқастың арт жағында тұрып, арқасын, екі жауырынның ортасын омыртқаның бойымен жеңіл, үстіртін бірнеше рет қайталаған соң ортаңғы және сұқ саусақпен желкеден бастап иық буынына қарай батыра сылап жұмсартады.

Иық үстін белгілі тәсілдермен массаждан болғаннан кейін, бастың шашы бар, тұсына көшеді, ол үшін үш саусақпен, желкеден төбеге қарай сипайды, ысқылайды. Құлақтың тұсынан және маңайдан бастап төбеге дейін, массаж жасап шығады. Екі немесе үш саусақпен маңайдың ортасынан шашқа дейін, одан самайға дейін тұтас алақанмен сипайды, жұмсартады. Сол сияқты гипертония ауруында беттің маңдай, көздің айналасына, да массаж жасалады. Көздің үстінен және астын барлық саусақ, ұштарымен сипайды. Әсіресе, көздің астын өте үлкен нәзіктікпен сипап өтеді. Маңдайға бастың терісіне сипаудың, ысқылаудың тырма, тарақ секілді тәсілдерін, қолданады. Басты желке және маңдай тұсынан және екі құлақтың жоғарғы тұсынан екі алақанымен, қапсыра ұстап, аздап қысады. Тек мұндай кезде аурудың хал-жайын сұрап қою керек. Егер басы айналып жүрегі соғып, лоқсып, құсқысы келген жағдайда, массажды дереу тоқтату керек.

Массаж мойынға, иықтың үстіне және қос жауырын арасына сипау тәсілін қолданумен аяқталады. Сол сияқты қан қысымын төмендетуге құрсаққа массаж жасау өте тиімді. Құнара жасалынған массаж 10-15 минутқа созылады. Емдеу курсы 10 күнге белгіленеді. Арасында екі жұма демалып, үш рет қайталанып алса, массаж өте шипалы болады.

Қан қысымы төмендеу немесе гипотония ауруы.

Қан қысымының төмендеуі жоғары реттеуші орталықтың нерв және гуморалды аппараты қызметінің бұзылуына байланысты деп түсінеміз. Ол жеке дара пайда болатын сырқат емес, оның дем алуна денедегі әр түрлі жағдайлар, аурулар әсер етеді. Мысалы, асқазан гастриті, өт қабының қабынуы, т.б. созылмалы аурулар қан қысымының төмендеуіне әсерін тигізеді. Өйткені аталған ауруларда нерв жүйесі зақымданады.

Сонымен қанның қысымын төмендетуге қан тамырларының кеңуі не оның қабырғаларының босаңсып болбауы әсер етеді. Қан тамырлары әсіресе артериалық тамырлар созылғыш жұмсақ келеді. Олардың қабырғалары қан келген кезде керіледі, ал жүрек дамылдаған уақытта оларға түсетін қысым төмендейді, бірақ мүлде босамайды, өйткені оларды жан – жағынан қысып ұстап тұратын бұлшық ет талшықтары бар.

Қан қысымы ішкі бездерінің қызметіне де тікелей байланысты. Қан қысымын төмендететін заттарға жыныс және ұйқы бездерінен бөлінетін гармонда, тамақпен бірге организмге енетін холин нерв талшықтары ұшында болатын ацетилхолин зат алмасуынан пайда болатын гистомин т.б. жатады.

Бұлардың бәрі қан қысымын төмендетуге арналған бірінші топтағы заттар. Басқа әсер тек нерв жүйесіне байланысты. Сондай-ақ адам ұйықтағанда, тоя тамақ жегенде температурасы көтерілгенде қан қысымы уақытша төмендейді. Сол сияқты нағыз шыныққан спортшылардың қан қысымы қалыпты жағдайда төмен болады. Бірақ ол ауруға жатпайды.

Қан қысымының шамадан тыс төмендеп, кетуі он гипотония ауруы деп атайды, денсаулыққа зиян.

Мұндай жайға ұшыраған адам өз бойынан әлсіздік, дәрменсіздік, солғындық сезінеді, жұмысқа қабілеті, төмендейді, басы айналып, көзінің алдынан шіркей, ұшқандай бұлдырайды. Мең – зең болады. Қысқасы қан қысымы төмендегенде кенет әр түрлі мүшелерде, әсіресе жүрек қан

тамырларында өзгерістер байқалады. Өйткені қан қысымы төмендеген кезде миға қан аз мөлшерде жетеді, қан айналысы нашарлайды. соның салдарынан қоректік зат жетіспей , мидың дәлірек, айтсақ жоғарғы реттеуші орталықтаң қызметі бұзылады.

Демек, қан қысымы мөлшерден тыс қалай қарай ауытқыса да адам үшін қауіпті. Сондықтан қалайда қан қысымын қалыпты жағдайда ұстаған жөн. Ол үшін дұрыс тамақтану, күн тәртібін тыңғылықты, орындау, уақытында шалдыққан адамға, массаждың қандай түрін қолдануға болады деген сауал туады. Белгілі классикалық массаж, нүктелі массаж, сегментарлы – рефлекторлы, массаждың бәрі де пайдалы.

Ең алдымен иықтың үстін және қос жауырынның арасын жоғарыдан төмен қарай сипайды. Ол қан қысымы жоғары болғанда қолданатын тәсілге ұқса, бірақ бас терісіне шашқа тиіспейді. Тағы бір айырмашылығы мойынға, желкеге, иық үстіне массаж жасағанда екпіндете жылдам жүргізіледі.

Бірқатар авторлардың айтуынша , аяқ – қолдың бұлшық еттеріне, қарынға массаж жасау қан қысымын жоғарылатады. Бұл кезде жоғарыда келтірілген, методика бойынша қимыл – қолтық астындағы, немесе шаптағы без түйіндеріне бағытталады.

Іштің бұлшық еттерін бір-екі рет сағат тілі бағытында сипап шығып, екі қолдың қыры мен ысқылайды, одан соң алақанмен қапсыра ұстап алып жұмсартады. Сілкілеу тәсілін қолданған да пайдалы.

Аяқ – қол бұлшық еттеріне массаждың белгілі, әсіресе, жұмсарту, аунату, жұмарлау, илеу, т.б. тәсілдері пайдаланады. Мұндай массаждан соң жүректің қызметі артып, шеткері қан тамырларынан бөлінетін қанның мөлшері көбейіп, қан қысымының қалпына, келуіне ықпал туады. Қолға массаж 8 – 10 минут, аяққа -15-20 минут, қарынға 10-20 минут жасалады. Массаж емдік гимнастикамен, спорттың қосымша түрлерімен бірге жүргізілсе тіпті жақсы. Массаждың бір курсы 10-15 күнге созылады. Оны екі-үш қайтара алуға болады.

Нүктелі массаждың тежеу әдісін қолданады. Осының бәрі орталық нерв системасына өз ықпалын тигізіп, қан қысымын қалпына келтіреді.

Жүректің ишемиялық ауруы.

Жоғарыда көрсеткендей, жүректің мұндай науқасына миокард инфаркті стенокардия, каронаросклероз, сияқты аурулар жатады. Оның себебін кітаптың арнайы бөлімінде айттық. Ең негізгі себеп – эмоциялық факторлары. Куану, ренжу, ашулану, қорқу, сүйсіну, массаттану, уайымдау, осы сияқты көңіл күй жағдайларындағы құбылыстар эмоцияғп жатады.

Эмоцияның қандай түрі болмасын іс әрекет түрінде жүріп тұрғанда олар денеде өзіне тиесілі физиологиялық өзгерістер туғызады. белгілі бір дәрежеде ішікі ағзалардың (жүректің, асқазанның, т.б.) қызметін бұзады.

Ұзақ уақыт жиі қайталана берген теріс эмоциялық құбылыстар қан қысымын көтереді, жүрек инфарктын дамытады, асқазан жарасының пайда болуына дәнекерлік жасайды.

Оның үстіне соңғы ондаған жылдар ішінде жүрек пен қан тамырлары, аурулары ерекше көбейіп отырғаны байқалады. Сондай-ақ қазір 25-30жастағы адамның миокард инфарктіне ұшаруы да сирек кездесетін құбылыстар емес.

Еңбекке қабылеті мол , тепсе темір үзетін азаматтың мүгедек болуы немесе қазаға ұшырауы осы бір қауіпті аурудың кеселі.

Инфаркте псиогендік факторлардың әсері аса зор, себебі, бұл ауру көбіне тікелей көңілдің қатты толқуынан немесе аса қатты реніш – күйініштерінен кейін пайда болады.

Эмоциялық қозғауға жауап ретінде мүлде сап сау тамырларының өзі де біраз уақытқа дейін тарыла бастайтынын жануарларға жүргізілген тәжірибелер дәлелдейді.

Нервтік – психикалық тонустың көтерілуі қан ұюының жоғарлай түсуімен қатарлай жүреді.

Сонымен жүрек ишемиялық ауруына бір емес бірнеше факторлардың ісер ететіні белгілі болды. Соның ішінде теріс эмоцияның орны ерекше. Енді бұл аурулардың белгілеріне тоқталмай, массаж тәсілдерәне көшейік. Массаж жүрек ауруы бәсеңдегенде ыстығы төмендеп, лабораториялық көрсеткіштер қалпына келгенде, дәлірек айтсақ 3-4 күннен кейін соң басталады.

Кейінгі жылдары миокард инфарктіне шалдыққан ауру реанимация бөлімінде жатқан кезінде – ақ массаж алуды. Ол үшін аяқ қолдың ұсақ буындарын бұлшық еттерін сипап ысқылайды. Ал аяқ – қолдың қонды еттеріне мүмкіндігінше жұмсарту тәсілін қолданады. Массаж 3-5 минуттан басталып күнделікті 1 минуттан қосып отырады.

Массаж жасағанда аурудың көңіл күйіне назар аударып тамыр соғу жиілігін қадағалап отырған жөн. Массаждың кейбір тәсілдері тек тамыр соғуын жиілетіп қоймай, қан қысымын өзгертуі ықтимал.

Сондықтан жан жақты бақылау жүрек ауруына ешқандай артықшылық жасамайды. Массаж негізінде 8-10 күнге созылады. Тек ұзақтығы 7-10 минуттан аспаған жөн.

Наукас ауруханадан шыққан соң үй жағдайында массажды әрі қарай жалғастыруына болады. Онда арқа, аяқ – қол, бөксе, коң еттеріне массаждың барлық белгілі тәсілдерін қолдануға болады. Тек алғашқы күндері соққылау, сілікілеу, дірілдету, сияқты тәсілдерін тежеп тұрған дұрыс.

Жасалған массаж денедегі қан айналымын жақсартып жүректің әлсіреген бөлігіне күш береді. Аурудың лабораториялық көрсеткіштері жақсы болса жүрек тқсы шанышпаса өзін сергек сезінсе, тек бұлшық еттерге ғана емес, жүрек тұсына пунктирлі сызықша – ретінде, сипау тәсілдерін қолданып массаж жасалады. Осының бәрі адамды дене еңбегіне, үй шаруасына дайындап, жүрек қызметін арттырады.

Тыныс мүшелері аурулары.

Соңғы жылдары е арасында жиі кездесіп жүрген індеттің бірі – демекпе. оның қалай, неден пайда болатынын арнаулы бөлімде айтып кеттік. Дегенмен айта кететін бір жай, жыл сайын осы ауруға әсер ететін заттар көбейіп келеді. Әлде адамдар өте сезімтал болып кетті ме, айтеур демікпе ауруына себепші аллергиялар көп-ақ: тіпті тек тамақтың өзі (кофе, шай, шабдал, жұмыртқа, конфет, апельсин, мандарин т.б.) өндіріс қықымдары ... лас ауа...т.б.

Осы аталған заттар тыныс мүшесіне түсе қалса адамның берекесі қашып, жөтеліп, іштегі ауаны сыртқа шығара алмай тұншыға бастайды. Ол кезде бронхы бұлшық еттері кенет қысылып, ауа өткізбей тастайды.

Бұл аурудың да төркіні психогендік фактор енемес көңіл күйге байланысты дейміз. Қатты ашуланып ренжісе, не суыққа қалып мұздаса ауру асқынып дененің сезімталдығы артып кетеді.

Демікпе ұстамасы бірнеше минутқа созылады, адам аласұрап өзіне жайлы жағдай іздеп, еңкейіп екі қолмен ұстауға тіреледі. Дем алу қиындайды: кеудесі сырылдап, қатты қиналады.

Осындай жағдайда ауруды отырғызып көңілін жұбатады, одан соң иықтың үстін, кеудені, қабырғааралық бұлшық еттерін жайлап бірнеше рет сипайды. Көкіректі жылылап орап тастаған да, компресс пайдалы. Ұстама өткен соң массаждың ысқылау, жұмсарту тәсілдерінің әр түрін қолданады.

Бронхит – бронхылардың қабынуы. Негізгі себебі вирустың тыныс мүшесіне мұрын арқылы енуінде. Ал оған көмекші себептер – суыққы шалдығуғ үзбей темекі шегу, мұрын қуысының наукастануы немесе мұрын шеміршегінің зақымдануына ауаның дұрыс өтпеуі. Өзінің ағынына байланысты екіге бөлінеді жедел және созылмалы. Ауа райы салқындағанда асқынып барлық белгілер біліне бастайды.

Мұндай наукасқа массажды арқаның бұлшық еттеріне, қабырғааралық бұлшық еттерге «эфмакон.. золотая звезда ... тигровая мазь» сияқты майларды теріге сіңіре отырып жағып сипайды, алып көбінесе ысқылаған, жұмсартқан және қақырық түсу үшін соққылаған өте пайдалы.

Кішкене сәбилер үшін қойдың тұздалмаған құйрық майы таптырмайтын дәрі. Массаж тек температурасы түскеннен соң, қант көрсеткіштері қалпына келгенде ғана жасалады. Әйтпесе ауру адам, көтере алмай әлсіреп қалуы ықтимал. Қабырғааралық аймаққа әсер еткенде саусақтардың ұштарымен тырма секілді әдісті қолданып сипайды, ысқылайды, штрихтайды. Алдымен арқаны, желкені, кеудені, қолды күштірек батырып массаж жасап алады. Содан соң жауырын асты, қолтыққа, қабырға аралық аймақ, екі қапталға жасайды.

Мұның өзі тек бұлшық еттер емес, ішкі тыныс мүшелерінің қан айналысын, лимфа ағынын жақсартып, жналған қақырықтың сыртқа шығуына қабынған жердің біртіндеп жазылуына ықпал жасайды.

Массаждың осы тәсілдері өкпе қабынғанда және плеврит, эмфизема ауруларында кеңінен қолданылады. Массаждың мөлшері 12-15 минут, ұзақтығын 10-15 күнге дейін жеткізуге болады. Тек наукастың дұрыс тыныс алуын қадағалап отыру керек.

Ас қорыту аурулары.

Асқазан қабынған кезде массаж асқазан сөліндегі қышқылдың құрамына байланысты жасалады. Мәселен, гипацидті не аноцидті, гастрит болса басқа массаждың түрлерінен электровибромассаж әлдеқайда нәтижелі. Оны асқазан тұсына қойып, сағат тілінің қозғалысымен ақырын жылжытады. Мұндай массажды кейде қолдың саусақтарымен немесе жұдырықпен дірілдете жасауға болады. Әлбетте алғашында асқазан тұсын, тіпті барлық ішті алақанмен бірнеше сипап шығады. Алдымен сипайды, одан соң ысқылау, жұмсарту және орнынан жылжыту, үстіртін шапқылау гастриттің осы

түрінде кең қолданады. Оңнан солға қарай итеру, сүргілеу, жұмырлау, үстіртін шапқылау гастриттің осы түрінде кең қолданылады. Сол сияқты сегменттің T₅₋₉ деңгейіне массаж жасайды.

Егер асқазанда қышқыл мөлшерден ккп болса, массаждың жеңіл түрлері, адамның көңіл – күйін жайландыратын иректей, сиыршықтай сипау, саусақ ұштарымен ысқылау, жеңіл ғана жұмсарту, қағу сияқты тәсілдерін қолданады. Берілген массаждың ұзақтығы 10-15 минут, кейін 20 минутқа дейін ұзартылады. Ал қабылдайтын мөлшері 15-20 процедура.

Көп адамдар арасында әйелдер асқазан төмен түсіп кетуі байқалады. Өйткені белгілері асқазан қабынуына ұқсас. Осы кезде алдымен сипат алып одан соң күдірмелі немесе үздік – үздік дірілдету тәсілін жылдам екпінмен орындайды. Сондай –ақ іш бұлшық еттерін қатайту үшін домалату, жылжыту, қысу, басу, тәсілдерінде қолданады. T₄₋₂ аймағына сегментті массаж жасайды.

Егер асқазан кеңейіп, қабырғасы созылып кетсе дірілдету тәсілін омыртқа жотасында T₈₋₁₀ арқа омыртқалар аралығында аппаратпен жасайды. Бұл кезде ас қорытылуы оның асқазаннан ішікке жылжуы артады. Асқазан ауруларында берілетін массаж тәсілдері оның бұлшық етін шыңдауға секторлық және қозғағыштық немес жиырылғыштық қасиетін қалпына келтіруге, басқа ауруға асқынып ұлғаймауға бағышталған; емдеу курсы 10-15 күн, массаждың ұзақтығы 10-15 минут.

Тоқ ішек қабынған кезде оның тек өз қызметі, бұзылып қоймай, құрсақ еттерінің бәрі сіресіп тартылып қалады. Сондықтан массаждың негізгі мақсаты осы бұлшық еттерді бастау. Ол үшін кіндіктің айналасын жылы алақанмен бірнеше рет үстіртін сипалайды.

Осылай 2-3 минут сипаудың бірнеше рет түрін қолданған соң бұлшық еттер босаңсиды. Содан кейін ешбір қозғалыссыз жатқан шеттерге әсер ету керек, ол үшін қолдың саусақтарын батырыңқырап тоқ ішектің бойымен басып шығады, білезік буынымен, үздік –үздік дірілдетіп, алақанның қырымен шапалақтайды, ысқылайды, қағады, шапқылайды.

Қарынның екі жағынан алақанмен қапсыра ұстап шайқайды, көлденең және ұзынына дірілдету тәсілін жұдырықпен аппаратпен орындайды. Сол сияқты ауру адамды шалқасынан жатқызып, 1 аяғын созып ұстап тұрып, жоғары -төмен дірілдете қозғалтып сілкілеу тоқ ішектің жұмысын жақсартады. Массаждың мөлшері 12-15 минут, ұзақтығы 10-12 күнге созылады. Массажды ауру адамның жағдайына қарай ұдайы күнделікті немесе күнара жасауға болады.

Бауыр және өт жолы аурулары.

Бауыр клеткалары қабынғанда немесе өт тасқа толып тығындалып қалғанда эмоциялық теріс ықпалдан өт жолдары мен тарылуы адамға қатты ісер етеді, мазасыздандырады.

Сондықтан өт жолдарын кеңейтіп, бұлшық ет түйіндерін жазып, сыздатып ауырған жерді басу, және өттің тоқтаусыз жүруін реттеу мақсатымен массаж жасалады. Мұндай аурудың массаж қолданылатын және қолданылмайтын мезгілдері болады. Мәселен, сары ауруға шалдығып терісі сарғайып, бауыры ысып, ыстығы көтеріліп кетсе, массажды қолдануға мүлде болмайды. Лабораториялық көрсеткіштер қалпына келген соң, жағдайы біршама тәуірленгенде, ауруды асқандармай тұрғанда тезірек жазылу үшін массаж жасалады. Ол үшін рефлекторлы-сегментарлы массаж көкіректің арт жағын, одан соң іштің оң жағын сипайды. Оң жақ қабырға астын саусақтардың ұшымен ысқылайды, кейін дөңгелек шеңбер жасай үздіксіз дірілдетеді. Массаждың соңында барлық ішті алақанмен сипайды.

Ас қорыту ағзаларына массаж жасағанда қарынның бұлшық еттерін көрсетілген тәсілдермен толық массаждап шығады. Массаж кәнара 10-15 минуттан, 10-12 күн жасалады.

Бауыр өт жолдары зақымданғанда асқазан және ішек ауруларында қолданылатын тәсілдерін бәрін жасауға болады.

Остеохондроз ауруы.

Массаж остеохондроз омыртқа жотасының қандай белгілерде болса соған арнап жасалады. мойын кеуде остеохондрозында сол аймақта орналасқан бұлшық еттерге массаж беріледі. Ол шердің шымырлап ұйығанын басу үшін, қан айналымын жақсартып бұлшық еттердің тонусын көтеру мақсатымен жасалады.

Алдымен желкені шаштың түбінен бастап иық буынына дейін, кеуде бұлшық еттерін қоса сипайды. Мұнан соң саусақтардың ұшымен немесе алақан білезігімен жарты шеңбер жасай ысқылайды, екі бас бармақпен қысып, теріні домалата жылжытады. Алақанмен қысып жұмсартып, ал ұстауға келмейтін жалпақ еттерді сүйекке жапсыра басады. Омыртқа жотасының өзіне әсер етпей екі см қашықтықта айналасындағы он қысып ұстап тұрған бұлшық еттерін мейлінше жұмсартып, массаж жасайды. Мойын және кеуденің жоғарғы жағына соққылау, дірілдету тәсілдерін қолданбайды. Ал

арқа, бел тұсына бұл тәсілдерді дасай беруге болады. Массажды ұдайы немесе күнара 15-20 минут жасайды, емдеу курсы 10-12 күнге созылады.

Бел – сегізкөз остеохондрозында массаж тек айтылған аймаққа қана емес аяқтың бұлшық еттеріне жасалады. Бұл қан тамырларын кеңітіп зат алмасуын үдетеді.

Тек остеохондроз және құяң ауруларын айыра білу керек. Дегенмен қайсы болсада массаж бөксе, сан, балтыр бұлшық еттерінен жасалады. Белдің екі жағына алма кезек сипайды, қолдың қырымен ысқылайды. Бүйрек тұсын дірілдетуге, соққылауға болмайды. Басқа жерлерге қоң еттерге қолданылатын тәсілдердің бәрін жасайды.

Массаж жасағанда қозғалыс шаптағы без түйіндеріне қарай бағытталады. Егер массаж жасап жатқан кезде белдің тұсы шаншып кетсе, массажды бірден доғарады. Массаж 10-120 күн, 15-20 минут дасалады.

Остеохондроздан құлан таза жазылу үшін комплексті емдейді. Оған массаж, емдік гимнастика , инемен емдеу жатады.

Ең негізгі мақсат – массаж омыртқа жотасын қысып ұстап тұратын бұлшық еттерінің тонусын сақтап, омыртқалардың тайып кетпей, орнында нағыз тұруын қамтамасыз етеді.

Негізінде арқаның ұзын бұлшық етіне жасалады. Омыртқаның мойын кеуде тұсына массаж жасағанда, қолға, кейде тіпті басқа да массаж жасауға тура келеді. Ал бел омыртқалар ауырса, аяқтың алдыңғы артқы жағын сылап-сипап толық массаждалады.

Ішкі ағзаларға қолданылатын сегменттік массаж.

Әр түрлі ауруларға классикалық массаж ғана емес сегменттік массажда кең түрде пайда болады. Кейінгі кезде болып, әр жерден көрініп жүрген емдеуші, экстрасенс білгірлер ең алдымен адамның нерв жүйесіне әсер етеді.

Осы айтылған сегменттер немесе жұлынна шыққан талшықтары арнаулы бір ішкі мүшелермен тығыз байланыста болады. Сол ішкі ағзаларға бқлінген соның сзгіштік қасиетін сыртқы ортаға білдіріп тұратын бөлікті сегментарлық аймақ дейміз. Нүктелі массаж туралы сөз қозғағанда осындай әр мүшенің өзіне ғана тән сезімтал бөлігін Захарин Гет аймағы деп аталғанын сөз еткенбіз.

Қазір мұны қайталап отырғанымыз, ішкі ағзалар зақымданғанда көрсетілетін массаж тәсілдері тек сол, органның маңына ғана емес, арқа жағынан аталған сегменттер тұсын массаждау керек екенін айтпақпыз. Мәселен, жүрек , өкпе, асқазан, ішек қабынғанда алғашқы күндері, ол ағзалардың тұсына қол тигізу мүмкін емес, сол кезде омыртқа жотасының екі жағынан әр мүшеге сәйкес сегментті массаж жасау әлде қайда пайдалы.

Ішкі ағзалардың сегмент сезімталдығы

№	Ағзалар	Жұлын сегменті
1	Жүрек	C ₃₋₄ – T ₁₋₈
2	Өкпе мен кеңірдек	C ₃₋₄ – T ₃₋₉
3	Асқазан	C ₃₋₄ – T ₅₋₉
4	Ішек	C ₃₋₄ – T ₉₋₁
5	Бауыр мен өт жолы	C ₃₋₄ – T ₆₋₁₀
6	Бүйрек, несеп жолы	C ₁ – T ₁₀₋₁₂
7	Қуық	T ₁₁ - Z ₃ - S ₂₋₄
8	Жатыр мен аналық бездер	T ₁₀₋₁₂ - Z ₃
9	Тік ішек	T ₁₁₋₁₂ - Z ₁₋₂

Түсініктеме: С-мойын омыртқа сегменті; Т- артқы омыртқа сегменті; Z – бел омыртқа сегменті; S - сегізкөз сегменті;

Сегменттік массаждың классикалық массаждан айырмашылығы , тек ауырған мүшеге ғана емес, адамның басқа жерлеріне де қосымша әсер етеді. Сегменттік массажа да классикалық массажадағы белгілі тәсілдердің бәрін қолданады. Мәселен, сипау , ысқылау, жұмсарту дірілдету, сілкілеу, қағу, т.б.

Көкірек қуысындағы өкпе жүрек ауырғанда орталық нерв жүйесі зақымданғанда мойын және кеуде , арқа тұсындағы сегменттеріне әсер етіп сол органдардың қан айналымын жақсартады.

Құрсақ ішіндегі асқазан, ұлтабар, ішек , бауыр т.б. ауруға шалдыққанда сол бөліктерге және кіші жамбас сақнасындағы тамырларға әсер ету үшін арқа омыртқаларының төменгі бөлігінен бел және сегізкөз сегменттерінен шыққан нерв талшықтарын, сол аймақта,ы бұлшық еттерді жамбастың қоң етін массаждайды.

Міне, осының өзі ішкі ағзаларға әжептәуір көмегін тигізеді. Ауырған жері бәсеңдеп, қабынған жері тарап бұлшық еттері түйіндері жазылады. Ең негізгі пайдасы – сегменттік массаж жұлын арқылы

жоғарғы нерв жүйесіне жағымды әсер етіп адамның көңіл күйін көтереді , ал көптеген аурудың төркіні көңіл күйге екенін байланысты екенін білеміз.

Кейінгі кезде болып, әр жерден көрініп жүрген емдеуші экстрасенс білгірлер,- ең алдымен адамның нерв жүйесіне әсер етеді.

Не нәрсеге де сеніп бойындағы күш қуатын жинаса жеңбейтін ауру жоқ. Адам бойында 5 қазына бар, ашылмаған қасиеттер бар соларды дұрыс пайдаланса көп аурудың бетін қайтаруға болады. Олай болса адам бойындағы бітпес қазына бар, ашылмаған қасиеттер бар, соларды дұрыс пайдаланса аурудың бетін қайтаруға болады.

Міне , сегменттік немесе сегменттік рефлекторлы массаждың қасиеті де сондай. Тікелей сезімтал аймаққа әсер етіп, орталық нерв жүйесін тыныштандырып, ауырып тұрған жерді, өрт сөндіргендей басады. Массаж жасаған аймақ және ішкі ағзалардың тамырлары кеңіп қан айналымы артып, қоректік заттармен қамтамасыз етіледі. Оның өзі зат алмасуын өршітіп денеден зиянды ауруды тудыратын микробтар мен қортылған қалдық заттардан құтылуға үлкен ықпал жасайды.

Мидың қан айналысы бұзылғанда жасалынытын массаж.

Ми - адамның ең жоғарғы реттеуші орталығы. Оның зақымдануы көп факторларға байланысты. Әсіресе психогендік, теріс эмоция, ой еңбегімен шамадан тыс айналысу, денедегі зат алмасудың бұзылуы, сол сияқты көптеген аурулар асқанға кезде мидағы қан айналысын өзгертеді. Жас ұлғайған сайын кездесетін атеросклероз ауруы немесе қан қысым жоғарлап кететін гипертония ауруы асқынған кезде тек қан айналысын нашарлатып қоймай, кейде тіпті тамыр жарылып, қан құйылатын кездерде байқалады. Мұндай жағдайда сап –сау адамның оқыста жарақаттанып қалуынан да болады. Мидағы қан тамырлары кенет түйіліп, не кенет жарылып кетсе адам инсульт ауруына тап болады. Оның салдарынан аяқ – қол жансызданып немесе бір жағы қлзғаламай қалады. Бұл үлкен бейнет. Сап –сау адам бір күнде тілден айырылып, кіріп шығуға зар мүгедек болып қалады. Мұны сал ауруы деп атайды.

Осындай қиянатқа жолыққан адамдар әдетте, бірден неврологиялық ауруханаға түседі. Ақыл есін жинағанша 1-2 апта өтеді. Дәрі дәрмектер беріп, қал жағдайы қанағаттанарлық болғанда, массаж жасау белгіленеді. Шеткері орналасқан қан тамырларын іске қосу үшін, массажды аяқтан бастайды. Алдымен аяқтың ұшын, одан соң жіліншік – балтыр, сан бұлшық еттерін жеңіл түрде сипалайды.

Аяқтың ұшын науқас өзі қимылдата алмайды, сондықтан массаж жасау үшін бір-екі сипаған соң буыннан ары- бері қозғайды. Тіпті бірнеше рет аяқты қапсыра ұстап сипау тәсілдерін алақанмен, білезік тірегімен жартылай жұмылған саусақтарымен орындайды.

Кейіннен соң қодың тірек білезігімен саусақтардың жұмсақ ұшымен ысқылайды. Осындай екі тәсілге бой үйренген соң массаждың басқа тәсілдерін қолды батыра орындайды. Ол үшін ұзына бойына жұсарту,көлденең бағытта жұмсарту, басу, жылжыту, ұстап көру , сығымдау, салмақ сала батыра жұмсарту сияқты тәсіл түрлерін қолданады.

Дірілдету , соққылау , шапқылау, сілкілеу тәсілдері қолданылмайды. Ондай тәсілдер ауруды асқындырып жіберуі мүмкін.

Ендігі кезек қолға келеді: әр саусақты жеке жеке сипайды , ысқылайды, буындарды жан-жаққа қозғалтады. Білезік буынын қапсыра ұстап ысқылайды. Ауру адам масажға үйренсе сүйсіне , жоғары иыққа дейін массаждың жұмсарту тәсілін, аса ұқыптылықпен, ептілікпен қолданады.

Осыдан кейін науқасты етпетінен жатқызып мойынға, иық үстіне, бел мен сегізкөз тұсына массаж жасайды. Мұнда массаждың өте нәзік үстіртін түрлерін қолданады. Науқастың қан қысымын өлшеп, тамыр соғуын қадағалап, қал жағдайын сұрап отыру керек. Егер бір өзгеріс байқалса, науқас адамды жайлы төсекке жатқызып, мазасын алмаған жөн.

Массажды күн сайын тағайындайды. Қан қысымы қалыпты мөлшерден қан қысымы жоғары болса , ауруды шалқасынан жатқызып, іш бұлшық еттеріне массаж жасайды. Олда ауруды біршеме жеңілдетеді. Массажды 5-10минуттан біртіндеп көбейтіп 15-20минутқа жеткізеді. Арасына екі апта уақыт үзіліс салып, массаж курсы қайталап 10 -15 күнге созады. Барлық емдеу курсы 1 ай болады.

Массажды ұдайы үздіксіз жасамай арасына үзіліс беріп , ол кездері ауру адамның көңілін аударып, көбірек әңгімелескен өте пайдалы.

«қызыл тіл – жанның мияты ...»

«тілмен тікенде алады...» «қарағым» деген жылы сөз , тон болып , тәнді жылытпасада, жанды жылытады, деген халық мақал мәтелдері адамның көңілін өсіретінін дәлелдейді. Масаажға емдік гимнастиканы үйлестіре қолданса, денсаулыққа өте тиімді, міне , осылай парез, параллич, ауруына шалдыққан адамдарды үзбей емдеу арқасында қайта қалпына келтіреді.

Миға тек қан құйылуы емес, бас сүйек зақымданудан ми шайқалудан ,бастың сақинасы ұстаса да массаж жасалады. Сол сияқты ми қабаты қабынса, домбықса,ішімдіктен немесе өндірісте қорғасын,фосфор, сынап сияқты заттармен уланса ,ми клеткалары бүлінеді.Міне, осындай жағдайда сегментік массаж өте тиімді.Ол қан айналымын реттеп, тамырлардың босаңсуына ықпал жасайды.

Осыған орай массаж алғашқы аптада арқаға , мойынға жасалады. Мұнда сипау, үстіртін ысқылау тәсілдерін қолданады. Күн өткен сайын массаждың екпінін,күшін,салмағын үдетіп артырады. Дене біршама үйренген соң массажды басқа жасайды.

Сақина ұстағанда маңдайды ,әсірсе самайды ысқылайды , саусақтардың ұшымен нықтап бірнеше рет басып ,артынан сипап аяқтайды.Массаждың мөлшері аурудың жағдайына қарай 7 күннен 10-12 күнге дейін ұзартылады.Алғашында 5 минут ,кейін 10минут уақыт қадалаған жөн.Егер көзі қарауытып, басы айналып, лоқсып, берекесі кетсе, массажды бірден қойып , науқасты жайлы орынға басын биіктеу етіп жатқызып қояды.