

SODDALASHTIRILGAN FIZIOTERAPIYA MUOLAJALARI



Arslonqulova Nodiraxon

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Reabilitatsiya massaj va mehnat bilan davolash fani o'qituvchisi.*

Fizioterapiya — bu organizmni davolash va reabilitatsiya qilishda tabiiy va fizik vositalardan foydalanuvchi tibbiyot sohasi. U kasalliklar, jarohatlar yoki jarrohlik operatsiyalardan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga xizmat qiladi. Fizioterapiya og'riqni kamaytirish, mushak va bo'g'imlarning harakatchanligini tiklash, qon aylanishini yaxshilash va yallig'lanishni kamaytirish kabi vazifalarni bajaradi.

Soddalashtirilgan fizioterapevtik muolajalar — bu oddiy va ko'pchilik uy sharoitida bajarishi mumkin bo'lgan usullar bo'lib, ular maxsus murakkab uskunalarni talab qilmaydi. Shu bilan birga, ular professional fizioterapiya dasturining muhim qismi hisoblanadi.

Fizioterapiyaning asosiy maqsadlari

1. **Og'riqni kamaytirish** – mushak spazmlari, bo'g'im yallig'lanishi yoki jarohatlar natijasida yuzaga keladigan og'riqlarni kamaytirish.
2. **Qon aylanishini yaxshilash** – qon va limfa oqimini rag'batlantirish orqali shishlarni kamaytirish va organizmni oksigen bilan ta'minlash.
3. **Mushak va bo'g'imlarni tiklash** – jarohat yoki kasallikdan keyin harakatchanlikni tiklash.
4. **Organizmning tabiiy tiklanishini faollashtirish** – immunitetni mustahkamlash va metabolizm jarayonlarini normallashtirish.
5. **Kasalliklarning asoratlarini oldini olish** – uzoq muddatli og'riqlar va harakatsizlik sababli yuzaga keladigan noxush oqibatlarini kamaytirish.

Soddalashtirilgan fizioterapevtik muolajalar turlari

1. Issiqlik bilan davolash (Termoterapiya)

Tavsif: Issiqlik muolajalari mushaklarni bo‘shashtiradi, qon tomirlarini kengaytiradi va metabolizmni rag‘batlantiradi.

Usullari:

- Iliq kompresslar (sochiq yoki paket orqali issiq suv yoki tuz bilan);
- Grelka yoki isituvchi plyonka qo‘llash;
- Iliq vannalar yoki dushlar.

Foydalari:

- Mushak og‘riqlarini kamaytiradi;
- Bo‘g‘im harakatchanligini oshiradi;
- Shish va spazmlarni kamaytiradi.

Eslatma: Tana to‘liq yallig‘langan yoki qizarib ketgan jarohatlarda issiqlik muolajasi tavsiya etilmaydi.

2. Sovuq bilan davolash (Krioterapiya)

Tavsif: Sovuq ta’siri yallig‘lanish va shishni kamaytiradi, og‘riqni yengillashtiradi va qon aylanishini vaqtinchalik sekinlashtiradi.

Usullari:

- Muzli kompresslar (10–15 daqiqa, keyin tana iliqlikiga moslashish);
- Sovuq suv vannalari;
- Muzli paketlarni jarohat joyiga qo‘yish.

Foydalari:

- Yangi jarohatlarda shish va qon ketishni kamaytiradi;
- Mushak spazmlarini yengillashtiradi;
- Og‘riqni vaqtincha kamaytiradi.

3. Massaj

Tavsif: Massaj — eng keng tarqalgan fizioterapevtik muolaja bo‘lib, mushaklar va to‘qimalarni stimulyatsiya qiladi.

Turlari:

- **Silash (effleurage):** yumshoq harakatlar bilan terini silash, qon aylanishini yaxshilaydi;
- **Uqalash (petrissage):** mushaklarni qisish va bo‘shashtirish orqali stressni kamaytiradi;
- **Ishqalash (friksiya):** chuqurroq to‘qimalarni stimulyatsiya qiladi;
- **Tebratish (tapotement):** mushak va asab to‘qimalarini rag‘batlantiradi.

Foydalari:

- Mushaklar bo‘shashadi;
- Qon aylanishi yaxshilanadi;
- Stress va charchoq kamayadi.

4. Davolovchi jismoniy mashqlar (Kineziterapiya)

Tavsif: Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchaytiriladi, bo‘g‘imlar harakatchanligi tiklanadi va asab tizimi faollashadi.

Turlari:

- Cho‘zilish mashqlari;
- Nafas mashqlari (nafas olishni nazorat qilish orqali yurak va o‘pka faoliyatini yaxshilash);
- Yengil gimnastika (uy sharoitida oson bajariladigan harakatlar).

Foydalari:

- Harakatchanlikni saqlash;
- Mushak tonusini oshirish;
- Jarohat yoki operatsiyadan keyingi tiklanishni tezlashtirish.

5. Suv muolajalari (Hidrokinеzi terapiya)

Tavsif: Suvning mexanik, harorat va bosim ta’siridan foydalaniladi.

Usullari:

- Iliq dush;
- Vannalar (odatda 35–38 °C);
- Oyoq va qo‘l vannalari.

Foydalari:

- Mushaklarni bo‘shashtiradi;
- Qon va limfa aylanishini yaxshilaydi;
- Asab tizimini tinchlantiradi;
- Shishlarni kamaytiradi.

Qarshi ko‘rsatmalar

Fizioterapevtik muolajalar ba’zi holatlarda tavsiya etilmaydi:

- Yuqori tana harorati yoki o‘tkir yuqumli kasalliklar;
- Qon ketish xavfi yoki qon ivishi bilan bog‘liq kasalliklar;
- Xavfli yoki o‘smalar mavjudligi;
- Og‘ir yurak-qon tomir kasalliklari;
- Terining yallig‘lanishi yoki jarohatlar.

Shuning uchun muolajalarni shifokor tavsiyasiga binoan bajarish muhimdir.

Fizioterapiyaning afzalliklari

1. **Dori vositalariga ehtiyojni kamaytiradi** – tabiiy ta’sir orqali og‘riq va shishlarni kamaytiradi.
2. **Organizmning tabiiy tiklanishini faollashtiradi** – immunitet va metabolizm jarayonlarini rag‘batlantiradi.
3. **Nojo‘ya ta’sirlari kam** – giyohvandlik yoki kimyoviy yon ta’sirlar mavjud emas.

4. **Reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi** – jarohatdan yoki operatsiyadan keyingi tiklanishni qo‘llab-quvvatlaydi.
5. **Hayot sifatini yaxshilaydi** – og‘riqni kamaytiradi, stressni pasaytiradi va harakatchanlikni oshiradi.

Soddalashtirilgan fizioterapevtik muolajalar sog‘liqni tiklash va mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Issiqlik va sovuq muolajalari, massaj, davolovchi jismoniy mashqlar va suv muolajalari eng oddiy va samarali usullar hisoblanadi. Ushbu muolajalar to‘g‘ri qo‘llanilganda og‘riqni kamaytiradi, harakat faoliyatini yaxshilaydi va organizmning tiklanish jarayonini rag‘batlantiradi.

Fizioterapiya zamonaviy tibbiyotning ajralmas qismi bo‘lib, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashda va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. Ganiyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.
3. Ilxo‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya. T., 2004.
4. Murodov N.N. O‘zbekiston kasaba uyushmasining shifo makonlari. T., 1995.
5. Студенкин М.Я. Справочник педиатра.
6. Xaydarov S.O. Ichki kasalliklar.
7. Yuldashev K.E. Fizioterapiya. T., 1990.