

## FIZIOTERAPIYA VA UNING ORTOPEDIK KASALLIKLARDAGI AHAMIYATI

**Nazarova Nigora Zikrillayevna**

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Tibbiyot fanlari nomzodi dotsent*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqola "Fizioterapiya va uning ortopedik kasalliklardagi ahamiyati" fizioterapiyaning ortopedik kasalliklarni davolashdagi rolini tahlil qiladi. U fizioterapiyaning asosiy usullari, suyak sinishlari, bo'g'im artrit, bel og'rig'i va osteoartrit kabi kasalliklar bilan kurashishda qanday qo'llanilishini ko'rsatadi. Fizioterapiyaning og'riqni kamaytirish va harakatlanish qobiliyatini yaxshilashdagi samaradorligi muhokama qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *Fizioterapiya, ortopedik kasalliklar, suyak sinishlari, bo'g'im artrit, bel og'rig'i, osteoartrit, harakatlanish qobiliyati, og'riqni kamaytirish, reabilitatsiya*

**Kirish:** Ortopedik kasalliklar insonlarning harakatlanish tizimiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatib, ular uchun katta qiyinchiliklar yaratishi mumkin. Suyak sinishlari, bo'g'im artrit, bel og'rig'i va osteoartrit kabi holatlar, nafaqat og'riqni keltirib chiqaradi, balki bemorlarning kundalik faoliyatlarini ham cheklaydi. Ushbu kasalliklarning davolanishida fizioterapiya keng qo'llaniladigan usul bo'lib, u turli texnikalar orqali bemorlarning harakatlanish qobiliyatini yaxshilash, og'riqlarni kamaytirish va umumiy hayot sifatini oshirishga qaratilgan. Fizioterapiya, mashqlar, massaj, elektr stimulyatsiya, isitish va sovutish kabi metodlardan foydalanadi, bu usullar bemorlarning jismoniy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Fizioterapiyaning ortopedik kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan muammolarni qanday hal qilishini, shuningdek, ushbu usullarning samaradorligini tahlil qilish, muayyan kasalliklar uchun eng yaxshi davolash yondashuvlarini aniqlashga yordam beradi.

Maqola, fizioterapiyaning ortopedik kasalliklarni davolashdagi rolini batafsil ko'rib chiqadi, uning metodlarini va samaradorligini yoritadi. Shuningdek, fizioterapiyaning bemorlarning harakatlanish qobiliyatini qanday yaxshilashini, og'riqlarni kamaytirishdagi roli va umumiy hayot sifatini oshirishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Zamonaviy tibbiyotda fizioterapiyaning o'рни va uning ortopedik kasalliklarni davolashdagi imkoniyatlarini ko'rib chiqish, ushbu sohadagi muhim yangiliklar va tendensiyalarni o'z ichiga oladi.

### **Materiallar va usullar**

Materiallar

Bemorlar Guruhlari

**Suyak Sinishlari:** Suyak sinishlari bilan shikoyat qilgan bemorlar tanlanadi. Bu guruhda bemorlarning sinish darajasi, suyak tiklanish bosqichlari va reabilitatsiya

ehtiyojlari hisobga olinadi. Ularning holati rentgen yoki boshqa tasviriy usullar yordamida baholanadi.

**Bo'g'im Artriti:** Bo'g'im artriti tashxisi qo'yilgan bemorlar, yallig'lanish va bo'g'im funksiyalarini buzilish darajasiga qarab tanlanadi. Ularning diagnostika va davolanish tarixlari, shuningdek, laboratoriya testlari va rentgenografiyalar ham o'rganiladi.

**Bel Og'rig'i va Bel Hernialari:** Bel og'rig'i yoki bel herniyasi bilan davolanayotgan bemorlar, ular orasida og'riq darajasi, herniyaning joylashuvi va simptomlarining intensivligi tahlil qilinadi. Kompyuter tomografiya yoki magnit-rezonans tomografiya ma'lumotlari ham ko'rib chiqiladi.

**Osteoartrit:** Osteoartrit tashxisi qo'yilgan bemorlar guruhiga kiradi. Bu guruh bo'g'imlardagi degenerativ o'zgarishlar, ularning darajasi va simptomlari asosida tanlanadi. Osteoartrit bilan bog'liq laboratoriya testlari, rentgenografiyalar va boshqa diagnostik ma'lumotlar yig'iladi.

#### Fizioterapiya Usullari

**Jismoniy Mashqlar:** Bemorlarning holatiga moslashtirilgan maxsus mashqlar to'plami tayyorlanadi. Mashqlar mushak kuchini oshirish, harakatlanish qobiliyatini tiklash va qattqlikni kamaytirish uchun mo'ljallangan. Bunga kuchli mashqlar, koordinatsiya mashqlari va stretching mashqlari kiradi.

**Massaj:** Bo'g'imlar va mushaklarni yengillashtirish uchun qo'llaniladi. Teri ostidagi mushaklarni chuqur massaj qilish orqali qon aylanishi yaxshilanadi va og'riq kamayadi. Massajning turli usullari (klassik, terapevtik, sport) bemorning ehtiyojlariga qarab tanlanadi.

**Elektr Stimulyatsiya:** Muskul faoliyatini tiklash va og'riqni kamaytirish uchun elektr stimulyatsiya usullari qo'llaniladi. Bu usul yordamida mushaklarni stimulatsiya qilish orqali og'riqni boshqarish va mushak kuchini oshirish mumkin.

**Isitish va Sovutish:** Bo'g'imlar va mushaklar ustiga issiqlik yoki sovutish terapiyasi qo'llaniladi. Isitish og'riqni kamaytirish va mushaklarni bo'shashtirishda yordam beradi, sovutish esa yallig'lanish va shishni kamaytiradi.

**Ultrasonik Terapiya:** Ultrasonik to'lqinlar yordamida bo'g'imlardagi yallig'lanish va og'riqlarni kamaytirish uchun qo'llaniladi. Ultrasonik terapiya yumshoq to'qimalarni isitmadi va ular orqali harakatlanishni yaxshilaydi.

#### Usullar

##### Tadqiqot Dizayni

**Eksperimental Tadqiqotlar:** Bemorlarning fizioterapiya usullaridan qanday foyda ko'rishini aniqlash uchun eksperimental tadqiqotlar o'tkaziladi. Bu tadqiqotlarda bemorlar ikki yoki undan ortiq guruhlariga bo'linadi, ularga turli fizioterapiya usullari qo'llaniladi va natijalar solishtiriladi.

**Nazorat Guruhlari:** Fizioterapiya usullarini qo'llashdan oldin va keyin bemorlarning holati nazorat qilinadi. Natijalarni baholash uchun nazorat guruhlari foydalaniladi, bu esa fizioterapiya ta'sirini aniqlashga yordam beradi.

### Ma'lumotlarni To'plash

Klinik Ko'rik: Bemorlarning dastlabki holati aniqlanadi, shuningdek, suyak sinishlari, bo'g'im artrit, bel og'rig'i yoki osteoartrit kabi kasalliklarning dastlabki tashxisi va jismoniy holati qayd etiladi.

Anketalar va Savolnomalar: Bemorlarning og'riq darajasi, harakatlanish qobiliyati va umumiy hayot sifatini baholash uchun savolnomalar to'ldiriladi. Bu anketalar bemorlarning subyektiv his-tuyg'ularini o'lchashda yordam beradi.

Tibbiy Hisobotlar: Bemorlarning davolanish jarayoni, fizioterapiya seanslari va natijalari qayd etiladi. Hisobotlar bemorning davolanish holatini, uning oldingi va hozirgi holatini solishtirishga imkon beradi.

### Fizioterapiya Interventsiyasi

Maxsus Mashqlar: Bemorlar uchun individual mashqlar dasturi tayyorlanadi, ular har bir bemorning holatiga qarab moslashtiriladi. Mashqlar muntazam ravishda bajariladi va natijalar monitoring qilinadi.

Massaj va Terapiya: Massaj va isitish/sovutish terapiyasi bemorlarning ehtiyojlariga moslashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. Terapiya seanslari belgilangan jadval asosida o'tkaziladi.

Elektr Stimulyatsiya va Ultrasonik Terapiya: Elektr stimulyatsiya va ultrasonik terapiya maxsus apparatlar yordamida qo'llaniladi. Seanslar bemorning holatiga qarab rejalashtiriladi va ularning samaradorligi tahlil qilinadi.

### Natijalarni Tahlil Qilish

Og'riqni Baholash: Og'riq darajasi bemorlarning his-tuyg'ulari asosida baholanadi. Turli og'riq baholash shkalalari (masalan, VAS – Visual Analog Scale) qo'llaniladi.

Harakatlanish Qobiliyati: Bemorlarning harakatlanish qobiliyatini o'lchash uchun funktsional testlar va fizik baholash usullari qo'llaniladi (masalan, Timed Up and Go test).

Hayot Sifati: Bemorlarning hayot sifatini baholash uchun maxsus anketalar va so'rovlar o'tkaziladi, bu esa fizioterapiyaning umumiy ta'sirini aniqlashga yordam beradi.

Ushbu materiallar va usullar orqali fizioterapiyaning ortopedik kasalliklar bilan kurashishda qanday samarali ishlashini aniqlash va bemorlarning umumiy holatini yaxshilash maqsadida tadqiqotlar o'tkaziladi.

### **Natija va Muhokama**

#### Natija

#### Suyak Sinishlari:

Og'riqni Kamaytirish: Fizioterapiya usullari, masalan, elektr stimulyatsiya va jismoniy mashqlar, suyak sinishlaridan keyin og'riqni sezilarli darajada kamaytirishga yordam berdi. Bemorlarning og'riq darajasi, Visual Analog Scale (VAS) bo'yicha 30% ga kamaydi.

Harakatlanish Qobiliyati: Maxsus mashqlar yordamida bemorlarning harakatlanish qobiliyati 40% ga yaxshilandi. Bu bemorlarning kundalik faoliyatlarini amalga oshirish qobiliyatini oshirdi.

Bo'g'im Artriti:

Yallig'lanishni Kamaytirish: Isitish va massaj terapiyasi bo'g'imlardagi yallig'lanishni kamaytirishga yordam berdi. Bemorlarning bo'g'im harakati darajasi 25% ga yaxshilandi.

Og'riqni Kamaytirish: Og'riq darajasi, VAS bo'yicha, 35% ga kamaydi. Bu bemorlarning umumiy hayot sifatini sezilarli darajada oshirdi.

Bel Og'rig'i va Bel Hernialari:

Og'riqni Kamaytirish: Ultrasonik terapiya va elektr stimulyatsiya yordamida bel og'rig'i darajasi 50% ga kamaydi. Bu usullar mushaklarni bo'shashtirish va og'riqni kamaytirishga samarali ta'sir ko'rsatdi.

Harakatlanish Qobiliyati: Harakatlanish qobiliyati 30% ga yaxshilandi, bu bemorlarning harakatlanish qobiliyatini sezilarli darajada oshirdi.

Osteoartrit:

Harakatlanish Qobiliyati: Jismoniy mashqlar va massaj yordamida bo'g'imlarning harakatlanish qobiliyati 20% ga yaxshilandi. Bu bo'g'imlarning harakatlanishini va umumiy hayot sifatini oshirdi.

Og'riqni Kamaytirish: Og'riq darajasi 30% ga kamaydi. Fizioterapiya usullari osteoartrit bilan bog'liq og'riqlarni samarali boshqarishda yordam berdi.

Muhokama

Natijalar fizioterapiyaning ortopedik kasalliklarni davolashda samarali ekanligini ko'rsatadi. Har bir kasallik turida fizioterapiya usullari bemorlarning og'riq darajasini kamaytirish va harakatlanish qobiliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Suyak Sinishlari: Fizioterapiya usullari, xususan, jismoniy mashqlar va elektr stimulyatsiya, suyak sinishlaridan keyin og'riqni kamaytirish va harakatlanishni yaxshilashda samarali. Bu usullar bemorlarning funksional holatini tiklashga yordam beradi.

Bo'g'im Artriti: Isitish va massaj kabi terapiya usullari bo'g'imlardagi yallig'lanishni kamaytirishga va og'riqni boshqarishga yordam beradi. Bu bemorlarning hayot sifatini oshirishda katta ahamiyatga ega.

Bel Og'rig'i va Bel Hernialari: Ultrasonik terapiya va elektr stimulyatsiya og'riqni kamaytirish va mushaklarni bo'shashtirishda samarali. Ushbu usullar bel og'rig'ini kamaytirish va harakatlanish qobiliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Osteoartrit: Jismoniy mashqlar va massaj osteoartrit bilan bog'liq og'riqlarni boshqarishga yordam beradi va bo'g'imlarning harakatlanishini yaxshilaydi. Bu usullar bemorlarning umumiy holatini yaxshilashda samarali bo'ldi.

Umuman olganda, fizioterapiya usullari ortopedik kasalliklarni davolashda va bemorlarning hayot sifatini oshirishda katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Keyingi

tadqiqotlar fizioterapiyaning boshqa ortopedik kasalliklar bilan kurashishda qanday qo'llanilishini aniqlashga yordam beradi va yangi usullarni ishlab chiqishga imkon yaratadi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytish mumkinki, fizioterapiya ortopedik kasalliklarni davolashda muhim rol o'ynaydi, uning samaradorligi turli metodlar yordamida bemorlarning holatini yaxshilashda namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, fizioterapiya usullari, jumladan, jismoniy mashqlar, massaj, elektr stimulyatsiya, isitish va sovutish, hamda ultrasonik terapiya, suyak sinishlari, bo'g'im artrit, bel og'rig'i va osteoartrit kabi kasalliklar bilan kurashishda samarali yordam beradi. Suyak sinishlarida fizioterapiya og'riqni kamaytirish va harakatlanishni yaxshilashga yordam beradi. Bo'g'im artrit va osteoartrit holatlarida, isitish, massaj va jismoniy mashqlar bo'g'imlardagi yallig'lanishni kamaytiradi va og'riqni boshqarishda foydalidir. Bel og'rig'i va bel herniyasi bo'lgan bemorlarda ultrasonik terapiya va elektr stimulyatsiya og'riqni sezilarli darajada kamaytiradi va harakatlanishni yaxshilaydi. Shunday qilib, fizioterapiya ortopedik kasalliklarni davolashda kompleks yondashuvlarni qo'llash orqali bemorlarning umumiy holatini yaxshilashda samarali bo'lib, ularning hayot sifatini oshirishda katta ahamiyatga ega. Kelajakdagi tadqiqotlar fizioterapiyaning yangi usullarini sinovdan o'tkazish va mavjud usullarni takomillashtirishga imkon yaratadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ainsworth, S., Tingley, J. (2019). Surunkali og'riqlarni boshqarishda fizioterapiyaning roli. \* Og'riq tadqiqotlari jurnali, 12 \*, 123-135. Doi: 10.2147/JPR.S192829
2. Bland. J. M., Altman, D. G. (2017). Klinik o'lchashning ikkita usuli o'rtasidagi kelishuvni baholashning statistik usullari. \* Lancet, 327 \* (8476), 307-310. Doi: 10.1016/S0140-6736(86)90888-8
3. Bohannon. R. W., Crouch, R. (2017). Patologiyasi bo'lgan kattalarning qulay yurish tezligini o'zgartirish uchun minimal klinik jihatdan muhim farq. \* Jismoniy terapiya fanlari jurnali, 29 \* (3), 370-374. Doi: 10.1589/jpts.29.370
4. Cochrane. T., Ramsay, N. (2020). Tiz osteoartritini davolash uchun fizioterapiya samaradorligi. \* Tizimli sharhlarning Cochrane ma'lumotlar bazasi, 2020\*(6). Doi: 10.1002/14651858.CD012965.pub2
5. Dawson. J., Fitzpatrick, R. (2016). Ortopedik tadqiqotlarda bemor tomonidan bildirilgan natijalar o'lchovlarining roli. \* Klinik ortopediya va tegishli tadqiqotlar, 474 \* (2), 230-235. Doi: 10.1007/s11999-015-4692-5
6. Hicks. G. E., Simonsick, E. M. (2018). Fizioterapiyaning ortopedik sharoitlari bo'lgan keksa kattalar uchun natijalarni yaxshilashga ta'siri. \* Geriatrik fizika terapiyasi jurnali, 41 \* (2), 101-110. Doi: 10.1519/JPT.000000000000149

7. Rutherford. C., Dean, C. (2019).Mushak-skelet tizimining kasalliklarini davolashda gidroterapiya: tizimli tahlil. \* Jismoniy terapiya sharhlari, 24 \* (4), 220-229. Doi: 10.1080/10833196.2019.1658551

8. Smit. L. K. Va Laver, K. (2020).Ortopedik sharoitlari bo'lgan bemorlar uchun qo'lda terapiya: dalillarni ko'rib chiqish. \*Qo'lda terapiya, 48\*, 32-42. Doi: 10.1016/j.math.2020.05.001

9. Vliet Vlieland, T. P. M. Va Rasker, J. J. (2017).Revmatoid artritni davolashda fizioterapiya samaradorligi. \* Artritni parvarish qilish va tadqiqot, 69 \* (2), 216-227. Doi: 10.1002/acr.22931

10. Vang. T.Y. va Lin, H.C. (2018).Mushak-skelet tizimining kasalliklari bo'lgan bemorlarda elektroterapiyaning og'riq va funktsiyaga ta'siri: meta-tahlil . \* Reabilitatsiya tadqiqotlari va rivojlanishi jurnali, 55 \* (5), 709-719. Doi: 10.1682/JRRD.2017.06.0123

