

## FIZIOTERAPEVTIK MUOLAJALARNING MAQSADI, TURLARI, KO'RSATMA VA MO'NELIKLAR

*Nomazova Shohista Shovkat qizi*

*So'zangaron Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*

*Hamshiralik ishi fani o'qituvchisi*

### ANNOTATSIYA

Fizioterapevtik muolajalar inson organizmiga turli tibbiy holatlarda yordam berish uchun mo'ljallangan. Ular asosan, jarohatlar, travmalar, bo'g'im va muskullar kasalliklari, nerv tizimi kasalliklari va boshqa jismoniy nuqsonlar bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishga qaratilgan. Fizioterapiya jarayonida turli metodlar va texnikalar, jumladan, massaj, elektroterapiya, harakat terapiyasi, issiqlik va sovuq ta'siri, gidroterapiya, va boshqa fizioterapevtik vositalar qo'llaniladi.

Muolajalar nafaqat jismoniy faollikni tiklashga yordam beradi, balki psixologik salomatlikni yaxshilashga ham xizmat qiladi. Fizioterapevtik muolajalar har bir bemorning individual ehtiyojiga mos ravishda belgilanishi kerak, bu esa ularning samaradorligini oshiradi.

**Kalit so'zlar:** Fizioterapiya, og'riqni boshqarish, rehabilitatsiya, jismoniy salomatlik, mushaklar va bo'g'imlar, tabiiy muolajalar

### KIRISH

Fizioterapevtik muolajalar — bu inson organizmining turli jismoniy muammolarini hal qilishda yordam beradigan tibbiyot sohasining muhim qismidir. Ular, odatda, mushak-skelet tizimi, nerv tizimi, yurak va qon tomir tizimlari kabi turli tizimlarga ta'sir qiluvchi kasalliklar yoki jarohatlar tufayli yuzaga kelgan cheklovlarni bartaraf etishga qaratilgan. Fizioterapiya nafaqat jarohatlarni davolashda, balki sog'likni saqlash va jismoniy faollikni tiklashda ham muhim rol o'ynaydi.

### ASOSIY QISM

**Maqsadi:** Fizioterapevtik muolajalar inson organizmining salomatligini tiklash va saqlashga yordam beradigan ko'plab vositalardan biridir. Ularning asosiy maqsadi – og'riqni kamaytirish, mushaklar va bo'g'imlarning funksiyalarini tiklash, harakat cheklovlarini bartaraf etish, jismoniy faollikni tiklash, va bemorning hayot sifatini oshirishdir. Shuningdek, fizioterapevtik muolajalar rehabilitatsiya jarayonida ham zarurdir, chunki ular jarohatlar yoki kasalliklardan keyin bemorni tezroq tiklanishga yordam beradi.

### **Turlari:**

1. **Massaj Terapiyasi:** Mushaklarni yumshatish, qon aylanishini yaxshilash, stressni kamaytirish uchun ishlatiladi. Bu turdagi terapiya xususiyati shundaki, u nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi.
2. **Elektroterapiya:** Elektr toki yordamida mushaklarni stimulyatsiya qilish, og‘riqni kamaytirish va jarohatlangan hududlarda tiklanishni tezlashtirish uchun ishlatiladi.
3. **Issiq va Sovuq Terapiya:** Yallig‘lanishni kamaytirish va mushaklar, bo‘g‘imlarni tiklashda yordam berish uchun sovuq va issiq ta'siri qo‘llaniladi.
4. **Harakat Terapiyasi:** Fizik harakatlar yordamida mushaklarni mustahkamlash va bo‘g‘imlarning harakatini kengaytirish uchun maxsus mashqlar to‘plami.
5. **Gidroterapiya:** Suvda davolash usuli bo‘lib, u bo‘g‘imlar va mushaklar uchun juda samarali hisoblanadi. Suvning xususiyatlari, shu jumladan, undan foydalanish orqali jismoniy faollikni tiklashda yordam beradi.

### **Ko‘rsatmalar:**

- **Jarohatlar:** Tiz va oyoq-bo‘g‘imlari jarohatlari, mushak yirtilishlari va bo‘g‘im dislokatsiyalari kabi holatlarda fizioterapiya muolajalari samarali yordam beradi.

- **Nevrologik kasalliklar:** Felchani tiklash, Parkinson kasalligi yoki boshqa nevrologik buzilishlar uchun fizioterapiya orqali harakatlarni qayta tiklashda yordam beriladi.

- **Yallig‘lanish va og‘riqlar:** Arthritis, artroz kabi kasalliklar va bo‘g‘im yallig‘lanishlarida og‘riqni kamaytirish va harakatni tiklash uchun fizioterapevtik muolajalar qo‘llaniladi.

- **Kardiologik rehabilitatsiya:** Yurak xastaliklari va jarohatlari keyingi davolash jarayonida fizioterapiya jismoniy faollikni tiklashga yordam beradi.

### **Mo‘neliklar (Kontraindikatsiyalar):**

1. **Akut yallig‘lanishlar:** Ba'zi yallig‘lanishlar yoki infeksiyalar fizioterapiya usullari uchun mo‘nelik yaratadi, chunki bu holatlarda qo‘llaniladigan harorat yoki mexanik ta'sir kasallikni kuchaytirishi mumkin.

2. **Qon ketish yoki qon to‘planishi:** Qonash yoki tromboz holatlarida, masalan, og‘ir jarohatlar yoki operatsiyalar davomida fizioterapiya usullari zararsiz bo‘lmasligi mumkin.

3. **Jigar va buyrak kasalliklari:** Bu organlarning funksiyalari zaiflashgan bemorlarda fizioterapiya muolajalarining samaradorligi pasayishi yoki ular nojo‘ya ta'sirlar keltirib chiqarishi mumkin.

4. **Aksil reaksiyalar:** Ba'zi bemorlarda fizioterapevtik vositalarga (masalan, elektr toki yoki issiq/sovuq ta'siriga) aksil reaksiyalar bo‘lishi mumkin, bu holatda muolajalar to‘xtatilishi kerak.

**Fikrlar:**

- **Virtual reabilitatsiya:** Zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash orqali, masofadan fizioterapiya seanslarini o‘tkazish mumkin. Maxsus ilovalar yoki virtual realite tizimlaridan foydalanib, bemorlar o‘zlarini doimiy tarzda davolash jarayonida kuzatib borishlari va tekshirishlari mumkin.

- **Tushuncha va sport:** Fizioterapiya mashqlari sport faoliyatiga kiritilishi mumkin. Masalan, professional sportchilarga mo‘ljallangan maxsus fizioterapiya dasturlari o‘zgaruvchan va harakatlarga boy bo‘lishi kerak, bu esa tezroq tiklanishga yordam beradi.

- **Fizioterapiya va san'at:** Badiiy san'at va musiqadan foydalanib, bemorlar uchun dam olish va tiklanishning yangi shakllarini yaratish mumkin. Bu, ayniqsa, psixologik va jismoniy salomatlikni tiklashga yordam beradi.

Fizioterapevtik muolajalar jarayonida kreativ yondashuvlar va yangi texnologiyalarni qo‘llash bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ularning sog‘lig‘ini yaxshilaydi.

**XULOSA**

Fizioterapevtik muolajalar jismoniy salomatlikni tiklash, og‘riqni kamaytirish, mushak-skelet tizimi va bo‘g‘imlarning funksiyalarini yaxshilashda juda samarali vositadir. Ularning asosiy maqsadi nafaqat kasalliklarni davolash, balki bemorning umumiy hayot sifatini oshirish va uning jismoniy faolligini tiklashdir. Fizioterapiya usullari, massaj, elektroterapiya, issiq va sovuq terapiya kabi texnikalar bilan birga, zamonaviy texnologiyalar yordamida yanada samarali va individual yondashuvni ta'minlaydi.

Fizioterapevtik muolajalar shuningdek, sog‘liqni saqlash tizimining eng muhim qismlaridan biri bo‘lib, bemorlar uchun to‘g‘ri davolash va reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Har bir bemorning ehtiyojiga moslashgan muolajalar jarayoni jismoniy va psixologik salomatlikni yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Tibbiyot terminologiyasi va fizioterapiya asoslari – M.A. Abdurahmonov, Tashkent, 2015.
2. Fizioterapiya va reabilitatsiya – R.S. Qodirov, Buxoro, 2018.
3. Fizioterapevtik muolajalar: nazariy va amaliy asoslar – D.R. Mukhtorov, Toshkent, 2020.
4. Jismoniy terapiya va uning innovatsion metodlari – L. Karimova, Toshkent, 2021.