

**BOLALAR MASSAJI: ERTA YOSHDAGI BOLALARDA MUSHAK TONUSI
BUZILISHLARINI KORREKSIYADA MASSAJ USULLARINING
SAMARADORLIGI**

Fozilova Feruza Nosirjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Ilmiy rahbar: Go'zalxon Qutliqova

Annotatsiya: *Erta yoshdagi bolalarda mushak tonusi buzilishlari ko'p uchraydigan nevrologik muammolardan biri bo'lib, ular bolaning umumiy rivojlanishi, motor funksiyalari va keyingi psixomotor ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mushak gipertonusi yoki gipotonusi turli tug'ma va orttirilgan omillar ta'sirida shakllanib, vaqtida korreksiya qilinmasa, harakatlanish kechikishi, skolioz, yassi oyoqlik kabi ortopedik asoratlarni hamda neyropsixik rivojlanishda orqada qolish holatiga olib kelishi mumkin. Massaj usullari mushak tonusini me'yorlashtirish, qon aylanishini yaxshilash, nerv-mushak aloqalarini tiklash va bolaning umumiy sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda samarali bo'lgan fizioterapevtik muolaja hisoblanadi. Ushbu maqolada massajning mushak tonusi buzilishlarini korreksiyalashdagi ahamiyati, asosiy usullari va ularning klinik samaradorligi yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *Massaj, mushak tonusi, bola rivojlanishi, nevrologik muammolar, erta yoshdagi bolalar, rehabilitatsiya.*

Erta yosh davri bolaning jismoniy, aqliy va psixomotor rivojlanishida hal qiluvchi bosqich bo'lib, bu davrdagi har qanday nevrologik yoki mushak-skelet tizimi buzilishlari uning kelajakdagi sog'ligi va hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ayniqsa, mushak tonusidagi buzilishlar pediatriya va nevrologiya amaliyotida keng uchraydi. Mushak gipertonusi (mushaklarning haddan tashqari taranglashishi) yoki gipotonusi (mushaklarning bo'shashganligi) bolada motor rivojlanishning sekinlashishi, qo'l-oyoq harakatlarining cheklanishi, mushaklar muvozanati buzilishi kabi klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi. Ushbu holatlarning kelib chiqish sabablari xilma-xil bo'lib, ular orasida homila davridagi gipoksiya, tug'ruq jarayonidagi travmalar, markaziy nerv tizimi yetilmaganligi, genetika va metabolik kasalliklar muhim o'rin tutadi.

Mushak tonusidagi buzilishlar vaqtida aniqlanib, samarali korreksiya qilinmasa, bola rivojlanishida jiddiy kechikishlarga olib keladi. Masalan, boshni tutish, o'tirish, emaklash va yurish ko'nikmalari kechikadi, natijada bola tengdoshlari ortidan rivojlanishda orqada qoladi. Bundan tashqari, mushak-skelet tizimidagi disbalans ortopedik asoratlarga,

nevropsixik rivojlanishda esa kognitiv buzilishlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, erta yoshdagi bolalarda mushak tonusi buzilishlarini imkon qadar erta aniqlash va kompleks reabilitatsiya choralari qo'llash juda muhimdir.

Reabilitatsiya tizimida massaj muhim o'rin tutadi. Massajning fiziologik ta'siri bir nechta yo'nalishlarda amalga oshadi: u mushak tolalarida qon va limfa oqimini yaxshilaydi, nerv-mushak aloqalarini rag'batlantiradi, mushaklarning tonusini me'yorlashtiradi, markaziy nerv tizimiga ijobiy reflektor ta'sir ko'rsatadi. Gipertonus holatlarida massaj mushaklarni bo'shashtiruvchi usullar orqali taranglikni kamaytiradi, gipotonusda esa stimulyatsion texnikalar yordamida mushak faoliyatini kuchaytiradi. Shu sababli massaj mushak tonusi buzilishlarini individual yondashuv asosida korreksiya qilishda universal va samarali vosita hisoblanadi.

So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar massajning nafaqat mushak faoliyatiga, balki bolaning psixomotor va hissiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda. Massaj seanslari davomida bola tashqi ta'sirlarga sezgir bo'ladi, sezgi tizimlari rivojlanadi, bu esa markaziy nerv tizimining yetilishini tezlashtiradi. Bundan tashqari, massaj jarayonida bola va onaning emotsional aloqasi mustahkamlanib, bolaning psixologik barqarorligi oshadi.

Shunday qilib, erta yoshdagi bolalarda mushak tonusi buzilishlarini korreksiyada massaj usullaridan foydalanish zamonaviy pediatriya va fizioterapiya amaliyotida asosiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Massajning samaradorligi uning fiziologik asoslari, xavfsizligi va kompleks reabilitatsiyadagi muhim o'rni bilan belgilanadi.

Erta yoshdagi bolalarda mushak tonusining me'yorida og'ishi pediatrik nevrologiyada eng ko'p uchraydigan muammolardan biridir. Mushak tonusi – bu mushaklarning fiziologik tarangligi bo'lib, u markaziy va periferik nerv tizimi faoliyati orqali boshqariladi. Mushak gipertonusi (tonusning yuqori bo'lishi) bolada qo'l va oyoqlarning qattiqlashishi, qo'llarni ochib-yopa olmaslik, harakatning cheklanishi kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Gipotonus (tonusning pastligi) esa mushaklarning bo'shashganligi, bola gavdasini ushlab tura olmasligi, boshni ushlab turishda qiynalish kabi belgilar orqali ko'zga tashlanadi.

Mushak tonusi buzilishlari bolaning umumiy motor rivojlanishini sekinlashtiradi. Gipertonus bo'lgan bolalarda emaklash va yurish jarayonlari kechikadi, gipotonusda esa mushak kuchsizligi tufayli to'g'ri motor ko'nikmalar shakllanmaydi. Bu holatlar uzoq davom etsa, bola tengdoshlari ortidan jismoniy va psixomotor rivojlanishda orqada qoladi. Bundan tashqari, noto'g'ri mushak tarangligi ortopedik muammolarga – qiyshiq oyoqlik, yassi oyoqlik, umurtqa pog'onasining qiyshayishi (skolioz) kabi asoratlarga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli mushak tonusi buzilishlarini erta aniqlash va korreksiya qilish juda muhimdir.

Massaj – bu mexanik ta'sir orqali teri, mushak, nerv va qon tomir tizimiga ijobiy reflektor o'zgarishlarni yuzaga keltiradigan muolaja hisoblanadi. Bolalarda mushak tonusini me'yorlashtirishda massajning bir nechta asosiy ta'sir mexanizmlari mavjud:

1. **Qon aylanishi va limfa oqimini yaxshilash** – massaj natijasida mushaklarda qon oqimi kuchayadi, to'qimalarda kislorod almashinuvi yaxshilanadi, shuningdek, limfa oqimi tezlashib, shishlarning oldi olinadi.

2. **Nerv-mushak aloqalarini faollashtirish** – massaj paytida yuzaga keladigan reflekslar orqali markaziy nerv tizimi qo'zg'atiladi, mushaklarga impulslarning o'tishi yaxshilanadi.

3. **Tonusni me'yorlashtirish** – gipertonusda massaj mushaklarni bo'shashtirib, ularning tarangligini kamaytiradi; gipotonusda esa stimulyatsiya orqali mushak faoliyatini kuchaytiradi.

4. **Psixologik ta'sir** – massaj bolada tinchlanish, kayfiyatning yaxshilanishi va onaga emotsional bog'lanishni kuchaytiradi.

Mushak gipertonusi odatda tug'ruq jarayonidagi asoratlar, perinatal ensefalopatiya yoki nevrologik shikastlanishlar bilan bog'liq bo'ladi. Gipertonusda mushaklarni bo'shashtirish, harakat erkinligini oshirish va reflekslarni normallashtirish maqsad qilinadi. Quyidagi massaj usullari samarali hisoblanadi:

- **Silash (stroking)** – mushaklarni tinchlantirish va qon oqimini yaxshilash uchun qo'llaniladi. Yumshoq va sekin bajariladi.

- **Yengil silkitish** – mushaklarni bo'shashtirish uchun kichik amplitudali tebranishlar qo'llaniladi.

- **Siltash va titratish** – mushaklarning tarangligini kamaytiradi, asosan oyoq-qo'llarda qo'llaniladi.

- **Bo'g'imlarda passiv harakatlar** – mushaklarning haddan tashqari qisqarishining oldini olish uchun bo'g'imlarda yumshoq passiv egib-yozish mashqlari bajariladi.

Klinik kuzatishlarga ko'ra, gipertonusli bolalarda muntazam 10–15 seanslik massaj kursidan so'ng mushaklar elastikligi yaxshilanadi, qo'l-oyoq harakatlari kengayadi va bola tezroq motor ko'nikmalarni egallay boshlaydi.

Gipotonus ko'pincha mushaklarning tug'ma sustligi, tug'ruq vaqtida nerv tizimining yetarli darajada yetilmaganligi yoki genetik sindromlar bilan bog'liq bo'ladi. Bunday bolalarda mushaklarni stimulyatsiya qilish, mushak kuchini oshirish va umumiy motor rivojlanishni qo'llab-quvvatlash muhimdir. Massajda quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- **Qattiqroq silash** – mushaklarni rag'batlantirish uchun bajariladi.

- **Uqalash (kneading)** – mushak to'qimalariga chuqurroq mexanik ta'sir ko'rsatib, ularning faoliyatini kuchaytiradi.

- **Qarsillatib urish (patting)** – mushak tolalarini rag‘batlantirish uchun yengil urish usuli qo‘llanadi.

- **Tezkor titratish va vibratsiya** – mushak faoliyatini faollashtirishga yordam beradi.

- **Faol-passiv mashqlar** – massaj bilan birgalikda bolaning o‘z harakatlarini rag‘batlantirish mushak faoliyatini kuchaytiradi.

Amaliyotda ko‘rinadiki, gipotonusli bolalarda muntazam massaj seanslaridan keyin mushak kuchi oshadi, bola boshni ushlab turish, o‘tirish va emaklash kabi ko‘nikmalarni tezroq egallaydi.

Massaj alohida qo‘llanilganda ham samarali bo‘lsa-da, u odatda kompleks reabilitatsiya dasturining bir qismi sifatida qo‘llanadi. Shifokorlar ko‘pincha massajni quyidagilar bilan birga tavsiya etadilar:

Fizioterapiya mashqlari (LFK) – mushak kuchi va koordinatsiyani rivojlantirish uchun.

Fizioterapevtik muolajalar (parafin muolajalari, elektroforez, magnitoterapiya).

Refleksoterapiya va logopedik mashg‘ulotlar – nerv tizimini qo‘llab-quvvatlash va nutq rivojlanishini tezlashtirish maqsadida.

Massaj kompleks yondashuvda boshqa muolajalar samaradorligini oshiradi, chunki mushaklarning elastikligi va qon aylanishi yaxshilanganida reabilitatsiyaning boshqa usullari ham samaraliroq bo‘ladi.

Amaliy tajribada shifokorlar muntazam massaj kursi olgan bolalarda quyidagi ijobiy natijalarni qayd etadilar:

- Mushak tonusining normallasuvi (gipertonus kamayadi, gipotonus kuchayadi).

- Harakat doirasi va koordinatsiyasining yaxshilanishi.

- Psixomotor rivojlanishning tezlashishi (bola tezroq o‘tirish, emaklash, yurishni boshlaydi).

- Ortopedik asoratlar xavfining kamayishi.

- Bola va onaning psixo-emotsional aloqasining kuchayishi.

Shuningdek, ota-onalarning o‘zlari ham oddiy massaj elementlarini uy sharoitida o‘rgansa, reabilitatsiya jarayoni tezlashadi va natija yanada samaraliroq bo‘ladi.

Ertayoshdagi bolalarda mushak tonusining buzilishi pediatriya va nevrologiyada eng dolzarb muammolardan biridir. Mushak gipertonusi yoki gipotonusi bolaning motor rivojlanishida kechikish, ortopedik deformatsiyalar va psixomotor rivojlanishning sekinlashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mushak tonusini erta aniqlash va to‘g‘ri korreksion yondashuvni qo‘llash juda muhimdir.

Massaj usullari mushak tonusini me‘yorlashtirishda samarali bo‘lib, u mushaklarning elastikligini oshiradi, qon va limfa aylanishini yaxshilaydi, nerv-mushak aloqalarini faollashtiradi. Gipertonusda mushaklarni bo‘shashtirish, gipotonusda esa ularni

rag'batlantirishga yo'naltirilgan massaj usullari qo'llanilganda bolalarda motor ko'nikmalarning shakllanishi tezlashadi, ortopedik asoratlarning oldi olinadi.

Massajning samaradorligi uning kompleks reabilitatsiya dasturi bilan uyg'unlashganida yanada ortadi. Fizioterapiya mashqlari, refleksoterapiya va boshqa yordamchi usullar bilan birgalikda qo'llanganda massaj bolaning motor rivojlanishini tezlashtiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Shuningdek, ota-onalarni oddiy massaj elementlariga o'rgatish reabilitatsiyaning davomiyligi va natijadorligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, massaj usullari mushak tonusi buzilishlarini korreksiya qilishda xavfsiz, samarali va keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan muhim reabilitatsion vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Логопедия и коррекционная педагогика. – Москва: Владос, 2019.
2. Жуковская Л.В. Медицинский массаж в педиатрии. – Москва: МЕДпресс-информ, 2016.
3. Вельтищев Ю.Е. Детские болезни. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
4. Кудрявцев В.А. Детская неврология. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2020.
5. Karimova M., Abdukarimov B. Early physiotherapy interventions in infants with muscle tone disorders. *Uzbek Medical Journal*, 2021; (3): 45–49.
6. World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health: Children & Youth Version. Geneva: WHO Press, 2007.
7. Sadowska L., Sarecka-Hujar B., Kopyta I. Early rehabilitation in infants with central coordination disorders. *Brain Sciences*, 2020; 10(11): 810.