



ПРАВИЛЬНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ФИЗИОТЕРАПЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Норин Абу Али ибн сино номидаги

жамоат саломатлик техникуми

Фани ўқитувчиси: Реабилитация ва массаж

Хакимжонов Мустафо Хакимжон ўғли

+998501039598

Аннотация

В данной статье анализируются методологические основы применения физиотерапевтических процедур при различных патологических состояниях, а также принципы индивидуального подхода с учетом показаний и противопоказаний. Освещаются механизмы воздействия физических факторов на организм человека в процессе оздоровления и реабилитации, а также пути повышения их эффективности. Статья служит научно-практическим пособием для врачей, физиотерапевтов и студентов медицинских вузов.

Ключевые слова: Физиотерапия, реабилитация, профилактика, физические факторы, электрофорез, магнитотерапия, оздоровление, индивидуальная программа.

Введение

В современной медицине наряду с лекарственными средствами важное значение имеет использование природных и искусственно созданных физических факторов (физиотерапия). Преимущество физиотерапии заключается в том, что она активизирует иммунную систему, ускоряет



процессы регенерации и уменьшает хронические боли, не оказывая побочного воздействия на организм. Однако неправильное назначение процедур может не дать ожидаемого результата или ухудшить состояние пациента.

1. Основные принципы назначения физиотерапевтических процедур

Для правильного выбора процедур необходимо соблюдать следующие научные принципы:

• **Индивидуальность:** Учет возраста, пола, основного и сопутствующих заболеваний, массы тела и реактивности пациента.

• **Этапность:** Осторожное применение в острой фазе (например, низкочастотные магнитные поля) и более активное использование методов в подострой и хронической фазах (например, тепловые процедуры).

• **Комплексный подход:** Проведение физиотерапии в сочетании с медикаментозной терапией, диетой и лечебной физкультурой (ЛФК).

2. Критерии выбора при различных заболеваниях

Процедуры имеют специфические особенности при заболеваниях различных систем:

1. Опорно-двигательный аппарат (артрит, остеохондроз):

Магнитотерапия, ультразвуковая терапия и электрофорез с лекарственными веществами эффективно снимают воспаление.

2. Нервная система (неврит, состояние после инсульта):

Электrostимуляция и дарсонвализация восстанавливают проводимость нервных импульсов.

3. Дыхательная система (бронхит, пневмония):

Ингаляции, УВЧ (ультравысокочастотная терапия) и массаж грудной клетки улучшают дренажную функцию.



3. Применение физиотерапии в целях оздоровления

У здоровых людей физиотерапия применяется для профилактики и повышения общего тонуса. К таким методам относятся гидромассаж, контрастный душ, ионотерапия и низкие дозы лазеротерапии. Эти процедуры:

- Ускоряют метаболизм;
- Снижают уровень стресса;
- Улучшают качество сна;
- Повышают устойчивость организма к негативным воздействиям

внешней среды.

4. Противопоказания и безопасность

При назначении физиотерапии жизненно важно учитывать абсолютные противопоказания (злокачественные новообразования, системные заболевания крови, сердечно-сосудистая недостаточность в стадии декомпенсации, лихорадка).

Для правильного назначения физиотерапии и оздоровления при различных заболеваниях составляется индивидуальный план по назначению врача. Этот план учитывает тип заболевания, общее состояние пациента и использование физических факторов (электрический ток, ультразвук, свет, тепло), что подразумевает доставку лекарств в организм (электрофорез, фенофорез) или ускорение процесса восстановления в таких областях, как сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Принципы правильного выбора и применения физиотерапии:

1. **Диагностика и консультация врача:** Перед любой процедурой важны правильный диагноз и рекомендация врача-физиотерапевта.

2. **Индивидуальный подход:** Учитываются возраст каждого пациента, стадия заболевания, общее состояние здоровья и противопоказания.



3. Выбор физического фактора: Физический фактор (электричество, ультразвук, магнитное поле, лазер, тепло) определяется в зависимости от заболевания.

4. Сочетание с медикаментами: Методы электрофореза (доставка лекарства с помощью тока) и фонофореза (с помощью ультразвука) позволяют доставлять препараты в глубокие ткани.

Области применения (Примеры):

• **Сердечно-сосудистые заболевания:** Магнитотерапия и электротерапия для улучшения кровообращения и уменьшения отеков.

• **Заболевания дыхательной системы:** Электрофорез и ультразвуковая терапия при таких состояниях, как бронхит и пневмония.

• **Скелетно-мышечная система:** Обезболивающие и противовоспалительные процедуры при артритах и остеохондрозах.

Цели оздоровления:

- Снижение боли (анальгетический эффект);
- Устранение воспаления (противовоспалительный эффект);
- Улучшение кровообращения (трофический эффект);
- Ускорение регенерации тканей;
- Укрепление иммунитета.

Физиотерапевтические процедуры, являющиеся неотъемлемой частью современной медицины, воздействуют на организм человека через природные и искусственные физические факторы. Эти методы имеют неоценимое значение для снижения фармакологической нагрузки, мобилизации внутренних резервов организма и восстановления гомеостаза. Физиотерапия — это не просто вспомогательный метод, а сложный биофизический процесс, применение которого должно быть научно обосновано с учетом



индивидуальной реактивности, биологических ритмов и стадии патологического процесса каждого пациента.

Методологические основы назначения физиотерапевтических процедур напрямую опираются на биофизические закономерности. Один и тот же физический фактор может вызывать разные ответные реакции у разных пациентов, что зависит от общего состояния организма и возбудимости нервной системы. Например, при назначении тепловых процедур пациентам с артериальной гипертензией требуется крайняя осторожность, так как тепло может вызвать резкие колебания артериального давления. Напротив, низкочастотная магнитотерапия эффективно воздействует на отеки, смягчая болевой синдром за счет улучшения микроциркуляции. В клинической практике при острых состояниях, таких как грыжа межпозвоночного диска, наиболее правильной стратегией является отказ от тепловых процедур в пользу лекарственного электрофореза и магнитотерапии для снятия отека.

Критерии выбора физических факторов при различных системных заболеваниях имеют свои специфические механизмы. В неврологии для восстановления проводимости нервных волокон широко используются лекарственный электрофорез и электростимуляция. Например, применение УВЧ-терапии с первых дней неврита лицевого нерва помогает ограничить очаг воспаления, а последующая стимуляция мышц предотвращает их атрофию. В пульмонологии ультразвуковые ингаляции являются наиболее эффективным способом доставки лекарственных веществ до альвеол. Электрофорез с хлоридом кальция на область грудной клетки при хроническом бронхите не только облегчает отхождение мокроты, но и укрепляет местный иммунитет. В кардиологии лазеротерапия играет важную роль в улучшении реологических свойств крови и снижении гипоксии тканей.

Физиотерапия широко используется не только для лечения, но и в оздоровительных и профилактических целях. Методы гидротерапии, в



частности циркулярный душ и жемчужные ванны, дают высокие результаты в регуляции тонуса нервной системы и устраниении хронической усталости. Спелеотерапия или процедуры в соляных пещерах выполняют функцию естественного фильтра в профилактике аллергических заболеваний дыхательных путей. В спортивной медицине криотерапия и методы лимфодренажа постоянно применяются для выведения метаболитов из мышц и ускорения процесса восстановления. Такие подходы способствуют повышению работоспособности и стрессоустойчивости здоровых людей.

Сегодня в результате технологического развития в медицинскую практику вошли такие инновационные методы, как ударно-волновая терапия и высокоинтенсивная магнитостимуляция. Ударно-волновая терапия снижает потребность в хирургическом вмешательстве путем разрушения кальцинатов и солевых отложений в тканях, в то время как современные лазерные технологии стимулируют регенерацию на клеточном уровне. В заключение можно отметить, что эффективность физиотерапии зависит от точного определения дозировки, времени и последовательности процедур. Составление индивидуальной программы для каждого пациента и контроль динамики в ходе лечения являются основной гарантией качества физиотерапевтической помощи.

Заключение

Физиотерапевтические процедуры — это мощный инструмент современной реабилитологии. Их правильное и научно обоснованное назначение сокращает сроки выздоровления пациентов в 1,5–2 раза и снижает риск инвалидизации. Процедуры, применяемые в оздоровительных целях, являются важным фактором формирования здорового образа жизни в обществе. Залог эффективности физиотерапии — это глубокая диагностика и индивидуальный подход к каждому пациенту.



Список использованной литературы:

1. Улашив С.А. «Учебник общей физиотерапии» (Umumiy fizioterapiya darsligi), Ташкент, 2018.
2. Боголюбов В.М. «Физиотерапия и курортология», Москва, 2012.
3. Каримов М.Я. «Основы реабилитологии и физиотерапии» (Reabilitologiya va fizioterapiya asoslari), Учебное пособие, 2020.
4. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). "Rehabilitation in health systems", 2017.
5. International Journal of Physiotherapy and Rehabilitation, Vol. 12, 2022.