

“TASDIQLAYMAN”

**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

Direktori

I. Immov

“26” noyabr 2025 yil



**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

O‘quv kursi va xizmati bo‘yicha;

“Tibbiy massaj”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

TIBBIY MASSAJ – MALAKA OSHIRISH O‘QUV KURSI

Yo‘nalish: Davolovchi tibbiy massaj asoslari

Davomiyligi: 72 akademik soat

Tinglovchilar: Hamshiralar, fizioterapevtlar, reabilitologlar

O‘qitish shakli: Nazariy va amaliy mashg‘ulotlar asosida

1-MODUL: Tibbiy massajning nazariy asoslari

Massajning ilmiy asoslari, fiziologik ta’siri, tana tizimlariga ta’siri, reflektor mexanizmlar, tarixiy rivoji va zamonaviy yo‘nalishlari yoritiladi.

2-MODUL: Massaj texnikasi va uni bajarish qoidalari

Silash, ishqalash, uqalash, vibratsiya va urish usullarining mazmuni, bajarilish ketma-ketligi, bosim va ritmga rioya qilish uslublari o‘rgatiladi.

3-MODUL: Tana sohalari bo‘yicha tibbiy massaj texnikasi

Orqa, bo‘yin, yelka, bel, qo‘l, son, oyoq, ko‘krak, qorin kabi sohalarga nisbatan massaj usullarining amaliy qo‘llanilishi o‘rganiladi.

4-MODUL: Kasalliklarda davolovchi massaj

Ortopedik, nevrologik, travmatik, yurak-qon tomir va nafas tizimi muammolari bo‘yicha tibbiy massaj algoritmlari va cheklovlar bayon qilinadi.

5-MODUL: Gigiyena, xavfsizlik va hujjat yuritish

Ish joyi gigiyenasi, bemor bilan kommunikatsiya, kontrindikatsiyalar, massaj protsedura jurnali, bemor massaj varaqasi to‘ldirish o‘rgatiladi.

1-MODUL: Tibbiy massajning nazariy asoslari

Davomiyligi: 12 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Nazariy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarda tibbiy massajning ilmiy-nazariy asoslari, uning organizmga ta'sir mexanizmlari, reflektor javoblar, fiziologik o'zgarishlar, shuningdek, tarixiy rivoji haqida to'liq tushuncha shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Tibbiy massaj tushunchasi va tasnifi

- Massajning maqsadi, vazifalari va asosiy yo'nalishlari
- Tibbiy massaj va boshqa turlari (klassik, sport, segmentar, reflektor) o'rtasidagi farqlar
- Tibbiy massajning sog'lomlashtirish va davolovchi ahamiyati

2. Tarixiy asoslar va rivojlanish bosqichlari

- Qadimgi Xitoy, Hindiston, Misr, Gretsiya va Rimdagi massaj
- Yevropa va O'rta Osiyoda massaj texnikasining shakllanishi
- O'zbekistonda massaj rivoji va amaliyotdagi o'rni

3. Massajning organizmga ta'siri

- Teri, mushak, bo'g'im, qon va limfa oqimiga ta'siri
- Asab tizimiga ta'sir qilish mexanizmi (reflektor bog'liqlik)
- Ichki organlar faoliyatiga bilvosita ta'sir

4. Reflektor mexanizmlar va fiziologik javoblar

- Massajning afferent–efferent reflektor zanjiri orqali ta'siri
- Autonom asab tizimi javobi
- Massaj natijasida metabolik faollik, issiqlik ajralishi, mushak elastikligi va yallig'lanish jarayonlariga ta'sir

5. Massajning rehabilitatsiya va davolashdagi o‘rni

- Travmadan so‘ng tiklanish, surunkali holatlarda rehabilitatsiya
 - Ortopedik va nevrologik muammolarda tiklovchi muolaja sifatida ahamiyati
 - Dori vositalari bilan kompleks qo‘llanishi
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Tibbiy massajning nazariy asoslarini tushunadi
- Uning organizmga fiziologik va reflektor ta’sirini izohlab bera oladi
- Tibbiy massaj va boshqa massaj turlari o‘rtasidagi farqni tushunadi
- Klinik amaliyotda massajning sog‘lomlashtiruvchi va tiklovchi rolini baholay oladi

2-MODUL: Massaj texnikasi va uni bajarish qoidalari

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga tibbiy massajning asosiy texnik usullarini o‘rgatish, har bir harakat turining bajarilish texnikasi, bosim, ritm, yo‘nalish va ketma-ketlik tamoyillarini puxta egallashga erishish.

Modul mazmuni:

1. Umumiy texnik qoidalar

- Massaj seansini tayyorlash: bemorni joylashtirish, ish muhitini tashkil etish
- Qo‘l holati, bosim kuchi, ritm va seans davomiyligi
- Massajni bajarishdagi gigiyena va xavfsizlik talablar

2. Asosiy massaj usullari

a) Silash (poglaivanie):

- Yuzaki va chuqur silash
- Tekis, spiral, ko‘ndalang harakatlar
- Qon va limfa oqimini faollashtirishdagi o‘rni

b) Ishqalash (rastiraniye):

- Doira, to‘g‘ri va diagonal harakatlar
- Bo‘g‘im va chuqur mushak qatlamlariga ta’siri
- Fibroz o‘zgarishlarga qarshi kurashish

c) Uqalash (razminaniye):

- Uzluksiz va uzluksiz uzilishli uqalash
- Mushak tolalarini chuqur ishlash
- Oziqlanish va tiklanish jarayoniga ta’siri

d) Vibratsiya (vibratsiya):

- Statik va dinamik tebratish
- Mahalliy refleks javob chaqirishdagi ahamiyati

e) Urish (pokolachivaniye):

- Yengil va o‘rtacha zarbali usullar
- Tonusni oshirish va nerv-mushak faolligini kuchaytirish

3. Harakatlar ketma-ketligi va ularning kombinatsiyasi

- Har bir texnikaning tartibli qo'llanilishi
- Yengildan kuchli usullarga o'tish tamoyili
- Seans davomida bir sohaga qaytish holatlari

4. Amaliy mashg'ulotlar

- Har bir texnikani alohida mashq qilish
- Kombinatsiyalangan harakatlar orqali qisqa seans bajarish
- Modelda 10–15 daqiqalik amaliy massaj bo'lagini bajarish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massajning barcha asosiy texnik usullarini to'g'ri nomlaydi va tushuntiradi
- Ularni klinik holatga qarab to'g'ri qo'llay oladi
- Bosim, ritm va harakat yo'nalishiga qat'iy amal qiladi
- Kichik massaj segmentini mustaqil bajarish ko'nikmasini hosil qiladi

3-MODUL: Tana sohalari bo'yicha tibbiy massaj texnikasi

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg'ulot turi: Amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarni inson tanasining turli anatomik sohasi uchun massaj texnikasini to'g'ri qo'llashga o'rgatish, mushak-skelet tuzilishini hisobga olib, segmentar massaj ko'nikmalarini shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Orqa sohasi (servikal, torakal, lumbal)

- Orqa ustunining anatomiyasi: mushak, suyak va asab elementlari
- Servikotorakal zonada kuchlanishni kamaytiruvchi texnikalar
- Bel-qovurg'a zonasi: osteoxondroz va radikulyar sindromlar holatida ishlash
- Orqa sohasi uchun kompleks massaj ketma-ketligi

2. Bo'yin, yelka va qo'l massaji

- Bo'yin muskullari: spazmni bartaraf etish va reflektor zonalarni ishga tushirish
- Yelka va tirsak sohasi: bo'g'im atrofini yengillashtiruvchi harakatlar
- Bilak va qo'l panjasi: mikrotsirkulyatsiyani faollashtirish, bo'g'im harakatchanligini tiklash

3. Ko'krak va qorin sohasi massaji

- Nafas olish muskullarini bo'shashtirish va diafragmal nafasni rag'batlantirish
- Qorin massaji: ichak peristaltikasini faollashtirish, gaz to'planishini kamaytirish
- Soat yo'nalishida va oraliq nuqtalarda bosimli ishlov berish

4. Son, tizza, boldir va oyoq kafti massaji

- Son mushaklarini chuqur ishlash: quadriceps, gluteus, adduktorlar
- Tizza va boldir zonalari: bo'g'imga mexanik yengillik berish
- Oyoq kafti: reflektor zonalarga ta'sir qilish, umumiy holatni yaxshilash

Amaliy mashg'ulotlar:

- Har bir tana sohasi uchun 15–20 daqiqalik massaj seansi
 - Modelda anatomiya va massaj harakati uygʻunligini koʻrsatish
 - Oʻquvchilar tomonidan mustaqil segmentar massaj bajarilishi
 - Trener ishtirokida korreksiya va qayta mashq qilish
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Har bir anatomik sohaga individual texnika bilan yondasha oladi
- Tanadagi asosiy mushak va reflektor zonalarni aniq ajrata oladi
- Segmentar yondashuv asosida toʻliq amaliy massaj seansini mustaqil bajaradi
- Bemor shikoyati asosida soha tanlash va texnikani moslashtirishga erishadi

4-MODUL: Kasalliklarda davolovchi massaj

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashgʻulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga ayrim patologik holatlarda tibbiy massajni qoʻllash qoidalarini, har bir holatga mos texnik yondashuvlar, kontrindikatsiyalar va ehtiyot choralarini oʻrgatish.

Modul mazmuni:

1. Tibbiy massajda klinik yondashuv

- Tashxisga asoslangan massaj rejasini tuzish

- Surunkali va o‘tkir bosqichlar uchun texnika farqlari
- Massaj va boshqa davolovchi muolajalar (fizioterapiya, dori-darmon) bilan kombinatsiyasi

2. Ortopedik kasalliklarda massaj

- Skolioz, lordoz, kifoz: umurtqa deformatsiyalarida segmentar massaj
- Artroz va artritda bo‘g‘im atrofini ishlash
- Mushak atrofiyasi va spazmlarini bartaraf etuvchi usullar

3. Nevrologik kasalliklarda massaj

- Osteoxondroz, radikulit, lumbago: reflektor zonalarni stimulyatsiya qilish
- Nevrit va nevralgiya: og‘riqni kamaytiruvchi yengil harakatlar
- Insultdan keyingi reabilitatsiyada massaj roli

4. Ichki a‘zolar va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida massaj

- Qorin massaji orqali ovqat hazm qilishni yaxshilash
- Ko‘krak massaji orqali bronxial drenajni faollashtirish
- Gipertoniya va gipotoniya massaj intensivligini sozlash

5. Kontraindikatsiyalar va cheklovlar

- Mutloq va nisbiy kontrindikatsiyalar ro‘yxati
- Yuqumli kasalliklar, qon ketish, tromboz, yurak yetishmovchiligida massaj xavfi
- Bemor holatiga qarab muolajani to‘xtatish mezonlari

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Klinik holat asosida massaj sxemasini tuzish
- Model bemorda ortopedik va nevrologik simptomlar asosida segmentar muolaja

- Har bir bemor uchun individual muolaja rejasini asoslash
 - Ehtiyot choralariga rioya qilingan holda amaliyot olib borish
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Klinik tashxisga mos massaj metodikasini tanlay oladi
- Har xil kasalliklarda segmentar va reflektor massaj usullarini qo‘llay oladi
- Kontraindikatsiyalarni aniqlab, xavfsiz muolaja olib boradi
- Reabilitatsiya va davolash jarayoniga integratsiyalangan tarzda massajni qo‘llaydi

5-MODUL: Gigiyena, xavfsizlik va hujjat yuritish

Davomiyligi: 12 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga tibbiy massaj faoliyatida sanitariya-gigiyena me‘yorlari, infeksiyon xavfsizlik qoidalari, professional axloqiy tamoyillar va hujjat yuritish tartiblarini o‘rgatish.

Modul mazmuni:

1. Massaj amaliyotida gigiyenik talablar

- Massaj xonasi va jihozlariga qo‘yiladigan talablar
- Ish joyini tayyorlash va tozalash tartibi
- Qo‘llarni yuvish, antiseptika va himoya vositalari

- Matolar, yog‘lar va asbob-uskunalarni ishlatish sanitariyasi

2. Infekzion xavfsizlik va bemor bilan ishlash etikasi

- Infeksiyani yuqtirish xavfi va oldini olish choralar
- Terida yaralar, dermatit, infeksiyon belgilarda massajdan voz kechish holatlari
- Bemor bilan muloqotda axloqiy tamoyillar, tibbiy sir saqlash

3. Tibbiy hujjatlarni yuritish

- Massaj varaqasi va seans protokollari
- Protsedura jurnali va kundalik qaydlar
- Rozi bo‘lish varaqasi, ichki audit va hisobotlar
- Klinik holat bo‘yicha yozma kuzatishlar va tavsiyalar

4. Professional xavfsizlik

- Tibbiyot xodimi salomatligini saqlash, ortopedik yuklamalarni kamaytirish
- Ish vaqtida ergonomik harakatlar va holat
- Favqulodda vaziyatlarda harakatlar (bemor hushini yo‘qotganda, allergik reaksiya)

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Ish joyi va bemor yotog‘ini gigiyenik tayyorlash
- Qo‘l antiseptikasini to‘g‘ri bajarish
- Massaj protsedura jurnali va bemor kartasini to‘ldirish
- Simulyatsion bemor bilan kommunikatsiya va holatga mos muloqot

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Sanitariya-gigiyena va xavfsizlik talablariga amal qiladi
- Hujjatlarni to'g'ri yuritadi
- Infeksion xavfni baholay oladi va ehtiyot choralarini ko'radi
- Professional etikaga rioya qilgan holda bemor bilan muloqot olib boradi

XULOSA

“Tibbiy massaj” bo'yicha tuzilgan malaka oshirish kursi tibbiyot amaliyotida keng qo'llanilayotgan davolovchi massaj usullarini chuqur va tizimli o'rganishga xizmat qiladi. Kursning asosiy maqsadi – tinglovchilarda zamonaviy klinik talablar asosida mustahkam nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishdir.

Mazkur o'quv dasturi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tibbiy massajning nazariy asoslari va tarixiy rivojini tushunish
- Klassik texnik harakatlar: silash, ishqalash, uqalash, vibratsiya va urish usullarini chuqur egallash
- Tananing barcha asosiy zonalariga nisbatan segmentar yondashuvda massaj qilish
- Ortopedik, nevrologik, yurak-qon tomir va boshqa kasalliklarda mos davolovchi massaj metodikasini tanlay olish
- Sanitariya-gigiyena talablariga qat'iy rioya qilish va professional hujjat yuritish

Tinglovchilar o'z amaliy faoliyatida tibbiy massajdan sog'lomlashtirish, tiklash va simptomatik yengillik keltirish maqsadlarida samarali foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Kurs yakunida har bir ishtirokchi individual klinik holatga mos, xavfsiz va samarali muolajani mustaqil amalga oshirishga tayyor bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar:

1. **Сидоров А.С.,** Курепина И.М. — *Классический лечебный массаж: Учебное пособие для медицинских колледжей.* Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
 2. **Турсунов Ш.М.,** Ахмедов С.М. — *Tibbiy massaj asoslari.* Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi nashriyoti, 2022.
 3. **Абрамова Г.Д.** — *Медицинский массаж: Руководство по методике выполнения.* Санкт-Петербург: СпецЛит, 2020.
 4. **Назарова М.Т.** — *Davolovchi massaj texnologiyasi.* Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2023.
-

Qo‘shimcha adabiyotlar va manbalar:

5. **Kapandji A.I.** — *Fiziologiya va biomekanika asoslari: harakatlar anatomiyasi.* Moskva: Medpress, 2019.
 6. **World Health Organization (WHO)** — *Rehabilitation in health systems: guidance for integration of physical therapy and massage.* Geneva, 2020.
 7. **American Massage Therapy Association** — *Scope of Practice for Massage Therapists.* 2021 edition.
-

Elektron resurslar:

8. elib.tma.uz — Toshkent tibbiyot akademiyasining elektron kutubxonasi
9. who.int — Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti rasmiy sayti
10. massagetherapy.com — Xalqaro massaj tashkilotlari axborot portali