



## MAVZU: TAYANCH – HARAKAT KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA

*G'allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*  
*O'qituvchisi Abdusalomova Zebiniso Sahobiddinovna*

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada tayanch–harakat tizimi kasalliklari va jarohatlarida reabilitatsiya jarayonining ahamiyati, asosiy tamoyillari, bosqichlari hamda zamonaviy usullari yoritilgan. Tayanch–harakat tizimi kasalliklarida davolovchi jismoniy mashqlar, fizioterapiya, massaj, mexanoterapiya va boshqa tiklovchi usullar yordamida bemorlarning harakat faoliyatini tiklash masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, reabilitatsiya jarayonining bemor hayot sifatini yaxshilash, mehnat qobiliyatini tiklash va ijtimoiy hayotga moslashishdagi o'zni haqida ham ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** tayanch-harakat tizimi, reabilitatsiya, fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar, massaj, mexanoterapiya, ortopediya, travmatologiya.

### **Annotation**

This article discusses rehabilitation in diseases and injuries of the musculoskeletal system, including its importance, principles, stages, and modern methods. The role of therapeutic exercises, physiotherapy, massage, mechanotherapy, and other restorative methods in restoring patients' physical activity is highlighted. The article also emphasizes the importance of rehabilitation in improving quality of life, restoring work capacity, and helping patients return to social life.

**Keywords:** musculoskeletal system, rehabilitation, physiotherapy, therapeutic exercise, massage, mechanotherapy, orthopedics, traumatology.



### Tayanch–harakat tizimi kasalliklarida reabilitatsiya

Tayanch–harakat tizimi inson organizmining muhim tizimlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizim suyaklar, bo‘g‘imlar, mushaklar, paylar va boylamlardan tashkil topgan bo‘lib, insonning harakatlanishini, tana holatini saqlashini va jismoniy faoliyatini ta‘minlaydi. Tayanch–harakat tizimi kasalliklari yoki jarohatlari insonning harakat faoliyatini cheklab qo‘yishi, og‘riq paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi va kundalik hayot faoliyatini qiyinlashtirishi mumkin. Shu sababli bunday kasalliklarda reabilitatsiya muhim ahamiyatga ega.

Reabilitatsiya — bu kasallik yoki jarohatdan so‘ng bemorning yo‘qotilgan funksiyalarini tiklash, uning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash hamda normal hayot faoliyatiga qaytarishga qaratilgan kompleks tibbiy, ijtimoiy va pedagogik tadbirlar majmuasidir. Tayanch–harakat tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni bemorning sog‘lig‘ini tiklashda muhim rol o‘ynaydi.

Tayanch–harakat tizimi kasalliklariga artrit, artroz, osteoxondroz, skolioz, suyak sinishlari, bo‘g‘im chiqishlari, paylarning shikastlanishi va boshqa travmatik jarohatlar kiradi. Ushbu kasalliklar natijasida bemorlarda og‘riq, bo‘g‘imlarning harakatlanishi cheklanishi, mushaklar zaiflashuvi va deformatsiyalar yuzaga kelishi mumkin. Reabilitatsiya jarayonining asosiy maqsadi bemorning harakat faoliyatini tiklash, og‘riqni kamaytirish va uning kundalik hayot faoliyatini yaxshilashdan iborat.

Tayanch–harakat tizimi kasalliklarida reabilitatsiya bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich kasallikning o‘tkir davrida o‘tkaziladi. Bu bosqichda og‘riqni kamaytirish, yallig‘lanish jarayonini to‘xtatish va asoratlarning oldini olish muhim hisoblanadi. Bunda dori-darmonlar, immobilizatsiya va fizioterapiya muolajalari qo‘llaniladi.

Ikkinchi bosqich tiklanish davri hisoblanadi. Bu bosqichda bemorning harakat faoliyatini tiklashga qaratilgan turli muolajalar qo‘llaniladi. Eng muhim usullardan biri davolovchi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Davolovchi jismoniy mashqlar



mushaklarni mustahkamlash, bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshirish va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu mashqlar mutaxassis nazorati ostida amalga oshirilishi kerak.

Reabilitatsiya jarayonida fizioterapiya muolajalari ham keng qo‘llaniladi. Fizioterapiya organizmga turli fizik omillar yordamida ta’sir ko‘rsatish orqali davolash usulidir. Bunga elektroterapiya, ultratovush terapiyasi, lazer terapiyasi, magnetoterapiya, parafin va ozokerit muolajalari kiradi. Ushbu muolajalar og‘riqni kamaytiradi, yallig‘lanishni bartaraf etadi va to‘qimalarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Massaj ham reabilitatsiya jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Massaj mushaklarni bo‘shashtiradi, qon va limfa aylanishini yaxshilaydi, mushaklar tonusini me’yorga keltiradi. Bundan tashqari, massaj mushaklar elastikligini oshirib, bo‘g‘imlarning harakatchanligini tiklashga yordam beradi.

Zamonaviy tibbiyotda mexanoterapiya ham keng qo‘llanilmoqda. Mexanoterapiya maxsus trenajyorlar va qurilmalar yordamida amalga oshiriladigan davolash usulidir. Ushbu usul mushaklar kuchini oshirish, bo‘g‘imlarning harakat doirasini kengaytirish va bemorning jismoniy faolligini tiklashga yordam beradi.

Suv muolajalari ham tayanch–harakat tizimi kasalliklarida samarali reabilitatsiya usullaridan biri hisoblanadi. Hidroterapiya yoki suvda bajariladigan mashqlar mushaklarni bo‘shashtiradi, bo‘g‘imlarga tushadigan yukni kamaytiradi va harakatni osonlashtiradi. Shu sababli suv muolajalari ko‘pincha reabilitatsiya markazlarida qo‘llaniladi.

Reabilitatsiya jarayonida bemorning psixologik holatini ham hisobga olish muhimdir. Uzoq davom etadigan kasalliklar bemorda tushkunlik, ishonchsizlik yoki ruhiy zo‘riqish holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli psixologik qo‘llab-quvvatlash ham reabilitatsiya jarayonining muhim qismi hisoblanadi.

Bundan tashqari, bemorning to‘g‘ri ovqatlanishi ham tiklanish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Organizm uchun zarur bo‘lgan oqsil, vitamin va mineral



moddalar yetarli miqdorda qabul qilinishi suyak va mushak to'qimalarining tiklanishini tezlashtiradi. Ayniqsa kalsiy, fosfor va D vitamini suyaklarning mustahkam bo'lishida muhim rol o'ynaydi.

Tayanch–harakat tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni uzoq davom etishi mumkin. Shu sababli bemor sabrli bo'lishi, shifokor tavsiyalariga amal qilishi va muntazam ravishda davolovchi mashqlarni bajarishi zarur. Reabilitatsiya jarayonida bemor, shifokor va boshqa mutaxassislar o'rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, tayanch–harakat tizimi kasalliklarida reabilitatsiya bemorlarning sog'lig'ini tiklashda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan reabilitatsiya jarayoni bemorlarning harakat faoliyatini tiklash, og'riqni kamaytirish va ularning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Zamonaviy reabilitatsiya usullarini qo'llash orqali bemorlarning mehnat qobiliyatini tiklash va ularni jamiyat hayotiga qaytarish mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Islomov A.A. **Tibbiy reabilitatsiya asoslari.** – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2019.
2. Axmedov K.S. **Travmatologiya va ortopediya.** – Toshkent, 2018.
3. Rasulov B.R. **Davolovchi jismoniy tarbiya va massaj.** – Toshkent, 2020.
4. World Health Organization. **Rehabilitation in Health Systems.** – Geneva, 2017.
5. Kisner C., Colby L. **Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques.** – F.A. Davis Company, 2017.
6. Magee D. **Orthopedic Physical Assessment.** – Elsevier, 2019.