A 3D anatomical model of a human torso, viewed from the back and slightly to the side. The model is semi-transparent, revealing internal structures such as the spine, ribs, and internal organs. The color scheme is primarily blue and purple, with a glowing orange and yellow light emanating from the internal structures, particularly the spine and chest area. The background is dark, making the glowing model stand out.

G.U. SAMIEVA,
O.K. ISLOMOV,
SH.H. ISLOMOVA,
D.N. BEKNAZAROVA

**FIZIOTERAPIYA VA
MASSAJ FANIDAN AMALIY
O'QUV QO'LLANMA**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI**

G.U. Samieva, O.K. Islomov, SH.H. Islomova, D.N. Beknazarova



**FIZIOTERAPIYA VA MASSAJ FANIDAN AMALIY
O'QUV QO'LLANMA**

O'quv qo'llanma

*Jamoat salomatligi texnikumlari va tibbiyot kollejlari o'quvchilari
uchun amaliy o'quv qo'llanma*



UO`K 615.8+615.821(075.8)

KBK 53.54ya7

F 58

G.U. Samiyeva, O.K. Islomov, Sh.H. Islomova, D.N. Beknazarova.

Fizioterapiya va massaj fanidan amaliy o`quv qo`llanma [Matn] / G.U. Samiyeva, O.K. Islomov, Sh.H. Islomova, D.N. Beknazarova. - Samarqand: Samarqand, 2024.-92 b.

Mualliflar:

G.U. Samieva- Samarqand Davlat tibbiyot universiteti, tibbiyot fanlari doktori, professor

O.K. Islomov -Kattaqo`rg`on Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Tibbiy psixologiya fani o`qituvchisi

SH.H. Islomova -Kattaqo`rg`on Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Fizioterapiya fani o`qituvchisi

D.N. Beknazarova -Kattaqo`rg`on Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Fizioterapiya fani o`qituvchisi

Taqrizchilar:

I.A. Axmedov -Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti 1-Ichki kasalliklar kafedrasida assistenti, PhD

N.I. Salohiy -Kattaqo`rg`on Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi uslubchisi

Ushbu amaliy muolajalar to`plami tibbiyot texnikumlari "Hamshiralik ishi", "Feldsher-akushelik ishi", "Feldsher-laborantlik ishi" mutaxassisligi o`quvchilari uchun mo`ljallangan bo`lib, na`munaviy o`quv dasturi asosida yozilgan. Amaliy muolajalar to`plamida fizioterapiya bo`limining tuzilishi, elektr bilan davolash, ultratovush bilan davolash, yorug`lik bilan davolash, quyosh, havo, suv, issiqlik bilan davolash va massaj qilish usullari haqida yozilgan.

Amaliy muolajalar to`plami tibbiyot texnikumlari "Hamshiralik ishi", "Feldsher-akushelik ishi", "Feldsher-laborantlik ishi" mutaxassisligi o`quvchilari uchun mo`ljallangan bo`lsa ham barcha yo`nalishdagi o`rta tibbiyot hodimlari foydalanishlari mumkin.

ISBN 978-9910-771-24-8

© G.U. Samieva, O.K. Islomov, SH.H. Islomova, D.N. Beknazarova. 2024 y

© Samarqand 2024 y

KIRISH

Ushbu qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi O'rta maxsus profesional ta'limning o'quv dasturi asosida tuzilgan.

O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanishga o'tishi, unda iqtisodiy demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini mustahkamlash, ijtimoiy sohada yuqori natijalarga erishishda organizmni chiniqtirishni targ'ib qilish yosh avlodning, butun millatning sog'lig'ini asrash muhim masala hisoblanadi.

“Fizioterapiya va massaj” amaliy o'quv qo'llanma tibbiyot mutaxassisliklari uchun tibbiyotning amaliy asosini o'rganishda katta ahamiyatga ega. O'quv qo'llanma “Ta'lim to'g'risidagi” qonun, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Tarmoq ta'lim standartlari” talabiga mos jaxon andozalariga javob beradigan ruhan va jismonan sog'lom, yetuk malkali kadrlarni tayyorlash, innovasion ta'lim berish va yangi o'quv texnologiyalarini dars jarayonida qo'llash, Respublika va jahon miqiyosidagi fan texnika, ijtimoiy iqtisodiy yutuqlarni yangi axborot texnologiyalari orqali ta'lim mazmunining takomillashtirish va yangilash, dars jarayonida axborot texnologiyalarini qo'llashni jadallashtirish, hamshiraning ishi faoliyati davomida kerak bo'lgan bilim va ko'nikmalarni talab darajasida yetkazib berish, davolash profilaktika muassasalarida sanitariya va epidemiyaga qarshi chora-tadbirlar bo'yicha amaldagi asosiy buyruqlar va vazifalar bilan tanishtirib borish, sog'liqni saqlash tizimidagi islohotlarni amalga oshirishda qatnashish sifatli jaxon andozalariga javob beradigan mohir kasb egasi mutaxassis kadrlarni tayyorlash, ularga malaka va ko'nikmalarni hosil qilish uchun qulay bo'lishini o'rgatish maqsadida ishlab chiqilgan.

Ushbu amaliy o'quv qo'llanma o'quvchilarni bilish lozim bo'lgan ilmiy axborotlar va o'quvchilar bajara olishlari kerak bo'lgan amaliy ko'nikmalarga alohida etibor qaratilgan bo'lib, o'quv qo'llanma amaliy mashg'ulotlar asosida tuzilgan.

Mazkur o'quv qo'llanmaning asosiy maqsadi o'quvchilarni tabiat bilan davolashga va undagi bor mo'jizalardan unumli foydalanishni o'rgatish.

“Fizioterapiya va massaj” amaliy o'quv qo'llanmasi muolajalarni odam organizmiga ta'sir mexanizmini tushuntirish. Turli kasalliklarda fizioterapevtik va massaj muolajalarini o'tkazish tartibini o'rgatish. Bemorlarga fizioterapevtik va massaj tadbirlarini qo'llash bo'yicha bilimlarni shakillantirish. O'quvchilarga davolanayotgan bemorlar bilan muloqot texnikasini o'rgatish.

Shundan kelib chiqib, hozirda ta'lim tarbiya, sog'liqni saqlash tizimlarida olib borilayotgan oqilona ijtimoiy-iqtisodiy siyosat negizida barkamol avlod orzusi turadi. Ushbu orzuni to'laqonli ro'yobga chiqarish, birinchidan ushbu sohaga mas'ul bo'lgan mutaxassilarning, ikkinchidan ezgu maqsad yo'lida kamol topayotgan yoshlarning g'ayrat-shijoati, intilishi va iste'dodiga bog'liqdir. Buning uchun esa aholi salomatligini mustahkamlash kerak.

MAVZU: FIZIOTERAPEVTIK MUOLAJALARNI O'TKAZISH TARTIBI.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Fizioterapiya bo'limining tuzilishi va ish tartibi

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Fizioterapiya bo'limining tuzilishi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

- Zamonaviy fizioterapiya bo'limi quyidagi muolaja xonalaridan iborat:
- elektroterapiya,
- yorug'lik bilan davolash xonasi,

- ozokerit,
 - parafinoterapiya,
 - balchiq bilan davolash,
 - davo massaji,
 - suv muolajalari xonalari,
 - ingalatsion terapiya,
 - akupunktura xonalari va boshqalar.
- Bu xonalar sanitar-gigiyenik normaga to'g'ri kelib, har xil davolash apparatlari bilan jihozlangan bo'lishi lozim.
- Bo'limda shifokor xonasi, dam olish xonasi, xo'jalik ishlari xonasi kabilar ham bo'ladi. Bunday xonalar hamma statsionar, poliklinika, sanatoriya va profilaktoriylarda bo'ladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Fizioterapevtik muolajalarni o'tkazish tartibi.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Fizioterapiya bo'limida yuritiladigan asosiy xujjatlar.

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:
RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:**



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Fizioterapevtik xonada apparatlarni joriy ko'rikdan yoki ta'mirlanganligini qayd qilish jumali.
2. Instuktaj jumali.
3. Hamshiralarning ruyhati.
4. Yong'in paytida bajarilishi kerak bo'lgan harakatlar ko'rsatmasi.
5. Tibbiy xodimlarni muntazam ko'rikdan o'tkazilganligini qayd qilish jumali.
6. Tibbiy muolajalarni qayd qilish jumali.
7. Birlamchi murojaat qilingan bemorlarni ro'yxatga olish jumali.

8. Ushbu muassasada ishlovchi xodimlarning ro'yxati, manzili va telefon nomeri.

9. Hamshiralarining ish jurnali.

10. Xona yoki bo'limning ish grafigi.

11. Fizioterapiya xona hamshira va shifokorlarning lavozim vazifalari.

Quyidagi hujjatlarning nusxasi bo'lishi shart.

1. Akkredtasion – lisenziya kommissiyasining sertifikatini nusxasi

2. Lisenziya va bayonnoma.

3. Muassasani gigiyenik va sanitary holati tekshirilganligi haqida akt.

4. Fizioterapiya kabenitining hamshirasi va shifokorining ish haqidagi oylik va yillik hisobotilari.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Fizioterapevtik muolajalarni o'tkazish tartibi.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

O'rta tibbiyot xodimining fizioterpiya bo'limidagi vazifalari

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR.**

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Tez tibbiy yordam ko'rsatiladi.
2. Malaka oshirish kursini o'qish.
3. Muolajalarni to'g'ri bajarish.
4. Bemorlar holatini to'g'ri baholash.
5. Apparatlar ishlashini ko'zatish.
6. Sanitariya holatiga javob berish.
7. Texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilish.
8. Hujjatlarni yuritilishi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Fizioterapevtik muolajalarni o'tkazish tartibi.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Fizioterapiya bo'limida xavfsizlik texnikasi qoidalari.

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR.**

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Elektr asboblarni guruhiga qarab ishlatiladi.
2. Suv qo'l bilan elektr asboblariga tegmaslik.
3. Simlarni ochiq bo'lmasligiga qaraladi.
4. Simlarni buralmasligiga qarash.
5. Apparatlarni quvurlarga ulamaslik.
6. Nasos apparatdan foydalanmaslik.
7. Suv bilan davolash bo'limi bo'limi texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilish.
8. Apparatlarni sozligini tekshirish.
9. Bemorni apparatga tegib ketmasligini ta'minlash.
10. Xonani tez-tez shamollatish.
11. Polni sirpanchiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik.

**MAVZU: ODDIY FIZIOTERAPEVTIK MUOLAJALARNI
HAQIDA TUSHUNCHA TURLARI QO'LLASH USULLARI
KO'RSATMA VA MO'NELIKLAR.**

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Xantalma qo'yish texnikasi.

KERAKLI

ASBOB-USKUNALAR,

XOMASHYO

MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Xantalma, iliq suv, sochiq, latok.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Xantal sifati tekshiriladi.
2. Kerakli narsalar qulay joyga qo'yiladi.
3. Bemorni qorni bilan qulay holatda yotqiziladi.
4. Bemor terisini ko'zdan kechirib, monelik hollari tekshiriladi.
5. Teri quruq sochiq bilan artiladi.
6. Lotokka 40–45 °C li iliq suv solinadi.
7. Suvga xantalli qog'ozlar birin-ketin botirib olinadi.

8. Suvga botirib olingan xantal, qog'ozlarni bemorning kurak sohasiga umurtqa pog'onasini 2 sm chetlab 5–6 ta qo'yiladi.

9. Ustidan quruq yumshoq sochiq bilan yopiladi

10. Vaqt o'tishi bilan xantallar bemor badanidan birin-ketin olinadi.

11. Xantal olingandan so'ng teri iliq suv bilan yuviladi, quritib artiladi.

12. Bemor kiyintiriladi va yaxshilab o'rab qo'yiladi.

Eslatma: Xantal o'z vaqtida olinmasa terini kuydirishi mumkin. Uni gazeta ustidan qo'yish also mumkin emas, chunki xantal moyining teriga bevosita ta'siri yo'qoladi. Ba'zan xantallar mumqog'oz, doka ustidan qo'yiladi. Xantallarni quruq va qorong'i joyda saqlash lozim. Saqlash muddati 8–10 oy.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Oddiy fizioterapevtik muolajalarni haqida tushuncha turlari qo'llash usullari ko'rsatma va mo'neliklar.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Muzli xaltacha qo'yish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Muzli xaltacha, muz bo'lakchalari, sovuq suv, sochiq.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Muzli xaltachaning butunligi tekshiriladi.
2. Muzlatkichda oldindan tayyorlab qo'yilgan muz parchalari xaltachaga solinadi, so'ng ustiga 12–14°C ga ega bo'lgan suv solinadi.
3. Xaltacha og'zi burab mahkamlanadi.
4. Muzlar (xaltachada) bir tekisda joylanishi uchun xaltacha ikkala qo'l bilan bir necha marotaba qo'zg'atiladi.
5. Xaltachadagi muzlar erib xaltacha ho'l bo'lib qolsa, u artib turiladi.
6. Muzli xaltachani uzoq vaqt qo'llash mumkin, lekin har 10–15 daqiqadan so'ng tanaffus qilish, maqsadga muvofiq hisoblanadi.
7. Muz soladigan xaltacha quruq holda saqlanadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Oddiy fizioterapevtik muolajalarni haqida tushuncha turlari qo'llash usullari ko'rsatma va mo'neliklar.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Isituvchi kompress qo'yish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Doka, 70% spirt, issiq ro'mol, kleyonka, yoki mum qog'oz, paxta.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorning isituvchi kompress qo'yiladigan joyi ko'zdan kechiriladi.
2. Kerakli narsalarni tayyorlab, qulay joyga qo'yiladi.
3. Bir bo'lak oq surp yoki doka uchi buklanadi.
4. Surp 10–12°da 70 %li spirtli eritmaga botirilib, ortiqcha suyuqlik siqib tashlanadi.
5. Eritmaga botirilgan surp bemor badanining kerakli qismiga qo'yiladi.

6. Uning ustidan 2 sm ga keng bo'lgan kleyonka yoki mum qog'oz yopiladi.

7. Ustidan yana 2–3 sm ga keng bo'lgan paxta yopiladi.

8. Bularning hammasi bint yoki issiq ro'mol yordamida mahkam qilib o'raladi.

9. Kompresning to'g'ri qo'yilganligi tekshirib ko'riladi. Bunda ko'rsatkich barmoq bog'lam tagiga kiritilib, ichki qatlamning namligi aniqlanadi (1,5–80 daqiqadan so'ng).

10. Qatlam nam bo'lsa, kompress to'g'ri qo'yilgan bo'ladi.

11. 6–8 soat o'tgach, kompress olib tashlanadi, teri quritib artiladi. Isituvchi kompress terining katta sathiga qo'yilgan bo'lsa, bemorlar yotishlari kerak. Spirtli kompresslar tez bug'lanib qurishi sababli, ularni tez-tez almashtirishga to'g'ri keladi. Bunday kompresslarni uzoq vaqt qo'llash mumkin emas, chunki ular terini qattiq ta'sirlantiradi.

MAVZU: ELEKTR BILAN DAVOLASH.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Elektr bilan davolashga mo'neliklar.

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Apparatlar, dastasi izolyatsiya qilingan ambur, rezina poyonoz

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Elektr tokini ko'tara olmaslik.
2. Og'riq sezgisining to'la yo'qolishi.
3. Teri qoplamalarini butunligini buzilishida.
4. Xavfli o'smalar.
5. O'tkir va yiringli kasalliklar.
6. Yuqumli kasalliklar.
7. Faol o'pka sili.
8. Yuqori harorat.
9. Qon ketishga moyillik bo'lganda.
10. Arterial qon bosimi ko'tarilganda.
11. Qandli dekompensatsiyasi bosqichida tavsiya etilmaydi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Elektr bilan davolash.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Dori elektrofazirizini qo'llash texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Apparatlar, gidrofil qistirmalar, elektrodlar, kushetka, bint, qumli xaltacha, suv.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Shifokor ko'rsatmasi bilan tanishib chiqqandan so'ng bemorni muolaja tayyorlanadi.
3. Muolajani o'tkazish uchun gidrofil qistirmalar (oq rangli paxmoq yoki chitdan qalinligi 1-1.5 sm 6-8 qavatli, shakli va kattaligi har ko'rinishdagi matolar)ni tayyorlanadi.
4. Gidrofil qistirmalar elektrod plastenkalariga nisbatan 2-3 sm kattaroq bo'lishini taminlanadi.

SamDTU
axborot-resurs markazi

320236

5. Dastlab gidrofil qistirmalarni tanlab iliq suvda hullab siqib shifokor ko'rsatgan usul bo'yicha tegishli a'zoga qo'yiladi
6. Elektrodlarni gidrofil qistirmalar ustidan qo'yib, qumli xaltacha yoki bint bilan maxkamlanadi
7. Bemorning ustiga choyshab yopiladi
8. Elektrodlar turgan similar shifokor ko'rsatgan qutbda turganligini tekshirib turiladi.
9. Apparatni ishga tushurishdan oldin tokni tegishlicha 127 va 220 v kuchlanishga qo'ying, bunda apparatdagi potensiyometr dastasi «0» da turishi zarur.
10. So'ngra apparatni tokka ulang. Signal lompochka yonadi so'ngra potesametr dastasi asta sekin soat sterilkasi yo'nalishi bo'ylab bir me'yorda buraladi.
11. Elektrodlar quyilgan joyda bemorda xuddi igna sanchiliyotgandek yoki achishiyotgandek hissiyotni sezishini aytiladi.
12. Bunday sezgi muolaja vaqtida susayadi buni bemorga tayinlanadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Elektr bilan davolash.

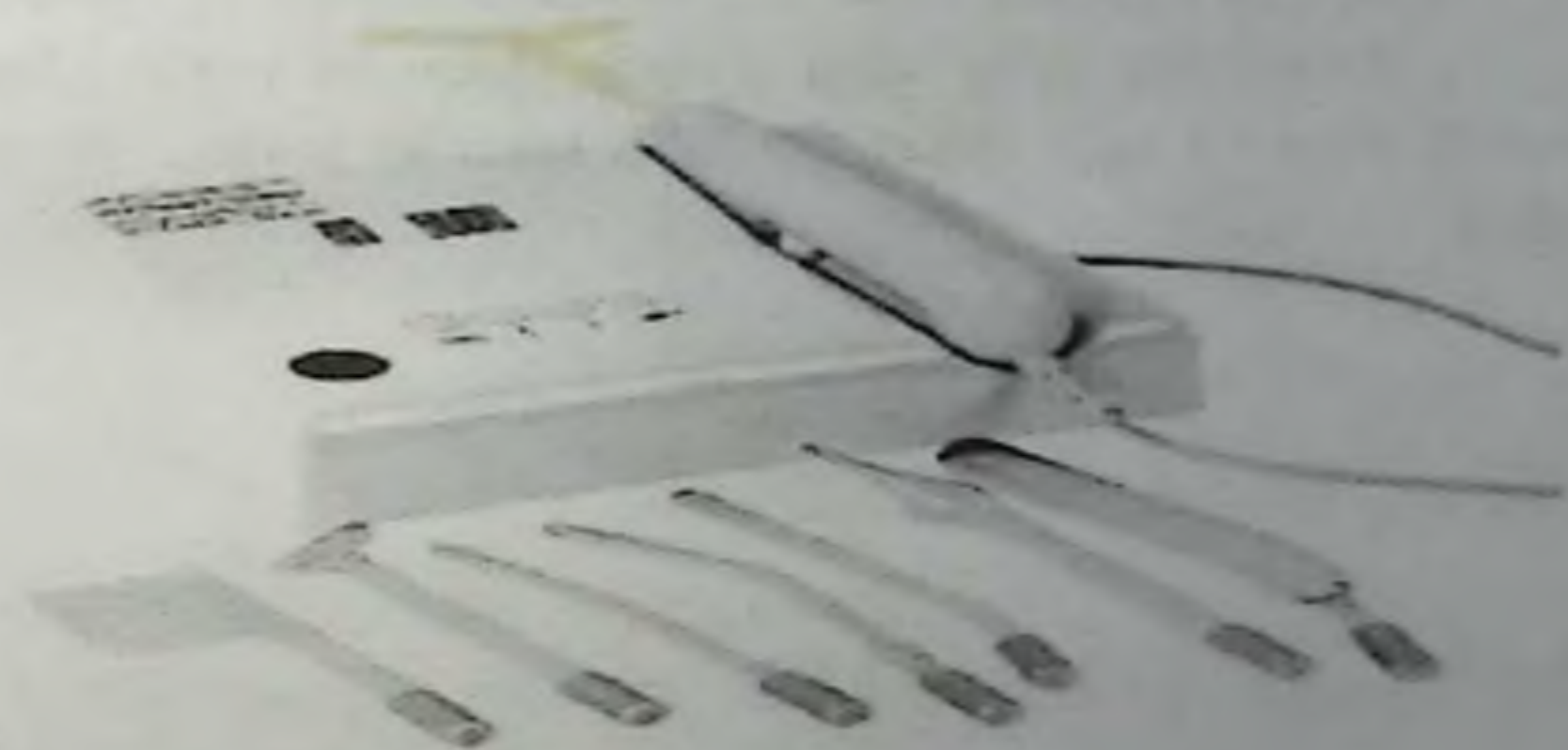
BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Darsonvalizatsiya o'tkazish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Iskara -1 apparati, elektrodlar spirt, paxta, salfetka, sochiq, kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadini tushuntiring, qulay vaziyatda o'tqizing yoki yotqiziladi.

2. Zarur elektrodlarni tanlab spirt bilan artib rezivatorning konussimon qismiga joylashtiriladi.

3. Keyin apparatni tokka ulang. Yashil signal lampasi yonadi.

4. Apparat ishga tushgandan so'ng o'z kaftingizga yurg'izib tok kuchini olinadi.

5. So'ngra elektrodni badan terisi bo'ylab yo'rg'izing u bilan silaganga o'xshash harakatlar qilinadi.
6. Elektrodning surilishini osonlashtirish uchun badan terisiga ta'sir ko'rsatiladigan joyiga talk sepiladi.
7. Elektroddan chiqadigan mayda-mayda uchqunlar oqimi bemorda igna sanchilayotgan va bilinar - bilinmas issiq kelayotganga o'xshash sezgi paydo bo'ladi.
8. 6-15 min davom etadigan muolajani har kuni yoki kunora o'tkaziladi.
9. To'g'ri ichakka darsonvalizatsiya qilinganda elektrod spirt bilan arting va yuziga vazilin surting, ikkinchi oyog'ini tizza bo'g'imidan bukkan holda yonboshlating, yotgan bemorning orqa chiqaruv teshigiga avaylab 4-5 sm chuqurlikka kiritiladi.
10. So'ngra rezanator dastasini qumli xaltacha bilan bostiriladi.
11. Muolajadan so'ng tokni o'chirib elektrodni to'g'ri ichakdan chiqorib oling va oqib turgan suv bilan sovunlab yuving, spirt bilan artiladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Elektr bilan davolash.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

UYuCH apparatini qo'llash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

UYuCH apparat, spirt.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Muolajani boshlashdan avval shifokor ko'rsatmasi bilan tanishib chiqishi kerak.
2. Muolaja bemorni yotgan holda yoki o'tirgan holatida bajariladi.
3. Muolajani gipsli bog'lam yoki kiyimlar ustidan o'yicha kerakli bajarsa bo'ladi.
4. Ta'sir qilish sohasidan metal buyumlar olib tashlanadi.
5. Hamshira shifokor ko'rsatmasi bo'yicha kerakli kondensator plastinani apparat dastasiga joylashtirib, qo'yilishi kerak bo'lgan sohaga oraliq qoldirib qo'yiladi va bemorni issiqlik sezishi haqida ogohlantiriladi.

5. So'ngra elektrodni badan terisi bo'ylab yo'rg'izing u bilan silaganga o'xshash harakatlar qilinadi.

6. Elektrodning surilishini osonlashtirish uchun badan terisiga ta'sir ko'rsatiladigan joyiga talk sepiladi.

7. Elektroddan chiqadigan mayda-mayda uchqunlar oqimi bemorda igna sanchilayotgan va bilinar - bilinmas issiq kelayotganga o'xshash sezgi paydo bo'ladi.

8. 6-15 min davom etadigan muolajani har kuni yoki kunora o'tkaziladi.

9. To'g'ri ichakka darsonvalizatsiya qilinganda elektrod spirt bilan arting va yuziga vazilin surting, ikkinchi oyog'ini tizza bo'g'imidan bukkan holda yonboshlating, yotgan bemorning orqa chiqaruv teshigiga avaylab 4-5 sm chuqurlikka kiritiladi.

10. So'ngra rezanator dastasini qumli xaltacha bilan bostiriladi.

11. Muolajadan so'ng tokni o'chirib elektrodni to'g'ri ichakdan chiqorib oling va oqib turgan suv bilan sovunlab yuving, spirt bilan artiladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Elektr bilan davolash.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

UYuCH apparatini qo'llash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

UYuCH aparat, spirt.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Muolajani boshlashdan avval shifokor ko'rsatmasi bilan tanishib chiqishi kerak.
2. Muolaja bemorni yotgan holda yoki o'tirgan holatida bajariladi.
3. Muolajani gipsli bog'lam yoki kiyimlar ustidan o'yicha kerakli bajarsa bo'ladi.
4. Ta'sir qilish sohasidan metal buyumlar olib tashlanadi.
5. Hamshira shifokor ko'rsatmasi bo'yicha kerakli kondensator plastinani aparat dastasiga joylashtirib, qo'yilishi kerak bo'lgan sohaga oraliq qoldirib qo'yiladi va bemorni issiqlik sezishi haqida ogohlantiriladi.

6. Apparatni ishga tushirishidan oldin, uning yerga ulanganligi tekshirish zarur.

7. Apparatni ishga tushurish uchun tok kuchini boshqaruv dastasi birinchi vaziyatga qo'yiladi, bunda endikator lampochkasi yonadi, keyin nazorat klavishi bosiladi bunda apparatning sterilkasi qizil sektor ro'parasida turishi kerak.

8. 2 – 3 min so'ng apparat qiziydi, hamshira quvvatni boshqaruv dastasini shifokor ko'rsatgan (20-40 yoki 70v) ta'sir intensivligiga to'g'rilaydi.

9. Neon lampochka yordamida kondensator plastinaning ta'sir doirasi aniqlanadi, neon lampochka yonishi kerak.

10. Kondensator plastinaning joylashishiga qarab, ko'ndalang yoki uzanasiga qo'yish usuli tafovut etiladi.

11. Ko'ndalang usulida kondensator plastina tananing qarma-qarshi sohalariga qo'yiladi, uzanasiga qo'yilganda esa plastinalar tananing bir tamoniga tangisial vaziyatda qo'yiladi.

12. Kondensator plastinani burchak hosil qilib ham qo'yish mumkin. Bu usul asosan burun sohasida qo'llaniladi.

13. Muolaja tamom bo'lgach, boshqaruv dastasi chap tamonga burilib "Выкл" keltiriladi, so'ng kondensator plastinalari bemordan chetga olib qo'yilib, muolaja o'rni 70%li spirt bilan artiladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Yorug'lik bilan davolash.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Sollyuks lampasini qo'llash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Sollyuks lampasi

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Quvvati 500-1000 Vt li cho'g'lanish lampasidan iborat.
2. Bu apparat badanning katta qismlariga nur berish uchun mo'ljallangan.
3. Lampa rubilnik yordamida elektr tarmog'iga ulanadi.
4. Uni nur beriladigan yuzadan 80-60 sm masofaga qo'yib ishlatiladi.
5. 15-30 minut davom etadigan muolajalar har kuni yoki kunaro o'tkazib turiladi.
6. Stolda turadigan "Sollyuks" lampasi badanning kichikroq sohalariga nur berishda keng qo'llanilib quvvati 150-300 Vt li cho'g'lanma lampadir.
7. Apparat stolga o'rnatiladi va shifokor buyurgan joyga 15-30 minut davomida nur beriladi.

MAVZU: YORUG'LIK BILAN DAVOLASH.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yorug'lik bilan davolash muolajalariga bemorlarni tayyorlash texnikasi.

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Kushetka, oqliklar.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Shifokor ko'rsatmasi bilan tanishib chiqiladi.
2. Bemorni qulay sharoitda joylashtiriladi.
3. Nurlanish sohasini ko'zdan kechiriladi.
4. Issiqlik sezgisini intensivligi haqida bemorlarni ogohlantiriladi.
5. Nurlantiruvchi apparatni ko'rsatilgan joyga joylashtiriladi.
6. Agar yorug'lik vannasidan foydalanayotgan bo'lsangiz, uni joylashtirib choyshab va ko'rpa bilanyopib qo'yiladi.

7. Muolaja davomida bemor o'zini qanday his qilayotganini so'rab turiladi.

8. Bemorni pulsini, nafas maromini, A/b nazorat qilib turiladi.

9. Bemorni nurlantirib bo'lgandan so'ng o'sha sohani yana ko'zdan kechiriladi.

10. Muolajadan so'ng bemorni dam olish xonasiga o'tkaziladi.

11. Muolaja xaritasiga muolaja bajarilganligi haqida belgi qo'yiladi.

Eslatma: Infraqizil nur muolajalarini o'tkazishda hamshira shifokor ko'rsatmasidan chetga chiqib ketmasligi kerak. Muolaja xaritasida apparatning turi, nurlantirish sohasi, muolaja vaqti, davo kursining soni, uning orasidagi enterval aniq ko'rsatilgan bo'lishi lozim.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Yorug'lik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Ultrabinafsha nurini qo'llash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Biodozimetr moslamasi, kushetka choyshablar.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadini tushuntiriladi
2. Biodozimetri moslamasi yordamida biodozani aniqlanadi
3. Biodozimetri odatda qorinning pastiga, kindikdan tashqari tamonga bog'lang, ayni vaqtda badanning qolgan yuzasini choyshab bilan yopib qo'yiladi.
4. Bemorni yuzini maxsus sherma bilan yopiladi.
5. Ultrabinafsha nur beradigan lampani nur berilayotgan joyga shundoqqina yonida turadigan va o'sha joyga tik tushadigan qilib o'matiladi.

6. Biodozani aniqlashda lampani nur beradigan joyidan, odatda 50 sm nariga o'rnatiladi.

7. Lampa nur socha boshlagandan 10 min o'tgach bemorni nurga solishni boshlanadi.

8. Avval plastinaning birinchi teshigini oching va uning ostidagi teriga 1 min davomida nur beriladi.

9. Keyin ikkinchi teshikni oching va uning tagidagi teriga ham 1 min davomida nur beriladi.

10. Oradan 1 min o'tgach qolgan 4 ta teshikni ham birma-bir oching, har bir teshik sohasidagiteriga ham 1 min nur beriladi.

11. Shunday qilib 6 min so'nggi teshik ochilgach, terining 1 teshik joyi 6 min, 2 teshik 5 min, 3 teshik 4 min, 4 teshik tagidagi joyi 3 min, 5 teshik 2 min, 6 teshik tagidagi joyi 1 min nur olgan bo'ladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kash kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Yorug'lik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Minin lampasidan foydalanish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Minin lampasi

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadini tushuntiriladi.
2. Bemorni mini lampa qarshisida qulay vaziyatda kushetkaga o'tqaziladi.
3. Mini lampasi parabolik shakldagi reflektorga o'matilgan quvvati 40-60 vt keladigan cho'g'lanmalampochka bo'lib, uning sozligini tekshiriladi.
4. Mini lampasini qancha masofaga tushirishni bemorga xush yoqadigan issiqlik sezishiga qarab to'g'rilanadi.
5. Mini lampani bemor qarshisidan 15-20 sm masofada joylashtiring.

6. Bemorga mini lampa yordamida infraqizil nurni har kuni 10-20 min dan kuniga 2 marta beriladi.

7. Muolaja jarayonida bemor o'zini qanday his qilayotganini so'rab turiladi.

8. Muolaja tugagandan so'ng bemorga yotib dam olishini tayinlanadi.

Eslatma: Mini lampa yordamida beriladigan infraqizil nur asosan og'riqni qoldiradigan va infeltiratlarning so'rilib ketishiga yordam beradi.

Infraqizil nurlanish muolajasini o'tkazishda uni bajarish qoidalarining buzilishi to'qimalarning li qizishiga, birinchi hattoki ikkinchi darajali termik kuyish paydo bo'lishiga qon tomirlar kasalligining qo'zishiga olib keladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Yorug'lik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Havo vannalarini o'tkazish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:
RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:**



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
 2. Havo harorati 20C va shamol paytda boshlash kerak
 3. Vannani kunning birinchi yarmida va ovqat yeb bo'lgandan so'ng boshlash kerak
 4. Kiyimlar asta sekin avval qo'l oyoqlar, keyin tanadagi kiyimlar yechiladi
 5. Dastlab vanna 10-15minurdan boshlanadi
 6. Keyin har kuni 5-10minutdan uzaytiriladi va 1-2 soatga yetkaziladi
 7. Muolaja muddati ob-havoga bog'liq
- Havo salqin bo'lib turgan mahal vannani olish bilan birga yengil gimnastika qilish yoki yurib turish kerak

MAVZU: QUYOSH, HAVO, SUV BILAN DAVOLASH

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Badandan suv quyish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
2. Suv quyishning umumiy usulida bemor yalang'och tanasiga asta-sekin 2-3 chelak suv quyiladi
3. Suv harorati birinchi muolaja 34-32C, keyingilarida 1-2 C ga tushirilib, asta-sekin 20-22C ga yetkaziladi
4. Muolajadan keyin badan choyshab yoki sochiq bilan qizarguncha ishqalab artiladi
5. Bemor dam olish xonasida 30-40minut kushetkada yotib dam oladi

Suv quyishni bemor vanna qabul qilgandan so'ng, yakunlovchinmuolaja sifatida ham bajarsa bo'ladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Ignasimon dush qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Dush, sochiq

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

Ignasimon dush.

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Bemorga dush berishdan oldin aralashtirgich yordamida kerakli harorat hamda bosimdgı suv tayyorlanadi, so'ng bemor muolajaga taklif etiladi.

3. Yomg'irsimon dushga o'xshab ketadi.
4. Bu dush setkasininghar bir teshigi toraytirilgan, ya'ni maxsus ignasimon uchligi bo'ladi.
5. Dushdan oqib tushayotgan ingichka suv oqimi bemorga igna sangandek sezgini hosil qiladi.
6. Yomg'irsimon va ignasimon dushlar uchun 1 – 1,5 atm. bosim qo'llaniladi.
7. Suv harorati 25 – 30 C, muolaja vaqti 2 – 5 min bo'ladi hamda har kuni yoki kunora o'tkaziladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yomg'irson dush qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Dush, sochiq

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bu dush teshiklari bor maxsus setkali moslamadan iborat bo'lib, bemor tanasiga suv yomg'ir tomchisidek oqib tushadi.
2. Maxsus aylanma trubalardan iborat bo'lib, ulardagi mayda teshiklar orqali bemorga ingichka suv oqimi yuboriladi.
3. Muolaja vaqti 2 – 5 min, har kuni buyuriladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yelpig'ichsimon dush qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Dush

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Buning uchun sharko dushi shlangasining uchligi bosh barmoq bilan bosib turilib, 3 - 4 metr narida turgan bemorga Yelpig'ich shaklida yuboriladi.
2. Suv harorati 30-32 gradusdan 20 gradusgacha pasaytiriladi
3. Muolaja vaqti 1,5-2 minut

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Sharko dushi qabul qilish texnikasi

**ERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Dush

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Dush kafedrasiga o'ratilgan maxsus shlangga metal uchlik o'ratiladi.
2. Suv 2-3 atm bosimida otilib chiqib, bemor organizmining tegishli qismiga yuboriladi.
3. Suv harorati avval 30-32 gradus, so'ng asta –sekinlik bilan pasaytirilib 20 grsdusga yetkaziladi.
4. Muolaja har kuni 1-2 minut o'tkaziladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Shotland dushi qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Dush

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Issiq va sovuq suv kontrastidan iborat otilib chiqadigan 2 ta suv oqimi bo'lgan dushdir.
2. Kafedradagi 2 xil shlangdan 40 gradus li issiq va 20 gradusli li sovuq suv navbatma-navbat 10-15 sekundan 4-5 marotaba yuboriladi.
3. Muolaja 3-4 min davom etadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kash kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Ho'l choyshabga o'rash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Kushetka, adyol, ho'l choyshab, iliq suv, sochiq

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Kushetka ustiga 2 qavat adyol solinib, ustidan ho'llab siqib olingan choyshab yoyiladi.
3. Suvning harorati 20-25 gradus bo'lishi kerak.

4. Yalong'och bemor qo'llarini ko'tarib, orqasi bilan kushetkaga yotadi.

5. Ho'l choyshabning bir tamoni qo'ltiqlari ostidan o'tkazilib o'rab, so'ng qo'llar tushirilib, ikkinchi tamoni chuqur Burma hosil qilib o'raladi.

6. Ustidan yaxshilab o'ralib, bo'yiniga sochiq, peshonasiga sovuq kompress qo'yiladi.

7. Muolaja vaqti bemorning haroratini tushirish uchun 10-15 minut, bemorni terlatish uchun 40-60 minut buyiriladi.

8. Muolajadan so'ng bemorga qisqa muddatli dush yoki vanna qabul qilish tavsiya etiladi.

9. Suvning harorati 34-35 gradus bo'lishi kerak.

10. Muolaja har kuni o'tkaziladi.

11. Davo kursi 15-20 muolaja.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Chuchuk vanna-xantal vannalari qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Xantalma, iliq suv, vanna, sochiq.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Ozigina iliq suvda bo'tqa shakliga keltirilgan 150-250g quruq xantal vannaga solinadi.
3. Suv harorati 37-39 gradus C bo'lishi kerak, vaqti 5-8 minut.
4. Vanna qabul qilib bo'lgandan keyin, bemor iliq suvda yuvinadi va 30-60 min o'ralib yotadi.
5. Xantal vannalar terini ta'sirlantiradi va qizartiradi.
6. Vannalar nafas yo'llarining o'tkir shamollashlarida tayinlanadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Marvarid vannasini qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Metall nay, vanna, iliq suv, sochiq.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Marvarid vannalarning ta'sir qiluvchi muhiti havo pufakchalari juda ko'p bo'lgan suv bo'lib, unga mayda va ko'p teshikli ingichka metal naydan bosim ostida havo yuboriladi.

3. Bunda suv shovqini hosil bo'lib, bemorga mexanik ta'sir ko'rsatadi.
4. Bemor suv bilan havo haroratining kontrast ta'sirini sezadi: suv 35-36 gradus C havo 15-20 gradus C.
5. Bu vannalar asab sistemasi, funksional o'zgarishlarida, umumiy charchoq, gipertoniya kasalligining I bosqichida ta'vsiya etiladi.
6. Muolaja vaqti 10-15 minut, har kuni yoki kunora.
7. Davo kursi 12-15 muolajadan iborat.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Sun'iy karbonat angidrid vannalarini qabul qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

“AN-9 ” apparati, sovuq suv vanna, sochiq, CO2 gazi, maxsus ballon.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Vannalardan foydalanish uchun suv bilan davolash bo'limlarida “AN-9” apparatidan foydalaniladi.
3. Maxsus ballondan 2 atm bosim bilan CO2 va sovuq chuchuk suv apparatga beriladi.
4. Apparatda suv CO2 ga to'yinib, vannaga uzatiladi.

5. Vannaning 1/3 qismi issiq suv bilan oldindan to'ldirilgan bo'ladi.
6. Vannadagi suvning harorati indifferent(34-36 C) bo'lishi kerak.
7. CO₂ vannaga botirilgan tana mayda pufakchalar bilan qoplanadi va tana sovuqni sezmaydi.
8. CO₂ asab retseptorlariga kimyoviy ta'sir ko'rsatganligi uchun ular kengayadi va pereferik qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.
9. Muolaja vaqti 6-10 min, kunora.
10. Vannadan so'ng 30 min dam olish shart.
11. Davo kursi 12-14 ta muolaja.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Quyosh, havo, suv bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Quyosh vannasini o'tkazish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Soyaban, choyshablar

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
2. Bemor quyosh vannasidan oldin soya joyda 10 min havo vannasini oladi.
3. Quyosh vannalari 5 mindan boshlanadi (badanning old va orqa yuzasiga 2.5 min) har kuni 5 minutdan qo'shib boriladi.

4. Zaiflashib qolgan bemorlarga umumiy quyosh havo vannalari buyurulganda ularni o'rganishi uchun dastlabki 3-5 kunda yalong'och holda avval 5-10 min soyada yotib turish tavsiya etiladi va har kuni 10 min bunga 10 min qo'shib boriladi.

5. Quyosh-havo vannalarini olishda bosh tepasiga soyabon to'g'rilab qo'yish lozim.

6. Dam chalqanchasiga, dam chap va o'ng yonboshga, dam yuz tuban yotish yo'li bilan asta-sekin ag'darilib, belgilangan vaqt davomida butun tana bir teks oftobga solinadi.

7. Quyosh vannalridan ertalab foydalanish maqsadga muvofiqdir.

8. Mahalliy quyosh- havo vannalarida badanning faqat ma'lum bir qismi oftobga solinadi, badanning boshqa joylari esa choyshab bilan yopib qo'yiladi.

9. Quyosh - havo vannalarini quyidagi hollarda qo'llash yaxshi natija beradi (suyak va bo'g'imlar sili, o'pka silining produktiv fibroz formasi, podagra, raxit, frunkluyoz, ekzema, ayollar jinsiy a'zolarining yallig'lanish kasalliklari)

Eslatma: Quyidagi hollarda tavsiya etilmaydi (quyosh nuriga ortiqcha sezgirlik, o'pka sili, kollagenozlar, yurak qon tomir kasalliklarining qon aylanish buzilishi bilan o'tayotgan kasalliklar, kaxeksiya, xavfli o'smalar.)

MAVZU: ISSIQLIK BILAN DAVOLASH

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Qum bilan davolash texnikasi.

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Qum, kushetka, oqliklar, salfetka, bint, sochiq.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorga muolaja maqsadini tushuntiriladi.
2. Yuviq quritilgan qumni elakda elanadi.
3. Uy sharoitida qumni tovaga solib duxovga yoki pechda 115-120 C gacha qizdiring.
4. So'ngra uni sovuqriq qum bilan aralashtiriladi
5. Qum bilan qo'l yoki oyoq og'riqlariga davo qilishda kichik mahalliy vannalar-ikki qavatli taxta yashiklardan foydalaniladi
6. Qum harorati 52-55C bo'lib, muolaja 30minut va undan ko'proq
7. Umumiy vanna ikki qavatli uzun taxta yashikdan iborat bo'lib, unga 10-12sm qalinlikda qum solinadi.

8. Bemor vannaga o'tqiziladi
9. Uning tanasi(ko'krakdan tashqari) 5sm qalinlikda qumga ko'miladi
10. Qum harorati 45-50C bo'ladi
11. Muolaja 20-30minut davom etadi
12. Muolaja tamom bo'lgach, bemor issiq dush qabul qiladi va kushetkada dam oladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Balchiq bilan davolash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Kushetka, adyol, choyshab, kleyonka, mato, balchiq

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Kushetka ustiga adyol yopiladi
2. Adyol ustidan choyshab yopiladi
3. Choyshab ustidan kleyonka yopiladi
4. Barcha qoplamalar ustidan to'shama mato yopiladi

5. To'shama mato ustidan badanga qo'yilishi mo'ljallangan joyga muvofiq ravishda kerakli haroratdagi balchiq solinadi
 6. Keyin bemorning belgilangan joyiga balchiq surtiladi
 7. So'ng bemor kushetkadagi balchiq ustiga yotadi
 8. Bemor barcha yoping'ich bilan qavatma-qavat yaxshilab o'raladi
 9. Muolaja tamom bo'lgach hamshira bemor ustini ochib, uning badanidagi balchiqni oladi
 10. Bemor harorati 37-36C li yomg'irsimon dushda yuvinishga olib boriladi
 11. Bemor yuvinib bo'lgach artinib kiyinadi va 30-40 minut dam oladi
 12. 15-20 minut davom etadigan muolaja, odatda kuora o'tkaziladi
 13. Davo kursi 10-20 ta muolajadan iborat
 14. Balchiq kulchasi tananing turli sohalariga-qorin, bel, bo'g'imlarga va boshqa joylarga qo'yilishi mumkin.
- Ealatma: Balchiq bilan davolashda bemor kuyib qolmasligi uchun ehtiyot choralari qo'llaniladi ba'zan balchiq vannasi ham qo'llaniladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Ginekologik kasalliklarda qinga balchiq qo'yish

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Steril tampon, metal elak, steril stakan, isitilgan balchiq, osh tuzi eritmasi

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Cho'kma metal elakdan o'tkazilib, qattiq zarrachalardan tozlanadi, aks holda qinni shilliq pardasini zararlashi mumkin
2. So'ng balchiqni stakanlarga 100-150ml dan solinadi
3. Kichik suv hammomida 45-50C isitiladi
4. Isitilgan balchiq qinga kiritiladi
5. Muolaja 30-40 minut va undan ko'proq davom ettiriladi
6. Tampon olib tashlangandan keyin qin bir necha marta osh tuzi eritmasi bilan chayiladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Loy tayyorlash texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Tuproq, metal elak, chelak, osh tuzining 10% eritmasi

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Ishlatishdan oldin tuproq quritiladi
2. Turli aralashmalardan tozalanadi
3. Yaxshi yumshatilgan tuproqqa bir tekis konsistensiyali loy hosil bo'lguncha osh tuzining 10%li eritmasi qo'shiladi
4. Loyni kulcha sifatida qo'llash uchun malham holiga, vanna sifatida suyuqroq holga keltiriladi
5. Loy chelakka solinib suv hammomida 37-43C gacha isitiladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Loy bilan davolash texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Kleyonka, flannel, bint, grelka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Loy kulchasining harorati 43-44C gacha yetkaziladi
2. Kulchalar taananing tegishli qismlariga (bo'g'imlar, umurtqa pog'onasi) qo'yiladi
3. Isitilgan loyda kesaklar bo'lmasligi lozim
4. Loy kulchasi kleyonka va flannel mato bilan yopiladi
5. Bint bilan malham namlamnadi va ustiga grelka qo'yiladi
6. Muolaja 20-30minut davom etadi
7. Kulcha olingach, qolgan loy issiq suv bilan yuvib tashlanadi
8. Muolaja kun ora o'tkaziladi
9. Davo kursi 10-20ta muolaja
10. Isitilgan loy organizmga issiqlik va bosim bilan ta'sir ko'rsatiladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Parafinni qatlam tarzida qo'yish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Qog'oz, adyol, parafin

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

Erish harorati 55-60C gacha eritilgan parafindan foydalaniladi

2.Eritilgan paraffin bo'yoq cho'tkasi bilan teriga tekis qilib surtiladi

3.Ustidan mum qog'oz o'raladi

4.Mum qog'oz ustidan adyol bilan yaxshilab o'raladi

5.Muolaja 30-60minut davom ettiriladi

6.Muolajani kun ora yoki har kuni bajarish mumkin

6.Davo kursi 15-20kun

7.Parafin organizmga issiqlik va mehanik ta'sir ko'rsatadi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Parafin vannachasi qo'yish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Kleyonka xalta, parafin

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Bemorning oyoq yoki qo'liga parafin qatlam qilib suriladi
2. Oyoq yoki qo'l 60-65C li paraffin bilan to'ldirilgan kleyonka xaltaga tushiriladi
3. Muolaja 30-60 minut davom ettiriladi
4. Muolajani kun ora yoki har kuni bajarish mumkin
5. Davo kursi 15-20 kun
6. Parafin organizmga issiqlik va mexanik ta'sir ko'rsatadi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Salfetka bilan applikatsiya qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Salfetka, kleyonka, ko'rpa, parafin.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Teriga (8-10qavatli, orsiga paxta qo'yilgan) parafin shimdirilgan salfetka qo'yiladi
2. Uning ustiga kleyonka yopiladi
3. Ko'rpa bilan o'rab qo'yiladi
4. Muolaja 30-60minut davom ettiriladi
5. Muolajani kun ora yoki har kuni bajarish mumkin
6. Davo kursi 15-20kun
7. Parafin organizmga issiqlik va mehanik ta'sir ko'rsatadi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Parafinni qatlam tarzida qo'yish Kyuvet-aplikatsiya qo'yish texnikasi

RAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Kyuvetlar, kleyonka, ko'rpa, parafin

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Erigan parafin 5sm qalinlikdagi kyuvetlarga quyiladi
2. Kyuvetkar tagiga tibbiyot klyonkasi solinadi.
3. Kyuvetdagi 50-54C li parafinni kleyonka bilan kyuvetdan chiqarib olinadi.
4. Bemor tanasiga qo'yiladi
5. Ko'rpa bilan yopiladi
6. Muolajani kun ora yoki har kuni bajarish mumkin
7. Davo kursi 15-20kun
8. Parafin organizmga issiqlik va mehanik ta'sir ko'rsatadi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Issiqlik bilan davolash

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Ginekologiyada parafinni qin tampo'ni shaklida qo'yish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Steril tampon, parafin

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qorinning pastki qismi va dumg'aza sohasiga parafin kulchalari qo'yiladi
2. Parafin harorati dastlab 52-53C bo'ladi
3. Har bir seansdan keyin 1-2C oshirib boriladi
4. Muolaja davomida 57-58C gacha yetkaziladi
5. Muolaja bir soat davom etadi

MAVZU: MASSAJ VA UNING TURLARI.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Boshni massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, Stul, kushetka, bodom yog'i,

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
4. Bemor o'tirgan holda bo'ladi
5. Massaj harakatlari sochning o'sish yo'nalishi bo'yicha bajariladi
6. Peshana va ensa sohalari 3-4marta silanadi
7. Boshning yon tomonlari boshning yuqorisidan quloqqa tomon yo'nalgan holda 3-4marta silanadi
8. Silash usuli bajarilgan yo'nalishlar bo'ylab kaftning qirrasi bilan masaajning siqish usuli bajariladi
9. Bosh oldi yuzasi (peshana) va yon tomondalar(chakka)kaftning bosh barmoq tomonidagi qirrasi bilan siqiladi
10. Bo'sh qo'l bilan bosh ushlab turiladi
11. Muolaja 3-4 marta silash usuli bilan almashtirib bajariladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yuzni massaj qilish-peshanani silash texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, krem, zaytun yog'i, stul, kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
4. Peshanani o'rta chizig'idan boshlab boshning sochli qismi chetlariga parallel yo'nalishda yuqoriga tomon boradi
5. Bunda ikkala qo'l panjasidagi to'rtta barmoqning yumshoq qismi ishtirok etadi
6. Lunj, burun, quloqqa tomon va pastki jag'ga tomon va silanadi
7. Ishqalash barmoq uchlari bilan bajariladi
8. Kalla-miya nervlarining chiqish joylari oldin silanadi, keyin tebratiladi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Bo'yinni masaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, krem, zaytun yog'i, stul, kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
4. Bemor yotgan holatda bajariladi
5. Bo'yinning orqa sohasi katta barmoq yostiqchasi bilan yoki ko'ndalang kaft qirrasini bilan yuqoridan pastga yo'naltirib silanadi
6. Bo'yin mushaklari oddiy, qanqonsimon, bir qo'l yoki ikki qo'l bilan bajariladigan uqalash usulida massaj qilinadi
7. To'rt barmoq yostiqchasi hamda ikki qo'l bilan ensa suyagiga yopishgan mushaklar navbama-navbat ishqalanadi

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Qorinni massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
4. Bemor kallasini sal ko'targan holatda chalqancha yotadi

5. Massaj nonushtadan 1-1.5 soat yoki tushki ovqatdan 2 soat keyin qilinadi

6. Massaj qilishdan oldin qovuq bo'shatiladi

7. Massaj qiluvchi bemorning o'ng tomoni turadi

8. Silash ishi o'ng qo'l barmoqlari ustiga chap qo'l barmoqlarini qo'ygan holda bajariladi

9. Mayda aylanma harakatli bosim bilan ileotsekal sohaga ta'sir qilib to'g'ri ichakka qarab boriladi

10. Qorin sal shapalatilnadi, yo'g'on ichak tebratiladi

11. Qorinni ehtiyotlik bilan massaj qilish, bunda bosimni asta-sekin oshirib boorish kerak

12. Axlat toshini maydalab yubormaslik chorasini ko'rish lozim

13. Qorin massaji 12-15 minut davom e etadi

14. Semiz kishilar 20-25 minut, bolalar esa 3-5 minut massaj qilinadi

Eslatma: homiladorlikda, arterial bosim ko'tarilganda, hayz ko'rish davrida, qorin bo'shlig'ida o'sma bo'lganda qorinni masaj qilish mumkin emas.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Oyoqni massaj qilish-qo'ymich nervi massaji texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
4. Massaj qilishda bemor yotqizib qo'yiladi
5. Bemor orqasini o'girib yotadi
6. Taqim o'rtasidagi quymich do'ngligining tashqi chekkasiga tomon ketgan yo'l bosh barmoqlar bilan silanadi
7. Ikki barmoq bilan uqalanadi
8. Mushtum qilib aylanma harakay bilan eziladi va qoqiladi
9. Massaj ohirida tos-son bo'g'imi asta silanadi
10. Quymich nervi tortiladi
11. Tortish tizza-son bo'g'imlarini bukib, qoringa yaqinlashtirilgan oyoqni tez to'g'rilashdan iborat.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Oyoq massaj qilish-ichki yon guruh muskullarini massaj qilish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi
4. Tos-son va tizza bo'g'implari salgina egilgan holda turishi kerak
5. Massaj qiluvchi bir guruh muskullarini o'ng qo'l bilan ushlaydi
6. Bosh barmog'ito'rt boshli va sonni bir-biriga yaqinlashtiradigan muskullar orqasida sirpanadi
7. Boshqa barmoqlar esa katta bolder suyagining ichki do'ngligidan qov bitishmasining pastki qismigacha boradi
8. U yerda chov burmasiga, yonbosh suyagining ustki-old o'sig'iga o'tadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Oyoqni massaj qilish-tizza bo'g'imini massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Son sohasidagi yozuvchi va bukuvchi muskullar aylanma harakat qilib ikkala qo'l bilan silanadi.
5. Bosh barmoqlar yordamida tizza bo'g'imining xaltachasi ishqalanadi.
6. Tizza qopqog'i tomon bo'ylab bo'g'im chuqurchasiga tushiriladi.
7. Taqimga boriladi.
8. Tizza qopqog'i bilan katta bolder suyagi orqasidagi boylam orqalikatta bolder suyagiga tomon qaytiladi.
9. Bo'g'im xaltachasining orqa tomonini uqalashda bemor oyog'ini bolishga qo'ygan holda qorni bilan yotadi.
10. Uqalash silash bilan almashtirib turiladi.
11. Massaj sekin harakatlari (bukish, yozish) bilan tugallaniladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Oyoqni massaj qilish-tashqi orqa guruh muskullarining massaji qilish texnikasi

KERAKLI

ASBOB-USKUNALAR,

XOMASHYO

MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Massaj tovondan boshlanadi.
5. Bosh barmoq bilan kichik bolder va bolder muskullari orasidagi pushta orqali harakat qiladi.
6. Qolgan barmoqlar esa axil paylari bo'ylab bolder muskulining ikkala boshchasi orasidan taqimgacha davom etadi.
7. Barcha barmoqlar shu yerda uchrashadi.

8. Ichki orqa guruh muskullarini massaj qilishda bosh barmoq katta bolder suyagining ichki qismida harakat qiladi.

9. Qolgan barmoqlar esa axill paylaridan bolder muskulining boshchalari orasidagi chuqur egat bo'ylab boradi.

10. Masaj silash, uqalash, ishqalash va silashdan iborat.

11. Ikkala qo'l bilan uqalanadi.

12. Teri va teriosti to'qimalari bosh hamda ko'rsatkich barmoqlar bilan qattiqroq ushlanadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Oyoq panjasini massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Oyoq panjasi barmoqlarini silash va ularni asta-sekin harakatga keltirish bilan boshlanadi.

5. Oyoq panjasini massaj qilishga o'tiladi.
6. Barmoqlarning asoslaridan yuqori qismigacha va boldirning tashqi ustki qismigacha kaft bilan silanadi.
7. Har bir barmoq paylari va suyak orasi muskullari massaj qilinadi
8. Oyoq kaftining massaji musht bilan silanadi.
9. Yumilgan panjani barmoq falanhalari orqali ishqalanadi.
10. Ikkala qo'l bilan uqalanadi.
11. Bosh barmoq va jimjaloq muskullarini massaj qilinadi.
12. Tovonni mushtning orqa tomoni bilan silash va mushtning tirsak tomoni bilan shapatilashdan iborat.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yelkani massaj qilish-uch boshli muskulni massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Massaj qiluvchining chap qo'li muskullu tirsakka ulanib turgan joyidan ushlangan holatda yuqoriga qarab boradi.
5. Bosh barmog'i ikki boshli muskulning tashqi pustasi bo'ylab silanadi
6. Deltasimon muskul bo'ylab sirpanadi.
7. Barcha barmoqlar qo'ltiqda uchrashadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yelkani massaj qilish-ikki boshli muskulni massaj qilish texniki

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi, quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Tirsak bo'g'imining pastidan boshlab qo'ltiqqacha davom ettiriladi.
5. Massaj qiluvchining o'ng kafti ikki boshli muskul sirtiga jips yopishib turishi kerak.
6. Massaj qiluvchining bosh barmog'i yelkausti tarnovchasi bo'ylab qo'ltiq tomon sirpanadi.
7. Qolgan barmoqlar ikki boshli muskulning ichki pushtasi bo'ylab harakat qiladi.
8. Qo'ltiqda bosh barmoq bilan uchrashadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Yelka bo'g'imini massaj qilish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Bemorning qo'li uch holatda turganda massaj qilinadi.
5. Massaj deltasimon muskullarni silash va uqalashdan boshlanadi.
6. Bo'g'im qismining old qismini ishqalashga o'tiladi.

7. Massaj qiluvchi qo'lini orqasiga qayirib qo'yadi-barmoqni xaltasigacha yetkazishga yordam beradi.
8. Massaj qiluvchi bemorning orqasida turib bo'g'im xaltachasini barmoqlari bilan aylanma harakt qilib uqalaydi.
9. Yelka xaltachasi yelka suyagi uchining bosimi ta'sirida oldinga chiqib turadi.
10. Bo'g'im xaltachasinining orqa tomoni massaj qilishga o'tiladi.
11. Bemoq bir qo'lini ikkinchi yelkasiga qo'yadi.
12. Bo'g'im xaltachasinining pastki qismini massaj qilinadi.
13. Bemor massaj qilinadigan qo'lini massajchining yelkasiga qo'yadi.
14. Massajchi yelka uchini ikkala qo'linining to'rt barmog'i uchlari bilan shunday ushlaydiki, natijada bir panjasining to'rt barmog'i ikkinchi panjasining to'rt barmog'i orasida, bosh barmog'i esa qo'ltiqda joylashadi.
15. Qo'ltiq bosh barmoq yordamida aylanma harakatlar bilan massaj qilinadi
16. Limfa tugunlari massaj qilinmaydi.
17. Qo'l bo'sh turganda ikkala yelka do'ngligi orasidagi tarnovcha o'rta barmoqlar yordamida ishqalaniladi.
18. Bo'g'im sohasiga, deltasimon muskullar silanadi.
19. O'mrov suyagining ko'krak suyagi bilan birlashgan joylari massaj qilinadi.
20. Massaj yelka bo'g'imida aktiv va passiv harakatlar qilish bilan tugallanadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Bilakni massaj qilish-tirsak bo'g'imi massaji texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Uch boshli va ikki boshli muskullarning birikkan joyidan bilak sohasi aylantirib silanadi.
5. Bo'g'imning orqa qismi ikkala bosh barmoqni aylanma qilib ishqalanadi.
6. Ishqalash bilak yon sirtlaridan tirsak uchigacha davom ettiriladi.

7. Uch boshli muskulning pay uchlarigacha va teskari yo'nalishda olib boriladi
8. Bo'g'imning old yuzasi uqalanadi.
9. Buning uchun massaj qiluvchining bilagi 90 burchak ostida bukilib, ikki boshli muskul paylari bo'shshtiriladi.
10. Bosh barmoqni tashqi tomondan shu pay ostiga tiqib, bo'g'im xaltachasi uqalanadi.
11. Bo'g'im yana silanadi.
12. Yelka muskullari uqalanadi.
13. Sekin astalik bilan massaj qilish tugallanadi.
14. Massaj qiluvchi bir qo'li bilan tirsakdan yuqoridagi yelka suyagini, ikkinchi qo'li bilan bilakning pastki uchidan bir qismini ushlab turadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Bilak-panja sohasini massaj qilish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Kaft tomondan bilak-kaftusti bo'g'imidan boshlab massaj qilinadi
5. Massaj silash, uqalash, yana silash va qoqishdan iborat.
6. Massaj qiluvchi bemor qo'l panjasining tirsak qismini chap qo'li bilan ushlab, supinatorlar gruppasini o'ng qo'l bilan tutadi.

7. Massaj qiluvchining bosh barmog'i dastlab tirsak suyagi bo'ylab, qolgan barmoqlari esa yozuvchi va bukuvchi muskullar orasidagi pushtalar bo'ylab sirg'anadi.

8. Bosh va qolgan barmoqlar yelkaning tashqi do'ngchasi ostida uchrashadi.

9. Yozuvchi muskullardan so'ng bukuvchi muskullar massaj qilinadi.

10. Massaj qiluvchining bosh barmog'i bilak-kaftustidan bilak suyagi bo'ylab sirpanadi.

11. Qolgan barmoqlar esa tirsak suyagi bo'ylab harakat qiladi.

12. Bosh barmoq ichki do'ngcha oldida qolgan barmoqlar bilan uchrashadi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Qo'lni massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Qo'lni massaj qilishda massaj qilinadigan yelka tanadan yon tomonga 15-20 va oldinga 60-70 bukib qo'yiladi.

5. Bilak tirsak bo'g'imi ichiga o'tmas burchak hosil qilib qayrilgan, panja yelka bilan bir xil balandlikda turadi.

6. Qo'l massaji quyidagi tartibda bajariladi: dastlab barmoqlar alohida –alohida massaj qilinadi.

7. Panja, bilak-kaftusti bo'g'imi, bilak, tirsak bo'g'imi, yelka, yelka bo'g'imi massaj qilinadi.

8. Panja sohasini massaj qilishda silash va ishqalash usullari qo'llaniladi.

9. Yelka va bilak sohasini massaj qilishda silash, uqalash, qoqish va shapatialsh usullari qo'llaniladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Bilak-kaftusti bo'g'imini massaj qilish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Kaftdan boshlab bilak boshdan oyoq aylantirib silanadi.

5. Bemorning qo'l panjasi goh pronatsiya, goh supunatsiya holatiga keltiriladi

6. Silangandan keyin kaft bo'g'imining yon tomonlarini bo'g'im yo'li bo'ylab ishqalashga o'tiladi.

7. Bo'g'im yo'li tirsak va bilak suyaklarining bigizsimon tarmoqlari orasida joylashgan.

8. Ishqalash bosh barmoqlarning asta-sekin aylanma harakati bilan bajariladi

9. Bosh barmoq ikkala har ikkala yon sathdan bo'g'im xaltachasi tomon yo'nalish bo'yicha aylanma harakat qildiriladi.

10. Ishqalashdan so'ng yana silashga o'tiladi.

11. Bilak muskullari uqalanadi, qo'lni kaft va orqa tomonga asta-sekin bir necha marta bukiladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Katta ko'krak muskullarini massaj qilish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Katta ko'krak muskullari to'lasi ikki yo'nalishda davom etadi
5. Ikkala qo'lning kaftlari to'shdan yelka bo'g'imlariga tomon va to'shdan yelka bo'g'imlariga tomon harakat qiladi.
6. Bunda sut bezi atrofini aylanib o'tish tavsiya qilinadi.
7. Ko'krak massaji silash, uqalash, yana silash, bir qo'l bilan shapatilashdan iborat.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi.

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Qovurg'alararo muskullarni massaj qilish texnikasi

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Bemorning qo'li tepaga ko'tarilgan bo'ladi.
5. Massajda bosh barmoq yoki ko'rsatkich barmoqning yon tomoni bilan silanadi.
6. Uqalanadi, shapatilanadi, tebratiladi.
7. To'shdan qovurg'a orasi bo'ylab qo'ltiqqa tomon yo'nalishda massaj qilinadi.
8. Qovurg'alarosti nervlari to'sh chetida va qo'ltiqosti yo'li bo'ylab tebratiladi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Oldingi tishsimon muskullarni massaj qilish texnikasi

**KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO
MATERIALLARI, MOSLAMALAR:**

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Bemor yonboshlab yotadi.

5. Qo'li orqasiga qayrilib, panjasining orqa tomoni bel sohasida turadi.

6. Massaj qiluvchi bemorning yon tomonida turadi.

7. Qo'lini uning yonboshiga shunday qo'yadiki uning kaftining asosi bemorning II va III qovurg'alari orasidagi qo'ltikosti chizig'ida joylashadi.

8. Silash va uqalash ishlari ko'krakka tomon qiya yo'nalishda olib boriladi.

9. Ko'krakni massaj qilishda bemor nafas olish va chiqarish mashqlarini bajaradi.

Yo'riqli texnologik xarita

(O'quv amaliyoti uchun)

Kasb kodi va nomi: 5710301- Hamshiralik ishi

Amaliy mashg'ulot nomi: Fizioterapiya va massaj

Mavzu: Massaj va uning turlari.

BAJARILADIGAN ISHLAR MAZMUNI:

Orqani massaj qilish texnikasi.

KERAKLI ASBOB-USKUNALAR, XOMASHYO MATERIALLARI, MOSLAMALAR:

Antiseptik eritma, bodom yog'i, zaytun yog'i, stul, kushetka.

RASMLAR, CHIZMALAR, ESKIZLAR:



ISHNING BAJARILISH TARTIBI:

1. Qo'ldagi taqinchoqlar yechiladi.
2. Qo'llar yuviladi quritiladi, antiseptik ishlov beriladi.
3. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi.
4. Massaj silash usuli bilan boshlanadi.
5. Bu usul ikki b qo'l bilan bajariladi.
6. Har bir qo'l uch tomonini silaydi.

7. Silash usullari ko'ndalang kaft qirradi bilan bajariladi/

8. Avval orqaning uzun mushaklari, keyin serbar mushaklari massaj qilinadi.

9. Uqalash usullari-orqaning uzun mushaklarida bir qo'lning to'rt barmog'i yostiqchasi bilan doira shaklida, ikkinchi qo'l kaftning asosi bilan ham doira shaklida massaj qilinadi.

10. Uzun muskullarni uqalab, orqaning serbar mushaklariga o'tiladi.

11. Bir qo'l bilan oddiy uqalash, ikkala qo'l bilan uqalash, umumiy uqalash turlari qo'llaniladi.

12. Kurakosti bir qo'l bilan oddiy uqalash tarzida uqalanadi.

13. So'ng mushaklar silkitib silkitib bo'shashtiriladi.

14. So'ng ishqalash usuliga o'tkaziladi.

15. Ishqalash bel qismidan boshlanadi.

16. Muolajani to'rt barmoqning yostiqchalari, bukilgan barmoqlarning yuzasi va ikkinchi qo'l yordamida bajariladi.

17. Qovurg'alar orasidagi to'rt barmoqning yostiqchalari bilan to'g'ri chiziq, ilonizi va doira shaklida hamda ikkala qo'l bilan ketma-ket ravishda bajariladigan ishqalash usullari qo'llaniladi

18. Trapetsiyasimon mushaklar fassiyasida to'rt barmoq yostiqchalari, bukilgan barmoqlar yuzasi, katta barmoq yostiqchasi yostiqchasi bilan ishqalash usullari o'tkaziladi.

19. Yelka bo'g'imi to'rt barmoq yostiqchalari, katta barmoq yostiqchalari bilan ishqalanadi

20. Kurakosti kaft qirradi yoki yozilgan (katta barmoq va ko'rsatkich barmoq yuzasi bilan) kaft bilan ishqalanadi.

21. Katta barmoq yostiqchalari yoki ikkinchi, uchinchi barmoq yostiqchalari bilan umurtqa pog'onasi bo'ylab ishqalash usuli o'tkaziladi.

22. Orqa sohasining massajida ishqalash qo'l kaftining asosi bilan ilonizi shaklida bajariladi.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
MAVZU: FIZIOTERAPEVTIK MUOLAJALARNI O'TKAZISH TARTIBI.	5
Fizioterapiya bo'limining tuzilishi va ish tartibi.....	5
Fizioterapiya bo'limida yuritiladigan asosiy xujjatlar.....	7
O'rta tibbiyot xodimining fizioterpiya bo'limidagi vazifalari.....	9
Fizioterapiya bo'limida xavfsizlik texnikasi qoidalari.	10
MAVZU: ODDIY FIZIOTERAPEVTIK MUOLAJALARNI HAQIDA TUSHUNCHA TURLARI QO'LLASH USULLARI KO'RSATMA VA MO'NELIKLAR.	11
Xantalma qo'yish texnikasi.....	11
Muzli xaltacha qo'yish texnikasi	13
Isituvchi kompress qo'yish texnikasi.....	14
MAVZU: ELEKTR BILAN DAVOLASH.	16
Elektr bilan davolashga mo'neliklar.	16
Dori elektrofzarizini qo'llash texnikasi	17
Darsonvalizatsiya o'tkazish texnikasi.....	19
UYUCH apparatini qo'llash texnikasi.....	21
Sollyuks lampasini qo'llash texnikasi.....	23
MAVZU: YORUG'LIK BILAN DAVOLASH.	24
Yorug'lik bilan davolash muolajalariga bemorlarni tayyorlash texnikasi.....	24
Ultrabinafsha nurini qo'llash texnikasi	26
Minin lampasidan foydalanish texnikasi	28
Havo vannalarini o'tkazish texnikasi.....	30
MAVZU: QUYOSH, HAVO, SUV BILAN DAVOLASH.....	31
Badandan suv quyish texnikasi	31

Ignasimon dush qabul qilish texnikasi	32
Yomg'irson dush qabul qilish texnikasi.....	34
Yelpig'ichsimon dush qabul qilish texnikasi	35
Sharko dushi qabul qilish texnikasi.....	36
Shotland dushi qabul qilish texnikasi.....	37
Ho'l choyshabga o'rash texnikasi	38
Chuchuk vanna-xantal vannalari qabul qilish texnikasi.....	40
Marvarid vannasini qabul qilish texnikasi.....	41
Sun'iy karbonat angidrid vannalarini qabul qilish texnikasi	43
Quyosh vannasini o'tkazish texnikasi	45
MAVZU: ISSIQLIK BILAN DAVOLASH	47
Qum bilan davolash texnikasi.	47
Balchiq bilan davolash texnikasi	49
Ginekologik kasalliklarda qinga balchiq qo'yish.....	51
Loy tayyorlash texnikasi.....	52
Loy bilan davolash texnikasi	53
Parafinni qatlam tarzida qo'yish texnikasi	54
Parafin vannachasi qo'yish texnikasi	55
Salfetka bilan applikatsiya qilish texnikasi	56
Parafinni qatlam tarzida qo'yish Kyuvet-aplikatsiya qo'yish texnikasi	57
Ginekologiyada parafinni qin tampo'ni shaklida qo'yish texnikasi	58
MAVZU: MASSAJ VA UNING TURLARI.....	59
Boshni massaj qilish texnikasi.....	59
Yuzni massaj qilish-peshanani silash texnikasi	60
Bo'yinni masaj qilish texnikasi	61
Qorinni massaj qilish texnikasi	62
Oyoqni massaj qilish-qo'ymich nervi massaji texnikasi.....	64

Oyoq massaj qilish-ichki yon guruh muskullarini massaj qilish texnikasi.....	65
Oyoqni massaj qilish-tizza bo'g'imini massaj qilish texnikasi	66
Oyoqni massaj qilish-tashqi orqa guruh muskullarining massaji qilish texnikasi.....	67
Oyoq panjasini massaj qilish texnikasi	69
Yelkani massaj qilish-uch boshli muskulni massaj qilish texnikasi.....	71
Yelkani massaj qilish-ikki boshli muskulni massaj qilish texnikasi.....	72
Yelka bo'g'imini massaj qilish texnikasi.....	73
Bilakni massaj qilish-tirsak bo'g'imi massaji texnikasi	75
Bilak-panja sohasini massaj qilish texnikasi.....	77
Qo'lni massaj qilish texnikasi	79
Bilak-kaftusti bo'g'imini massaj qilish texnikasi	81
Katta ko'krak muskullarini massaj qilish texnikasi.....	83
Qovurg'alararo muskullarni massaj qilish texnikasi	84
Oldingi tishsimon muskullarni massaj qilish texnikasi	85
Orqani massaj qilish texnikasi.	87

G.U. Samieva, O.K. Islomov, SH.H. Islomova, D.N. Beknazarova

**FIZIOTERAPIYA VA MASSAJ FANIDAN AMALIY
O'QUV QO'LLANMA**

O'quv qo'llanma

Guvohnoma raqami: G/000164-2023

Nashriyot litsenziya raqami: 143413

“SAMARQAND” nashriyoti

Mas'ul muharrir — Dildora TURDIYEVA

Musahhih — Anvar UMRZOQOV

Texnik muharrir — Akmal KELDIYAROV

Sahifalovchi — Dilshoda ABDIAXATOVA

Dizayner — Davron NURULLAYEV

“SARVAR MEXROJ BARAKA” bosmaxonasida chop etildi.

Guvohnoma raqami — 704756. Pochta indeksi 140100.

Samarqand shahar, Mirzo Ulug'bek ko'chasi, 3-uy.

Bosishga 1.11.2023 ruxsat etildi. Bayonnoma raqami: 3

Bichimi 60x84^{1/16}. “Times New Roman” garniturasida. 5,35 bosma taboq.

Adadi: 200 nusxa. Buyurtma raqami: 58/2024

Tel/faks: +998 94 822-22-87, e-mail: sarvarmexrojbaraka@gmail.com

