

615.81  
X-870

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TIBBIY TA‘LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI  
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI  
SAMARQAND ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI JAMOAT  
SALOMATLIGI TEXNIKUMI**

**Xudoykulova F.V., Sharipova L.T.**

# REFLEKSOTERAPIYA TURLARI

*Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi  
talabalari uchun o‘quv - uslubiy qo‘llanma*



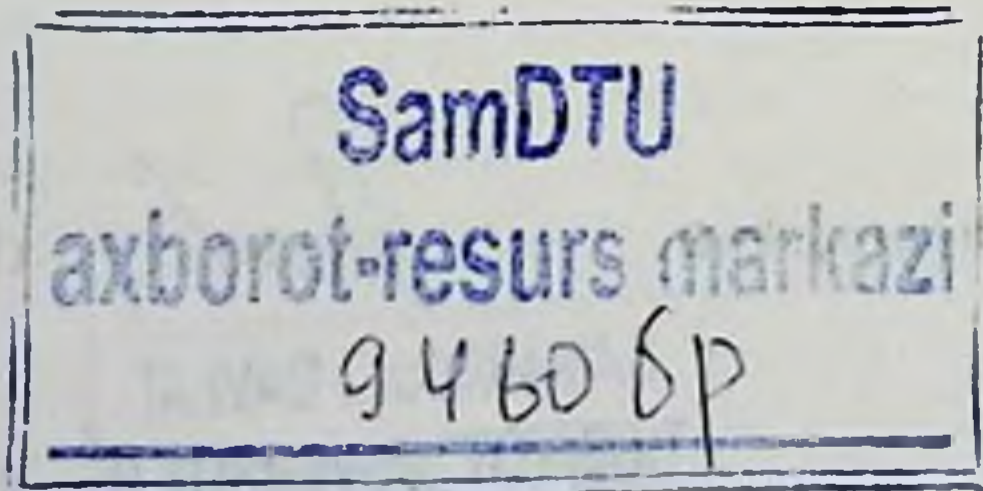
**SAMARQAND - 2023**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI  
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI  
SAMARQAND ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI JAMOAT  
SALOMATLIGI TEXNIKUMI**

**Xudoykulova F.V., Sharipova L.T.**

**«REFLEKSOTERAPIYA TURLARI»**

**Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi talabalari  
uchun o`quv - uslubiy qo`llanma**



**SAMARQAND - 2023**

**Tuzuvchi:**

**Xudoykulova F.V.** – Samarqand davlat tibbiyot universiteti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası assistenti

**Sharipova L.T.** – Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi terapiya kafedrası o'qituvchisi.

**Retsenzentlar:**

**Butaboev M.T.** - Andijon davlat tibbiyot instituti meditsina reabilitatsiyasi va jismoniy tarbiya kafedrası mudiri, dotsent, t.f.n.

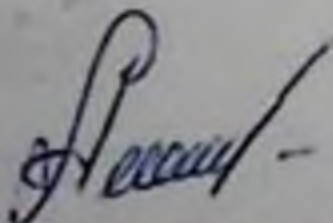
**Kim O.A.** – Samarqand davlat tibbiyot universiteti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası assistenti, PhD.

So'nggi yillarda refleksoterapiyaning mashhurligi, davolash usullarining zamonaviy usullari yaratishda katta muvaffaqiyatlarga qaramay, o'sib bormoqda. Bugungi kunda refleksoterapiya xalq salomatligini ta'minlash, tibbiy xizmat ko'rsatish sifati, xavfsizligi va samaradorligi amalda tasdiqlangan turli kasalliklar, ayniqsa surunkali kasalliklarning oldini olish va davolashda muhim o'rin tutadi.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmada refleksoterapiya va uning turlari haqida asosiy tushunchalar, ularning rivojlanish tarixi va ahamiyati keng yoritilgan.

O'quv - uslubiy qo'llanma SamDTU ilmiy kengashi tomonidan ko'rib chiqilgan  
2023 yil «27» sentyabr 2-sonli bayonnoma

**Ilmiy kengash kotibi, PhD**



**Ochilov U.U.**



## KIRISH

Sharq tabobati «Inson salomatligi - bu uning tashqi muhitning turli ta'sirotlariga chidamliligi yuqori bo'lib moslasha olishi va shu orqali muvozanat, uyg'unlik va bir butunlikni saqlab qolishdir» deb hisoblaydi. Kasallik - bu tashqi muhitning turli sharoitlariga moslasha olmaslikdir. Bunda organizmning himoya kuchlari sustlashadi, ichki zaxiralar tugaydi va tashqi muhitning bir nechta patogen omili bir vaqtda ta'sir etib boshlaydi.

Sharq tabobatining asosiy tamoyili shundaki, Inson organizmi koinotning bir bo'lagi sifatida qaraladi. Uning hayoti va undagi o'zgarishlarga tashqi muhit bevosita ta'sir etib turadi. Organizm - bu tashqi muhit bilan doimiy dinamik aloqada va uyg'unlikda bo'lib turgan o'z-o'zini boshqaruvchi sistemadir.

Salomatlikning ushbu qoidalari qadim zamonlardan buyon Xitoy tabobati falsafasida ta'kidlab kelinadi: «Sariq imperatorning ichki muhit haqidagi ta'limot»ida shunday deyilgan: «donolikning oliy qoidasi - uyg'unlikni, garmoniyani saqlashdir, tartibsizlikni bartaraf etish emas. Kasallik paydo bo'lgach uni davolash - bu huddi chanqagandan keyin quduq qazishni boshlash; yoki urush boshlangandan so'ng qurol yasashga kirishishdek gap».

Hozirgi paytda butun dunyo olimlarining Xitoy tabobatiga bo'lgan qiziqishi ortmoqda. Nafaqat Xitoyda, balki boshqa davlatlarda ham Xitoy an'anaviy tabobatini o'rganib uni zamonaviy nuqtai nazar bilan isloh etishga asoslangan Institutlar mavjud.

Ko'pchilik insonlarning naznida Xitoy tabobati deganda faqat igna sanchib davolash yoki qizdirib davolash tushuniladi. Lekin bu hali hammasi emas. Bundan tashqari davolashning eng muhim metodlaridan biri bu fitoterapiya (tabiiy giyohlardan damlama va kukunlar tayyorlash), parhez va to'g'ri hayot tarzini shakllantirish kabilardir.

Xitoy tabobatida Inson salomatligini saqlashda chuqurroq yondashilib organizm to'rtta tizimga ajratiladi: jismoniy tana, meridianlar sistemasi, emotsiya (his tuyg'ular) va ruhiyat. Mana shu to'rtala sistemada o'zaro uyg'unlik va muvozanat bo'lishi lozim.

G'arb tibbiyotida asosan kasal Insonlarni davolash bilan shug'ullanib kasallik oldi holatlarni bartaraf etish imqoni chegaralangan bo'lsa, sharq tabobatining vazifasi sog'lom insonlarning sog'ligini yanada mustahkamlash, kasallik oldi holatlarida turgan insonlarning ichki zahira kuchlarini oshirish orqali kasalliklarning oldini olish va, albatta, kasalliklarni davolash hisoblanadi.

## AKUPUNKTURA

Akupunktura (Chjen-tszyu terapiyasi, refleksologiya) qadimgi Xitoyda bir necha yuz yillar oldin paydo bo'lgan. Ushbu davolovchi metod haqidagi ilk ma'lumotlar miloddan avvalgi III asrda "Xuan-Di Neytszin" nomli mashhur tibbiy risolasida muhokama qilingan. Ammo ikkinchi ming yillikning boshlaridan Chjen-tszyu terapiyasi keng qo'llanila boshladi. Xitoyning zamonaviy klinikalarida akupunktura usullari hali ham rasmiy Evropa tibbiyoti usullari bilan bir qatorda qo'llaniladi.

Refleksologiyaning mohiyati biologik faol nuqtalarga ta'sir qilishdir. Tibbiy amaliyot qadimgi sharqona dunyoqarashga asoslangan. Uning so'zlariga ko'ra, hamma narsa hayotiy quvvat-Si bilan to'ldirilgan. Bu energiya inson tanasida doimiy ravishda maxsus kanallar - meridianlar orqali harakatlanadi. Si ning har qanday muvozanati buzilishi yoki dimlanishi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shunga ko'ra, muammoning asosiy sababini bartaraf etish, energiya kanallari orqali erkin Si oqimini ta'minlash Xitoy tibbiyotining eng muhim vazifasidir.

Meridianlar tananing yuzasiga biologik faol nuqtalar (BFN) shaklida proektsiyalanadi. Ularning umumiy sonini hisoblash mumkin emas, ammo akupunktura shifokorlari faqat eng muhimlaridan foydalanadilar. Ushbu nuqtalar turli funktsiyalarga ega: ularning ba'zilari tinchlantiruvchi, boshqalari ta'sirlovchi, uchinchisi signal (diagnostika). Turli usullar bilan kerakli BFN larga ta'sir qilish orqali akupunktura mutaxassislari Si ning meridianlardagi harakatini uyg'unlashtiradi va bemorlarni og'riqli ko'rinishlardan xalos qiladi.

G'arb tibbiyoti bu yondashuvni isbotlanmaganligi sababli tushuntira olmaydi. Shu bilan birga, Xitoy shifolash texnikasi atrofidagi ilmiy nizolar, ba'zi Evropa olimlarining samaradorligi haqidagi shubhalari mavjud. Rasmiy tibbiyot Si energiyasining mavjudligini inkor etadi, ammo (!) shu bilan birga, u boshqa mexanizmlar bilan refleksologiyaning ta'sirini to'liq tushuntira olmaydi.

Biroq, sabablarni tushunmasligiga qaramay, refleksologiya ishlaydi va hatto skeptiklar ham bu usulning samaradorligini inkor eta olmaydi. Ko'pgina kasalliklarni akupunktur davolash samaradorligi JSST tomonidan tasdiqlangan. Hozirgi vaqtda rasmiy ilm-fan vakillari refleksologiyani muqobil tibbiyot usullari sifatida tan oladi va ko'p kasalliklar va patologik sharoitlarda yordam berishini tasdiqlaydi. Bularga quyidagilar kiradi:

Turli xil og'riqlar (shu jumladan bosh, bel);

Yuz nervi falaji;

Tayanch-harakat tizimining kasalliklari;

Gipertenziya;

Nevrozlar, depressiya;

Gastrit va oshqozon yarasi;

Reproduktiv tizimning ayrim kasalliklari.

Olimlar Xitoy metodologiyasining terapevtik ta'sirini tushuntirib beradigan bir necha nazariyani ilgari surdilar.

Ulardan biriga ko'ra, igna yoki boshqa qurilmalar yordamida biologik faol nuqtalarga ta'sir qilish qon oqimining ko'payishiga va ushbu zonada asab tugunlarining qo'zg'alishiga olib keladi. Natijada morfin kabi ta'sir qiluvchi va og'riqni engillashtiradigan moddalar endorfinlar va enkefalinlar ishlab chiqariladi.

Yana bir nazariya akupunkturaning ijobiy ta'sirini aksilteratsiya (kontrrazdrajaniya) mexanizmi bilan izohlaydi. Bu akupunktura paytida teri va mushaklarda joylashgan "tez" asab tolalarini rag'batlantirishdan iborat. Ular orqali yuborilgan og'riq impulslari ta'sirlangan xasta organlardan keladigan signallarga qaraganda miyaga tezroq etib boradi. Shu tariqa asab tizimi chalg'iydi va regeneratsiya mexanizmi boshlanadi.

Zamonaviy tadqiqot usullarini kashf etish - funktsional MRT, transkraniyal Doppler ultratovush tekshiruvi - refleksologiyaning terapevtik ta'siri haqida yangi xulosalar chiqarishga imkon berdi. Xususan, akupunktura nuqtalariga ta'sir qilganda, miyaning subkortikal tuzilmalari faoliyati o'zgarganligini aniqlash mumkin edi va Markaziy asab tizimining bo'limlari ma'lum organlar bilan aniq bog'langanligi sababli, ularning stimulyatsiyasi bu organlarda ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi aniqlandi.

Xullas, refleksologiya va akupunktura jahon ilmiy hamjamiyati tomonidan rasmiy tan olingan. Ushbu usullarning samaradorligi va xavfsizligi klinik tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Ulardan foydalanish g'arbiy tibbiyot hali samarali davolash usullarini ishlab chiqmagan kasalliklarda yaxshi natijalar beradi. Refleksologiyaning o'ziga xos xususiyati shundaki, uni qo'llashning muvaffaqiyati, birinchi navbatda, shifokorning malakasiga bog'liq.

#### *Ma'lumot uchun*

Amerikalik olimlar tajriba o'tkazdilar, unda bilak kanali sindromi bo'lgan bemorlarda akupunktura ta'sirini o'rganishdi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lingan. Ulardan biri haqiqiy refleksologiya seanslarini o'tkazdi, boshqalari akupunktorni taqlid qilishdi. Natijada og'riq ikkala guruhdan kelgan bemorlarda to'xtadi. Agar funktsional MRT natijalari bo'lmaganda, balki platsebo ta'siri bilan izoblash mumkin edi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, "to'g'ri" refleksoterapiya bilan davolangan bemorlarda og'riqni his qilish markazlarida o'zgarishlar yuz berdi, nazorat guruhi a'zolari esa avvalgidek qoldi. Shubhasiz, ikkinchi holatda platsebo tufayli og'riq to'xtashining qisqa muddatli ta'siriga erishildi. Va birinchi guruhda akupunktura bilan davolanish mutlaqo foyda keltirdi.

### **Akupunktura turlari:**

Sharqiy tibbiyotning zamonaviy klinikalarida an'anaviy akupunktura bilan bir qatorda biologik faol nuqtalarni igna bilan stimulyatsiya qilishni nazarda tutadigan refleksologiyaning muqobil usullari qo'llaniladi. Ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega, ammo klassikadan boshlash kerak.

#### **Akupunktura (Ignarefleksoterapiya)**

Bu qadimgi Xitoy risolalarida paydo bo'lgan davolash usuli. Uning mohiyati shundaki, ingichka metall ignalar tanlangan biologik faol nuqtalarga o'rnatiladi. Chuqurlik, kiritish va olish usullari, protseduraning davomiyligi siz olishingiz kerak bo'lgan ta'sirga qarab farq qiladi. Shunday qilib, ba'zi holatlarda qo'zg'atuvchi ta'sir qilish kerak, boshqa hollarda - aksincha, sedativ.

Akupunktura turli xil foydali ta'sirlarni beradi:

- og'riqni qoldirish;
- mushaklarning spazmlarini yo'q qilish;
- qon oqimining ortishi;
- yallig'lanish va shishishni kamaytirish;
- tananing umumiy qarshiligini oshirish;
- hissiy muhitni normallashtirish.

Akupunktura seansi paytida hislar individualdir: bemor qichishish, issiqlik, karaxtlik, bosimni his qilishi mumkin. Lekin har qanday holatda qo'rqmaslik kerak. Ignalar yumaloq qirraga ega, shuning uchun ular teriga zarar bermaydi, faqat to'qimalarni yoyadi. Jarayondan oldin asboblar to'plami dezinfektsiya qilinadi.

Akupunktura seansining o'rtacha davomiyligi 20-30 minut. Kurs odatda har kuni yoki kun ora amalga oshiriladigan kamida 10 protseduradan iborat. Surunkali kasalliklarda takroriy davolash ko'rsatiladi. Kurslar orasidagi intervallarning davomiyligi alohida tanlanadi.

#### **Elektr akupunktura**

Nisbatan yaqinda paydo bo'lgan Sharq refleksologiyasi usuli. Ignalar zaif elektr tokini ishlab chiqaradigan maxsus apparatga ulanadi. Shu sababli muolajaning terapevtik ta'siri kuchayadi.

Elektro-akupunktura klassik manual refleksologiyaga nisbatan kam sezgir bo'lgan bemorlarga buyuriladi. Masalan, biologik faol nuqtalarning chuqur joylashishi bilan odatiy akupunktura samarasiz bo'lishi mumkin. Elektropunktura uchun eng keng tarqalgan ko'rsatmalar - turli etiologiyalarning o'tkir og'riq sindromi (shu jumladan artroz, umurtqa churrasi), surunkali yallig'lanish kasalliklarining kuchayishi.

Elektroakupunktura odatdagi qo'lda akupunktura bilan bir xil terapevtik ta'sirga ega. Og'riq, shishish, spazmlar yo'qoladi, yallig'lanish so'ndiriladi. Bundan tashqari, elektr impulslari hujayralarni yaxshiroq oziqlantirishga, metabolizmni faollashtirishga yordam beradi.

Ta'sir qilish davomiyligi shifokor har bir bemor uchun uning holatini hisobga olgan holda shaxsan tanlaydi, ammo o'rtacha protsedura 15 daqiqadan 1 soatgacha davom etadi.

#### **Aurikulopunktura**

Klassik akupunktura variant bo'lib, farqi ignalar tanaga emas, balki quloq suprasiga joylashtiriladi. Ushbu sohada 200 ga yaqin biologik faol nuqtalar mavjud va ularning har biri ma'lum bir organ bilan bog'liq. BANGA to'g'ri ta'sir qilish orqali siz somatik kasalliklarni engillashtirasiz. Eng yaxshi natijalarga aurikulopunkturani korporal (umumiy) akupunktura bilan kompleks qo'llash orqali erishiladi.

#### **Aurikulopressura**

Quloq supralarida joylashgan nuqta massaji aurikulopunktura bilan bir xil mexanizmlarni ishga tushiradi. Biroq, ushbu usulning ta'siri yumshoqroq. Bemorning o'zi amalga oshirilsa ham bo'ladi. Quloq supralarini massaj qilish charchoqni bartaraf etishga, tananing quvvatini oshirishga yoki aksincha, dam olishga yordam beradi. Ammo aurikulopressura orqali kasalliklarni davolash faqat biologik faol nuqtalarning aniq joylashuvi va funktsiyalarini biladigan Xitoy tibbiyotining malakali mutaxassislariga ishonish kerak.

#### **Moksoterapiya**

Klassik akupunktur bilan parallel ravishda, bu usul qadim zamonlardan beri Xitoyda qo'llaniladi. Uning mohiyati biologik faol nuqtalar va muammoli joylarga issiqlik bilan ta'sir ko'rsatadi. Shuvoqli tayoqchalar vositasi sifatida ishlatiladi. Dastlab, usul kontakt ta'sirini, ya'ni kuydirishni o'z ichiga olgan. Ammo G'arb amaliyotida isitish yanada keng tarqalgan. Sigaretaning teriga tegishiga yo'l qo'ymaydigan yordamchi vositalar qo'llaniladi. Shuning uchun protsedura mutlaqo og'riqsizdir. Moksoterapiyasi ko'pincha akupunktur va boshqa refleksoterapiya usullari bilan birgalikda terapevtik ta'simi kuchaytirish uchun buyuriladi. An'anaviy Xitoy tushunchasida isitish sovuq va namlikni yo'q qiladi, tanani olov energiyasi bilan oziqlantiradi. Rasmiy ilm-fan nuqtai nazaridan, moksoterapiyasi qon oqimini faollashtiradi, yallig'lanish reaksiyasini bartaraf qiladi, tananing himoyasini oshiradi. Uni qo'llashning asosiy sohasi revmatik kasalliklar, LOR organlari kasalliklari, nafas olish va genitouriya tizimlari.

#### **AKUPRESSURA**

Akupressura, akupunktura kabi, tananing biologik faol nuqtalariga ta'sir qilish usuli hisoblanadi. Farqi shundaki, ignalar o'miga, to'mtoq uchi bo'lgan metall tayoq ishlatiladi yoki terapevt barmoq uchlari bilan rag'batlantiriladi. Shifokor bemorning ahvoriga qarab kuch va bosim usulini tanlaydi. (1-rasm)





**1-rasm. Nuqtali massaj-akupressura**

Akupressura og'riq, asab tizimi va mushak-skelet tizimi muammolari, ichki organlarning funktsional kasalliklari, endokrin va metabolik kasalliklar bilan yordam beradi. Akupressura seanslari tananing himoyasini mustahkamlashga yordam beradi.

Akupressura davolashning eng qadimiy usullaridan biridir. U Sharqda, zamonaviy Xitoy, Koreya, Mo'g'uliston va Yaponiya hududida qadimgi tabiblar inson tanasida ichki organlar va tizimlar bilan bog'liq bo'lgan maxsus "hayotiy" nuqtalar mavjudligiga e'tibor qaratganlaridan keyin paydo bo'lgan. Ushbu nuqtalarda ta'sir qilish orqali nafaqat bemorning umumiy holatini yaxshilash, balki organlarning buzilgan funktsiyalarini tiklash ham mumkin.

Akupressuraning asosiy tamoyillari quyidagi printsiplardir:

1. Har bir kasallikni davolashga kompleks yondashuv.
2. Barcha muolajalarning sekinligi, puxtaligi.
3. Har bir bemorni davolash qat'iy individual bo'lishi kerak.

Sharq mutaxassislarining akupressura bo'yicha ishini o'rganib, zamonaviy tadqiqotchilar biologik faol nuqtalar (BAN) bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega degan xulosaga kelishdi:

- terining nisbatan past elektr qarshilik;
- yuqori elektr o'tkazish salohiyati;
- yuqori og'riq sezuvchanligi;
- kislorodni qabul qilishning kuchayishi;
- metabolik jarayonlarning yuqori darajasi.

Barmoqlarni terining yuzasiga bosish orqali ma'lum bir nuqtaning joylashishini aniqlash mumkin. Biror kishi bir nuqtaga urganida, og'riq hissi, karaxtlik, hatto og'riq paydo bo'ladi.

Akupressuraning afzalliklaridan biri shundaki, uni amalga oshirish usuli juda oddiy, qo'shimcha uskunalar va qimmat qurilmalarni talab qilmaydi. Bundan tashqari, akupressura bilan ta'sir qilish maydoni juda kichik.

Akupressura maxsus tibbiy yordamdan oldin yoki boshqa terapiya bilan birgalikda ishlatilishi mumkin.

Nuqtalarning joylashishini aniqlash usuli. Umuman olganda, inson tanasida 365 ta "hayotiy nuqta" mavjud. Har doim ham nuqtaning joylashuvi u bilan bog'liq

bo'lgan organning joylashishiga to'g'ri kelmaydi. Shunday qilib, masalan, oyoqda ko'plab nuqtalar mavjud, ularning ta'siri bir nechta ichki organlarning ishini normallashtirishi mumkin. Ba'zida tananing chap tomonidagi og'riqli hodisalarni engillashtirish uchun o'ng tomonda joylashgan nuqtalarga ta'sirot o'tkazish kerak.

Muayyan nuqtani topish individual "tsun" ni, egilgan o'rta barmoqning burmalari uchlarini orasidagi masofani aniqlashdan boshlanadi. Erkaklarda u chap qo'lda, ayollarda - o'ngda aniqlanadi.

Keyin tananing barcha qismlarini tsunga bo'lish kerak. Kerakli nuqtalar tsunning chegarasida joylashgan bo'lib, barmoq bilan osongina topib olinadigan chuqurchaga to'g'ri keladi. Nuqtalarning joylashishini 1-rasmda ko'rsatilgan belgilar yordamida ham aniqlash mumkin.

Akupressurani o'tkazishda doimo esda tutish kerakki, nuqtalarning joylashishini to'g'ri aniqlash ijobiy natijaga yordam beradi va qo'shni nuqtalarga ta'sir tuzatib bo'lmaydigan zarar etkazishi mumkin.

Bundan tashqari, akupressura jarayonida tizimli ta'sir biron bir nuqtada emas, balki butun kompleksda amalga oshirilishi kerak.

#### **Akupressura texnikasi va usullari. Akupressuraning asosiy usullari:**

- uzluksiz silash yoki yengil teginish;
- barmoq bilan (bosh barmog'i yoki o'rta barmoqning yostig'i bilan) yoki qo'lning kafti bilan bosim o'tkazish; (2-rasm)
- chuqur bosim (ushbu texnikani bajarayotganda massaj terapevtining barmog'i ostida kichik chuqurcha paydo bo'lishi kerak).



**2-rasm. O'rta barmoqning yostig'i yordamida bajariladigan akupressura**

Ushbu texnikani qo'llashda siz quyidagi tavsiyalarga amal qilishingiz kerak:

1. Nuqtaga ta'sir qilish ehtiyotkorlik bilan va terining yuzasiga perpendikulyar yo'naltirilishi kerak.
2. Silash uzluksiz bo'lishi kerak.
3. Usullar aylanish yoki tebranish harakatlari yordamida amalga oshirilishi mumkin.
4. Aylanish gorizonta tekislikda soat yo'nalishi bo'yicha amalga oshiriladi.
5. Aylantirib silash engil bosim bilan amalga oshirilishi mumkin.
6. Silash tez yoki sekin bajarilishi mumkin, lekin butun muolaja davomida belgilangan sur'at saqlanishi kerak.
7. Chuqur bosim qisqa bo'lishi kerak

Ta'sir qilishning davomiyligi va intensivligiga qarab, akupressura tetiklashtiruvchi yoki tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Bu ushbu massajning ikkita usuli mavjudligini tushuntiradi: tetiklashtiruvchi va tinchlantiruvchi.

Tetiklashtiruvchi usulining asosi 30-60 soniya davomida qisqa kuchli bosim va intervalgacha tebranishdan foydalanish hisoblanadi. Quyosh botganidan keyin tetiklashtiruvchi massaji tavsiya etilmaydi.

Tinchlantiruvchi usul silliq, sekin aylanishli silashdan foydalanishga asoslangan (bu terini harakatga keltirmaydi) va bosimni bosqichma-bosqich oshirish va barmoqni chuqurlikda ushlab turish bilan barmoq uchlari bilan bosim o'tkazish. Massajchi barmog'ini nuqtadan ko'tarmasdan, har bir harakatni 3-4 marta takrorlaydi. Har bir nuqtaga ta'sir qilish muddati 3-5 minut.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin massaj qilingan odam qulay pozitsiyani egallashi, iloji boricha dam olishi, o'zini begona fikrlardan chalg'itishi, diqqatini massaj terapevtining harakatlariga va uning his-tuyg'ulariga qaratishi, ijobiy natijaga erishishiga yordam beradi. Barcha odamlarda akupressuradan foydalanish natijasida ijobiy ta'sir turli vaqtlarda sodir bo'ladi, ammo birinchi seansda yaxshilanish darhol kuzatilgan bo'lsa ham, shoshilmaslik kerak, berilgan ketma-ketlikka rioya qilgan holda davolash kursini yakunlash kerak. .

*Akupressuraga qarshi ko'rsatmalar:*

- yomon va yaxshi sifatli o'smalarning mavjudligi;
- sil kasalliklari, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yaralari;
- ichki organlarning chuqur shikastlanishi;
- qon kasalliklari;
- ruhiy kasalliklar;
- isitma holati;
- homiladorlik.

Bundan tashqari, akupressura hayz paytida, spirtli mastlik holatida va och qoringa o'tkazilmaydi.

Yosh cheklovlariga kelsak, akupressura keksalar va 1 yoshgacha bo'lgan yosh bolalarni davolash uchun ishlatilmaydi.

Kiruvchi nojo'ya ta'sirlarni oldini olish uchun atmosfera bosimining keskin o'zgarishi bo'lganda akupressurani o'tkazish tavsiya etilmaydi.

Akupressuraning butun kursi davomida qahva, achchiq choy, alkogolli ichimliklar, achchiq va sho'r ovqatlarni iste'mol qilmaslik kerak, hammom o'miga qisqa muddatli iliq dush qabul qilish yaxshiroqdir.

### AURIKULOTERAPIYA

Aurikuloterapiya, "quloq suprasiga igna sanchish", "quloq ignaterapiyasi" "Er-Chjen - Lyao" deb nomlanuvchi refleksoterapiya usuli bo'lib, uning asosida quloq suprasining alohida nuqtalariga turli ta'sirotlar bilan: mexanik (igna sanchib, massaj), issiqlik (kuydirish-szyu terapiya), elektr ta'sirotlar bilan ta'sir etish yotadi.

*Ushbu usul umumiy akupunkturaning bir qismi bo'lib bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega.*

Adabiyotlarga ko'ra, turli kasalliklarni davolash uchun quloq suprasiga kuydirish va igna sanchish orqali (Er-Chjen Lyao) ta'sir etish qadim zamonlardan buyon Xitoyda ma'lum bo'lgan. "Xuandi Ney-tszin" (mil. avv. III asr) deb nomlangan mumtoz adabiyotlarda keltirilishcha quloq suprasini "qo'l va oyoqning asosiy Yan kanallari" (Tszin-lo) ning to'planishi va kesishishi joyi bo'lib, u tananing barcha ichki organlari va tizimlari bilan bog'liq. Ushbu aloqalarni bir qator kasalliklarni davolash uchun ishlatish to'g'risidagi ma'lumotlar hozirgi va qadimgi Xitoy mualliflarining asarlarida uchraydi. Shunday qilib, Su sa-miaoning "Mingta oltin retseptlar" (mil. avv. VII asr) nomli mashhur asarida kar-soqovlikni quloq suprasini shuvoq bilan kuydirib davolash samadorligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Yan Suy-Chou kataraktani davolash uchun aurikuloterapiyani muvaffaqiyatli ishlatgan. Shuningdek, Xitoy xalq shifokorlari bir qator kasalliklarda, ayniqsa ichki organlar xastaligida, quloq suprasida og'riqli nuqtalar paydo bo'ladi va uni akupunktura yoki tszu terapiya foydali terapevtik ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Valsalva (Valsalva, 1717) asarlarida og'riqlarda aurikuloterapiyaning muvaffaqiyatli terapevtik qo'llanilishi tavsifi berilgan; Valsalva ishealgiyalarda va yuz nevralgiyasida ta'sir qilish kerak bo'lgan aurikulaning turli qismlarini aniq ta'riflaydi.

XIX asr o'rtalarida frantsuz tibbiy matbuotida og'riq sindromi bilan quloq suprasida kuydirishning foydali ta'siri haqida ko'plab xabarlar paydo bo'ldi. Shu bilan birga, quloq suprasini kuydirish uchun mualliflarning aksariyati kauterizatsiya (issiq oq temir), asosan quloq burug'i (zavitka) sohasida ishlatilgan. Biroq, XIX asrning oxiriga kelib, ushbu "sirli" usulga qiziqish asta-sekin kamayib boradi va keyinchalik uzoq vaqt davomida deyarli butunlay unutiladi. Unutilgan usulga qiziqish yana XX asr ning 50 - yillarida uyg'onadi. Bu xolat frantsuz shifokori P. Nogier (1969) ning xizmatlari tufayli bo'lib, u aurikuloterapiya deb

nomlangan ushbu davolash metodini ko'plab va chuqur tadqiqotlari tufayli ushbu usul shifokorlar va olimlarning e'tiborini tortadi va tibbiy amaliyotda qo'llaniladi.

P. Nogierning tarixi mutlaqo noma'lum bo'lgan ushbu usulni o'rganish uchun zarur shart-sharoit tasodifan uning klinik kuzatuvlari bo'lib, unga katta qiziqish uyg'otdi. Ishealgiya bo'yicha unga murojaat qilgan ba'zi bemorlar quloq suprasida, ayniqsa, quloq burug'ning qarama-qarshi tomoni (anthelex) o'ziga xos chandiqqa e'tibor qaratdi, u bemorlarning so'ziga ko'ra, og'riqdan tez va aniq foyda bergan kauternzatsiya davolash muolajasidan keyin qolganligi aniqlandi. Shundan so'ng P. Nogier ishealgik og'riqlar uchun blning yuqori zonasiga yoki palpatsiya paytida og'riqli Pinna nuqtalariga ta'sir qilish uchun igna bilan oddiy qisqa inyeksiya qo'llashni boshladi va deyarli barchasida ijobiy natijalarga erishdi. Keyingi bir necha yil davomida quloq suprasini o'rganish bilan shug'ullangan P. Nogier ishealgiyada quloq burug'i qarshisiga igna bilan va kuydirish bilan ta'sir ko'rsatsa ijobiy natija berishini aniqladi. Shunga ko'ra, P. Nogier (1970), quloq jingalagining qarshisi lumbosakral zonaga to'g'ri keladi, quloqning burug'i, ya'ni tashqi qirrasida esa bachadonda embrionning holatiga o'xshash, pastga qaragan umurtqa ustunining proektsiyasini ifodalaydi (rasm). P. Nogier tananing ma'lum qismlari va quloq suprasining alohida nuqtalari va zonalarini bilan o'zaro bog'liqligini tekshirish va isbotlash uchun bir qator eksperimental tadqiqotlar o'tkazdi. Yosh sog'lom odamlarda tananing muayyan qismlarida o'tkir og'riq paydo qilgan holda, u maxsus moslama yordamida quloq suprasining nuqtalarida yuzaga keladigan sezgirlikning o'zgarishini o'rganib chiqdi. Qol-oyoq va umurtqada og'riq paydo qilgan xolda quloq suprasidagi og'riqning har bir nuqtasini bittalab o'rganib chiqib, u orqa miyaning, qo'lning, kaftning, bilakning, tirsakning, elkaning va umurtqadagi boshqa hududlarning somatotopiyasini joylashtirdi. Shu bilan birga, ular bu nuqtalarga mexanik yoki elektr stimulyatsiya qilish orqali ushbu hududlardagi sun'iy og'riqlarning sezilarli kamayishiga yoki to'liq yo'qolishiga olib keldi.

1956 da Klairmone akupunktura Kongressida P. Nogier birinchi marta uning kuzatuvlari natijalari haqida xabar berdi va u tomonidan ishlab chiqilgan umurtqa, oyoq-qo'llar, tananing alohida qismlari, ichki organlarning proektsiyalarining quloq suprasidagi nuqta va zona topografiya xaritalarini keltirdi. P. Nogier, uning tarafdorlari va izdoshlari (A. Quaglia Senta, 1969; J. Bossy, 1970; H. Jarricot, M. Wong, 1973) sezgi proektsiyasi, somatik va visseral sezgirlik, simpatik va parasempatik asab tizimi, endokrin bezlar, gipotalamik, taloq va kortikal mintaqalarning h nuqtalarining quloq suprasida yuzasida ko'rsatilgan yangi somatotopik xaritalarni ishlab chiqishdi.

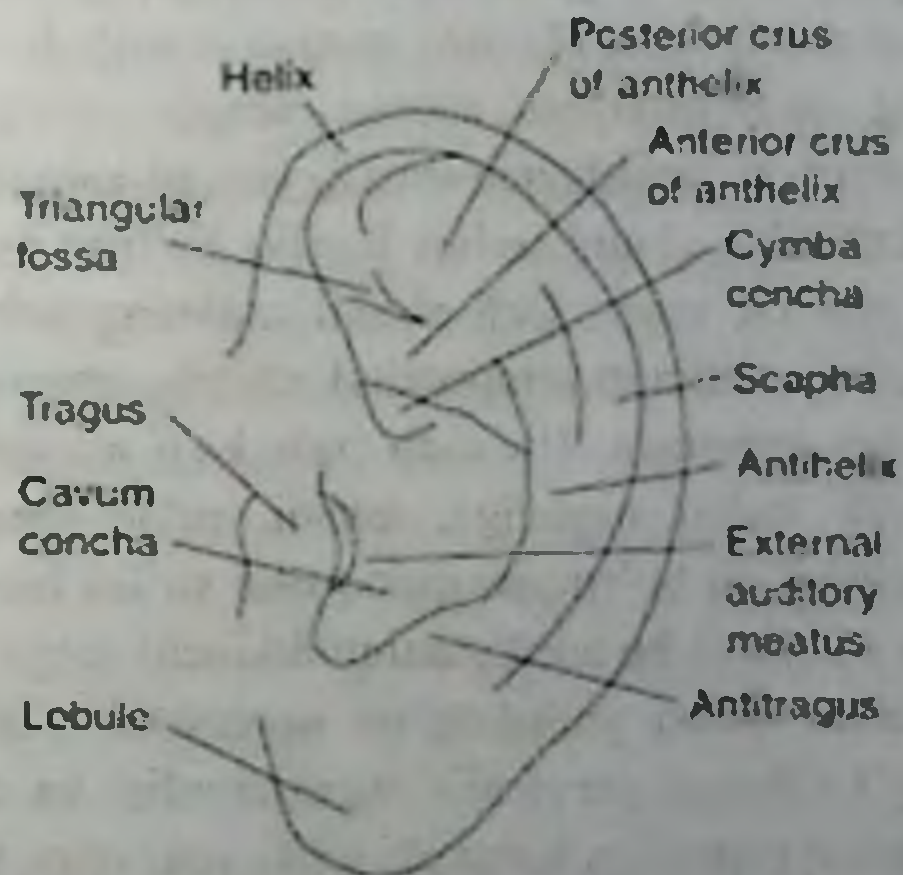
P. Nogier tomonidan 20 yillik ish davomida o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar va klinik kuzatuvlar tufayli, uning natijalari monografiyalarda va uning izdoshlarining ko'plab maqolalarida chop etilib umumlashtirilgan ushbu

aurikuloterapiya usuli nafaqat Frantsiyada, balki boshqa bir qator mamlakatlarda ham tan olindi .

Hozirgi vaqtda aurikuloterapiya bir qator kasalliklarni davolash uchun, ayniqsa og'riq sindromi, xususan, operatsiyadan keyingi og'riqlar va anesteziya usuli sifatida - jarrohlik aralashuvlar uchun qo'llaniladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, ma'lum organlar va tizimlarga mos keladigan nuqtalar va zonalarining somatotopik taqsimotida frantsuz va Xitoy xaritalash sxemalari o'rtasida ma'lum farq mavjud. Bundan tashqari, Xitoy sxemalarida nafaqat organning proektsion nuqtalari, balki uning kasalliklari va funksional holatining alohida shakllari, masalan: gepatit nuqtasi, gipertoniya nuqtasi, tashnalik nuqtasi, ochlik nuqtasi ham berilgan.

Aurikuloterapiyaning asosi quloq supراسi hududida ichki organlar va tana qismlarining proektsiyalari bo'lgan muayyan nuqtalar va zonalarining mavjudligi bo'lib, unda bir qator kasalliklarda terapevtik ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan refleks ta'siri mavjud. Shu munosabat bilan, ushbu usulni to'g'ri va muvaffaqiyatli qo'llash va uning terapevtik ta'sir mexanizmini asoslash uchun quloq supراسining strukturasi anatomik xususiyatlarini, uning qon tomirlari va innervatsiyasini; ichki organlar va quloq supراسi sohasidagi turli xil tana tizimlarining proektsiyalari va zonalarining somatotopik joylashuvi sxemalari; turli xil tadqiqot usullari va ta'sir ko'rsatish nuqtalarini; aurikuloterapiya texnikasi va uslublari; tibbiy amaliyotda foydalanish uchun ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalarlarni aniq bilish kerak.



3-rasm. Quloq supراسi anatomik topografiyasi

**Quloq supراسining anatomik tuzilishi.** (3-Rasm) U teri bilan qoplangan nozik elastik tog'aydan iborat. Tog'ay quloq supراسining asosini tashkil etsa-da, u faqat 3/1 hajmini oladi; qolgan qismi yumaloq teri burmasidan iborat bo'lib, u yog' bilan to'ldirilgan quloq yumshog'ini (quloqning pastki bo'lagi) hosil qiladi va bu quloq supراسini tugashidir. Quloq supراسining bo'sh qirrasini, uning yuqori va o'rta

qismida oldinga qamchi shaklida egilgan - buruq (Helix) deb nomlanadi. Bunga parallel ravishda, quloq suprasining bo'shlig'ida ikkinchi rolik joylashgan bo'lib, u antihelix (buruqning qarama-qarshi tomoni) deb ataladi; u buruqdan yumshoq truba - quloq qayiqchasi (Scapha) bilan ajralib turadi.

Yuqori qismida Y shaklidagi quloq burug'i qarama-qarshisi, ya'ni antihelix ikki oyoqqa- yuqori va pastki (Crura anthelices) bo'linadi, ular orasida uchburchak chuqurcha (Fossa triangularis) mavjud. Quloq burug'ining orqasida (quloq suprasining o'rtasida) chuqurcha mavjud bo'lib, u buruq ildizi, aniqrog'i, buruq oyoqchasi (Crus helices) tomonidan ikki "teng bo'lmagan qismga" ajratilgan; yuqori qismi kichik bo'lib - chig'anoq kosasi (Cymba conchae) va katta pastki qismi - chig'anoq bo'shlig'i (Cavum conchae) deyiladi. Chig'anoq bo'shlig'ining chuqurligida, uning lateral chetining o'rtasida tashqi quloq kanalining ochilish teshigi (Meatus acusticus externus) joylashgan. Qobiq bo'shlig'ining old qismida quloq bo'rtig'i (tragus) joylashgan bo'lib, u pastda quloq bo'rtig'i o'yig'i (Incisura) ga o'tadi va antiheliksning pastki oxiri hisoblangan antitragus (quloq bo'rtig'i qarama-qarshisi) bilan tugaydi. Antitragusning ostida quloq yumshog'i (lobule) joylashgan bo'lib, u aurikulani tugatadi.

Quloq suprasini qon bilan ta'minlanishi quloq orqa arteriyalari, chakkaning yuzaki arteriyasi va ularning ko'plab shoxlari, hamda jag 'ichki arteriyasining shoxlari tomonidan amalga oshiriladi.

Aurikuladan qon yuzaki temporal va orqa quloq vena tomirlariga to'planadi, ular odatda arteriyalar bilan birga keladi. Aurikulaning limfa tomirlari juda qalin tarmog'iga ega, ular orqali limfa chiqishi amalga oshiriladi.

Aurikulaning innervatsiyasi asosan sezgir nervlar tomonidan amalga oshiriladi. Uning innervatsiyasida uch shoxli, yuz, til-xalqum, adashgan nervlari va simpatik asab tizimi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan yuqori (II va III) bo'yin umurtqa nervlari ishtirok etadi. Uch shoxli asabning uchinchi shoxidan quloq-chakka asabi (Nervus auriculo-temporalis) chiqib, shoxlarni buruqning baland qismiga va bo'rtiqqa yuboradi. Bu asab juda ko'p anastomoz shoxlarni beradi: Arnoldning simpatik quloq tuguniga, tashqi quloq kanaliga, quloqqa, quloq suprasining old qismiga va bo'rtiqqa, quloq oldi so'lak beziga. Katta quloq nervi (Nervus auricularis magnus)-bu aurikulaning ikkinchi sezgir asabidir, uning qolgan qismini, shu jumladan quloq yumshog'ini innervatsiya qiladi; u yuzaki bo'yin chigalining tarmog'i (Plexus cervicalis superficialis) va o'z navbatida u ikkita shoxga bo'linadi: quloq suprasiga boruvchi ichki yoki orqa, va quloq yumshog'i va aurikulaning tashqi tomoniga boruvchi tashqi yoki old shoxi. Katta quloq nervi, xuddi shu chigalning boshqa teri shoxlari kabi, yuqori simpatik tugun bilan bog'liq. Bo'yin chigalida VII, X, XI va XII bosh miya nervlari va bo'yin simpatik magistral asabi bilan anastomozlar mavjud. Vagus nervi quloq suprasi va tashqi quloq kanalining eng chuqur qismini innervatsiya qilishda ishtirok etadi. Tashqi quloqning bu joylari faqat ichki organlar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan vagus

asabi innervatsiya qilishda ishtirok etadigan terining yagona qismidir. Vagus asabining teri shoxlari simpatik asab tizimi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan uch shoxli, til-xalqum nervlar va bo'yin umurtqa nervlarining shoxlari bilan aurikulada anastomozlanadi. Ushbu aloqalar, ehtimol, visseral zonalarining quloq suprasi chuqur qismida (chig'anoq bo'shlig'i, chig'anoq kosasi, uchburchak chuqurcha, buruq oyog'i) joylashganini tushuntirsa bo'ladi, bu erda vagus, til va xalqum hamda simpatik nervlarning aralash shoxlari taqsimlanadi. Aurikulaning innervatsiyasining bu xususiyatlari, shuningdek, ichki organ yoki tananing bir qismi bilan bog'liq bo'lgan qobiqdagi og'riq nuqtalari va giperalgeziya zonalarining paydo bo'lishini izohlash mumkin.

Ikkinchisi, aksariyat adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarga ko'ra, alohida qo'l va oyoqdagi "Yan" kanallarining (meridianlar) aurikula mintaqasidagi kesishish bilan aytiladi. Shunday qilib, quloq suprasi barcha ichki organlar bilan bog'liq bo'lib, bu ichki organlarning turli kasalliklarini akupunktura va kuydirish bilan davolashda ushbu aloqalarni qo'llash uchun asosdir. Quloq suprasi innervatsiya xususiyatlari tufayli asab tizimining miya-orqa miya va avtonom markazlari bilan yaqin aloqada bo'lib, aurikuloterapiyaning terapevtik ta'sir mexanizmlarini asoslash uchun ma'lum shart-sharoitlarni yaratadi.

Aurikuloterapiya mexanizmining nazariy asoslari etarlicha o'rganilmagan. Ammo hozirgi vaqtda klinik kuzatuvlar va eksperimental tadqiqotlar ma'lumotlari ba'zi farazlarni ilgari surishga imkon beradi. Shunday qilib, umumiy akupunktura bilan solishtirganda aurikuloterapiya qo'llanganda og'riq sindromida yanada aniq terapevtik ta'sirning mavjudligi, ehtimol, aurikulaning asabtizimining (uch shoxli asab tizimi orqali) miya bulbar va talamik markazlari bilan aloqalari tananing afferent umurtqa tizimlarning aloqalaridan ko'ra kuchliroqligi uchundir.

Rabischong (1969) ta'kidlaganidek, murakkab embriogenezli quloq suprasi (cit. P. Nogier, 1969), bosh miya nervlariga zich joylashgan hudud bo'lib, retikulyar formatsiya labirintlari bo'ylab yuradigan patologik zanjirni ochish uchun eng qulay joylardan biri sifatida tasniflanishi mumkin. Miya magistralining retikulyar formatsiyasi, ma'lumki, impulslarni katta Supero'tkazuvchilar tizimlariga - yuqoriga va pastga o'tkazishni tezlashtiradigan yoki sekinlashtiradigan murakkab tizimdir. Ko'rinib turibdiki, ko'tariladigan asab yo'llarida somatotopiya mavjud bo'lib, miya ustuni bo'ylab yuqoriga ko'taradi va aurikuladan keladigan ko'plab tolalar bu yo'llarga qo'shiladi, bu esa o'z navbatida aurikulaga prognoz qilingan somatotopiyaning mavjudligini tasdiqlaydi. Shu munosabat bilan, ushbu joylarda lokalizatsiya qilingan to'g'ri tanlangan ta'sirot xususiyati dastlabki og'riqli markazdan hosil bo'lgan patologik nuqson doiraning bartaraf etilishiga olib kelishi mumkin.

VI Kvirchishvili (1969, 1972) eksperimental tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, impulsni tananing shikastlangan qismidan aurikulaga uzatishda muhim rol simpatik asab tizimiga tegishli. E. S. Velxover (1963, 1973) quyidagi ishchi



farazni ilgari suradi: aurikulaning nuqtalariga ta'sir qilganda, refleks yoylari Markaziy asab tizimining yuqori qismlarida miya sopi darajasida yopiladi. Trigeminal nerv yadrosining retikulyar formatsiya va jelatin moddasi asosiy markazlardir, ulardan trigeminal, vagus va uchinchi servikal asab orqali ichki organlar va tana qismlaridan afferent impulslar aurikul va miya yarim sharining nuqtalari va zonalariga etib boradi.

Shunday qilib, aurikuloterapiya Visser-kutaneo-aurikulyar va aurikul-kutaneo-visseral reflekslarning o'zaro bog'liqligiga asoslangan refleksoterapiyasining o'ziga xos usuli sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Biroq, bu ma'lumotlarning barchasi tasdiqlash va chuqur neyrofiziologik asoslashni talab qiladi. Orqa miya, oyoq-qo'llar, magistral, ichki organlar, endokrin bezlar va boshqa tizimlarning individual qismlarining proektsiyalari bo'lgan aurikuladagi nuqtalar va zonalarining topografiyasi 2 rasmda berilgan

Aurikuladagi nuqtalarni ko'rsatish bir necha usul bilan amalga oshirilishi mumkin. Ulardan eng oddiydari nuqta va zonalarining og'riq giperesteziyasini aniqlash usuli hisoblanadi. Xitoyda ushbu tadqiqotlar uchun maxsus hovuz shaklidagi igna-izlovchi ishlatiladi, Frantsiyada (P. Nogiegning taklifiga binoan) tugmachali zond ishlatiladi. Faol nuqtani topish, qoida tariqasida, ta'sirlangan organning proektsiyasi sohasida boshlanadi va keyin asta-sekin unga yaqinlashadi. Faol nuqtaga tegish va bosish paytida og'riq odatda paydo bo'ladi (bemor darhol shifokorga xabar berishi kerak). Shu bilan birga, nuqtaning to'g'ri joylashuvi bilan bemorda og'riq, ko'z qovoqlari, titroq, boshni burish bilan namoyon bo'lgan reaksiya paydo bo'ladi; nuqtalarni qidirishda bosim barcha nuqtalarda engil, bir xil va teng bo'lishi kerak. Agar bitta aurikulada og'riqli nuqta aniqlanmasa, ular ikkinchisini o'rganishga o'tadilar. 88% hollarda, o'ng aurikuladagi nuqta proektsiyalari tananing o'ng tomoniga, chap tomonda esa chap tomonga to'g'ri keladi. Teskari nisbat faqat 12% hollarda sodir bo'ladi (P. Nogier, 1969).

Sodda bo'lsada ushbu usul quyidagi kamchiliklarga ega: baholashning subyektivligi, bemorning psixo-emotsional sohasining o'ziga xos xususiyati va o'rganish davomiyligi. Faol nuqta zonasida elektr qarshiligi odatda uning atrofidagi teriga qaraganda ancha past bo'lishiga asoslangan elektr jihozlarining faol nuqtalarini aniqlash uchun foydalanish yanada ob'ektiv hisoblanadi. Biroq, ushbu qurilmalarning aksariyati kamchiliklardan xoli emas, asosiysi qidiruv elektrodining bosim kuchi, terining harorati va namligi faol nuqtaning joylashishini aniqlashga ta'sir qilishi mumkin. Bunday holda, elektrodning diametri odatda nuqta diametridan ancha katta, natijada reaksiya uning chegarasidan tashqariga tarqaladi. Bundan tashqari, katta kuch oqimining o'tishi bilan haqiqiy kerakli nuqta emas, balki to'qimalarning elektr ta'sirlanish reaksiyasi qayd etiladi. Hozirgi vaqtda mavjud bo'lgan elektr detektorlarning eng yaxshisi, P. ga ko'ra. Nogier (1970), stigmaskop Pellen (Pellan, 1968).

Aurikulada akupunkturani o'tkazishda umumiy tana akupunkturasi bilan bir xil shartlar ga rioya qilish kerak: davolanish paytida bemorning ahvolini hisobga olish, bemorning psixologik tayyorgarligi, qo'rquv va ruhiy stressni engillashtiradigan, jismoniy stressni bartaraf etadigan qulay holat.

Maxsus zond yordamida nuqtani aniqlagandan so'ng, 10% yod eritmasi va 75% spirtli eritmasi bilan teriga aseptik ishlov berib protsedura boshlanadi. Aurikulada akupunkturani o'tkazish uchun uzunligi 1,5 sm va diametri 0,3 mm bo'lgan oltin, kumush va po'lat ignalar ishlatiladi; to'qimalarda ignalarni uzoq vaqt qoldirish uchun 0,5-1 sm diametrlil 0,15-0,2 mm yoki tugmachali igna deb ataladigan teri ostiga maxsus qisqa ingichka ignalar qo'llaniladi (4-rasm).



4-rasm. a-aurikuloterapiya uchun oltin ignalar; b- tugmachali igna; c- po'lat igna

Ignani tanlash og'riqning tabiati, intensivligi va vaqtiga bog'liq. Asosan kunduzi paydo bo'ladigan va harakat vaqtida kuchayadigan o'tkir og'riqlarda, oltin ignadan foydalanish eng maqbuldir; dam olish paytida, ayniqsa tunda kuchaygan harakat paytida pasayadigan og'riqlarda, kumush ignalardan foydalanish ko'rsatiladi; P. Nogier ta'kidlaganidek, aralash og'riqlarda po'lat ignalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Akupunkturaning to'g'ri usuli muhim ahamiyatga ega. Ignalarni kiritishning uchta usuli mavjud: aylantirish harakati bilan tez kirish usuli va igna dastigiga engil bosim, aylantirmasdan tez sirtqi igna sanchish usuli, asta-sekin aylanma harakatlar bilan igna sanchish usuli. Ikkinchi usul eng kam og'riqli va odatda og'riq sezgirligi yuqori bo'lgan shaxslar uchun qo'llaniladi. Igna terining yuzasiga perpendikulyar yoki 45-60 ° burchak ostida kiritiladi. Ignalarni aurikulaga to'g'ri kiritish bilan bemorda lahzalik chidab bo'lmas og'riq va qaqshash hissi yoki qizib ketish, achish, issiqlik yoki sovuqlik hissi paydo bo'lishi kerak. Yuqoridagi his-tuyg'ular bo'lmasa, igna in'ektsiyasining yo'nalishini o'zgartirish yoki ignani olib tashlash, boshqa aurikulaning simmetrik nuqtalariga ta'sir qiltish kerak. Odatda 2-3 ignalar kiritiladi va ularni tegishlicha 10-20-30 daqiqaga qoldiradi; ta'sir kuchini intensivligini oshirish uchun allaqachon kiritilgan ignalarni vaqti-vaqti bilan

axborot-resurs markazi

94606p

aylantirib turiladi. Jarayon tugagandan so'ng ignalarni olib tashlash engil aylanish harakati yoki engil tebranish bilan tez harakat bilan amalga oshiriladi.

O'tkir og'riqlar uchun muolajalar har kuni o'tkaziladi, o'tkirosti og'riqlarda - bir necha kunlik tanaffus bilan, surunkali xolatlarda - intervallar bir necha hafta bo'lishi mumkin (P. Nogier, 1969). Kurs davomida muolajalar soni har xil: birinchi 4-5 seansdan keyin ta'sir qilish samaradorligiga qarab, 7-8 dan 1-2 gacha.

Ignalarni 7-10 kun davomida to'qimalarda uzoq vaqt qoldirib yuborish usuli ham mavjud. Ushbu usul uchun maxsus teri osti ignalari yoki igna tugmalari ishlatiladi (rasmga qarang); igna leykoplastir yordamida yopishtiriladi, bemor shifokor nazorati ostida qoladi.

Har qanday salbiy reaksiyalar (noqulaylik, og'riq kuchayishi, aurikulaning yallig'lanishi) bo'lsa, igna darhol chiqariladi. Quloq suprasida akupunktura hayz ko'rishning dastlabki kunlarida tavsiya etilmaydi. Boshqa davolash usullari bilan bir vaqtning o'zida kombinatsiyalash maqsadga muvofiq emas, ba'zi dorilar (antidiyabetik, antikoagulyantlar) bundan mustasno, ularning dozalari asta-sekin yaxshilangani sayin kamayadi yoki butunlay bekor qilinadi.

Yuqori sezuvchanlik tufayli akupunkturga toqat qilmaydigan bemorlar, shuningdek keksa va bolalar uchun aurikula nuqtalari mikrotokionlarga yoki mikromassajga ta'sir qilish uchun ishlatiladi. Quloq nuqtalariga mikro oqimlarga ta'sir qilish akupunktur ta'siriga nisbatan kamroq ta'sir ko'rsatadi, ammo ba'zi hollarda usulning og'riqsizligi uni tanlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Quyidagilarni hisobga olish kerak: musbat qutb oltin igna, manfiy- kumush, o'zgaruvchan - po'latdir. Ammo, bu vaqt, agar bemor yuqori sezgirlik bilan ajralib tursa yoki kerakli natijalarni olish uchun ko'paytirilsa, uni kamaytirish mumkin. Ta'sir bir qator nuqtalarda amalga oshiriladi. Mikro oqimlardan foydalanish, ayniqsa, agar kerak bo'lsa, nuqta emas, balki butun zonaga ta'sir qilish uchun ko'rsatiladi.

Aurikula nuqtalarining mikromassaji yaxshi parlatilgan agatning uchi bo'lgan shisha tayoq yordamida amalga oshiriladi. Mikromassajdan foydalanganda davolanishning ijobiy natijasiga massaj harakatlarining yo'nalishini to'g'ri tanlash ta'sir qiladi; yo'nalishni tanlashda bemorning reaksiyasi hisobga olinadi. Mikromassaj paytida harakat doirasi 0,5-1 sm dan oshmasligi kerak va aurikulaning proektsion nuqtasiga ozgina bosim bilan ishqalash orqali amalga oshiriladi. Harakatlar bir xil nuqtada 8-10 marta takrorlanadi, so'ngra keyingi nuqtaga ta'sir qilish uchun o'tkaziladi. Terapevtik amaliyotda massaj harakati uchun maqbul yo'nalishni tanlashda texnik qiyinchiliklar va qiyinchiliklar tufayli mikromassajdan foydalanish juda kam uchraydi.

#### *Ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar*

- ✓ Aurikuloterapiyadan foydalanishning asosiy ko'rsatmasi turli xil kelib chiqadigan og'riqlardir.

- ✓ Jarrohlik yo'li bilan davolanmaydigan travmatik og'riqlar: bukilish, dislokatsiya, bog'lam yoki mushaklarning yorilishi, bo'g'imlarning yoki umurtqalarning siljishi.
- ✓ Uzoq muddatli immobilizatsiya bilan bog'liq og'riq.
- ✓ Periferik va avtonom asab tizimining zararlanishida og'riq: nevrit va trigeminal nevralgiya, ishealgiya; servikal va lumbosakral radikulitlar, o'rab oluvchi temratki; amputatsion va hayoliy (fantom) og'riq.
- ✓ Qon tomir og'rig'i: arterit, endarterit, Reyno kasalligi, varikoz tomirlari.
- ✓ Oshqozon-ichak trakti kasalliklarida og'riqlar: oshqozon yarasi va o'n ikki barmoqli ichak yarasi, kolit, enterokolit, gepatit.
- ✓ Turli xil tabiatdagi artralgiik og'riqlar.
- ✓ Diskoordinatsion kasalliklar (giperkinez): yuz tiki, gemispazmlar, yozma spazm, reflektor kontrakturalar.
- ✓ Allergik kasalliklar: bronxial astma, vazomotor rinit, neyrodermatit.

**Asosiy qarshi ko'rsatmalar:** neoplazmalar, odatdagi spontan abortga moyil bo'lgan homiladorlik, ochlik, astenizatsiya, psixopatik holatlar, shuningdek Markaziy asab tizimining ba'zi organik kasalliklari, xususan lateral amyotrofik skleroz, ko'p skleroz.

#### **Aurikulodiagnostika**

Aurikuloterapiyaning muhim jihati - aurikulodiagnostikani tashxislash uchun aurikulaning proeksion nuqtalaridan foydalanish imkoniyati.

Ushbu usul kasallik sababi va davolanishning samarasini aniqlash uchun aurikulaning nuqtalarida elektr o'tkazuvchanlik xususiyatlarini o'rganish printsipligiga asoslanadi. Ba'zi organlar kasalligida aurikulaning proeksion zonalarida va nuqtalarida toshma, qabariqlar, qizarish ko'rinishidagi o'zgarishlar bir qator qadimgi Xitoy mualliflarining asarlarida qayd etilgan. So'nggi yillarda ushbu kuzatishlar zamonaviy olimlarning izlanishlarida tasdiqlangan (P. Nogier, 1970 va boshqalar), bu organlarga mos keladigan aurikulaning proeksion nuqtalarida elektr o'tkazuvchanligining o'zgarishi ichki organlar kasalligining klinik ko'rinishidan ancha oldin paydo bo'lgan. Bir qator tadqiqotchilar, shu jumladan mahalliy (ya.M. Balaban, E. S. Velxover, VI Kvirchishvili, K - Y. Mixalevskaya) tomonidan olingan ma'lumotlar ushbu hodisalarni kasalliklarni erta tashxislash uchun ishlatish imkoniyati nuqtai nazaridan e'tiborga loyiqdir, ammo keyinchalik klinik va eksperimental tadqiqotlarni talab qiladi.

Shunday qilib, aurikuloterapiya nafaqat terapiyaning o'ziga xos usuli, balki tashxis qo'yishning yangi usuli sifatida ham qiziqish uyg'otadi va e'tiborga loyiqdir. P. Nogier (1969, 1970, 1973) va boshqa mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar aurikulaning nuqtalari va tananing turli qismlari o'rtasida tegishli bog'liqlik borligini tasdiqlaydi.

## SUDJOK. SUDJOK DAVOLASH USULLARI VA ULARNI AMALIYOTDA QO'LLANILISHI

Su-Jok terapiyasi usuli qimmatbaho dori-darmonlardan foydalanmasdan turli kasalliklarni davolashning universal usuli, shuningdek, favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishdir. Ushbu usul sodda va samarali, moddiy xarajatlarni, chuqur tibbiy bilimlarni va murakkab ko'nikmalarni talab qilmaydi, oddiy vositalardan foydalanadi. Ushbu usul har bir inson yoshidan qat'iy nazar to'liq o'rganishi va uni kundalik hayotda nafaqat sog'lig'i, balki yaqinlarining sog'lig'i uchun ham ishlatishi mumkin. Su-Jok terapiyasining tamoyilini bir marta tushunish, uni butun hayoti davomida foydalanish uchun yetarli. Bu, shubhasiz, o'z-o'ziga yordam berishning eng yaxshi usuli.

Su-Jok terapiyasi muqobil tibbiyotning juda yosh usuli hisoblanadi. Ushbu usul bo'yicha birinchi nashrlar 1986 yilda paydo bo'lgan. Su-Jok terapiyasining asoschisi Janubiy koreyalik professor Pak Je Vu bo'lib, u 30 yildan ortiq umrini ushbu texnikani rivojlantirishga bag'ishlagan.

Su-Jok terapiyasi-bu korporal refleksologiyaning bir turi bo'lib, biologik faol nuqtalarga (akupunktur nuqtalariga) ta'sir qilish uchun ishlatiladigan davolash usullarining to'plamidir. Su-Jok terapiyasining samaradorligi an'anaviy akupunkturaning ko'plab mashhur usullaridan ustun hisoblaydiganlar ham mavjud. Biologik faol nuqtalar inson tanasining yuzasida joylashgan maxsus nuqtalar bo'lib, terapevtik usullar sifatida ularga maxsus ishlab chiqilgan ignalar (akupunktura), Shuvoqli sigareta bilan kuydirish va isitish (isitish tayoqlari), modulyatsiyalangan yorug'lik to'lqini va magnitlar yordamida ta'sir qilish va boshqalar qo'llaniladi. Biologik faol nuqtakarga igna sanchish, magnit, energiya bilan ta'sir qilish, nuqtali massaj uzoq muddatli tayyorgarlikni talab qiladi va bu ishni shu sohadagi mutaxassislariga ishonish yaxshiroqdir. Tajribasi yo'q kishilar qo'lida biologik faol nuqtalarga ta'sir qilishning bunday manevralari tanaga tuzatib bo'lmaydigan zarar etkazishi mumkin. Ammo Su-Jok terapiyasi-bu faqat qo'l va oyoqqa ta'sir qilishning ultrazamonaviy usuli bo'lib, uning yordamida o'z o'ziga zarar etkazish mumkin emas. Agar ushbu texnikani noto'g'ri ishlatsangiz, shunchaki kerakli natija bo'lmaydi.



5-rasm. Su-Jok terapiyasi

Zamonaviy shaklda Su-Jok terapiyasi 500 yil oldin Koreyada paydo bo'lgan refleksologiyaning davomchisi hisoblanadi. Sujok terapiyasining asosiy printsiplari inson tanasining turli organlari va qismlarini qo'l va oyoqlarning ma'lum joylariga mos kelishidir. Ya'ni, inson qo'li va oyog'i inson tanasining turli qismlari bilan refleksli ravishda bog'langan va ichki organlar, mushaklar, orqa miya (Su-jok muvofiqligi nuqtasi) ning aksi bo'lgan retseptorlari zonalariga ega. Koreys tilida Su Qo'l kafti va Jok-oyoq. (5-rasm) Agar biron bir organda va tananing bir qismida qo'l va oyoqda patologik jarayon yuzaga kelsa, ushbu organ bilan refleks aloqasi bo'lgan og'riqli muvofiqlik nuqtalari paydo bo'ladi. Ushbu nuqtalarga duch kelganda, kasallikning markaziga boradigan va tanani kurashish kerak bo'lgan patologiyaga ishora qiluvchi impulslar hosil bo'ladi. Va tana, o'z navbatida, patologik jarayondan xalos bo'lish choralarini ko'radi. Bunday jarayonning dastlabki bosqichlarida Sujok terapiya usullaridan foydalanish tiklanishga yordam beradi, surunkali kasalliklarni qo'zishini va favqulodda vaziyatlarda jiddiy asoratlarning oldini oladi. Su-Jok terapiyasi usullari yordamida siz ortiqcha vazn bilan kurashishingiz mumkin. Bundan tashqari, tananing energiya kanallari bo'lgan meridianlar qo'l va oyoqqa proektsiyalanadi. Shunday qilib, Su-Jok terapiyasi usuli muqobil Sharq tabobatining boshqa turlariga nisbatan bir qator o'ziga xos xususiyatlar va afzalliklarga ega.

1. Ushbu usul xavfsizligi, ko'p qirraliligi, yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi.
2. Diagnostika va davolash imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi.
3. Nosologiyadan qat'i nazar, har qanday kelib chiqadigan og'riq sindromi bilan samarali kurashadi (kamaytiradi yoki butunlay to'xtaydi).
4. Nojo'ya ta'siri deyarli mavjud emas.
5. Davolash va rehabilitatsiyaga ketadigan vaqtni sezilarli darajada kamaytiradi.
6. Patologik jarayonning turi va tabiatiga samarali ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.
7. U mustaqil davolash usuli yoki boshqa usullar bilan birgalikda ishlatilishi mumkin. Su-Jok terapiyasi usullarini farmakologik vositalar bilan birlashtirish, ularning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va ba'zi hollarda dori-darmonlarga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi.
8. Patologik jarayonni rivojlanishning dastlabki bosqichlarida, hatto zamonaviy diagnostika ishlari ham kuchsiz bo'lganda tashxis qo'yishga imkon beradi.
9. Su-Jok terapiyasining asosiy yo'nalishlari profilaktika, sog'lomlashtirish, diagnostika, terapevtik hisoblanadi.

#### **Su-Jok davolash turi tarixi haqida**

Yuqorida aytib o'tilganidek, Su-Jok terapiyasining asoschisi Janubiy Koreya professori Pak Chje Vu.(6-rasm)

Professorning hayoti muvaffaqiyatli kechdi-universitetda o'qish, ilmiy ish, yaxshi oila va otaning merosi qulay yashash uchun etarli. Biroq, uning ilmiy darajasiga qaramay, professor biznes bilan ishlamadi va tezda barcha boyliklarini

yo'qotdi. Professor yangi narsalarni boshlash kerakligini tushundi. U odamlarning azob-uqubatlariga duch keldi va barcha kasalliklarni davolashning samarali usulini topishni orzu qildi. Uning xotirasida akupunktura eng ajoyib tarzda yordam bergan ikkita noodatiy holat mavjud edi. Birinchi xotirasida uning teri kasalligidan azob chekayotgan akasidir. Dori-darmon yoki malham yordam bermadi, lekin bir marta akupunkturga murojaat qilish tavsiya etildi va birinchi seansdan keyin teri tozalandi.



6-rasm. Professor Pak Chje Vu

Professorga ta'sir qilgan ikkinchi holat, bu bir necha oy davomida diareya bilan qiynalgan uning kichik o'g'li. Bola allaqachon vazn yo'qotishni boshladi. Ayni paytda ularning uyida ta'mirlash ishlari olib borildi va duradgorlardan biri bolaga yordam berish uchun ko'ngilli bo'ldi. Ertasi kuni duradgor igna bilan davolash seansini o'tkazdi va diareya to'xtadi.

Qo'l va oyoqni inson tanasining masofadan boshqarish pulti bilan taqqoslash mumkin. Va buyuk nemis faylasufi I. Kant qo'lning tashqi miya ekanligini aytdi.

Shunday qilib, professor akupunkturaning samaradorligiga ishondi va bu masalani hal qilishga qaror qildi. Buning uchun professor Xitoyga ko'chib o'tdi va Sharq tabobati institutiga o'qishga kirdi, shu bilan birga mustaqil ravishda akupunkturani o'rgandi. Akupunktura bo'yicha birinchi kitoblardan biri "Ney tszin" edi, keyin u ushbu mavzu bo'yicha ko'plab adabiyotlarni o'rganib chiqdi va akupunkturani fan sifatida rivojlantirish yo'qligini tushundi. Professor yangi narsalarni, akupunkturani rivojlantirish uchun kalitni topishni xohladi. Uzoq va chuqur tadqiqotlar va klinik kuzatuvlardan so'ng professor inson tanasiga ajoyib o'xshashlikni topdi. U bu o'xshashlikni turli xil, ba'zan juda jiddiy kasalliklarga chalingan bemorlarni davolashda qo'llay boshladi va tananing bu usulga nisbatan javob reaksiyasi tezligidan hayratda qoldi. Katta amaliy tajriba va mahoratga ega bo'lgan holda u 1987 yil fevral oyida u Su-Jok terapiyasi usuli bo'yicha birinchi maqolani nashr etdi va mart oyida Seulda Su-Jok terapiya institutini tashkil etdi.

Hozirgi vaqtda Su-Jok terapiyasi usuli muqobil tibbiyotning kuchli yo'nalishi bo'lib, u turli kasalliklarni davolashda o'zini namoyon qildi. Ushbu texnikaning yuqori samaradorligi va usullarning soddaligi turli mamlakatlarda tez

tarqalishiga yordam berdi. Ko'pgina mamlakatlarda Su-Jok terapiyasi usuli sog'liqni saqlash va ta'lim bo'yicha davlat dasturlariga kiritilgan.

Asta-sekin Su-Jok davolash metodini qo'llash uchun ko'rsatma bo'lgan kasalliklar va sharoitlar ro'yxati kengaymoqda. Buning sababi, qo'llar va oyoqlardagi biologik faol nuqtalar va refleksogen zonalar orqali tanamizdagi har qanday organga ta'sir qilishi mumkin. Su-Jok terapiyasida qo'l va oyoqlarga ta'sir qilishning turli sxemalari qo'llaniladi. Ularning asosiylari har bir inson o'z sog'lig'ini yaxshilash uchun o'rganishi va qo'llashi mumkin. Su-Jok davolash usullari doimiy ravishda to'ldirilmoqda. Agar dastlab qo'llar va oyoqlardagi biologik faol nuqtalar qizdirilsa, kuydirilgan, massaj qilingan, o'simlik urug'lari ularga qo'llanilsa, hozirda ular ko'plab fizioterapevtik omillar ta'sirida. Su-Jock terapiyasi Sharq falsafasidan va hayotiylik, sog'liq, kasalliklar haqidagi mavjud g'oyalardan ajralmasdir. Sujok terapiyasi boshqa davolanishlarga nisbatan muayyan printsiplar, qoidalar va afzalliklarga ega. Bularning barchasini tushunish uchun Su-Jock terapiyasining nazariy qismini ko'rib chiqish kerak.

### **Su-Jok terapiyasining asosiy tushunchalari va qoidalari**

Su-Jock terapiyasi tananing energiya tizimiga ta'siriga asoslangan. Tananing hayotiy faoliyatini tartibga solish energiya tizimi tufayli sodir bo'ladi. Sharq tibbiyotida hayotiy energiya – Si quvvati tushunchasi mavjud. Bu tanani nafaqat jismoniy darajada, balki aqliy, shu jumladan ruhiy darajada tartibga solishga ham ta'sir qiladi.

Si hayotiy energiyasi oltita tarkibiy qismdan iborat-issiqlik, jazirama, sovuq, shamol, quruqlik va namlik. Inson sog'lom va uyg'un holatda, uning tanasidagi barcha oltita energiya muvozanatli bo'ladi. Energiya tizimi muvozanatdan chiqqandan so'ng, sog'lik darhol yomonlashadi va turli kasalliklar paydo bo'ladi.

Sharq tabobati g'oyalariga ko'ra, inson energiya tizimi energiya kanallari (meridianlar), energiya markazlari (Chakralar) va biologik faol nuqtalardan iborat.

Ichki organlardan keladigan hayotiy energiyaning asosiy oqimlari energiya kanallari-meridianlar orqali aylanadi. Chakra sohasida ular tashqi muhit bilan o'zaro ta'sir qiladi. Chakralar orqali odam salbiy yoki ortiqcha energiyadan tozalanadi va kosmosdan energiya oladi. Shunday qilib, umumiy energiya va axborot maydoni bilan ma'lumot almashiladi. Biologik faol nuqtalar (BAN) va tanadagi refleksogen zonalar tananing turli qismlari va ichki organlar bilan refleksli ravishda bog'langan. Shuning uchun ularga ta'sir qilish orqali siz tanadagi uzoq tuzilmalarning holatini o'zgartirishingiz mumkin.

Meridianlar, Chakralar va BAN inson tanasida joylashgan. Biroq, Su-Jock faqat qo'llar va oyoqlarning energiya tizimi bilan shug'ullanadi. Shuning uchun bu usulning terapevtik ta'siri faqat qo'llar va oyoqlardagi biologik faol nuqtalar va zonalarda bo'ladi.



Su-Jokda muvofiqlik tizimi kabi tusunchalar mavjud. Bu inson tanasi qo'l yoki oyoq ustida loyihalashtirilishi mumkinligi bilan bog'liq. Xuddi shunday, bu holat ichki organlar bilan ham kuzatilishi mumkin. Shuning uchun qo'l va oyoqlarda ular bilan refleksli ravishda bog'langan zonalar ajratiladi. Ushbu o'zaro ta'sirning aniq mexanizmi ma'lum emas, ammo uning mavjudligi rasmiy tibbiyot tomonidan tasdiqlangan.

Su-Jok yordamida inson tanasida energiya aylanishi normallasadi va barcha kasalliklar chekinadi. Energiya oqimlarini uyg'unlashtirish inson salomatligi va uzoq umr ko'rishi uchun zarur bo'lgan asosiy narsa. Shuning uchun energiya harakati inson hayoti va sog'liq uchun juda muhimdir. Masalan, yugurish va yurish foydalidir, chunki bu vaqtda tananing barcha mushaklari ishlaydi. Su-Jok terapiyasi nuqtai nazaridan, bu jismoniy mashqlar oyoq kaftining doimiy ta'sirlanish xususiyatini keltirib chiqaradi, ya'ni u erda joylashgan barcha BAN va refleksogen zonalar ham ta'sirlanadi va tegishli organlar va tana qismlarini tartibga soladi.

*Su-Jok turli kasalliklarni davolashda ishlatiladi va ko'plab afzalliklarga ega.*

1. Bu juda oddiy va samarali davolash usuli. Qo'llar va oyoqlarning biologik faol nuqtalariga ta'siri oddiy usul bilan amalga oshiriladi va buning ta'siri qisqa vaqt ichida paydo bo'ladi. 1-2 Su-Jok terapiyasidan so'ng kishi o'zini yaxshi his qilishi mumkin va 5-10 seanslari orqali sog'likni yaxshilash yoki doimiy yaxshilanishga erishish mumkin.
2. Bu davolanishning xavfsiz usuli. Su-Jokdan foydalanish uchun qarshi ko'rsatmalar juda oz. Agar ta'sir qilish nuqtasi yoki zonasi aniq tanlanmagan bo'lsa, bu tanaga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Bu holatda vaziyatni o'zgartirish diagnostik maqsadlar uchun ishlatiladi va tajribali Sujok terapiyasi mutaxassisi uni hisobga oladi va davolanishni o'zgartiradi. Su-Jok terapiyasidan kundalik hayotda mustaqil ravishda foydalanish mumkin.
3. Ushbu davolash usuli birinchi yordam uchun ishlatilishi mumkin, masalan, hushidan ketish, burun qon ketish va boshqa holatlarda.
4. Bu davolanishning universal usuli. Su-Jok terapiyasi yordamida ko'plab kasalliklarni davolash mumkin.
5. Bu davolashning iqtisodiy jihatdan samarali usuli. Bu murakkab texnik uskunalardan va qimmatbaho dori-darmonlarni talab qilmaydi.
6. Bu har bir davolanish uchun qulay usul. Su-Jok terapiyasining elementlarini deyarli hamma o'zlashtirilishi mumkin. Istisno akupunktura (igna sanchish) hisoblanadi. Bunday davolanishni faqat tegishli tayyorgarlik bilan shifokor amalga oshirishi mumkin.
7. Bu tanani emotsional tartibga solishning ham bir usuli. Su-Jok terapiyasi yordamida siz hissiy holatingizni o'zgartirishingiz mumkin-kayfiyat va ish faoliyatini yaxshilash, tashvish va xavotirlarni bartaraf etish. Su-Jok terapiyasi tananing bo'shashishiga yordam beradi va stressga chidamliligini oshiradi. Uzoq

muddatli muntazam foydalanish bilan bu xarakterni yaxshi tomonga o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Su-Jok terapiyasi uchun ko'rsatmalar:

- ✓ endokrin bezlarning kasalliklari (semizlik, diabet va boshqalar);
- ✓ qon aylanish tizimining kasalliklari (stenokardiya va boshqalar);
- ✓ mushak-skelet tizimining kasalliklari (osteoxondroz, artroz va boshqalar);
- ✓ oshqozon-ichak trakti kasalliklari (oshqozon-ichak kasalliklari va boshqalar);
- ✓ nafas olish tizimining kasalliklari (bronxial astma, pnevmoniya va boshqalar);
- ✓ asab tizimining kasalliklari (nevralgiya, migren, insult, pleksit, falaj, xushdan ketish, xotira buzilishi, duduqlik va boshqalar);
- ✓ sezgi organlarning kasalliklari (ko'z, quloq, til va boshqalar);
- ✓ siydik-tanosil kasalliklari (jinsiy kasalliklar va boshqalar);
- ✓ giyohvandlik (alkogolizm, giyohvandlik, chekish);
- ✓ jismoniy charchoq;
- ✓ dori-darmonlarni davolashning nojo'ya ta'siri;
- ✓ tashqi atrof-muhit sharoitidagi o'zgarishlarga moslashishning buzilishi;
- ✓ jarohatlar va operatsiyalardan keyingi tiklanish davri.

Qo'l va oyoq terisining holati kasalliklarni tashxislash uchun ishlatilishi mumkin. Masalan, oyoq va qo'llarning sarg'ishligi va qadoqlanishi qandli diabet va karotin almashinuvining buzilishida kuzatiladi, qizg'ish kaftlar jigar kasalliklariga xosdir.

Su-Jok terapiyasini o'tkazish uchun qarshi ko'rsatmalar mavjud:

- ✓ tana haroratining oshishi bilan kechadigan o'tkir yuqumli kasalliklar;
- ✓ qo'llar va oyoqlardagi o'tkir yallig'lanish;
- ✓ har qanday lokalizatsiyadagi xavfli o'smalari;
- ✓ oyoqlar tomirlari varikoz kengayishi (oyoqlarga ta'sir qilish uchun qarshi ko'rsatmalar);
- ✓ qo'llar va oyoqlarning qisman yoki to'liq zamburug'li shikastlanishi;
- ✓ refleksogen zonada teri osti zichlashishlarning mavjudligi;
- ✓ refleksogen zonada so'gal va xol belgilari.

Deyarli har qanday kasallik bilan bir emas, balki bir nechta ichki organlar ta'sir zararlanganligi sababli, har bir massaj muolajasida qo'l va oyoqlarda bir vaqtning o'zida bir nechta refleksogen zonalarni massaj qilish tavsiya etiladi. Bunday holda, massaj ketma-ketligi muhim rol o'ynamaydi.

Su-Jok terapiyasini o'tkazishda ba'zi odamlar ehtiyot bo'lishlari kerak. Misol uchun, agar bemor kasallikdan keyin juda zaiflashgan bo'lsa yoki og'ir ahvolda bo'lsa, Su-Jok terapiyasini eng oson usullar (massaj, isitish) bilan boshlash kerak. Faqat bir muncha vaqt o'tgach, vaziyat yaxshilangandan so'ng, akupunktura, kuydirish, girudoterapiya va boshqalarga o'tishingiz mumkin. Su-Jock terapiyasi

ruhiy qo'zg'alish holatida bo'lgan shaxslarga ehtiyotkorlik bilan bajarilishi kerak. Ular uchun akupunktura va kuydirish tavsiya etilmaydi. Homilador ayollar reproduktiv organlar bilan bog'liq BANga hech qanday usul bilan ta'sir o'tkazib bo'lmaydi. Agar kishi och bo'lsa yoki uxlamasa, Su-Jok terapiyasining barcha usullari bu kishiga mos kelmaydi, faqatgina qo'llar va oyoqlarga yengil ta'sir qilish usullarini tanlash kerak.

Su-Jok terapiyasi jarayonida bosh aylanishi, bosh og'rig'i paydo bo'lishi mumkin. Agar ular juda yaqqol bo'lsa, unda ta'sir qilish uchun BAN noto'g'ri tanlangan. Agar davolanishning boshida kasallik belgilari ko'paysa va keyin ular pasayishni boshlasa, bu samarali davolanishning belgisidir.

Su-Jok terapiyasi an'anaviy va muqobil tibbiyotning boshqa turlari bilan birlashtirilgan: fitoterapiya, massaj, manual terapiya, aromaterapiya, girudoterapiya va boshqalar. Bu jiddiy kasalliklar va jarrohlik operatsiyalaridan keyin tiklanish uchun rehabilitatsiya choralari sifatida amalga oshirilishi mumkin.

### **Su-Jok terapiyasining tamoyillari va usullari**

Su-Jok terapiyasi Sharq tabobatida paydo bo'lganligi tasodif emas va ma'lum asoslarga ega. U insonning energiya tizimiga ta'siri asosida boshqa noan'anaviy davolash usullarini aks ettiradi: nuqta massaji, tosh terapiyasi (toshlarni davolash). Su-Jok terapiyasining mavjudligi uning samaradorligini tasdiqladi. Su-Jok terapiyasi usuli quyida tavsiflangan muayyan printsiplarga amal qiladi.

### **Su-Jok terapiyasining prinsiplari**

Sharq falsafasida barcha tabiiy printsiplar In (ayol) va Yan (erkak) ga bo'linadi. Ularning o'zaro ta'siri qarama-qarshiliklarning birligi. Shunga ko'ra, odamda energiya tizimi yin va Yangga ham bo'linadi.

An'anaga ko'ra, Sharq tibbiyotida In va Yan belgilari kasalliklarda ajralib turadi. Su-Jok terapiyasi uchun BANni tanlashda ham bu hisobga olinadi. In kasallik belgilariga terining xiralashishi yoki rangpar bo'lishi, soch va timoqlarning xiralashishi, oyoqlarning past harorati (teginganda sovuq), sovuqlik kiradi. In kasalligi bo'lgan bemorlarda ko'pincha zaiflik va charchoqning kuchayishi, kayfiyatning pasayishi kuzatiladi. Ular ko'pincha tez-tez siyish, oshqozonda ovqat hazm qilish sohasida noqulay his-tuyg'ular kuzatiladi. Tekshiruvda tilda oq karash. Kichik kuchlanishli va to'ldirishli puls, siydik och rangda aniqlanadi.

Yan kasallik belgilari terining va shilliq pardalarning qizarishi, isitma va issiqlik hissi, vosita va aqliy qo'zg'alishni o'z ichiga oladi. Yan kasalligi bo'lgan bemorlar ko'p gapirishga moyil, sovuq ichimliklarni afzal ko'rishadi. Ular uzoq vaqt davom etadigan oshqozon sohasidagi noqulay his-tuyg'ulardan shikoyat qiladilar. Qabziyatga moyillik kuzatiladi. Tekshiruvda quruq qizil til (sarg'ish rangli blyashka bo'lishi mumkin) va yaxshi to'ldirishli va kuchlanishli tez zarbali puls aniqlanadi.

Inson tanasining tuzilishi haqidagi an'anaviy sharqona qarashlarga tayanib, Su-Jokda kaftni erkak boshiga (Yan) va oyoqni ayol (In) deb atash odatiy holdir. Har bir qo'l va oyoqda In va Yan sirtlari ham ajralib turadi. Kaftlar va tovonlar Inga, qo'l va oyoqning orqa qismi esa Yanga tegishli. Qo'llar va oyoqlardagi In va Yan sirtlarining chegaralarini aniqlash oson. Qo'lni mushtga siqib chiqarganda, butun In yuzasi ichkarida bo'ladi, faqat Yan yuzasi tashqi tomondan ko'rinadi. Oyoqlarda In va Yan chegarasi yon tomondan o'tadi.

Suv-Jok davolash qoidalariga ko'ra, In va Yan butun tana yuzasi qo'l va oyoqning In va Yan yuzasida joylashtirilgan (rasm). Qo'llar va oyoqlarga bir vaqtning o'zida ta'sir qilish bilan In va Yan energiyasining tanasida uyg'unlashishi va davolanishi mumkin. Har bir inson In (qorong'u) va Yan (yorug') ning mavjudligi va o'zaro ta'sirining Xitoy ramzini biladi. Bu ularning dinamik o'zaro ta'siri va ajralmasligini aniq ko'rsatadigan doira (yaxlitlik, mukammallik ramzi).

### **Su-jok muvofiqligi tizimlaridan foydalanish**

Qo'l va oyoqlarga ta'sir qilish zonasini aniqlash uchun ularning inson tanasiga o'xshashligi qo'llaniladi. Qo'llar va oyoqlar kafti tana uchun, barmoqlar esa oyoq – qo'llar uchun olinadi. Ko'rsatkich barmoqlari va kichik barmoqlari qo'lga, o'rta va halqa barmoqlari oyoqlarga, bosh barmoqlari esa bosh va bo'yinga to'g'ri keladi. Ichki organlar kaft va oyoqlarning yuzasida proektsiyalanadi.

Masalan, bosh barmog'ining tagidagi kaftning bir qismi ko'krakka, qolgan kafti esa qorin bo'shlig'i organlariga to'g'ri keladi. Orqa esa qo'lning orqa yuzasiga proektsiyalanadi. Qo'lning o'rta chizig'i orqa miya bilan mos keladi. Xuddi shunday, turli organlar zonasining oyoqlarida ham farqlanadi. Su-Jok BAN va refleksogen zonalarda foydalanish uchun maxsus xaritalar qo'llaniladi.

### **Su-Jock terapiyasining ko'p darajalligi**

Tanadagi barcha organlar va tizimlar o'zaro bog'liq va bir necha tartibga solish darajalariga bo'ysunadi. Eng yuqori tartibga solish markazlari miyada joylashgan. Ba'zi organlarning buzilishi funktsiya va boshqa organlarning buzilishiga olib keladi. Shuning uchun surunkali kasalliklarda ko'p bosqichli Su-Jock terapiyasi o'tkaziladi.

Jiddiy holat va hayot xavfi bilan bog'liq bo'lmagan kasalliklarda Su-Jock terapiyasining 1-2 darajasi etarli.

Su-Jock terapiyasi 1-darajasi.

Ta'sir qilish uchun tananing standart tizimlarining biologik faol nuqtalari qo'l va oyoq sirtlariga mos keladi. Odatda, eng og'riqli BAN birinchi navbatda ishlatiladi.

Su-Jok terapiyasi 2-darajasi

Qo'shimcha biologik faol nuqtalar bilan davolanadi. Bular kasal organga mos keladigan BANni o'rab turgan og'riqli nuqtalardir.

Su-Jock terapiyasining ushbu bosqichida kasallikning asosiy sababi bilan bog'liq BANga ta'sir qilish mumkin. Misol uchun, agar buyrak yallig'lanishining

sababi tomoqning yallig'lanishi bo'lsa, unda nafaqat buyraklar bilan bog'liq hududlarda, balki tomoq bilan bog'liq hududlarda ham ta'sir o'tkazish kerak.

Endokrin bezlari tartibga solish organlari (buyrak usti bezlari, qalqonsimon bez, oshqozon osti bezi, paratiroid, jinsiy bezlar) hisoblanadi. Ularga ta'sir qilish ular boshqaradigan organlarning faoliyatini yaxshilaydi.

## Nazorat savollari

Akupunktura muolajasi yana qanday nomlar bilan ataladi?

Chjen-tszyu terapiyasi, refleksologiya

Girudoterapiya, zuluk bilan davolash

Reabilitologiya, davolovchi massaj

To'g'ri javob yo'q

Barcha javoblar to'g'ri

Miloddan avvalgi III asrda "Xuan-Di Neytszin" nomli mashhur tibbiy risolada keltirilgan davolash usulini belgilang

Chjen-tszyu terapiyasi

Girudoterapiya

Reabilitologiya

To'g'ri javob yo'q

Barcha javoblar to'g'ri

Refleksologiyaning mohiyati ... . Nuqtalar o'miga to'g'ri javobni belgilang

Biologik faol nuqtalarga ta'sir qilish

Qon aylanishini o'zgartirish

Sezuvchi nerv tolasini bloklash

Qo'zg'aluvchanlikni oshirish

To'g'ri javob yo'q

Aurikuloterapiya asosini qanaqa jarayon tashkil etadi?

Barcha javoblar to'g'ri

Quloq suprasining alohida nuqtalariga mexanik (igna sanchib, massaj) ta'sirotlar bilan ta'sir etish yotadi

Quloq suprasining alohida nuqtalariga issiqlik (kuydirish-szyu terapiya) ta'sirotlar bilan ta'sir etish yotadi

Quloq suprasining alohida nuqtalariga elektr ta'sirotlar bilan ta'sir etish yotadi

To'g'ri javob yo'q

P. Nogier quloq suprasiga igna sanchish usulini qanday nomladi?

Aurikuloterapiya

Akupunktura

Akupressura

Su-Jok terapiya

To'g'ri javob yo'q

**Quloq suprasining bo'sh qirrasini, uning yuqori va o'rta qismida oldinga qamchi shaklida egilgan bo'lib qanday nomlanadi?**

**Buruq (Helix)**

**Quloq qayiqchasi (Scapha)**

**Antihelix (buruqning qarama-qarshi tomoni)**

**Orasida uchburchak chuqurcha (Fossa triangularis)**

**To'g'ri javob yo'q**

**Su-Jok terapiyasining asoschisini toping**

**Janubiy koreyalik professor Pak Je Vu**

**Xitoylik olim Hua To**

**Yevropalik olim Lui Paster**

**Yaponiyalik professor D.Suzuki**

**Refleksoterapiyaning eng xavfsiz va maxsus tayyorgarlik talab qilmaydigan usulini belgilang**

**Su-Jok terapiyasi**

**Akupunktura**

**Shuvoqli sigareta bilan kuydirish va isitish**

**Magnitlar yordamida ta'sir qilish**

**Modulyatsiyalangan yorug'lik to'lqini bilan ta'sir qilish**

**Sujok terapiyasining asosiy printsiplari .... . Nuqtalar o'rniga to'g'ri javobni belgilang**

**Inson tanasining turli organlari va qismlarini qo'l va oyoqlarning ma'lum joylariga mos kelishidir**

**Inson tanasining ba'zi organlari va qismlarini bosh va oyoqlarning ma'lum joylariga mos kelishidir**

**Inson tanasining turli organlari va qismlarini quloq va ko'zlarning ma'lum joylariga mos kelishidir**

**To'g'ri javob yo'q**

**Barcha javoblar to'g'ri**

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Li B. N. Xalq tibbiyoti: darslik, Toshkent: Yangi asr avlodi, 2008 g.
2. Klaus K. Shnorrenberger Uchebnik kitayskoy medisini dlya zapadnix vrachey, Moskva, 2007 g.
3. X.N. Qayumov., Yong Il Song, Z.I. Tuksanova. Ignaterapiya, Buxoro-2019y.
4. I.I. Sokolov, V.V. Stepanov Narodnaya medisina- nauka i tradisionnie znaniya., Sankt Peterburg 2001g.
5. Shi Sin' In'. Dragosennie jemchujini Kitayskogo Sigun. Neoglori, 2006g.
6. Saveliy Kashniskiy. Jemchujini Vostochnoy medisini. izdatel'stvo AST-2018g.
7. Shtefan Palosh «Kitayskoe iskusstvo selitel'stva. Istoriya i praktika vrachevaniya ot drevnosti do nashix dney». Izd-vo: Sentropoligraf, 2003g.
8. Jaklin Yang «Sekreti vostochnoy medisini». Izd-vo: Kontent, 2007g.
9. Ping-Chung Leung(Editor), Charlie Chang-li Xue (Editor) Chinese Medicine: Modern Practice (Annals of Traditional Chinese Medicine) World Scientific Pub Co Inc (February 28, 2005),
10. Liang Liu Essentials of Chinese Medicine Springer, 2011.
11. Li B.N. Folk medicine Tashkent 2012
12. Lewis W.H. Medical Plants Affecting man's healths. New York 2007.
13. Brian W.U. Watson A.S. «Acupuncture» Canada 2011.

### Internet saytlari

1. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz);
2. [www.sammu.uz](http://www.sammu.uz)
3. [www. Ziyonet](http://www.Ziyonet);
4. [www.medinfo.home.ml.org](http://www.medinfo.home.ml.org)
5. [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)
6. [www.rusmedserv.com](http://www.rusmedserv.com)
7. [www.eurasiahealth.org](http://www.eurasiahealth.org)
8. [www.medscape.com](http://www.medscape.com)
9. [www.docguide.com](http://www.docguide.com)
10. [www.Med Students](http://www.Med Students)
11. [www.medeffect.ru](http://www.medeffect.ru)
12. [www.acupuncture.com](http://www.acupuncture.com)
13. [www.acupuncturetoday.com](http://www.acupuncturetoday.com)



## Mundarija

<b>Kirish .....</b>	<b>3</b>
<b>Akupunktura.....</b>	<b>4</b>
<b>Akupressura.....</b>	<b>7</b>
<b>Aurikuloterapiya.....</b>	<b>11</b>
<b>Sudjok. Sudjok davolash usullari va ularni amaliyotda qo'llanilishi</b> <b>.....</b>	<b>20</b>
<b>Nazorat savollari.....</b>	<b>29</b>
<b>Adabiyotlar ro'yxati.....</b>	<b>31</b>

Босишга рухсат берилди. 16.10.2023й. Қоғоз бичими 62/84 1/16.  
Босма тобоғи 2. Адади 50 нусха. буютма № 9  
“Тимофеева S.S.” ЯТТда чоп қилинди.  
Самарқанд ш. А.Жомий кўчаси 72 уй.

