



SODDALASHTIRILGAN FIZIOTERAPIYA MUOLAJALARI

Muallif: Qaxxorova Muazzamxon O'ktamjonovna

Ish joyi: Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fan o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada soddalashtirilgan fizioterapiya muolajalarining tibbiyot amaliyotidagi o'rni, qo'llanilish sohalari, organizmga fiziologik ta'sir mexanizmlari hamda ularning afzalliklari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Zamonaviy tibbiyotda fizioterapiya dori vositalariga qo'shimcha yoki ayrim hollarda ularning o'rnini bosuvchi samarali davolash usuli sifatida keng qo'llaniladi. Ayniqsa, oddiy va xavfsiz fizioterapevtik muolajalar birlamchi tibbiy yordam muassasalari, oilaviy poliklinikalar hamda tibbiyot texnikumlari amaliyotida muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada issiqlik bilan davolash, sovuq bilan davolash, davolovchi mashqlar, massaj, nafas mashqlari va boshqa sodda fizioterapiya usullarining davolash samaradorligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: fizioterapiya, rehabilitatsiya, massaj, davolovchi jismoniy mashqlar, issiqlik muolajalari, krioterapiya, nafas mashqlari, sog'lomlashtirish.

ABSTRACT

This article reviews simplified physiotherapy procedures, their role in medical practice, physiological mechanisms, indications, and clinical significance. Simple physiotherapy techniques are widely used in rehabilitation and primary healthcare because they are safe, cost-effective, and easy to perform. The article discusses thermotherapy, cryotherapy, therapeutic exercises, massage, breathing exercises, and their contribution to patient recovery and quality of life.



Keywords: physiotherapy, rehabilitation, massage, therapeutic exercise, thermotherapy, cryotherapy, breathing exercises, recovery.

KIRISH

Fizioterapiya zamonaviy tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, tabiiy va sun'iy fizik omillar yordamida kasalliklarni davolash, ularning oldini olish hamda organizmning funksional holatini tiklashga xizmat qiladi. So'nggi yillarda fizioterapevtik muolajalarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda, chunki ular ko'plab kasalliklarda dori vositalariga ehtiyojni kamaytirishi, davolanish muddatini qisqartirishi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi mumkin.

Birlamchi tibbiy yordam tizimida murakkab apparatlarsiz bajariladigan soddalashtirilgan fizioterapiya usullari alohida ahamiyatga ega. Ushbu usullarni qo'llash uchun katta moliyaviy xarajat talab qilinmaydi, ular nisbatan xavfsiz va tibbiyot xodimlari tomonidan qisqa tayyorgarlikdan so'ng amaliyotga joriy etilishi mumkin.

Fizioterapiya nafaqat davolash, balki rehabilitatsiya va profilaktika maqsadida ham keng qo'llaniladi. Ayniqsa, tayanch-harakat apparati kasalliklari, nevrologik kasalliklar, nafas tizimi kasalliklari hamda jarrohlikdan keyingi tiklanish davrida uning samaradorligi yuqori hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Soddalashtirilgan fizioterapiya usullarining turlari

Fizioterapiya organizmga fizik omillar yordamida ta'sir ko'rsatishga asoslangan davolash usulidir. Soddalashtirilgan fizioterapevtik muolajalar maxsus murakkab apparatlar talab qilmasligi bilan ajralib turadi. Ular tibbiyot muassasalari, rehabilitatsiya markazlari va ayrim hollarda uy sharoitida ham qo'llanilishi mumkin.

Issiqlik bilan davolash (termoterapiya)



Issiqlik muolajalari fizioterapiyaning eng qadimiy va keng tarqalgan usullaridan biri hisoblanadi. Issiqlik ta'sirida qon tomirlari kengayadi, qon aylanishi yaxshilanadi, moddalar almashinuvi faollashadi va mushaklarning spazmi kamayadi.

Issiqlik bilan davolash usullariga quyidagilar kiradi:

isituvchi kompresslar;

parafin muolajalari;

ozokerit muolajalari;

iliq vannalar;

qizdiruvchi grelkalar.

Ushbu usullar artrit, miozit, nevralgiya, osteoxondroz va mushak-skelet tizimining surunkali kasalliklarida qo'llaniladi.

Sovuq bilan davolash (krioterapiya)

Sovuqning organizmga ta'siri qon tomirlarining torayishi, shishning kamayishi va og'riq sezgisining pasayishi bilan namoyon bo'ladi.

Krioterapiya quyidagi holatlarda qo'llaniladi:

lat yeyishlarda;

yumshoq to'qimalar shikastlanishida;

sport jarohatlarida;

o'tkir yallig'lanishlarda.

Amaliyotda muzli paketlar, sovuq kompresslar va maxsus sovutuvchi vositalardan foydalaniladi.



Massaj

Massaj fizioterapiyaning eng samarali va xavfsiz usullaridan biri hisoblanadi. Mexanik ta'sir natijasida qon va limfa aylanishi yaxshilanadi, mushaklar bo'shashadi, og'riq kamayadi va umumiy holat yaxshilanadi.

Massajning asosiy turlari:

klassik massaj;

segmentar massaj;

sport massaji;

profilaktik massaj;

davolovchi massaj.

Massaj nevrologik kasalliklar, osteoxondroz, mushak zo'riqishlari va reabilitatsiya davrida keng qo'llaniladi.

Davolovchi jismoniy mashqlar (DJM)

Davolovchi jismoniy mashqlar fizioterapiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mashqlar bemorning yoshi, kasalligi va umumiy holatiga qarab tanlanadi.

DJMning asosiy maqsadlari:

harakat faoliyatini tiklash;

mushak kuchini oshirish;

bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilash;

qon aylanishini faollashtirish;

kontrakturalarning oldini olish.



Mazkur usul yurak-qon tomir kasalliklari, tayanch-harakat tizimi kasalliklari va jarrohlik amaliyotidan keyingi reabilitatsiyada muhim ahamiyatga ega.

Nafas mashqlari

Nafas mashqlari nafas tizimi faoliyatini yaxshilash, o'pkaning hayotiy sig'imini oshirish va kislorod almashinuvini faollashtirishga xizmat qiladi.

Nafas mashqlari ayniqsa:

bronxit;

pnevmoniya;

bronxial astma;

COVID-19 dan keyingi reabilitatsiya;

yurak-qon tomir kasalliklarida foydali hisoblanadi.

Muntazam bajarilgan nafas mashqlari organizmning umumiy chidamliligini oshiradi.

Suv muolajalari

Gidroterapiya yoki suv bilan davolash fizioterapiyaning sodda va samarali yo'nalishlaridan biridir.

Bunga quyidagilar kiradi:

iliq vannalar;

kontrast vannalar;

dush muolajalari;

mahalliy vannachalar.



Suvning harorati va bosimi nerv tizimi hamda qon aylanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Fizioterapiyaning afzalliklari

Soddalashtirilgan fizioterapiya muolajalari quyidagi afzalliklarga ega:

xavfsizligi yuqori;

iqtisodiy jihatdan tejamkor;

qo'llash oson;

asoratlari kam;

reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi;

dori vositalariga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi;

bemorning hayot sifatini yaxshilaydi.

FIZIOTERAPIYA MUOLAJALARINI QO'LLASH VA QARSHI KO'RSATMALAR

Soddalashtirilgan fizioterapiya usullari ko'plab kasalliklarda asosiy davolash usullariga qo'shimcha sifatida qo'llaniladi. Ular, ayniqsa, surunkali kasalliklarda organizmning funksional holatini yaxshilash, og'riqni kamaytirish va bemorning mehnat qobiliyatini tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Qo'llash ko'rsatmalari

Soddalashtirilgan fizioterapiya quyidagi holatlarda tavsiya etiladi:

tayanch-harakat tizimi kasalliklari (osteoxondroz, artrit, artroz);

nevrologik kasalliklar (nevralgiya, radikulit, periferik nerv shikastlanishlari);



nafas tizimi kasalliklari (bronxit, pnevmoniya, bronxial astma remissiya davrida);

yurak-qon tomir kasalliklarining reabilitatsiya bosqichi;

sport va maishiy jarohatlardan keyingi tiklanish;

operatsiyadan keyingi reabilitatsiya;

mushak spazmlari va surunkali og‘riq sindromlari.

Qarshi ko‘rsatmalar

Har qanday fizioterapevtik muolaja shifokor tavsiyasiga binoan qo‘llanilishi lozim. Quyidagi holatlarda muolajalar tavsiya etilmaydi:

tana haroratining yuqori bo‘lishi;

o‘tkir yuqumli kasalliklar;

faol qon ketishi;

xavfli o‘smalar;

og‘ir yurak yetishmovchiligi;

dekompensatsiyalangan surunkali kasalliklar;

muolaja qilinadigan sohada yiringli yallig‘lanish.

Muolaja turi bemorning yoshi, umumiy sog‘lig‘i va asosiy kasalligiga qarab individual tanlanishi zarur.

Fizioterapiyaning zamonaviy tibbiyotdagi o‘rni

So‘nggi yillarda fizioterapiya reabilitatsiya tibbiyotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish nojo‘ya ta'sirlarga olib



kelishi mumkin bo'lgan bemorlarda fizioterapiya xavfsiz va samarali yordamchi usul hisoblanadi.

Birlamchi tibbiy yordam muassasalarida soddalashtirilgan fizioterapiya usullaridan foydalanish sog'liqni saqlash tizimining iqtisodiy samaradorligini oshiradi, bemorlarning davolanish muddatini qisqartiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Tibbiyot texnikumlarida ushbu usullarni o'qitish bo'lajak hamshiralar va feldsherlarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

XULOSA

Soddalashtirilgan fizioterapiya muolajalari zamonaviy tibbiyotda xavfsiz, samarali va iqtisodiy jihatdan qulay davolash hamda reabilitatsiya usullaridan biridir. Issiqlik va sovuq bilan davolash, massaj, davolovchi jismoniy mashqlar, nafas mashqlari va gidroterapiya kabi usullar turli kasalliklarda organizmning tiklanish jarayonini tezlashtiradi, og'riqni kamaytiradi va bemorlarning funksional holatini yaxshilaydi.

Mazkur muolajalarni to'g'ri tanlash va shifokor tavsiyalariga rioya qilish ularning samaradorligini oshiradi hamda asoratlar rivojlanishining oldini oladi. Fizioterapiya usullarini birlamchi tibbiy yordam va reabilitatsiya tizimiga keng joriy etish aholi salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy yangiligi

Mazkur maqolada soddalashtirilgan fizioterapiya usullarining qo'llanilish imkoniyatlari, ularning fiziologik ta'sir mexanizmlari va reabilitatsiyadagi o'rni zamonaviy ilmiy manbalar asosida tizimli ravishda tahlil qilindi. Birlamchi tibbiy yordam sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy usullarga alohida e'tibor qaratildi.



Amaliy ahamiyati

Maqola tibbiyot texnikumlari o'qituvchilari, talabalar, hamshiralar va birlamchi tibbiy yordam muassasalari xodimlari uchun fizioterapiya usullarini o'qitish va amaliyotda qo'llash bo'yicha metodik manba sifatida foydalanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

World Health Organization. Rehabilitation 2030: A Call for Action. Geneva: WHO.

World Health Organization. Rehabilitation in Health Systems. Geneva, 2017.

Cameron M.H. Physical Agents in Rehabilitation: An Evidence-Based Approach. 6th Edition. Elsevier, 2023.

Kisner C., Colby L.A., Borstad J. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 8th Edition.

Braddom R.L. Physical Medicine and Rehabilitation. 6th Edition.

DeLisa J.A. Physical Medicine and Rehabilitation: Principles and Practice. 6th Edition.

American Physical Therapy Association. Clinical Practice Guidelines.

European Society of Physical and Rehabilitation Medicine. Clinical Guidelines.

Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology. 15th Edition.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Fizioterapiya va reabilitatsiya bo'yicha klinik tavsiyalar.

Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.



Journal of Rehabilitation Medicine.

Physiotherapy (Elsevier).

Journal of Physiotherapy.

Physical Therapy (Oxford Academic).