



AKUSHERLIK VA GINEKOLOGIYADA TIBBIY REABILITASIYA USULLARINI QO'LLASH

Jalolova Nordona Jondullo qizi

Buxoro viloyati G'ijduvon tumani

Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Reabilitasiya fizioteraiya va massaj kafedrası

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada akusherlik va ginekologiyada tibbiy reabilitatsiya usullarini qo'llashning ahamiyati, asosiy yo'nalishlari va klinik samaradorligi yoritilgan. Reabilitatsiya chora-tadbirlari homiladorlik, tug'ruq va ginekologik kasalliklardan keyingi davrda ayollar salomatligini tiklashga qaratilgan. Tug'ruqdan keyingi davrda jismoniy mashqlar, fizioterapiya va psixologik yordam muhim o'rin tutadi. Ginekologik operatsiyalardan so'ng esa reproduktiv funksiyani saqlash va asoratlarning oldini olish asosiy maqsad hisoblanadi. Shuningdek, surunkali yallig'lanish kasalliklari va hayz sikli buzilishlarida kompleks reabilitatsiya yondashuvi qo'llaniladi. Tibbiy reabilitatsiya ayollarning hayot sifatini yaxshilash, mehnat qobiliyatini tiklash va reproduktiv salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.*

***Kalit so'zlar:** Akusherlik, ginekologiya, tibbiy reabilitatsiya, tug'ruqdan keyingi davr, fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar, reproduktiv salomatlik, gormonal muvozanat, surunkali yallig'lanish kasalliklari, sanator-kurort davolash, psixologik reabilitatsiya.*

***Annotatsiya:** V etoy state rassmotreno primenenie metodov meditsinskoy reabilitatsii v akusherstve i ginekologii, ikh znachenie, osnovnye napravleniya i klinicheskaya effektivnost'. Reabilitatsionnye meropriyatiya napravleny na vosstanovlenie zdorov'ya zhenshchin posle beremennosti, rodov i ginekologicheskikh zabolevaniy. V poslerodovom periode vazhnu rol' igrayut*



lechebnaya fizkul'tura, fizioterapiya i psikhologicheskaya podderzhka. Posle ginekologicheskikh operatsiy osnovnaya tsel' — sokhranenie reproduktivnoy funktsii i profilaktika oslozhneniy. Kompleksnyy podkhod ispol'zuyetsya pri khronicheskikh vospalitel'nykh zabolevaniyakh i narusheniyakh menstrual'nogo tsikla.

Klyuchevye slova: *Akusherstvo, ginekologiya, meditsinskaya reabilitatsiya, poslerodovoy period, fizioterapiya, lechebnaya fizkul'tura, reproduktivnoye zdorov'ye, gormonal'nyy balans, khronicheskie vospalitel'nye zabolevaniya, narusheniya menstrual'nogo tsikla, psikhologicheskaya reabilitatsiya.*

Annotation: *This article discusses the application of medical rehabilitation methods in obstetrics and gynecology, their significance, main directions, and clinical effectiveness. Rehabilitation measures aim to restore women's health after pregnancy, childbirth, and gynecological diseases. In the postpartum period, therapeutic exercises, physiotherapy, and psychological support play an important role. After gynecological surgeries, the main goal is to preserve reproductive function and prevent complications. A comprehensive rehabilitation approach is also applied in chronic inflammatory diseases and menstrual cycle disorders. Medical rehabilitation contributes to improving women's quality of life, restoring work capacity, and strengthening reproductive health.*

Keywords: *obstetrics, gynecology, medical rehabilitation, postpartum period, physiotherapy, therapeutic exercises, reproductive health, hormonal balance, chronic inflammatory diseases, menstrual cycle disorders, psychological rehabilitation.*

Ginekologik kasalliklar - bu ayollarning fiziologik tizimlari va sog'lig'i muammolariga berilgan umumiy nom bo'lib, ular ayniqsa ta'sir qiladi. Ushbu tizimlarga bachadon, tuxumdonlar, naychalar, ko'krak to'qimalari va bachadon bo'yni kiradi. Ginekologik kasalliklarni davolashda; turli usullardan foydalaniladi. Biroq, ushbu usullardan qaysi biri eng mos kelishi bemorning ahvoli va sog'liq muammolariga qarab o'zgaradi.



Bundan tashqari, bizning ginekologiya va akusherlik shifokorlarimiz homiladorlik davrida ro'y beradigan barcha o'zgarishlarni kuzatib borish, tug'ilish paytida ona va chaqaloq salomatligini himoya qilishdan manfaatdor.

Ginekologik kasalliklarni davosi va rehabilitatsiyasi. Rehabilitatsiya – (fratsuzcha-Rehabilitation, lotincha Re – qayta, habilis – qulay, moslashtirish) tibbiy, ijtimoiy, siyosiy tadbirlar yig'indisi bo'lib, organizmning yo'qotilgan yoki buzilgan funksiyasini maksimal darajada o'rnini to'ldirish va bemorlar, jabrlanuvchilar hamda nogironlarni ijtimoiy readaptatsiyasini o'zida mujassamlashtirgan termindir.

Akusherlik va ginekologiyada tibbiy rehabilitatsiya usullari— ayollar reproduktiv salomatligini tiklash, asoratlarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar majmuasidir. Rehabilitatsiya homiladorlik, tug'ruq va ginekologik kasalliklardan keyingi davrda muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, bizning ginekologiya va akusherlik shifokorlarimiz homiladorlik davrida ro'y beradigan barcha o'zgarishlarni kuzatib borish, tug'ilish paytida ona va chaqaloq salomatligini himoya qilishdan manfaatdor.

Tug'ruqdan keyingi rehabilitatsiya

Tug'ruqdan so'ng ayol organizmida jiddiy gormonal va anatomik o'zgarishlar kuzatiladi. Rehabilitatsiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Davolovchi jismoniy mashqlar (DJM)
- Tos tubi mushaklarini mustahkamlash (Kegel mashqlari)
- Fizioterapiya (UHF, elektroforez, magnitoterapiya)
- Psixologik qo'llab-quvvatlash
- Laktatsiyani me'yorlashtirish

Ayniqsa, kesarcha kesishdan keyingi tiklanish jarayonida rehabilitatsiya muhimdir. Ginekologik operatsiyalardan keyingi rehabilitatsiya

Masalan, bachadon miomasi, tuxumdon kistalari yoki endometrioz operatsiyalaridan keyin:



- Yallig‘lanishga qarshi muolajalar
- Fizioterapevtik usullar
- Gormonal muvozanatni tiklash
- Reproduktiv funksiyani saqlash choralari ko‘rish

Surunkali ginekologik kasalliklarda reabilitatsiya

Quyidagi holatlarda keng qo‘llaniladi:

- Surunkali adneksit
- Endometrioiz
- Hayz sikli buzilishlari
- Bepushtlik

Reabilitatsiya usullari:

- Balneoterapiya
- Lazeroterapiya
- Gidroterapiya
- Sanator-kurort davolash

Homiladorlik davrida reabilitatsiya

Homiladorlik patologiyalarida (masalan, gestoz, anemiya, pastki bel og‘riqlari):

- Maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas mashqlari
- Parhez terapiyasi
- Stressni kamaytirish usullari

Reabilitatsiyaning asosiy maqsadlari

- Reproduktiv salomatlikni tiklash
- Asoratlarni kamaytirish
- Gormonal muvozanatni normallashtirish
- Ayolning ijtimoiy va psixologik moslashuvini yaxshilash

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YATI:



Asosiy ilmiy adabiyotlar

Stephenson RG, O'Connor LJ. *Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy* – fizioterapiya va reabilitatsiya tamoyillari bo'yicha klassik manba.

Balogun JA. *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology (in Contemporary Obstetrics and Gynecology for Developing Countries)* – reabilitatsiya va fizioterapiya usullari haqida bob.

Maly BJ. *Rehabilitation Principles in the Care of Gynecologic and Obstetric Patients* – ginekologik-akusherlik bemorlarni reabilitatsiya qilish prinsiplariga bag'ishlangan maqola.

Benyan AS, Nechaeva MV va boshqalar. *Features of Using Accelerated Rehabilitation Protocols in Obstetrics* – reabilitatsiya protokollari bo'yicha adabiyot sharhi.

Zhylka NYa, Goyda NG, Shcherbinska OS. *Rehabilitation in Obstetrics and Gynecology* – reabilitatsiya choralarini tizimli tahlil qiluvchi maqola (Ukraina tibbiyot jurnali).

Bugaevsky KA. *Practical Features of Rehabilitation in Female Patients with Postpartum Injuries* – tug'ruqdan keyingi perineum jarohatlarini reabilitatsiya qilish bo'yicha maqola. o'zbek tilidagi adabiyotlar

Karimova M. Akusherlik va ginekologiyada zamonaviy yondashuvlar: amaliy qo'llanma – O'zbekiston nashri.

To'xtayeva N., Qodirova D. Reproktiv salomatlik asoslari va ayollar gigiyenasi.

Yo'ldosheva G. Ginekologik kasalliklarning amaliy diagnostikasi va davolash usullari.

12. “Akusherlik va ginekologiyada hamshiralik ishi” – Allayorov Y.N., Asqarova F.Q. (darslik) – parvarish va reabilitatsiya kontekstiga oid boblar bilan.

13. Akusherlik va ginekologik kasalliklarda reabilitatsiya usullari — metodik qo'llanma (O'zbek tilida).