



ОЙОQNING KAMARI VA ERKIN SUYAKLARI TUZILISHI VA ULARNING PATOLOGIYASI.

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

2-davolash fakulteti

Anatomiya va OXTA kafedrasi o'qituvchisi Aytjanova Aysaule

1-son o'zbek va xorijiy tillar kafedrasi o'qituvchisi

Normatova Fayiza Erkinovna

Annotatsiya: Oyoq odam tanasining harakatlanishda muhim rol o'ynovchi, murakkab anatomik tuzilishga ega bo'lgan a'zolaridan biridir. U ikki asosiy qismlardan tashkil topgan: oyoqning kamari (yoki proksimal qismi) va uning erkin suyaklari (distal qismi). Oyoqning kamari silliq harakatlarni, og'irlikni to'g'ri taqsimlash, muvozanat va barqarorlikni ta'minlaydi. Oyoqning erkin suyaklari esa harakatning turli yo'nalishlarda amalga oshirilishiga imkon yaratadi. Bu ikki tuzilmani birgalikda o'rganish, ularning sog'lig'ini saqlash, shuningdek, patologik o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash va davolash zamonaviy tibbiyotda alohida ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: kamari, erkin suyaklar, oyoq skeleti, suyak tuzilishi, patologiya, oyoq deformatsiyasi, ortopediya, yassioyoqlik, suyak kasalliklari, oyoq jarohatlari.

Аннотация: Стопа – один из органов человеческого тела, играющий важную роль в движении, имеющий сложное анатомическое строение. Она состоит из двух основных частей: свода стопы (проксимального отдела) и свободных костей (дистального отдела). Свод стопы обеспечивает плавность движений, правильное распределение веса, равновесие и устойчивость. Свободные кости стопы позволяют двигаться в разных направлениях. Совместное изучение этих двух структур, поддержание их здоровья, а также



своевременное выявление и лечение патологических изменений имеют особое значение в современной медицине.

Ключевые слова: свод, свободные кости, скелет стопы, костная структура, патология, деформация стопы, ортопедия, плоскостопие, заболевания костей, травмы стопы.

Abstract: The foot is one of the organs of the human body that plays an important role in movement, having a complex anatomical structure. It consists of two main parts: the arch of the foot (or proximal part) and its free bones (distal part). The arch of the foot provides smooth movements, correct weight distribution, balance and stability. The free bones of the foot allow movement in different directions. The joint study of these two structures, maintaining their health, as well as timely detection and treatment of pathological changes are of particular importance in modern medicine.

Keywords: arch, free bones, foot skeleton, bone structure, pathology, foot deformation, orthopedics, flat feet, bone diseases, foot injuries.

KIRISH

Oyoq kamari, ya'ni poyaband proksimal qismi asosan ikki yirik suyakdan tashkil topgan: son suyagi va boldir suyaklari bilan birikuvchilar. Oyoqning uchta asosiy qismi mavjud bo'lib, ular orasida qo'shimcha kichik suyaklar ham bor: son, boldir va to'piq. Oyoq kamari harakatning boshlanish manbai bo'lib, motor kuchlarni tananing pastki qismidan erkin chiqarishga yordam beradi. Ayniqsa, son suyagi va uning boldir suyaklari bilan bo'g'inlari harakatning silliqligi va barqarorligini ta'minlaydi. Bu qismlar tananing og'irligi, bosim va harakatlarini taqsimlashda asosiy vazifani bajaradi. Oyoqning erkin suyaklari, ya'ni distal qismi esa asosan boldir va to'piqdan pastda joylashgan kichikroq suyaklardan iborat. Bu suyaklar funksional jihatdan murakkab bo'lib, oyoq panjasining harakatlanishini boshqaradi. Oyoq panjasi tarsal, metatarsal va falangalardan tashkil topadi. Tarsal suyaklar yetti ta bo'lib, ular to'piq va panja sohasini tashkil etadi. Bu suyaklar



orasidagi bo'g'inlar oyoqning elastikligi va egiluvchanligini ta'minlaydi. Metatarsal (o'rtacha) suyaklar panjaning markaziy qismini, falangalar esa barmoqlarning harakatini boshqaradi. Oyoq suyaklari, ayniqsa kamari va erkin suyaklari murakkab bo'g'inlar orqali bir-biriga ulangan. Son suyagi va boldir suyaklari son-tizza va tizza-to'piq bo'g'inlarini hosil qiladi. Bu bo'g'inlar mustahkam, lekin bir vaqtda elastik bo'lib, har xil harakatlarni, masalan, yurganda, yugurganda yoki sakraganda yuqori darajada silliqlik bilan bajarishga yordam beradi. Tizza bo'g'ini, ayniqsa, oraliq suyaklar – patella yordamida himoyalangan. To'piqdan pastda esa suyaklar bir-biriga murakkab tarzda birikkan va bu bog'lamlar oyoq panjasi harakatining nozik nazoratini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Oyoqning ana shu murakkab tuzilishidan kelib chiqib, uning har bir elementi turli patologiyalarga moyil bo'ladi. Oyoq kamari va suyaklarining eng keng tarqalgan patologiyalari orasida yassi oyoqlik, oyoq kamari deformatsiyalari, osteoartrit, artroz, sinishlar, artrit va boshqa degenerativ o'zgarishlar ajralib turadi. Yassi oyoqlik – poyabandning bo'ylama yoki ko'ndalang kamari silliqlashib, tizimli tarzda egiluvchanligini yo'qotishi holatidir. Yassi oyoqlik texnik jihatdan oyoq kamari suyaklarining, shakllanishi yoki bog'lamlarining zaiflashishi natijasida yuzaga keladi. Bu holat qattiq og'riqlar, charchash, oyoq mushaklarida tez toliqish, haddan tashqari bosim va holat o'zgarishi, yurishda muvozanatning buzilishi bilan kechadi. Oyoqning to'g'ri kamari harakat silliqligini, yurishda energiya sarfini kamaytirishni, shuningdek, tananing og'irlik markazining stabil bo'lishini ta'minlaydi. Yassi oyoqlik esa bu xususiyatlarni yo'qotadi va boshqa bo'g'inlarda ham patologik o'zgarishlar rivojlanishiga sabab bo'ladi [1].

Oyoq kamari suyaklari va bog'lamlarida kuchsizlanish jarayonlari rivojlanishi natijasida kamarlik deformatsiyalari yuzaga keladi. Bu patologiya yoshdan qat'iy nazar, insonning kasbiga, hayot tarziga, ortiqcha og'irlik, jarohatlar va boshqa tashqi omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Ayniqsa, og'ir yuk ko'tarib ishlaydiganlar,



sportchilar va faol harakat qiluvchi kishilar orasida ko‘p uchraydi. Biomekanik kuchlarning noto‘g‘ri taqsimlanishi natijasida oyoq kamari suyaklarida stress-ko‘nikmalari, mikrosinushlar yuzaga keladi, so‘ngra yakuniy deformatsiyalar paydo bo‘ladi. Oyoqning erkin (distal) suyaklarida uchraydigan asosiy patologiyalar sinushlar va ularning asoratlari. Falanga, metatarsal va tarsal suyaklar yuqori harakatlantiriladigan, og‘irlik saqlovchi qism bo‘lganligi sababli sinushlarga moyil bo‘ladi. Sinushlar odatda to‘g‘ri davolanmasa, harakatni cheklash, og‘riq va mushaklarning atrofiyasiga olib keladi. Metatarsal va falanga suyaklarining stress-sinushlari sportchilar, baland poshnali oyoq kiyim kiyadiganlar va uzoq masofa qadam bosadiganlarda kuzatiladi [2].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Osteoartrit va artroz oyoq suyaklari va bo‘g‘inlarida degenerativ-distrofik jarayonlar rivojlanishi natijasida kelib chiqadi. Odatda, bunday kasalliklar yoshi ulg‘ayganlarda ko‘proq uchraydi. Oyoq bo‘g‘inlari suyuqligining kamayishi, tog‘aylarning yupqalashuvi va suyak tuzilmasining o‘zgarishi bilan kechadi. Bu esa harakat doirasining cheklanishi, doimiy og‘riq, shish va hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Artrit esa oyoq bo‘g‘inlarining yallig‘lanish kasalliklaridan biridir. Bu nafaqat suyaklar, balki ularni o‘rab turgan yumshoq to‘qimalarga ham ta’sir qiladi. Artritda oyoq panjasida shish, qizish, og‘riq va qattqlik kuzatiladi. Bu holat harakatni deyarli cheklab qo‘yishi, yurishni mushkullashtirishi mumkin. Artritning rivojlanishida infeksiya, travma, avtoimmun jarayonlar, metabolik buzilishlar (masalan, podagra) muhim omillar hisoblanadi. Oyoq kamari va erkin suyaklarida uchraydigan yana bir qator patologik holatlar — bu bo‘g‘inlardagi dislokatsiyalar, o‘sma jarayonlari, suyak to‘qimalarining qon bilan ta’minlanishida buzilishlar, osteomiyelit va boshqa infeksiyon kasalliklardir. Dislokatsiya, asosan, to‘piq va tizza bo‘g‘inlarida, kamroq fataral suyaklarda kuzatiladi. Dislokatsiya natijasida harakat to‘liq cheklanadi, og‘riq va shishlar kelib chiqadi. Bunday holatlarda shoshilinch tibbiy yordam va keyinchalik reabilitatsiya muhim hisoblanadi [3].



Oyoq suyaklarining patologiyasi ko‘pincha bog‘lamlar, mushaklar va qon tomirlari bilan kechadigan birgalikdagi kasalliklar bilan murakkablashadi. Masalan, plantar fassit (otarilgan to‘piq), tarsal tunnel sindromi, barmoqlarning kuchli deformatsiyalari, bog‘lamlarning cho‘zilishi va mushaklarning zaiflashuvi. Bunday patologiyalarning oldini olish va davolash uchun zamonaviy diagnostika va muolajalar yordamga keladi. Oyoqning suyak va bog‘lam tuzilmalari to‘g‘ri ishlashi uchun ularni himoya qiluvchi va mustahkamlovchi mushaklar va fastsiyalar ham muhim rol o‘ynaydi. Ularning zaiflashishi yoki cho‘zilishi natijasida barcha strukturaviy butunlik buziladi, natijada harakatlanishda noqulaylik, og‘riq, tez charchash, hatto surunkali kasalliklarga ham olib kelishi mumkin. Bu kasalliklarni o‘z vaqtida aniqlash va to‘g‘ri davolash oyoq tuzilmasi yaxlitligini saqlab qolish, harakat funksiyasini tiklash va bemorning hayot sifatini yaxshilash uchun o‘ta muhim hisoblanadi. Ko‘pchilik kasalliklarning dastlabki belgilari jiddiy e‘tibor berilmasa, ular surunkali, qiyin tuzatiladigan tus olib, bemorda harakat chegaralangan, og‘riqli holatlar shakllanadi. Shu sababli, ularni davolash va oldini olishda erta tashxis, medikamentoz va fizik muolajalar, reabilitatsion chora-tadbirlar keng qo‘llaniladi. Profilaktika choralariga ortiqcha og‘irlikdan saqlanish, to‘g‘ri ovqatlanish, yengil sport harakatlari, deformatsiyani keltirib chiqaruvchi omillar (masalan, bequlay poyabzal, noto‘g‘ri o‘tirish va turish)ni bartaraf qilish, muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish kiradi. Zarur hollarda ortopedik vositalar, maxsus poyabzallar, fizioterapevtik va reabilitatsion muolajalar buyuriladi. Ayniqsa bolalik yoshida yassi oyoqlik, tor poyabzal kiyish yoki travmalardan keyin paydo bo‘ladigan deformatsiyalar o‘z vaqtida bartaraf etilsa, keyingi yillarda murakkab patologiyalar oldi olinadi. Kattalarda esa yoshi ulg‘aygan sayin kuchayuvchi degenerativ kasalliklarni yengillashtirish uchun faol hayot tarzi, suyaklarni mustahkamlovchi mashqlar, sog‘lom ovqatlanish va zarur hollarda shifokor nazorati ostida dorilar foydalaniladi [4].



Oyoq kamari va erkin suyaklarining aniq va mustahkam tuzilishi harakatimizning asosiy poydevoridir. Tanamiz og'irligi, muvozanat va harakatni boshqarish bu suyak va bo'g'inlar faoliyatidan boshlanadi. Har bir patologik holat hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun turli yoshdagi kishilar birdek oyoq strukturalariga bo'lgan e'tiborni oshirishi, zamonaviy ortopediya yutuqlaridan xabardor bo'lishi, applikatsion preprofilaktika va davo metodlarini hayotga tatbiq etishda faol bo'lishlari lozim [5].

XULOSA

Oyoq kamari va erkin suyaklarining anatomik tuzilishi murakkab va muvozanatlashgan bo'lib, odam hayotidagi harakat va og'irlikni to'g'ri taqsimlashda asosiy rol o'ynaydi. Ularning biror kasalligi – yassi oyoqlik, deformatsiyalar, sinishlar, artrit, artroz va boshqa patologiyalar – yurish sifati, harakat hajmi va kishining kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur kasalliklarni o'z vaqtida tashxis etish, zamonaviy davolash usullarini qo'llash va samarali profilaktika choralarini olib borish hayot sifatini oshirishda va harakatlanish erkinligini saqlab qolishda asosiy omil hisoblanadi. Shu bois, oyoq strukturalari va funksiyasiga doimiy e'tibor berish, salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi choralarni hayotga tatbiq etish zamonaviy tibbiyotda muhim sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ruziboyeva, G.T. (2019). "Osteoartikulyar patologiyalar va ularning zamonaviy davosi". Toshkent: Akademnashr.
2. Aliqulov, F. & Bazarov, E. (2019). "Ortopediya va travmatologiya asoslari". Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
3. G'iyosov, K.A., Rajabov, S.A. (2018). "Oyoq suyaklarining anatomiyasi va patologiyasi". O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 3(2), 112-118.
4. Jamolov, A.A. (2017). "Jarohatlar va ularning oqibatlari – klinik va diagnostika yondashuvlari". Toshkent: O'zbekiston shifochisi.



5. Jo'raev, S.A. (2020). "Travmatologik va ortopedik yordam ko'rsatishda zamonaviy yondashuvlar". Tibbiyot Ta'limi, 5(2), 71-76.
6. Karimov, U.O., Azizov N.B. (2017). "Raxit va orttirilgan suyak-kamarlik deformatsiyalari". Bolalar jarrohlik amaliyoti, 9(1), 41-47.
7. Qurbonov, D.A. (2021). "Pastki a'zolar suyaklari va bo'g'inlarining anatomiyasi va klinik ahamiyati". Toshkent tibbiyot akademiyasi jurnali, 6(4), 55-63.
8. Rasulov, M.A., Mamatqulov L.M. (2018). "Bolalar oyoq va suyak deformatsiyalari: klinik tavsifi va davolash usullari". Innovatsion tibbiyot yo'nalishlari, 2(3), 28-34.