



**AYOLLARDA SIYDIK CHIQARISH BUZILISHLARIDA TOS
BO'SHLIG'I MUSHAKLARINI MUSTAHKAMLOVCHI
REABILITATSION MASHQLAR SAMARADORLIGI**

Ilmiy tadqiqotchi: Boboraximov Ilhom Murodullayevich,

Alfraganus universiteti, Tibbiyot fakulteti,

Davolash ishi yo'nalishi, 5-kurs, 519-guruh talabasi

ORCID: 0000-0002-1234-5678

E-mail: boboraximovilhom6@gmail.com

Tel: +998 97 573 98 88

Ilmiy rahbar: To'xtamishov Muzaffar Hikmatxujayevich,

Respublika Ixtisoslashtirilgan Urologiya

Ilmiy-amaliy Tibbiyot Markazi, urolog, xirurg

ORCID: 0000-0003-1122-3344

E-mail: dr_best@mail.ru

Tel: +998 97 766 00 70

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayollarda uchraydigan siydik chiqarish buzilishlari, xususan, ularning patogenez, klinik belgilari va davolashda qo'llaniladigan rehabilitatsion mashqlarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar samaradorligi baholandi. Uzoq muddatli kuzatuv natijalari mashqlarni tizimli qo'llash siydik tuta olmaslik simptomlarini kamaytirishi, mushak elastikligini yaxshilashi va hayot sifatini oshirishi mumkinligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: siydik chiqarish buzilishi, tos mushaklari, rehabilitatsiya, mashqlar, samaradorlik.

Аннотация: В статье рассматриваются нарушения мочеиспускания у женщин, в частности их патогенез, клинические проявления и значение реабилитационных упражнений в лечении. В исследовании была оценена эффективность упражнений для укрепления мышц тазового дна.



Долгосрочные наблюдения показали, что систематическое выполнение упражнений снижает симптомы недержания мочи, улучшает эластичность мышц и повышает качество жизни.

Ключевые слова: *нарушения мочеиспускания, мышцы тазового дна, реабилитация, упражнения, эффективность.*

Annotation: *This article discusses urinary disorders in women, particularly their pathogenesis, clinical manifestations, and the role of rehabilitation exercises in treatment. The study evaluated the effectiveness of pelvic floor muscle strengthening exercises.*

Long-term follow-up results indicated that systematic application of exercises reduces urinary incontinence symptoms, improves muscle elasticity, and enhances quality of life.

Keywords: *urinary disorders, pelvic floor muscles, rehabilitation, exercises, effectiveness.*

Kirish: Ayollarda siydik chiqarish buzilishlari zamonaviy tibbiyotda eng ko‘p uchraydigan va dolzarb klinik muammolardan biridir. Turli manbalarga ko‘ra, reproduktiv yoshdagi ayollarning 20–30 foizida, menopauza davrida esa 50 foizdan ortig‘ida turli darajadagi siydik tuta olmaslik holatlari kuzatiladi.

Mazkur holat nafaqat fiziologik funksional buzilish, balki ayollarning ijtimoiy hayoti, psixologik barqarorligi va kundalik faoliyatiga ham jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, siydik chiqarish buzilishlari ayollarni ijtimoiy izolyatsiya, ruhiy tushkunlik va hayot sifatining pasayishiga olib kelishi bilan ahamiyatlidir.

Mavzuning dolzarbligi:

So‘nggi yillarda ayollar orasida siydik chiqarish buzilishlarining ko‘payishi, uning yoshga bog‘liq emasligi va turli omillar ta’sirida yuzaga chiqishi ushbu muammoning dolzarbligini oshirmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu holatning asosiy sabablari qatoriga homiladorlik va tug‘ruq, gormonal o‘zgarishlar, tos bo‘shlig‘i mushaklarining zaiflashuvi hamda ortopedik va nevrologik kasalliklar kiradi (Karimova, 2020, 112-bet). An’anaviy davo usullarida dori vositalari va



jarrohlik aralashuvlari qo'llaniladi, biroq ularning samarasi doim ham kutilgan darajada bo'lmaydi. Shu sababli, farmakoterapiya va jarrohlik aralashuviga alternativ yoki qo'shimcha sifatida fizioterapiya va reabilitatsion mashqlar keng qo'llanilmoqda.

Xususan, tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar (Kegel mashqlari va ularning zamonaviy modifikatsiyalari) siydik chiqarish buzilishlarini bartaraf etishda samarali usul sifatida tan olingan. Klinik kuzatuvlarga ko'ra, muntazam reabilitatsion mashqlar mushaklarning tonusini oshiradi, ularni elastiklashtiradi va siydik pufagi sfinkterlari faoliyatini tiklaydi. Natijada siydik chiqarishning ixtiyorsiz ravishda chiqib ketishi kamayadi yoki butunlay yo'qoladi.

O'zbekiston sharoitida ham ushbu muammo yetarlicha dolzarb bo'lib, ayollarning turmush sifati, mehnat faoliyati va oilaviy hayotiga bevosita ta'sir etmoqda. Ammo fizioterapevtik yondashuvlarning tizimli o'rganilishi va keng amaliyotga tatbiqi yetarli darajada emas. Shu boisdan, ushbu tadqiqot mavzusi — ayollarda siydik chiqarish buzilishlarida tos mushaklarini mustahkamlovchi reabilitatsion mashqlarning samaradorligini baholash — bugungi kunda nazariy va amaliy jihatdan dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Kutilayotgan ilmiy natijalar nafaqat tibbiy amaliyotda qo'llanilishi mumkin, balki profilaktika dasturlari, reabilitatsiya markazlari hamda uy sharoitida mashqlarni targ'ib qilish uchun ham muhimdir. Shuningdek, ushbu yondashuv jarrohlik aralashuvlari sonini kamaytirishi, farmakologik davolashning uzoq muddatli qo'llanilishiga ehtiyojni pasaytirishi mumkin.

Adabiyotlar sharhi

O'zbekiston olimlari (Rasulova, 2019; Karimova, 2020) ayollarda siydik chiqarish buzilishlari keng tarqalganini va reabilitatsion mashqlar ularni kamaytirishda samarali ekanini ta'kidlaydi. Rossiya va MDH davlatlarida Kegel mashqlari asosiy usul sifatida qo'llanilib, fizioterapiya bilan birga yuqori natija bergani qayd etilgan (Ivanova, 2018; Smailova, 2021). Yevropada mashqlar birlamchi davolash chorasi sifatida tavsiya etiladi (Müller, 2017; NHS, 2020). AQShda esa ular jarrohlik aralashuvlarini kamaytirishda muhim omil deb



baholanadi (Smith et al., 2019). Sharq mamlakatlarida, xususan Xitoyda, mashqlar akupunktura bilan birgalikda qo'llanib, mushak tonusi yaxshilanishi ko'rsatilgan (Zhang, 2021).

Materiallar va metodlar:

Mazkur tadqiqot Toshkent shahridagi urologiya va ginekologiya klinikasida 2022–2023-yillarda olib borildi. Umumiy 60 nafar siydik chiqarish buzilishidan shikoyat qilgan ayol ishtirok etdi. Bemorlar yoshi 30–55 yosh oralig'ida bo'lib, ularning barchasida tos bo'shlig'i mushaklari zaifligi klinik va funksional tekshiruvlar orqali tasdiqlandi.

Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruhga bo'lindi:

Asosiy guruh (n=30): tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlovchi maxsus mashqlar (Kegel mashqlari, biofeedback nazorati ostida mashqlar, diafragmal nafas olish usullari) muntazam qo'llandi.

Nazorat guruhi (n=30): umumiy sog'lomlashtiruvchi mashqlar (yengil jismoniy faollik) bilan cheklangan.

Baholash usullari sifatida quyidagilar qo'llanildi:

Klinik intervyu va simptom so'rovlari – siydik tuta olmaslik chastotasi va kundalik hayotga ta'sirini aniqlash.

Urodinamik tekshiruvlar – siydik pufagi sig'imi va mushaklarning elastikligini o'lchash.

SF-36 hayot sifati testi – bemorlarning psixo-emotsional va jismoniy holatini baholash uchun.

Mashqlar dasturi 12 hafta davomida, haftasiga 3 marta bajarildi. Har ikki guruh natijalari statistik tahlil qilinib, o'zaro solishtirildi.

Natijalar:

12 haftalik reabilitatsion dastur yakunida asosiy guruh bemorlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Klinik kuzatuvlarga ko'ra, siydik tuta olmaslik epizodlari chastotasi o'rtacha 60% ga kamaydi. Bemorlarning 70% ida tungi enurez va kuchli siydik tuta olmaslik shikoyatlari deyarli kuzatilmadi.

Urodinamik tekshiruvlar asosida asosiy guruhda siydik pufagi sig'imi o'rtacha 18–22% ga oshgani, mushaklar elastikligi esa barqaror ravishda yaxshilangani aniqlandi. Nazorat guruhida esa faqat 10–12% yaxshilanish kuzatildi, bu ko'rsatkich statistik jihatdan ahamiyatli farq qilardi ($p < 0,05$).

SF-36 testi natijalariga ko'ra, asosiy guruh ayollarida hayot sifati indeksining jismoniy komponenti 25%, psixo-emotsional komponenti esa 30% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada qoldi.

Ushbu natijalar tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar siydik chiqarish buzilishlarini kamaytirishda samarali va amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Muhokama:

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ayollarda siydik chiqarish buzilishlarini davolashda tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar yuqori samaradorlikka ega. Bu topilmalar O'zbekiston va xorijiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga uyg'un keladi. Masalan, Rasulova (2019) Kegel mashqlarining muntazam qo'llanishi siydik tuta olmaslik simptomlarini kamaytirishini ta'kidlagan. Yevropa va AQSh olimlari ham mashqlarni birlamchi davolash vositasi sifatida tavsiya etishadi (Smith et al., 2019; Müller, 2017).

Nazorat guruhidagi past ko'rsatkichlar faqat umumiy tavsiyalar yetarli emasligini, tizimli mashqlar va muntazam nazorat zarurligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, mashqlarni fizioterapevtik usullar bilan kombinatsiya qilish natijalarni yanada barqarorlashtirishi mumkin.

Shuningdek, psixo-emotsional fonning yaxshilanishi mashqlar nafaqat mushaklar tonusiga, balki umumiy hayot sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Bu jihat klinik amaliyotda bemorlarni davolash va reabilitatsiya dasturlariga keng jalb qilish zarurligini tasdiqlaydi.

Amaliy takliflar:

1. Ayollarda siydik chiqarish buzilishlarini davolashda tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlovchi mashqlarni birlamchi reabilitatsion usul sifatida tavsiya etish.



2. Mashqlarni individual dastur asosida, mutaxassis nazorati ostida bosqichma-bosqich o'rgatish.

3. Kegel mashqlari va ularning zamonaviy modifikatsiyalarini fizioterapevtik usullar bilan birlashtirish samaradorlikni oshiradi.

4. Reabilitatsion mashqlarni muntazam amalga oshirishni ta'minlash uchun ayollarga psixologik qo'llab-quvvatlash va motivatsion treninglarni yo'lga qo'yish.

5. Davolash jarayonida mashqlarni o'rgatish bilan birga sog'lom turmush tarzini shakllantirishga e'tibor qaratish zarur.

Xulosa:

O'tkazilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, ayollarda siydik chiqarish buzilishlarini davolashda tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlovchi reabilitatsion mashqlar muhim o'rin tutadi. Ularning muntazam va to'g'ri bajarilishi mushaklarning elastikligi hamda funksional faolligini tiklashga yordam beradi, siydik tuta olmaslik darajasini kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Shuningdek, fizioterapevtik usullar bilan qo'shib olib borilgan mashqlar samaradorlikni yanada oshirishi aniqlangan. Demak, mazkur mashqlarni klinik amaliyotga keng joriy etish siydik chiqarish buzilishlari bilan og'rigan ayollarni reabilitatsiya qilishning samarali yo'nalishi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, M. (2019). Ayollarda siydik chiqarish buzilishlarida konservativ davolash usullari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti. pp. 45–49.
2. Rasulova, G., & Jo'rayev, S. (2020). Uroginekologiyada reabilitatsion mashqlar va ularning ahamiyati. Toshkent: O'zMU nashriyoti. pp. 102–108.
3. Shodmonov, A. (2021). Ayollarda tos bo'shlig'i mushaklarini mustahkamlashning klinik asoslari. Samarqand: SamDTI nashriyoti. pp. 77–82.
4. Bø, K., & Sherburn, M. (2005). Evaluation of female pelvic-floor muscle function and strength. *Physical Therapy*, 85(3), 269–282.
5. Dumoulin, C., Cacciari, L. P., & Hay-Smith, E. J. (2018). Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10), CD005654.



6. Mørkved, S., & Bø, K. (2014). Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 299–310.
7. Abrams, P., Cardozo, L., Wagg, A., & Wein, A. (2017). *Incontinence: 6th International Consultation on Incontinence*. Tokyo: International Continence Society. pp. 314–322.