

BEMORLARNI REABILITATSIYASIDA FIZIOTERAPIYANING O'RNI

Tuzuvchi: Quchqarova Maxfirat Qodirboy qizi

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

Umumkasbiy fanlar kafedrası

Oliy toifali o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada bemorlarni rehabilitatsiyasida fizioterapiyaning o'rni, fizioterapiyaning asosiy maqsadlari, turlari, qaysi kasalliklarda qo'llanilishi bo'yicha keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Fizioterapiya, rehabilitatsiya, termoterapiya, elektroterapiya, limfodrenaj, kompressiya terapiyasi, krioterapiya, gidroterapiya, magnetoterapiya, alyuterapiya, gidrokinoterapiya,

Bemorlarni rehabilitatsiyasida fizioterapiyaning o'rni

Fizioterapiya bemorlarni rehabilitatsiyasining muhim qismidir. U jarohatlar, kasalliklar va nogironlikdan keyin bemorlarning harakatlanish qobiliyatini tiklashga, og'riqni kamaytirishga va umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Fizioterapiyaning asosiy maqsadlari:

- **Harakatchanlikni tiklash.** Fizioterapiya mushaklar kuchini oshirish, mushaklarning egiluvchanligini yaxshilash va muvozanatni tiklashga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu bemorlarga mustaqil harakatlanish va kundalik faoliyatlarini bajarish imkonini beradi.

- **Og'riqni kamaytirish.** Fizioterapiya usullari, masalan, termoterapiya, elektroterapiya va massaj og'riqni kamaytirishda samarali bo'lishi mumkin. Bu bemorlarga

yanada qulaylik bilan mashqlarni bajarish va tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

- **Shishishni kamaytirish.** Limfodrenaj va kompressiya terapiyasi kabi usullar shishishni kamaytirish va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

- **Nogironlikning oldini olish.** Fizioterapiya mushaklarning atrofiyasini oldini olish, mushaklarning qotib qolishini bartaraf etish va kelajakdagi jarohatlar xavfini kamaytirish orqali nogironlikning oldini olishga yordam beradi.

- **Hayot sifatini yaxshilash.** Fizioterapiya bemorlarga o'zlarini kuchliroq va baquvvat his qilishlariga, mustaqilligini tiklashlariga va ijtimoiy hayotga faolroq qatnashishlariga yordam beradi.

Fizioterapiya usullari

Fizioterapiya quyidagi usullarni o'z ichiga oladi.

- **Jismoniy mashqlar.** Harakatlanish doirasini kengaytirish, mushaklarni mustahkamlash va chidamlilikni oshirishga qaratilgan individual mashqlar.

- **Massaj.** Mushaklardagi kuchlanishni kamaytirish, qon aylanishini yaxshilash va og'riqni yo'qotish uchun qo'llaniladi.

- **Termoterapiya.** Issiqlikdan foydalanish, masalan, issiq kompresslar yoki parafin vannalari, mushaklarni bo'shashtirish va qon aylanishini yaxshilash uchun.

- **Krioterapiya.** Sovuqdan foydalanish, masalan, muzli paketlar, yallig'lanishni va shishishni kamaytirish uchun.

- **Elektroterapiya.** Nerv va mushaklarni rag'batlantirish, og'riqni kamaytirish va to'qimalarning tiklanishini tezlashtirish uchun elektr tokidan foydalanish.

- **TENS (Transkutan elektro-nerv stimulyatsiyasi).** Oddiy va yuqori chastotali elektr impulslari orqali og'riqni blokirovka qilish.

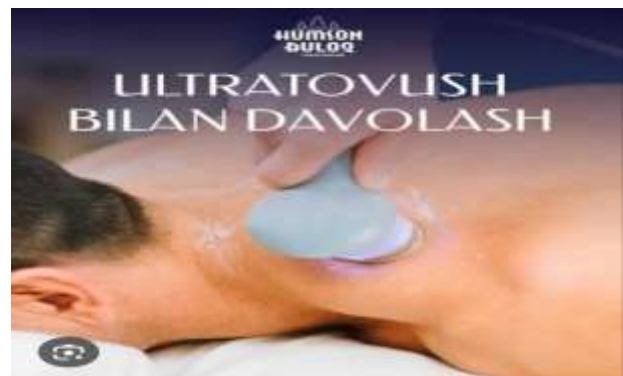
- **Diadinamik toklar (DD).** Asab va mushaklarni stimulyatsiya qilish, qon aylanishini yaxshilash va og'riqni kamaytirish.

- **Faraday va sinusoidal o'zgaruvchan toklar.** Mushaklarni tiklash va kuchaytirish uchun.

- **Magnitoterapiya.** Past chastotali magnit maydonlardan foydalanish. To'qimalarning tiklanishini tezlashtiradi, yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

- **Alyuterapiya (darsonvalizatsiya).** Yuqori chastotali yuqori voltli, past kuchlanishli elektr tokidan foydalanish. Terini rag'batlantirish, qon aylanishini yaxshilash.

- **Elektroforez.** Dorilarni teriga elektr toki yordamida yuborish. Mahalliy davolash samaradorligini oshiradi.



Boshqa usullar

- **Ultrato vush terapiyasi.** Chuqur to'qimalarga termal va mexanik ta'sir ko'rsatadi, qon aylanishini yaxshilaydi va tiklanishni rag'batlantiradi.

- Nur terapiyasi

- **Ultrabinafsha nurlar.** Vitamin D ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, mikroblarga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

- **Infraqizil nurlar.** Issiqlik beradi, mushaklarni bo'shashtiradi.

- **Lazer terapiyasi.** To'qimalarning tiklanishini tezlashtiradi, yallig'lanishni kamaytiradi, og'riqni yo'qotadi.
- **Ultratovush terapiyasi** To'qimalarga chuqur kirib boradigan va tiklanishni rag'batlantiradigan tovush to'lqinlaridan foydalanish.
- **Suv terapiyasi (gidroterapiya)** Suvning suzuvchanligi va qarshiligidan foydalangan holda mashqlar bajarish.
- **Suv (Gidro) terapiyasi**
- **Vannalar.** Oddiy, mineral, dorivor.
- **Dushlar.** Sharqiy, sirk, ko'tariluvchi.
- **Suzish va gidrokinoterapiya.** Suvning suzuvchanligi va qarshiligidan foydalangan holda mashqlar.

Qaysi kasalliklarda qo'llaniladi:

Fizioterapiya keng ko'lamdagi kasalliklar va holatlarda qo'llaniladi, jumladan

- **Ortopedik muammolar.** Sinishlar, bo'g'in chiqishlari, mushak va pay cho'zilishlari, osteoartrit, revmatoid artrit.
- **Nevrologik kasalliklar.** Insult, miya jarohatlari, umurtqa pog'onasi jarohatlari, Parkinson kasalligi, ko'p skleroz.
- **Yurak-qon tomir kasalliklari.** Infarktdan keyin rehabilitatsiya, surunkali yurak etishmovchiligi.
- **Nafas olish kasalliklari.** Ammoniya, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi (XO'PK), astma.
- **Sport jarohatlari.** Mushaklarni cho'zish, yirtilishlar, ligament jarohatlari.

- **Operatsiyadan keyin reabilitatsiya.** Turli xil jarrohlik amaliyotlaridan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtirish.

Fizioterapiya usullari

Fizioterapiya bemorlarning harakatlanish qobiliyatini tiklash, og'riqni kamaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilash uchun turli xil usullarni o'z ichiga oladi. Bu usullar bemorning kasalligi, jarohati va umumiy holatiga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar

- **Harakat doirasini kengaytirish mashqlari.** Mushaklarning egiluvchanligini va harakatlanish qobiliyatini tiklash uchun mo'ljallangan. Bular passiv (bemor yordamisiz) va aktiv (bemor o'zi bajaradi) bo'lishi mumkin.

- **Mushaklar ni mustah kamlash mashqlari.** Zaiflashgan yoki shikastlangan mushaklarni kuchaytirish uchun. Og'irliklar, rezinka bantlar yoki mashina lardan foydalanish mumkin.

- **Chidamlilik mashqlari.** Yurak-qon tomir tizimini yaxshilash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun. Masalan, yurish, velosiped haydash, suzish.

- **Muvozanat va koordinatsiya mashqlari.** Yiqilish xavfini kamaytirish va harakatlarni aniq bajarish qobiliyatini yaxshilash uchun.

Mexanik usullar

- **Massaj.** Mushaklardagi kuchlanishni kamaytirish, qon va limfa aylanishini yaxshilash, og'riqni yo'qotish va tinchlantirish ta'siriga ega. Maxsus massaj texnikalari qo'llaniladi.

- **Mobilizatsiya va manipulyatsiya.** Qo'shmalarning harakatchanligini tiklash va qattqlikni yo'qotish uchun qo'llaniladigan qo'l bilan bajariladigan texnikalar.



- **Traksion terapiya.** Umurtqa pog'onasi yoki boshqa qo'shmalarga tortish kuchini qo'llash orqali og'riqni kamaytirish va bosimni yengillashtirish.

Issiqlik va sovuq terapiyasi (Fizik omillar)

- **Termoterapiya** (Issiqlik terapiyasi)
 - **Quruq issiqlik.** Issiq kompresslar, qizdirgichlar, parafin vannalari. Mushaklarni bo'shashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, og'riqni kamaytiradi.
 - **Nam issiqlik.** Bug'li kompresslar, issiq vannalar.
- **Krioterapiya** (Sovuq terapiyasi)
 - **Muzli paketlar.** Sovuq jeller, muzli massaj. Yallig'lanishni, shishishni va og'riqni kamaytiradi.
 - **Mexanoterapiya.** Maxsus apparatlar yordamida bajariladigan davolash mashqlari.
 - **Ingalyatsiya.** Nafas olish yo'llariga dorilarni purkash.

Har bir bemor uchun fizioterapiya usuli shifokor tomonidan bemorning individual holati, kasallikning turi va bosqichi hisobga olingan holda belgilanadi.

Xulosa

Fizioterapiya bemorlarni reabilitatsiyasida hal qiluvchi rol o'ynaydi. U bemorlarga jismoniy funksiyalarni tiklashga, og'riqni boshqarishga va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Har bir bemorning holatiga individual yondashuv va maxsus ishlab chiqilgan davolash rejasi muvaffaqiyatli tiklanishning kalitidir.

Foydanilgan adabiyotlar:

1.S.A.Ma'murov-Fizioterapiya va massaj

2.K.E.Ulug'xo'jayeva- Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya asoslari

3.W.W.W. –Google internet saytlari