



SKOLIOZDA FIZIOTERAPIYA VA MASSAJ TURLARI

1-son Respublika Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomtligi texnikumi

Hamshiralik ishi asoslari kafedrasi o'qituvchisi

Toxtamatova Dilorom Utkirovna

Annotatsiya: Skolioz umurtqa pog'onasining frontal tekislikda yon tomonga egriligi bilan tavsiflanadigan, ko'pincha umurtqa pog'onasining o'z o'qi atrofida aylanishi bilan birga kechadigan holatdir. Kasallik ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida uchrashi sababli uni erta aniqlash va kompleks davolash muhim ahamiyatga ega. Skoliozni davolashda fizioterapevtik muolajalar, davolovchi jismoniy mashqlar va massaj yordamchi reabilitatsion usullar sifatida qo'llanadi.

Kalit so'zlar: skolioz, umurtqa pog'onasi, fizioterapiya, massaj, reabilitatsiya, davolovchi jismoniy mashqlar, mushaklar, postural buzilish.

Аннотация: Сколиоз — это состояние, характеризующееся боковым искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, часто сопровождающимся вращением позвоночника вокруг своей оси. Поскольку это заболевание особенно распространено среди детей и подростков, ранняя диагностика и комплексное лечение имеют важное значение. В лечении сколиоза в качестве вспомогательных методов реабилитации используются физиотерапия, лечебная физкультура и массаж.

Ключевые слова: сколиоз, позвоночник, физиотерапия, массаж, реабилитация, лечебная физкультура, мышцы, нарушения осанки.

Abstract: Scoliosis is a condition characterized by a lateral curvature of the spine in the frontal plane, often accompanied by rotation of the spine around its own axis. Given that the condition frequently affects children and adolescents, early detection and comprehensive treatment are of great importance. Physiotherapy, therapeutic exercises, and massage are employed as adjunctive rehabilitation methods in the treatment of scoliosis.



Key words: scoliosis, spine, physiotherapy, massage, rehabilitation, therapeutic exercises, muscles, postural disorder.

Umurtqa pogʻonasi inson organizmining tayanch-harakat tizimida muhim oʻrin egallaydi. U tanani tik holatda ushlab turish, harakatlanishni taʼminlash va ichki organlarni himoya qilishda ishtirok etadi. Umurtqa pogʻonasining normal anatomik holati buzilganda turli xil deformatsiyalar yuzaga kelishi mumkin. Shunday holatlardan biri skoliozdir. Skolioz nafaqat umurtqa pogʻonasining tashqi koʻrinishidagi oʻzgarish, balki mushaklar faoliyati, tana muvozanati va harakat stereotipining buzilishi bilan ham bogʻliq boʻlishi mumkin. Deformatsiya kuchaygan hollarda koʻkrak qafasi harakatlari va nafas olish mexanikasiga ham salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Shu sababli skolioz bilan ogʻrigan bemorlarni rehabilitatsiya qilishda individual yondashuv talab etiladi. Fizioterapiya va massaj ushbu jarayonda asosiy davolash usullarining oʻrnini bosmaydi, balki shifokor va fizioterapevt tomonidan tuzilgan kompleks rehabilitatsiya dasturining bir qismi sifatida qoʻllanadi.

Fizioterapiyaning skoliozdagi oʻrni

Fizioterapiya rehabilitatsiyaning muhim yoʻnalishlaridan biri boʻlib, uning maqsadi bemorning funksional holatini yaxshilash, mushaklar faoliyatini muvozanatlashtirish, ogʻriq va mushak tarangligini kamaytirish hamda harakat imkoniyatlarini yaxshilashdan iborat.

Fizioterapiyaning eng muhim qismlaridan biri individual tanlangan davolovchi jismoniy mashqlardir. Mashqlar shunchaki umumiy gimnastika shaklida emas, balki mavjud deformatsiya va mushaklar holatini hisobga olgan holda tanlanishi kerak.

Skoliozda massajning ahamiyati

Massaj skoliozda yordamchi rehabilitatsion usul sifatida qoʻllanishi mumkin. Uning asosiy maqsadi deformatsiyani bevosita "toʻgʻrilash" emas, balki yumshoq toʻqimalarning funksional holatini yaxshilashdir.



Massaj yordamida mushaklarda qon aylanishini yaxshilash, ayrim mushak guruhlaridagi taranglikni kamaytirish va bemorning umumiy mushak holatini yaxshilashga erishish mumkin.

Fizioterapiya va massajni kompleks qo'llash

Skoliozda rehabilitatsiya samaradorligini oshirish uchun bir nechta usullarni o'zaro uyg'unlashtirish mumkin. Bunda bemorning umumiy holati va kasallik darajasi hisobga olinadi.

Kompleks rehabilitatsiya quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Shifokor ko'rigi va deformatsiyani baholash.
2. Individual fizioterapiya dasturini tuzish.
3. Davolovchi jismoniy mashqlarni bajarish.
4. Zaruratga ko'ra massaj muolajalarini qo'llash.
5. Gavdani to'g'ri tutish va kundalik harakatlarni nazorat qilish.
6. Rehabilitatsiya natijalarini muntazam baholab borish.

FOYDALINGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Reabilitatsiya, massaj va mehnat bilan davolash" F.SH. BAHADIROVA Toshkent «IQTISOD-MOLIYA» 2016
2. Бабажанова, В. А., Утепбергенов, А. К., Баймуратова, Г. А., & Ережепова, Г. Д. (2017). Исследование крепости телосложения (индекс Пинье) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. In Инновационные технологии в образовании и науке (pp. 11-14)..
3. [O'zbekiston milliy ensiklopediyasi](#) (2000-2005)
4. "Reabilitatsiya asoslari "Z.F.Mavlyanov Samarqand 2022