

TIZZA BO‘G‘IMI GONOARTROZINING OLDINI OLISH VA REABILITATSIYA USULLARINING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI.

Xujaqulova Farida Ismailovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali Ichki kasalliklar propedivtikasi, Reabilitologiya, Xalq tabobati va Endokrinologiya kafedراس dotsenti

Xushbaxtova Bunafsha Sherzod qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali Terapiya yo‘nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Gonoartroz- tizza bo‘g‘imining keng tarqalgan degenerativ kasalligining oldini olish va reabilitatsiya qilishning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda kasallik rivojlanishiga olib keluvchi asosiy omillar, jumladan ortiqcha vazni, gipodinamiya va bo‘g‘imga ortiqcha yuk tushishi ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, profilaktika choralarining ahamiyati, ayniqsa sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va Davolovchi jismoniy tarbiya (LFK) ning o‘rni yoritilgan. Reabilitatsiya jarayonida qo‘llaniladigan fizioterapiya, dori vositalari, massaj, kinezioterapiya va ortopedik vositalarning samaradorligi tahlil qilingan. Maqola yakunida kompleks yondashuv gonoartroz bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Gonoartroz, tizza bo‘g‘imi, profilaktika, reabilitatsiya, Davolovchi jismoniy tarbiya, fizioterapiya, kinezioterapiya, ortopedik vositalar, og‘riq sindromi, degenerativ kasalliklar.

Abstract: This article analyzes modern approaches to the prevention and rehabilitation of gonarthrosis, a widespread degenerative disease of the knee joint. The study examines the main factors contributing to the development of the disease, including excess body weight, physical inactivity, and excessive stress on the joint. It also highlights the importance of preventive measures, particularly the formation of a healthy lifestyle and the role of therapeutic physical training (exercise therapy, LFK). The effectiveness of physiotherapy, medications, massage, kinesiotherapy, and orthopedic devices used in the rehabilitation process is analyzed. The article concludes that a comprehensive approach plays a crucial role in improving the quality of life of patients suffering from gonarthrosis.

Keywords: Gonarthrosis, knee joint, prevention, rehabilitation, therapeutic physical training, physiotherapy, kinesiotherapy, orthopedic devices, pain syndrome, degenerative diseases.

Аннотация: В данной статье анализируются современные подходы к профилактике и реабилитации гонартроза — широко распространённого дегенеративного заболевания коленного сустава. В исследовании рассмотрены основные факторы, способствующие развитию заболевания, включая избыточную массу тела, гиподинамию и чрезмерную нагрузку на сустав. Также освещается значение профилактических мер, особенно формирования здорового образа жизни и роли лечебной физической культуры (ЛФК). Проанализирована эффективность физиотерапии, медикаментозного лечения, массажа, кинезиотерапии и ортопедических средств, применяемых в процессе реабилитации. В заключение обосновано, что комплексный подход имеет важное значение для улучшения качества жизни пациентов с гонартрозом.

Ключевые слова: Гонартроз, коленный сустав, профилактика, реабилитация, лечебная физическая культура, физиотерапия, кинезиотерапия, ортопедические средства, болевой синдром, дегенеративные заболевания.

Kirish: Tizza bo'g'imi kasalliklari orasida Gonoartroz eng keng tarqalgan degenerativ-distrofik patologiyalardan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik bo'g'im tog'ayining yemirilishi, suyak to'qimasining o'zgarishi va harakat faoliyatining cheklanishi bilan kechadi. Gonoartroz asosan o'rta va katta yoshdagi insonlarda uchrasada, so'nggi yillarda yoshlar orasida ham ko'payib bormoqda. Shu sababli, kasallikni erta oldini olish va samarali rehabilitatsiya qilish dolzarb tibbiy muammo hisoblanadi.

Asosiy qism: Gonoartroz rivojlanishining asosiy omillari

Kasallik rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi:

1. Ortiqcha tana vazni
2. Kam harakatlilik (gipodinamiya)
3. Jarohatlar va sportdagi shikastlanishlar
4. Modda almashinuvi buzilishlari

Ushbu omillar bo'g'im tog'ayining asta-sekin yemirilishiga olib keladi va natijada og'riq hamda harakat cheklanishi yuzaga keladi.

Profilaktika (oldini olish) usullari

Gonoartrozni oldinini olishda zamonaviy yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

1. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish

Toʻgʻri ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik boʻgʻim salomatligini saqlashda muhim omildir. Ayniqsa, vaznni meʼyorda ushlab turish tizza boʻgʻimiga tushadigan yukni kamaytiradi.

2. Jismoniy mashqlar

Davolovchi jismoniy tarbiya (LFK) mushaklarni mustahkamlash, boʻgʻim harakatchanligini oshirish va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Doimiy mashqlar gonoartroz rivojlanishini sekinlashtiradi.

3. Ergonomik yondashuv

Kundalik hayotda toʻgʻri harakat qilish (ogʻir yuklarni notoʻgʻri koʻtarishdan saqlanish, uzoq vaqt tik turmaslik) boʻgʻimni ortiqcha zoʻriqishdan himoya qiladi.

4. Erta tashxis

Kasallikni boshlangʻich bosqichda aniqlash davolash samaradorligini sezilarli oshiradi.

Reabilitatsiya usullari

Gonoartrozni davolashda kompleks reabilitatsiya yondashuvi qoʻllaniladi:

1. Fizioterapiya

Zamonaviy fizioterapevtik usullar (ultratovush, elektroterapiya, lazer terapiyasi) yalligʻlanishni kamaytiradi, ogʻriqni yengillashtiradi va toʻqimalarning tiklanishini tezlashtiradi.

2. Dori vositalari bilan davolash

Ogʻriq qoldiruvchi va yalligʻlanishga qarshi preparatlar simptomatik yordam beradi. Baʼzi hollarda xondroprotektorlar ham qoʻllaniladi.

3. Massaj manual terapiya

Bu usullar mushak spazmini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va boʻgʻim harakatini tiklaydi.

4. Kinezioterapiya

Harakat orqali davolashda boʻgʻim funksiyasini tiklashda muhim oʻrin tutadi. Individual dastur asosida bajariladigan mashqlar samaradorligini oshiradi.

5. Ortopedik vositalar

Tizzaliklar, bandajlar va maxsus oyoq kiyimlar boʻgʻimga tushadigan yukni kamaytiradi.

Xulosa: Tizza bo‘g‘imi gonoartrozi insonning hayot sifatini pasaytiruvchi jiddiy kasallik hisoblanadi. Uni oldini olish uchun sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollikni oshirish va ortiqcha vazndan qochish muhimdir. Zamonaviy rehabilitatsiya usullari esa kasallik rivojlanishini sekinlashtirish, og‘riqni kamaytirish va bemorning funksional xolatini yaxshilash imkonini beradi. Kompleks yondashuv orqali gonoartroz bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada oshirish mumkin.