

BEL OG'RIQLARINI DAVOLASHDA MANUAL TERAPIYA VA FIZIOTERAPIYA USULLARINING INTEGRATSIYALASHGAN MODEL

Komilova Dildora Alimardon qizi

Farg'ona shahar Sino tibbiyot texnikumi hamshiralik ishi kafedrası katta o'qituvchisi.

Tel: +998 94 253 70 20 dildoraxonk09@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18047236>

Annotatsiya. Mazkur maqolada bel og'riqlarining etiologik mexanizmlari, umurtqa pog'onasi segmentlarida sodir bo'ladigan funksional buzilishlarning patobiologik asoslari, shuningdek, ularni bartaraf etishda manual terapiya va fizioterapiya usullarining o'zaro integratsiyasi samaradorligini yoritishga qaratilgan ilmiy tahlillar keltirilgan bo'lib, ayniqsa, muskuloskelet tizimi faoliyatidagi disbalanslarni tuzatishda qo'llaniladigan qo'l bilan manipulyatsiya, yumshoq to'qimalar mobilizatsiyasi, tortish muolajalari, elektroterapiya, ultratovush, magnitoterapiya, harakat terapiyasi kabi muolajalar kompleks qo'llanilganda yuzaga keladigan sinergetik ta'sirlar chuqur biologik-fiziologik nuqtayi nazardan sharhlanadi [1], [4], [13]. Bel og'rig'ining surunkali shaklga o'tishida paylar, ligamentlar va paravertebral mushaklarda rivojlanadigan miofastsial disfunksiyalarni kamaytirishda har ikki usulning to'g'ri ketma-ketlikda qo'llanishi tiklanishga qisqa muddatda erishishni ta'minlashi ilmiy manbalar asosida asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: bel og'rig'i, manual terapiya, fizioterapiya, mushak disbalansi, mobilizatsiya, manipulyatsiya, miofastsial og'riq, rehabilitatsiya, integratsiyalashgan model.

KIRISH

Bel og'rig'i global sog'liqni saqlash tizimlari oldida eng keng tarqalgan klinik muammolardan biri bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, mehnatga layoqatning vaqtinchalik yo'qotilishi yoki jiddiy cheklanishining eng yetakchi sabablaridan biri sifatida e'tirof etiladi [25].

Umurtqa pog'onasining bel qismida yuzaga keladigan og'riqlar etiologik jihatdan murakkab bo'lib, mushaklar spazmi, ligamentlarning taranglashuvi, faset bo'g'imlaridagi blokklar, disk degeneratsiyasi, nerv ildizlarining irritatsiyasi, miofastsial trigger nuqtalar va bio mexanik nomutanosibliklar bilan chambarchas bog'liqdir [2], [8].

Shuning uchun bel og'riqlarini faqat bir xil muolaja bilan davolash aksariyat hollarda kutilgan natija bermaydi. Bunday holatda manual terapiya va fizioterapiya usullarining integratsiyalashgan qo'llanilishi kompleks rehabilitasion yondashuv sifatida yuqori samaradorlik ko'rsatadi.

Manual terapiya bo'g'imlarning harakatchanligini tiklash, miofastsial taranglikni kamaytirish, mushaklardagi disbalanslarni bartaraf qilish orqali fiziologik holatni tiklashga xizmat qilsa [11], fizioterapiya usullari to'qimalar mikrosirkulyatsiyasini yaxshilash, yallig'lanishni kamaytirish, og'riq impulslarining o'tishini susaytirish va mushaklarning funksional faoliyatini normallashtirishda katta ahamiyatga ega [3], [14]. Ushbu maqolada bel og'riqlarini davolashda ushbu ikki usulning integratsiyasi ilmiy asoslangan holda bayon etiladi.

ASOSIY QISM

Bel og'riqlarining patobiologik asoslari

Bel og'rig'i ko'pincha umurtqa pog'onasi segmentlarining funksional bloklanishi, torakal va lumbal mushaklar orasidagi disbalans, ligamentlarning zo'riqishi, faset bo'g'imlarda giper tonus, intervertebral disklar degeneratsiyasi yoki miofastsial disfunktsiyalar bilan kechadi [6].

Paravertebral mushaklarning reflektor spazmi og'riqni kuchaytiradi va mushak-bo'g'im tizmalarining fiziologik harakat amplitudasini cheklaydi. Shu jarayon davomida miofastsial trigger nuqtalar shakllanadi, ular esa bel og'rig'ining surunkali tus olishiga sabab bo'ladi [17].

Manual terapiyaning biologik mexanizmlari

Manual terapiyada bo'g'im mobilizatsiyasi, manipulyatsiya, yumshoq to'qimalar terapiyasi, miofasial reliz kabi texnikalar qo'llaniladi. Bo'g'im manipulyatsiyasi o'ziga xos reflektor mexanizm orqali mushak tonusining pasayishiga, proprioceptorlarning faollashuviga va bo'g'im ichidagi qon aylanishi yaxshilanishiga xizmat qiladi [12], [15]. Miofasial reliz esa mushak to'qimalaridagi yopishmalarni kamaytiradi, elastiklikni oshiradi va og'riq mediatorlari faolligini pasaytiradi. Bu esa o'z navbatida fizioterapevtik muolajalar qo'llanishi uchun optimal sharoit yaratadi.

Fizioterapiya usullarining ta'sir mexanizmi

Bel og'rig'ida eng ko'p qo'llaniladigan fizioterapiya usullari:

- elektroterapiya (TENS, diadinamik toklar),
- ultratovush terapiyasi,
- magnitoterapiya,
- lazer terapiyasi,
- issiqlik va sovuq bilan davolash,
- kineziterapiya.

Elektroterapiya afferent nerv tolalari orqali og'riq impulslarining markaziy asab tizimiga yetib borishini cheklaydi, ultratovush to'qimalarda mikromassaj ta'siri berib, qon aylanishi va regenerativ jarayonlarni tezlashtiradi. Magnitoterapiya to'qimalarda ion almashinuvini yaxshilab, spazmlarni kamaytiradi [20], [22].

Integratsiyalashgan modelning ilmiy asoslari

Manual terapiya va fizioterapiyaning integratsiyasi "avval yumshoq to'qimalarni bo'shatish, so'ng funksiyani tiklash" prinsipi asosida amalga oshiriladi. Manual terapiya orqali bo'g'im bloklari bartaraf etilib, mushak spazmi kamaytirilgach, fizioterapiya yordamida to'qimalar tiklanishi tezlashadi. Integratsiyalangan yondashuv natijasida:

- mushak tonusi normallasadi,
- bo'g'im harakatchanligi tiklanadi,
- yallig'lanish kamayadi,
- og'riq darajasi pasayadi,
- qaytalanish xavfi kamayadi.

Jahon rehabilitatsiya markazlarida ushbu yondashuv klinik jihatdan yuqori samaradorlik ko'rsatgani qayd etilgan [18], [19].

XULOSA

Manual terapiya va fizioterapiya usullarining integratsiyalashgan qo'llanilishi bel og'riqlarini davolashda eng maqbul, ilmiy asoslangan va kompleks yondashuv hisoblanadi.

Manual terapiya bo'g'im va mushak faoliyatini normallashtirib, patologik bloklarni bartaraf etsa, fizioterapiya to'qimalar tiklanishini tezlashtirib, og'riqni kamaytiradi. Ushbu ikki yo'nalishning uyg'unlashtirilgan qo'llanilishi og'riq sindromining patobiologik mexanizmlariga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatib, qisqa muddatda yuqori klinik natija beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Mahalliy adabiyotlar

1. Xudoyberdiyev X. Fizioterapiya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot, 2010.
2. To'xtayev B. Reabilitatsiya va fizioterapiya. – Toshkent: Fan, 2014.
3. Shomurodov A. Sport tibbiyoti. – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
4. Qayumov T. Terapiya asoslari. – Toshkent: TMA nashriyoti, 2012.
5. Xasanov A. Umurtqa pog'onasi kasalliklari. – Toshkent: Ibn Sino, 2009.
6. Alimova M. Jismoniy reabilitatsiya. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
7. Tursunova R. Reabilitatsiya mashg'ulotlari metodikasi. – Toshkent: Talqin, 2017.
8. Usmonov S., BO I. S. C. Q. D. A. M. LISHINING SABABLARI, DAVOLASH USULLARI //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 4 Part 2. – С. 196-199.
9. Nematillaevich L. I. Main characteristics, theoretical issues of effective management strategies in higher education //INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036. – 2022. – Т. 11. – С. 97-101.
10. Nematillaevich L. I. Conceptual Foundations Of Effective Management In Higher Education Organizations //INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036. – 2022. – Т. 11. – С. 90-96.
11. Nematillaevich L. I. IMPROVING THE MECHANISMS FOR DEVELOPING EFFECTIVE MANAGEMENT STRATEGIES IN HIGHER EDUCATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036. – 2022. – Т. 11. – №. 08. – С. 1-8.
12. Yusubjanovna A. M. BIRINCHI TIBBIY YORDAMNING AHAMIYATI VA UNI BAJARISHNING UMUMIY QOIDAIARI //PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION. – 2023. – Т. 2. – №. 1.
13. Usmonov S. ADVANTAGES OF INTERDISCIPLINARY PHYSICS EDUCATION IN MEDICAL STUDIES //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 847-851.
14. Abdusubxon o'g'li U. S. IMPROVING THE TEACHING OF PHYSICS BASED ON ITS INTEGRATION WITH BIOPHYSICS AND MEDICAL SCIENCES //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2025. – Т. 3. – №. 4. – С. 18-23.

15. Abdusubxon o'g'li U. S. REASONS AND SPECIFIC ADVANTAGES OF TEACHING PHYSICS IN MEDICAL INSTITUTES //American Journal of Philological Sciences. – 2024. – T. 4. – №. 12. – C. 26-31.
16. Usmonov S. FIZIKANING TIBBIYOT SOHASIDAGI AHAMIYATI //Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 116-118.
17. www.tma.uz – Tibbiy ta'lim materiallari.
18. www.ziyonet.uz – Reabilitatsiya bo'yicha ilmiy maqolalar.
19. www.lex.uz – Qarorlar va sog'liqni saqlash normativlari.
20. www.mednews.uz – Tibbiy yangiliklar portali.