

REABILITATSIYA JARAYONIDA FIZIOTERAPIYA VA MASSAJNING AHAMIYATI

Yodgorova Yulduz Karim qizi

*Qarshi Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi texnikumi Davolash ishi kafedra mudiri*

Annotatsiya: Mazkur maqolada reabilitatsiya jarayonida fizioterapiya va massajning oʻrni, ularning organizm funksiyalarini tiklashdagi ahamiyati hamda zamonaviy tibbiyotdagi qoʻllanilish istiqbollari yoritilgan. Fizioterapevtik muolajalar va massaj usullarining bemorlarning sogʻayish jarayoniga taʼsiri tahlil qilingan.

Kalit soʻzlar: reabilitatsiya, fizioterapiya, massaj, davolash, tiklanish, sogʻlomlashtirish, jismoniy reabilitatsiya, bemor.

KIRISH

Bugungi kunda Oʻzbekistonda aholi salomatligini mustahkamlash, nogironlikning oldini olish va bemorlarning hayot sifatini yaxshilash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining sogʻliqni saqlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan farmon va qarorlarida tibbiy reabilitatsiya xizmatlarini takomillashtirish, zamonaviy davolash usullarini amaliyotga joriy etish hamda aholiga koʻrsatilayotgan tibbiy yordam sifatini oshirish vazifalari belgilangan.

Jahon miqyosida yurak-qon tomir, asab tizimi, tayanch-harakat apparati va travmatik shikastlanishlar bilan bogʻliq kasalliklar sonining ortib borishi reabilitatsiya xizmatlariga boʻlgan ehtiyojni kuchaytirmoqda. Bunday holatlarda fizioterapiya va massaj bemorlarning funksional holatini tiklash, ogʻriq sindromini kamaytirish hamda mehnat qobiliyatini qayta tiklashda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Tibbiyot sohasidagi ilmiy tadqiqotlar fizioterapiya va massaj usullarining reabilitatsiya samaradorligini oshirishdagi rolini tasdiqlaydi. Mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlariga koʻra, fizioterapevtik muolajalar qon aylanishini yaxshilaydi, yalligʻlanish jarayonlarini kamaytiradi va regeneratsiya jarayonlarini tezlashtiradi. Massaj esa mushaklarning boʻshashishiga, limfa oqimining yaxshilanishiga hamda asab tizimi faoliyatining meʼyurlashtirishiga yordam beradi.

Maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy baholash, kuzatish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Reabilitatsiya markazlari faoliyati va fizioterapiya hamda massaj usullarining samaradorligi boʻyicha ilmiy manbalar oʻrganildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy rehabilitatsiya tizimida fizioterapiya va massaj asosiy tiklovchi usullardan biri hisoblanadi. Ushbu usullar dori vositalarisiz yoki ular bilan birgalikda qo'llanilganda davolash samaradorligini oshiradi hamda bemorlarning sog'ayish muddatini qisqartiradi.

Fizioterapiya organizmga turli fizik omillar – elektr toki, magnit maydon, ultratovush, lazer nurlari, issiqlik va sovuqlik ta'siri orqali davolovchi ta'sir ko'rsatadi. O'rganilgan ma'lumotlar fizioterapevtik muolajalar natijasida mikrosirkulyatsiya yaxshilanishi, hujayralarning oziqlanishi faollashishi va regenerativ jarayonlar tezlashishini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, tayanch-harakat apparati kasalliklari, osteoxondroz, artrit, artroz va nevrologik kasalliklarni davolashda fizioterapiya yuqori samaradorlikka ega.

Nevrologik kasalliklardan keyingi rehabilitatsiyada fizioterapiyaning ahamiyati alohida o'rin tutadi. Insult o'tkazgan bemorlarda elektroterapiya va davolovchi jismoniy mashqlar bilan birgalikda qo'llanilgan fizioterapevtik muolajalar harakat funksiyalarining tiklanishini tezlashtiradi. Tadqiqotlar natijasida bunday bemorlarda mushak tonusining me'yorlashishi va harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi kuzatilgan.

Massajning rehabilitatsiyadagi o'rni ham juda katta. Massaj mexanik ta'sir orqali qon va limfa aylanishini yaxshilaydi, mushaklarning spazmini kamaytiradi va og'riq sindromini yengillashtiradi. Ayniqsa, jarrohlik amaliyotidan keyingi tiklanish davrida massaj to'qimalarda qon ta'minotini yaxshilab, bitish jarayonlarini tezlashtiradi.

Tahlillar davomida sport jarohatlaridan keyingi rehabilitatsiyada massajning samaradorligi ham aniqlangan. Massaj natijasida mushaklarning elastikligi ortadi, shishlar kamayadi va organizmning funksional imkoniyatlari tezroq tiklanadi. Bu esa sportchilarning faoliyatga qaytish muddatini qisqartiradi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rikan bemorlarda fizioterapiya va massajning kompleks qo'llanilishi qon aylanishini yaxshilash, arterial bosimni me'yorlashtirish hamda umumiy jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, surunkali charchoq va stress holatlarida massaj markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, bemorlarning psixoemotsional holatini yaxshilaydi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, fizioterapiya va massaj rehabilitatsiya dasturlarining ajralmas qismi bo'lib, ular bemorlarning sog'ayish muddatini qisqartirish, nogironlik darajasini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Fizioterapiya va massaj zamonaviy rehabilitatsiya tizimining eng samarali tarkibiy qismlaridan biridir. Ular organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash, asoratlarning oldini olish va bemorlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuning uchun rehabilitatsiya xizmatlarida ushbu usullardan keng foydalanish

hamda mutaxassislarning kasbiy malakasini oshirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A.A. Tibbiy rehabilitatsiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Fizioterapiya va kurortologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2022.
3. Epifanov V.A. Medical Rehabilitation. – Moscow, 2021.
4. Kisner C., Colby L.A. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. – Philadelphia, 2023.
5. World Health Organization. Rehabilitation in Health Systems. – Geneva, 2023.