

**TAYANCH-HARAKAT APPARATI KASALLIKLARIDA
REABILITATION TADBIRLARINING AHAMIYATI VA
HAMSHIRALIK PARVARISHI**

Xiva Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari
Matyakubova Sevinchoy Baxrombekovna
Erkinova Dinara Aybek qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tayanch-harakat apparati kasalliklari (osteoxondroz, artroz, travmalar) natijasida kelib chiqadigan funksional cheklanishlarni bartaraf etishda rehabilitatsiya tadbirlarining ahamiyati tahlil qilingan. Rehabilitatsiyaning zamonaviy usullari — kinezoterapiya, fizioterapiya va mexanoterapiyaning samaradorligi ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, bemorlarning harakat faolligini tiklashda hamshiralik jarayonining o'ziga xos jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Tayanch-harakat apparati, rehabilitatsiya, kinezoterapiya, fizioterapiya, artroz, osteoxondroz, hamshiralik parvarishi, hayot sifati.

KIRISH

Inson salomatligi va hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biri — bu erkin harakatlanish qobiliyatidir. Biroq, zamonaviy dunyoda kamharakatlik (gipodinamiya), jismoniy zo'riqishlar va jarohatlar natijasida tayanch-harakat apparati (THA) kasalliklari keskin ko'paymoqda. Ushbu xastaliklar nafaqat og'riq keltirib chiqaradi, balki insonni vaqtincha yoki doimiy nogironlikka yetaklashi mumkin. Shu sababli, dori-darmonlar bilan davolashdan keyingi bosqichda tibbiy rehabilitatsiya hal qiluvchi rol o'ynaydi.

TAYANCH –HARAKAT APPARATI KASALLIKLARI TARIFI VA SABABLARI

Tayanch-harakat apparati kasalliklari — bu suyaklar, bo‘g‘imlar, boylamlar, mushaklar va umurtqa pog‘onasining funksional hamda tarkibiy zararlanishi bilan kechadigan kasalliklar majmuasidir.

Asosiy sabablari:

Degenerativ-distrofik o‘zgarishlar: Osteoxondroz, artroz, spondilyoz.

Yallig‘lanish kasalliklari: Revmatoid artrit, ankilozirovchi spondiloartrit (Bexterev kasalligi).

Travmalar: Sinishlar, chiqishlar, boylamlarning uzilishi.

Tug‘ma nuqsonlar: Displaziyalar, maymoqlik, skolioz.

Kasbiy omillar: Uzoq vaqt bir holatda turish yoki og‘ir yuk ko‘tarish.

KLINIK BELGILAR VA ZARARLANISH DARAJALARI

Klinik manzarasi:

Og‘riq sindromi: Harakatda yoki tinch holatda bo‘g‘im va mushaklardagi og‘riq.

Harakat cheklanganligi: Bo‘g‘imlarning qotib qolishi (kontrakturalar).

Mushaklar atrofiyasi: Uzoq vaqt harakatsizlik natijasida mushak hajmining kamayishi.

Deformatsiya: Bo‘g‘imlar shaklining o‘zgarishi va qomatning buzilishi.

Funksional buzilish darajalari:

I daraja: Jismoniy zo‘riqishda harakat biroz cheklangan, o‘z-o‘ziga xizmat qilish saqlangan.

II daraja: Harakat doirasi sezilarli cheklangan, professional mehnat qobiliyati pasaygan.

III daraja: Bemor mustaqil harakatlana olmaydi, o‘zgalar yordamiga muhtoj.

REABILITATSIYADA ZAMONAVIY YONDASHUV

Zamonaviy reabilitatsiya — bu multidissiplinar jarayon bo'lib, u quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Kinezoterapiya (Harakat bilan davolash)

Bu reabilitatsiyaning "yuragi" hisoblanadi. Maxsus ishlab chiqilgan LFK (davolash jismoniy tarbiyasi) mashqlari mushaklar tonusini oshiradi va bo'g'imlar egiluvchanligini tiklaydi.

Piler-terapiya: Umurtqa pog'onasi kasalliklarida qo'llaniladigan zamonaviy usul.

Mexanoterapiya: Robotlashtirilgan uskunalar (masalan, Lokomat) yordamida yurishni qayta o'rganish.

Fizioterapevtik muolajalar

Zarb-to'liqlik terapiya (UHT): To'qimalardagi tuz yig'ilishlarini parchalash va qon aylanishini yaxshilash uchun.

Elektrostimulyatsiya: Atrofiyaga uchrayotgan mushaklarni elektr toki bilan faollashtirish.

Lazeroterapiya va Magnitoterapiya: Yallig'lanishni kamaytirish va regeneratsiyani tezlashtirish.

Ergoterapiya

Bemorni kundalik hayotga (ovqatlanish, kiyinish, gigiyena) moslashtirish, uning mustaqilligini qaytarish.

TAYANCH HARAKAT APPARATI KASALLIKLARINING ASORATLARI

Reabilitatsiya o'z vaqtida o'tkazilmasa, quyidagi asoratlarni keltirib chiqadi:

Ankiloz: Bo'g'imning butunlay harakatsiz bo'lib qolishi.

Mushaklar kontraktura va rigidligi: Mushaklarning qisqarib, taranglashib qolishi.

Osteoporoz: Harakatsizlik tufayli suyaklarning mo'rtlashishi.

Tromboemboliya: Uzoq vaqt yotgan bemorlarda oyoq venalarida tromb hosil bo'lishi.

Psixologik depressiya: Nogironlik hissi tufayli kelib chiqadigan ruhiy tushkunlik.

HAMSHIRALIK PARVARISHINING AHAMIYATI

TAYANCH HAKAR APPARATI reabilitatsiyasida hamshira — bemorning eng yaqin ko'makchisidir.

Hamshiralik jarayoni:

Harakat xavfsizligini ta'minlash: Bemorning yiqilib tushishini oldini olish, tayanch vositalaridan (hassa, qo'ltiqayoq) to'g'ri foydalanishni o'rgatish.

Og'riqni boshqarish: Shifokor buyurgan og'riqsizlantiruvchi muolajalarni o'z vaqtida bajarish va uning samarasini kuzatish.

Yotoq yaralarining oldini olish: Agar bemor harakatsiz bo'lsa, tana holatini har 2 soatda o'zgartirish.

Bemorni va uning oilasini o'qitish:

Mashqlarni uy sharoitida davom ettirish texnikasini tushuntirish.

Ortopedik rejimga (qattiq krovatda yotish, korset taqish) rioya qilishni nazorat qilish.

Ortiqcha vazndan xalos bo'lish (bo'g'imlarga yukni kamaytirish uchun) bo'yicha parhez maslahatlarini berish.

PROFILAKTIKA VA OLDINI OLISH

Birlamchi: To'g'ri qomatni shakllantirish, suzish, ratsional ovqatlanish (kalsiy va vitamin D ga boy).

Ikkilamchi: Kasallikning qaytalanishini (retsidiy) oldini olish uchun yilda 2 marta kurort-sanatoriy muolajalarini olish.

XULOSA

Tayanch-harakat apparati kasalliklarida reabilitatsiya — bu shunchaki qo‘shimcha muolaja emas, balki davolashning ajralmas qismidir. To‘g‘ri tashkil etilgan reabilitatsiya va professional hamshiralik parvarishi bemorni nafaqat og‘riqdan xalos etadi, balki uni jamiyatga faol shaxs sifatida qaytaradi.

ADABIYOTLAR

- 1.Epifanov V.A. Meditsinskaya reabilitatsiya, Moskva, 2020.
- 2.Usmonov R.J. Travmatologiya va ortopediya asoslari, Toshkent, 2021.
- 3.Rehabilitation Medicine: Principles and Practice, 6th Edition, 2022.
- 4.Gulyamov S.S. Fizioterapiya va kinezoterapiya darsligi, 2019.