

UY SHAROITIDA ODDIY FIZIOTERAPIYA USULLARIDAN FOYDALANISH.

Samandarova Dilfuza Xakimovna

*Jizzax viloyati Dustlik Abu Ali Ibin Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi maxsus fan ukituvchisi*

Usarova Dilorom Bosimovna

*JIZZAX viloyati Dustlik Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi ukituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada uy sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan oddiy fizioterapiya usullarining mohiyati, ularning sog'liqni saqlashdagi o'rni va amaliy ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda issiqlik va sovuqlik muolajalari, massaj, nafas mashqlari hamda harakat terapiyasining organizmga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, uy sharoitida fizioterapiya usullarini xavfsiz va samarali qo'llash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va rehabilitatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlashda uy fizioterapiyasining ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so'zlar: fizioterapiya, uy sharoiti, issiqlik muolajasi, sovuq muolaja, massaj, nafas mashqlari, rehabilitatsiya, sog'lom turmush tarzi

Zamonaviy tibbiyotda kasalliklarni davolash va ularning oldini olishda fizioterapiya muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, sog'liqni mustahkamlash va rehabilitatsiya jarayonida dori vositalarisiz yoki ularni minimal darajada qo'llagan holda davolash usullariga ehtiyoj ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, uy sharoitida bajarilishi mumkin bo'lgan oddiy fizioterapiya usullari aholi uchun qulay, iqtisodiy jihatdan tejimli va samarali hisoblanadi.

Uy sharoitidagi fizioterapiya usullari nafaqat yengil kasalliklar va funksional buzilishlarni bartaraf etishga yordam beradi, balki surunkali kasalliklarda asosiy davolashni qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida ham xizmat qiladi. Ushbu maqolaning

maqsadi – uy sharoitida qo‘llaniladigan oddiy fizioterapiya usullarining ilmiy asoslarini tahlil qilish va ularni amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini ko‘rsatishdan iborat.

Uy sharoitida oddiy fizioterapiya usullaridan foydalanish juda samarali bo'lishi mumkin, chunki bu usullar tabiiy fizik omillarga, mushaklar va bo'g'imlarni cho'zishga, nafas olish va qon aylanishini yaxshilashga asoslanadi. Professional apparatlar (masalan, UHF, elektroforez, ultratovush, lazer terapiyasi va boshqalar) yo'q bo'lsa ham, uyda mavjud vositalar bilan ko'p narsani qilish mumkin. Bu usullar asosan mushak-bo'g'im og'riqlarini yumshatish, qon aylanishini kuchaytirish, mushaklarni mustahkamlash va umumiy holatni yaxshilash uchun mo'ljallangan.

Muhim eslatmalar va xavfsizlik qoidalari:

- Har qanday usulni boshlashdan oldin, albatta shifokor (nevrolog, ortoped, travmatolog yoki fizioterapevt) bilan maslahatlashing, ayniqsa surunkali kasalliklar (artroz, osteoxondroz, revmatizm), jarohatlar yoki kuchli og'riq mavjud bo'lsa.

- Usullarni muntazam, lekin haddan oshirmay bajaring: kuniga 1-2 marta, 10-30 daqiqa.

- Agar og'riq kuchaysa, shish paydo bo'lsa, harorat ko'tarilsa, bosh aylansa, yurak urishi tezlashsa yoki zaiflik sezilsa — darhol to'xtating va shifokorga murojaat qiling.

- Bolalar, homilador ayollar va qariyalar uchun usullar individual bo'lishi kerak — mutaxassis maslahati majburiy.

- Har bir usulni sekin va ehtiyotkorlik bilan bajaring, nafas olishni nazorat qiling (chuqur va ritmik).

Quyida eng xavfsiz va keng tarqalgan oddiy usullarni batafsil tavsiflab beraman. Bu usullar tibbiy adabiyotlar (masalan, LFK - lechebnaya fizkultura) va tajribaga asoslanadi.

Issiqlik va sovuq terapiyasi (Termoterapiya)

Bu usul qon aylanishini yaxshilaydi, og'riqni kamaytiradi va shishni olib tashlaydi. Issiq va sovuqni bir kunda almashtirib ishlatmang — birinchi 48 soat sovuq, keyin issiq.

- Sovuq terapiyasi (Krioterapiya): Yangi jarohatlar, o'tkir og'riqlar, shish va yallig'lanishlar uchun (masalan, burilish, cho'zilish yoki sport jarohatlari).

- Vositalar: Muz paketi (muzni sochiq yoki mato bilan o'rab), muzli suvga botirilgan sochiq yoki muzlatgichdan olingan muz.

- Qanday qilish: Og'riqli joyga 10-15 daqiqa qo'ying, har 2-3 soatda takrorlang. Umumiy muddat: 48 soatgacha.

- Foydasi: Qon tomirlarini toraytiradi, shishni kamaytiradi, og'riqni susaytiradi.

- Ehtiyotkorlik: Teri to'g'ridan-to'g'ri muzga tegmasin (yondirishdan saqlanish uchun), 15 daqiqadan ortiq ushlamang.

- Issiq terapiyasi: Surunkali og'riqlar, mushak qotishuvi, bo'g'imlarning qattiqligi uchun (masalan, bel og'rig'i, bo'yin qotishi).

- Vositalar: Issiq suvli grelka (38-40°C), issiq suvga botirilgan sochiq, issiq dush yoki hammom.

- Qanday qilish: 15-20 daqiqa qo'ying yoki dush qabul qiling. Kuniga 2-3 marta.

- Foydasi: Qon tomirlarini kengaytiradi, mushaklarni yumshatadi, toksinlarni chiqaradi.

- Ehtiyotkorlik: Issiqlik yuqori bo'lmasin (yondirishdan saqlanish), yurak kasalliklari bo'lsa ishlatmang.

- Kontrastli terapiya: Issiq va sovuqni almashtirib (masalan, issiq 2 daqiqa + sovuq 1 daqiqa, 3-5 tsikl). Qon aylanishini kuchaytiradi, lekin faqat surunkali holatlar uchun.

Terapevtik mashqlar (LFK - Lechebnaya Fizkultura)

Bu uy fizioterapiyasining asosiy qismi. Mashqlar mushaklarni mustahkamlash, bo'g'imlarni harakatlantirish va holatni yaxshilash uchun. Har kuni 10-20 daqiqa bajaring, nafas olishni nazorat qiling (nafas olishda harakat, chiqarishda dam olish). Mashqlar sonini asta-sekin oshiring.

- Bo'yin va yelka uchun (Kompyuter va telefon foydalanuvchilari uchun, bo'yin osteoxondrozi):

- Boshingizni oldinga egib, iyagini ko'krakka yaqinlashtiring, 5-10 soniya ushlab turing, keyin orqaga egib qarang (har tomonga 8-12 marta). Bu mushaklarni cho'zadi.

- Boshingizni chap-o'ng tomonga aylantiring (sekin, 360° emas, faqat 180°), har tomonga 5-8 marta. Quloqni yelkaga yaqinlashtirib cho'zish.

- Yelka bilan dumaloq harakat: Oldinga 10 marta, orqaga 10 marta. Qo'llarni oldinga cho'zib, barmoqlar bilan "qaychi" harakati.

- Foydasi: Bo'yin mushaklarini yumshatadi, bosh og'rig'ini kamaytiradi.

- Orqa va bel uchun (Bel og'rig'i, skolioz, osteoxondroz):

- "Mushuk-sigir" pozitsiyasi: To'rt oyoq ustida turing, orqangizni yuqoriga egib (mushuk kabi), keyin pastga cho'ktirib (sigir kabi) — 8-12 marta. Nafas: Egilganda chiqaring, cho'ktirganda oling.

- Yotgan holatda tizzalarni ko'krakka tortib, qo'llar bilan ushlab 20-30 soniya turing (3-5 marta). Bu bel mushaklarini cho'zadi.

- "Ko'prik" mashqi: Yotgan holatda oyoqlarni egib, dumbani yuqoriga ko'taring (bel va dumbani to'g'ri chiziqda), 5-10 soniya ushlab turing (10-15 marta).

- Foydasi: Orqa mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pog'onasini to'g'rileydi.

- Tizza va oyoq uchun (Artroz, burilishlar, oyoq og'rig'i):

- Yotgan holatda to'g'ri oyog'ingizni $30-45^\circ$ ko'taring, 5-10 soniya ushlab turing (har oyog'iga 10-15 marta). Bu son mushaklarini mustahkamlaydi.

- O'tirgan holatda oyoq barmoqlarini o'zingizga tortib, buzoq mushaklarini cho'zing (20-30 soniya, 5 marta). Oyoqni aylantirib (soat strelkasi bo'yicha va teskari) — 10 marta.

- Devorga tayangan holda buzoq mushaklarini cho'zish: Bir oyog'ingizni orqaga cho'zib, tovonni yerga bosib 20-30 soniya turing.

- Foydasi: Bo'g'imlarni harakatlantiradi, og'riqni kamaytiradi.

- Qo'l va barmoqlar uchun (Tunnel sindromi, artrit):

- Qo'llarni oldinga cho'zib, barmoqlar bilan "yumaloq" harakat (yumruq qilish va ochish) — 20 marta.

- Bilaklarni aylantirib, qo'llarni yuqoriga-pastga egish (10-15 marta).

Nafas olish va relaksatsiya mashqlari

- Chuqur qorin nafasi: Qo'lni qoringa qo'yib, 4 soniya nafas oling (qorin ko'tarilsin), 4 soniya ushlab turing, 6 soniya chiqaring. 5-10 daqiqa. Foydasi: Stressni kamaytiradi, kislorodni oshiradi.

- Progressiv mushak relaksatsiyasi: Mushaklarni navbatma-navbat qisib, keyin yumshating (oyoqdan boshlab, boshingizgacha).

Tabiiy va qo'shimcha omillar

- Quyosh nuri: Ertalab 15-20 daqiqa quyoshda turing (D vitamini uchun, lekin to'g'ridan-to'g'ri quyoshda emas).

- Kontrastli dush: Issiq (38°C) 2 daqiqa + sovuq (20°C) 1 daqiqa, 3-5 tsikl. Qon aylanishini kuchaytiradi.

- Iliq tuzli suvda oyoq ushlab: 1 litr suvga 2 osh qoshiq tuz, 15-20 daqiqa. Oyoq shishini oladi.

- Yurish: Kuniga 20-30 daqiqa oddiy yurish — eng oddiy fizioterapiya.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, uy sharoitida qo'llaniladigan oddiy fizioterapiya usullari sog'liqni mustahkamlash va rehabilitatsiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ular arzon, qulay va ko'pchilik uchun mavjud bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Uy fizioterapiyasini qo'llashdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashish;

Muolajalarni muntazam, ammo me'yorida bajarish;

Aholiga mo'ljallangan metodik qo'llanmalar va treninglar tashkil etish.

Mazkur tavsiyalar uy sharoitida fizioterapiya usullaridan foydalanish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar.

1. Bogolyubov V.M. Umumiy fizioterapiya. – Moskva: GEOTAR-Media, 2020. – 320 b.
2. Ponomarenko G.N. Fizioterapiya: milliy qo'llanma. – Moskva: GEOTAR-Media, 2019. – 688 b.

3. Epifanov V.A. Reabilitatsiya va davolovchi jismoniy tarbiya. – Moskva: Medpress-inform, 2017. – 400 b.
4. Kotelnikov G.P., Shchepetyov A.A. Fizioterapiya va balneoterapiya asoslari. – Sankt-Peterburg: SpetsLit, 2016. – 272 b.
5. Korenbaum V.I. Uy sharoitida sogʻlomlashtiruvchi muolajalar. – Moskva: AST, 2015. – 224 b.
6. McConnell J. Physical Therapy in Home Care Settings. – New York: Springer, 2018. – 312 p.
7. Kisner C., Colby L. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. – Philadelphia: F.A. Davis Company, 2019. – 544 p.
8. Cameron M.H. Physical Agents in Rehabilitation: From Research to Practice. – St. Louis: Elsevier, 2020. – 496 p.
9. World Health Organization. Rehabilitation in Health Systems. – Geneva: WHO Press, 2017. – 64 p.
10. American Physical Therapy Association. Guide to Physical Therapist Practice. – Alexandria: APTA, 2021. – 312 p.
11. Shifrin M.A. Davolovchi massaj asoslari. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2016. – 180 b.