

ЎСМИРЛАРДА ҚОМАТ БУЗИЛИШНИ АНИҚЛАШ, ПРОФИЛАКТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИДА ТАВСИЯЛАР ИШЛАБ ЧИҚИШ

Эшкабилова Сурайё Тураевна

Самарқанд давлат тиббиёт университети, ассистенти.

Рахимов М.А. – Самарқанд давлат тиббиёт университети,
даволаш факультети талабаси

Тўғри қомат баркамол шахснинг асосий хусусиятларидан бири бўлиб, унинг жисмоний гўзаллиги ва соғлигининг ташиқи ифодасидир. Тўғри қад-қоматнинг аҳамиятини баҳолаш қийин масала: бу нафақат нозик ва чиройли қоматнинг асосидир, балки бутун организмнинг аҳволига боғлиқ бўлган соғлом умуртқа поғонасини ҳам англатади.

Proper posture is one of the essential features of a harmoniously developed person, the external expression of his physical beauty and health. It is difficult to overestimate the importance of good posture: it is not only the basis of a slim and beautiful figure, but also a healthy spine on which the condition of the whole organism depends.

Ўзбекистонда олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра бугунги кунда деярли соғлом болалар жами болаларнинг 61-74 фоизини ташкил этади, яъни ўртача 10 нафар боладан 3 тасида таянч-ҳаракат апаратининг сезиларли деформацияларига (30 % дан 40 % гача) эга.

Адабиётларда ривожланишнинг кўпгина сабаблари мавжуд: туғиш пайтидаги травмалар, экологиянинг бузилиши, нотўғри овқатланиш, болаларни информациялардан ортиқча юкланиши, ҳаракат фаолиятининг пасайиши (гипокинезия), кун тартибининг бузилиши, фон касалликлари (гастрит, кўришнинг бузилиши, ясси оёқлар ва бошқалар). Олдимизга қуйидаги мақсадни қўйдик: қад-қомати нотўғри шаклланган ўқувчиларни аниқлаш ва уларни коррекциясида жисмоний машқларни амалга ошириш.

Вазифалар:

1. II – III босқич ўқувчиларида сўровнома ўтказиш ва қад-қоматининг бузилиш хавфи омилларини аниқлаш.
2. Қад-қомати бузилиши бўйича хавфи бор гуруҳдаги ўқувчиларни сўровнома маълумотларини таҳлил қилиш.
3. Назарий билимларни тизимлаштириш ва қад-қомати бузилган беморларни текшириш кўникмаларини шакллантириш, тиббиёт коллежи ўқувчиларини текшириш.

4. Натижалар таҳлили, хулосалар, тавсиялар.

5. Қад-қомати бузилишини профилактикаси ва коррекцияси учун махсус машғулотлар комплексини ишлаб чиқиш.

6. Қад-қомати бузилишини олдини олиш ва бартараф этиш бўйича суҳбатлар ўтказиш, ота-оналар ва ўқувчилар учун тавсияномалар тайёрлаш.

Ўқувчилар билан сўровномалар ўтказилди ва сўровномалар таҳлил қилинди. 135 киши, шу ўринда 45 (34%) – II, 90 (66%) III босқич ўқувчилари орасида сўровнома олиб борилди. Сўров натижаларига кўра 103 (76%) киши, шу жумладан 35 (26%) иккинчи босқич ўқувчилари ва 68 (50%) учинчи босқич ўқувчилари ташкил қилди.

Сўровномалар таҳлил қилинаётганда қад-қомат бузилишининг қуйидаги хавф омиллари аниқланди: фон касалликлари, овқатланишнинг, кун тартибининг бузилиши, кам ҳаракатчан турмуш тарзини олиб бориш ва бошқалар (1-жадвал). Фон касалликларидан асосан гастрит касаллиги кузатилди: 32 ҳолатда иккинчи босқич ўқувчиларида, III босқичда – 45 ҳолатда; ясси оёқликда: 21 та ҳолатда иккинчи босқич ўқувчиларида, III босқичда – 55 ҳолатда.

Бошқа хавф омиллари қуйидагилар: иккинчи босқич ўқувчиларида гиподинамия – 30 та ҳолатда, III босқичда – 63 ўқувчида; ўқув машғулотлари гигиенасининг бузилиши: II босқичда – 25 кишида, III – 42 кишида.

Сўровда қатнашганларнинг фақатгина 32 (24%) ўқувчиларда, жумладан 10 (7%) – II босқичда, учинчи босқичда 22 (16%) ўқувчиларда нормал қад-қомат кузатилди.

1-жадвал

Қад-қомат бузилишининг ривожланиши учун хавфли омиллар

Хавф солувчи омиллар	Ўқувчилар сони	
	II босқич	III босқич
Фон касалликлари		
Гастрит	32	45
Тез-тез ЎРВИ	15	25
Кўришнинг бузилиши	12	20
Бронхиал астма	2	2
Ясси оёқлик	21	55
Бошқа омиллар		
Нобаланс овқатланиш	28	40

Гиподинамия	30	63
Спорт билан нораціонал шуғулланиш	15	27
Меҳнат ва ўқиш гигиенасининг бузилиши	25	42

Қуйидаги турдаги қад-қоматнинг бузилиш ҳолатлари аниқланди: букилган умуртқа поғонаси; думалоқ умуртқа поғонаси; ясси умуртқа поғонаси; думалоқ-ўйиқ умуртқа поғонаси (2-жадвал).

2-жадвал

Қад-қомат бузилишининг турлари

Кўрсаткичлар	Ўқувчилар сони (абс. ва % ларда)					
	II босқич		III босқич		Ҳаммаси	
	45	34%	90	66%	135	100%
Нормал қад-қомат	10	8	22	16	32	24
Қад-қоматнинг бузилиши	35	26	68	50	103	76
Қад-қомат бузилишининг турлари						
Букилган	6	4	10	7	16	11
Думалоқ	6	4	19	14	25	19
Ясси	6	4	11	8	17	13
Думалоқ - ўйиқ	17	14	28	21	45	33

Текширув давомида бош ва бўйин-елка мушаклари ҳолатига, курак суяклари бурчакларининг бир чизикдалигига эътибор қаратилди. Масалан, беморда чаноқ энгашиши пасайиб бориши кузатилса, яққол ифодаланмаган торакал кифоз аниқланган; ўткир ўсиқларнинг мушаклари чапга силжиши кузатилди. Қад-қомат бузилишининг ясси шакли, II оғирлик даражаси. Тўғри қад-қомат шаклланиши ва юрак-қон томир ҳамда нафас олиш тизимининг функцияларини нормаллаштириш учун жисмоний машқлар тавсия этилди. Умуртқа поғонасининг бел қисми, сон орқа ва олд юзаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамлаш тавсия этилди. Оғирликни кўтариш зўриқиши билан боғлиқ машқ бажариш таъқиқланди.

Кўп ҳолатларда, текширув вақтида думалоқ-ўйиқ ва думалоқ қоматнинг бузилиш шакллари кузатилди: думалоқ-ўйиқ 45 (33%) ҳолатда: II босқичда – 17 (14%) да, III босқич бўйича - 28 (21%) да; думалоқ умуртқа поғонаси – 25 (19%) ҳолатда: II курсда – 6 (4%)да, III босқич бўйича – 19 (14%) га тўғри келади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ўқувчиларининг қад-қомати бузилишининг асосий сабаблари қуйидагилар эканлиги хулоса қилинди:

- соғлиқни ҳимоя қилиш ва тўғри қад-қоматни сақлашнинг муҳим эканлигини билиш даражасининг пастлиги;
- кунлик режимга риоя қилмаслик;
- нобаланс овқатланиш;
- иш ва дам олишнинг оқилона алмашув тартиби мавжуд эмаслиги;
- камҳаракатчанлик;
- нотўғри танланган мебел (стол, стул, каравот);
- фон касалликлари (гастрит, кўришнинг бузилишлари, ясси оёқлик).

Ўқувчиларнинг 76% дан 78% гача турли хил шакл ва даражадаги қад-қоматнинг бузилиши кузатилиб, улар коррекция қилишга муҳтож, шунинг учун қад-қомат бузилишининг олдини олиш ва тузатиш учун кўрсатмалар; махсус жисмоний машқлар комплекси (кун давомида ва машғулотлар давомида 2-3 марта бажарилиши керак) ишлаб чиқилди.

Бу тавсия қилинган машқлардан ташқари қуйидаги тавсияларни бажариш керак.

-  Ўқувчи ўзини партада тўғри ўтиришини назорат қилиш;
-  Ўқувчи вақтида ва яхши овқатланиши кераклигини тушунтириш;
-  Ўқувчининг кўрув ва эшитиш ҳолатини назорат қилиш;
-  Эрталабки бадантарбияни ҳар куни бажариш;
-  Шифокор-ортопед кўриниши ва унинг кўрсатмасига биноан даволаш гимнастикаси билан шуғулланишини ташкил этиш;
-  Сув спорти, чанғи учуш ва бошқа фойдали спорт турлари билан шуғулланишини тушушунтириш;
-  Кунлик режимни назорат қилиш, сайр этиш, етарли уйқу ҳар доим бир хил вақтда бўлишини таъминлаш;

Машқлар мажмуи.

1-машқ. Турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилади, нафас олиниб, машқ бошланади. “Бир-икки” деганда, олдинга энгашиб, қўлни ерга теккизиш керак. Сўнгра “икки-уч” деганда, гавда тўғриланиб, нафас чиқарилади.

2-машқ. Турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилади. Қўллар энсага қўйилади, бош бироз орқага энгаштирилади. “Бир-икки” деганда, гавда билан айланма ҳаракатлар бажарилади. Гавда орқага юборилганда, нафас олиниб, олди томонга қайтаётганда, нафас чиқарилади. Юқоридаги машқлар камида 7 марта гавданинг ҳар икки томонида бажарилади.

3-машқ. Турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилади. Қўллар икки ёнга юборилиб, нафас олинади. “Бир-икки” деганда, гавда бир томонга қаратилади ва

кўкрак биров олдинга чиқарилиб, икки қўл орқа томонга юборилади ва нафас чиқарилади. “Уч-тўрт” деганда, дастлабки ҳолатга қайтилади.

4-машқ. Дастлабки ҳолат аввалги машқлардагидек. Бош чап ва ўнг томонга айлантирилади. Эркин нафас олинади.

5-машқ. Дастлабки ҳолат худди ўша. “Бир-икки” деганда, гавда чап ёнга эгилади ва нафас олинади. “Уч-тўрт” деганда, ўнг ёнга эгилади - нафас чиқарилади.

6-машқ. Турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилади. Қўллар гавданинг орқа томонида елка устида гимнастика таёғини (оддий таёқ ҳам бўлаверади) тутган ҳолда бўлади. “Бир-икки” деганда, олдинга энгашиш керак. Дастлабки ҳолатга қайтилиб, нафас олинади. “Уч-тўрт” деганда, орқа томонга энгашилади ва дастлабки ҳолатга қайтилиб, нафас чиқарилади.

7-машқ. Дастлабки ҳолат - тиззалаб ўтирилиб, қўллар билан ерга таянилади. “Бир-икки” деганда, кўкрак олди томонига букилиб, бош тепага қараб чўзилади, нафас олинади. “Уч-тўрт” деганда, бош туширилиб, қорин ичга тортилади. ва нафас чиқарилади.

8-машқ. Дастлабки ҳолат - қорин билан ётган ҳолатда оёқ қафтлари яқинлаштирилади. Қўллар билан 2,5 кг атрофида юк ушлаб туриш керак. Нафас олинади ва “ бир-икки” деганда, юк кўтарилади ва нафас чиқарилади. “Уч -тўрт” деганда, дастлабки ҳолатга қайтилади.

9-машқ. Дастлабки ҳолат - ерда ўтирган ҳолатда орқа томондан қўлларга таянилади. Нафас олиниб, “ бир-икки” деганда, қўллар икки ёнга юборилади ва оёқлар 45 даража бурчакда кўтарилади, нафас тутиб турилади. “Уч -тўрт” деганда, дастлабки ҳолатга қайтилади.

10-машқ. Қафтлар пешонага қўйилади. Қўллар билан қаршилиқ кўрсатган ҳолатда бош олдинга энгаштирилади. Бунда нафас тутиб турилади. Дастлабки ҳолатга қайтилиб, нафас олиб - чиқарилади. Машқлар 4 мартадан бажарилади. Мушакларни зўриқтириш давомийлиги 4 сония. Машқлар орасида дам олиш вақти 10 сониядан ошмаслиги лозим.

11-машқ. Турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилади. Секин олдинга энгашилиб, ерга узатилган қўллар силкитилади. Нафас олиш эркин. Машқни камида 7 марта бажариш даркор.

12-машқ. Турган ҳолатда қафтлар пешонага қўйилади. Қўллар билан қаршилиқ кўрсатган ҳолатда бош орқага энгаштирилади. Нафас тутиб турилади. Дастлабки ҳолатга қайтилиб, нафас олиб \чиқарилади.

13-машқ. Чалқанча ётган ҳолатда қўл ва оёқлар икки ёнга юборилади. Мушаклар бўшаштирилади. Чуқур нафас олиниб\ чиқарилади. Машқнинг давомийлиги 15 сония.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. – М.: Медицина, 1980.
2. В.Л.Дубровский, Лечебная физкультура. Учебник для вузов.–М., 2004.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура. – М.: Медицина, 2001.
4. Захарова Л.И., Двойников С.И., Рябчикова ТВ. и др. Сестринское дело в педиатрии. Руководство. - Самара: ГП Перспектива, 2000.