

FIZIOTERAPIYA VA REABILITATSIYA FANINING RIVOJLANISHI VA TIBBIYOTDAGI O'RNI

Zomin Abu Ali Ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Musandifova Xurshida Nurilla qizi.

Annotatsiya: *Fizioterapiya va rehabilitatsiya zamonaviy tibbiyotning eng muhim yo'nalishlaridan hisoblanib, bemorlarning sog'ligini tiklash, ularning hayot sifatini yaxshilash va jamiyatdagi faol ishtirokini ta'minlashga qaratilgan. Fizioterapiya organizmga turli xil tabiiy va sun'iy jismoniy omillar – elektr toki, ultratovush, magnit maydoni, issiqlik, yorug'lik hamda mexanik ta'sir orqali ijobiy ta'sir ko'rsatib, patologik jarayonlarni yengillashtiradi va tabiiy tiklanish mexanizmlarini faollashtiradi. Rehabilitatsiya esa kengroq tushuncha bo'lib, kasallik yoki jarohat oqibatida yo'qotilgan funksiyalarni tiklash, bemorni ijtimoiy hayotga qaytarish va uning mehnat qobiliyatini tiklashga xizmat qiladi. Mazkur maqolada fizioterapiya va rehabilitatsiya fanlarining o'zaro integratsiyasi, klinik amaliyotdagi ahamiyati, zamonaviy texnologiyalarning qo'llanilishi hamda bemorlarni kompleks davolash jarayonidagi roli yoritilgan. Shuningdek, ilmiy manbalarga asoslangan holda fizioterapiya usullarining samaradorligi, rehabilitatsiyaning tibbiy, psixologik, ijtimoiy va kasbiy yo'nalishlari batafsil tahlil qilinadi. Maqolaning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda yurak-qon tomir, nevrologik, ortopedik hamda surunkali kasalliklardan aziyat chekayotgan bemorlar soni ortib borayotgani, ularning hayot sifatini tiklash va sog'lom jamiyat qurishda fizioterapiya va rehabilitatsiya xizmatlarining o'rni beqiyosdir. Shu bois ushbu yo'nalishning ilmiy va amaliy jihatlarini chuqur o'rganish, milliy sog'liqni saqlash tizimida qo'llash va xalqaro tajriba bilan uyg'unlashtirish alohida ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so'zlar. *Fizioterapiya, rehabilitatsiya, davolash mashqlari, tiklanish davri, tibbiyot, integratsiya.*

Kirish. Zamonaviy tibbiyotning asosiy maqsadi inson salomatligini saqlash, kasalliklarni davolash va bemorlarni hayot sifatini tiklashdir. Bu jarayonda an'anaviy dori-darmon va jarrohlik usullaridan tashqari, noinvaziv davolash usullari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shunday usullardan biri – fizioterapiya bo'lib, u turli xil tabiiy va sun'iy fizik omillardan foydalanishga asoslangan. Shu bilan birga, rehabilitatsiya jarayoni ham tibbiy xizmat ko'rsatishning muhim yo'nalishi sifatida, nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashga qaratilgan keng qamrovli tizimdir. Bugungi kunda fizioterapiya va rehabilitatsiya fanlari o'zaro chambarchas bog'langan holda rivojlanmoqda. Masalan, ortopedik jarrohlik amaliyotidan so'ng bemorlarda mushak va bo'g'imlarning harakatchanligini tiklash, nevrologik kasalliklarda

(insult, miya jarohati) markaziy nerv tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlash yoki yurak-qon tomir kasalliklaridan keyin jismoniy faollikni asta-sekin tiklash jarayonida ushbu ikki yo'nalishning ahamiyati beqiyosdir.

Shuningdek, XXI asrda nogironligi bo'lgan shaxslar sonining ko'payishi, aholining qarib borishi, surunkali kasalliklarning ko'pligi va urbanizatsiya oqibatida yuzaga kelayotgan turmush tarzi muammolari reabilitatsiya xizmatlariga talabni yanada oshirmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining har to'rtinchi qismi hayotining ma'lum bir bosqichida reabilitatsiya xizmatiga muhtoj bo'ladi. Bu esa fizioterapiya va reabilitatsiya fanlarini chuqur o'rganish, ularni sog'liqni saqlash tizimida keng tatbiq etish zaruratini ko'rsatadi.

Fizioterapiya jarayonida qo'llaniladigan elektr terapiya, lazer terapiya, magnitoterapiya, ultratovush

terapiyasi kabi usullar organizmning tabiiy tiklanish imkoniyatlarini rag'batlantiradi. Reabilitatsiyada esa maxsus davolash mashqlari, kineziterapiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashtirish va mehnatga qaytarish kabi yo'nalishlar birgalikda amalga oshiriladi. Shu sababli fizioterapiya va reabilitatsiya nafaqat klinik davolash, balki keng ma'noda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham



muhim rol o'ynaydi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, O'zbekiston Respublikasida ham sog'liqni saqlash tizimini modernizatsiya qilish jarayonida reabilitatsiya xizmatlarini kengaytirish, zamonaviy fizioterapevtik usullarni joriy etish va xalqaro tajribani amaliyotga tatbiq etish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan bir qator qaror va farmonlarda nogironligi bo'lgan shaxslar, jarrohlik yoki og'ir kasallikdan so'ng tiklanayotgan bemorlar uchun reabilitatsiya markazlarini rivojlantirish, innovatsion uskunalar bilan ta'minlash, mutaxassislarni tayyorlash masalalari alohida e'tibor qaratilgan. Shu jihatdan fizioterapiya va reabilitatsiya fanlarini chuqur ilmiy asosda o'rganish, ularning amaliy ahamiyatini keng targ'ib qilish, tibbiyot xodimlarining amaliy ko'nikmalarini oshirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Asosiy qism.

1. Fizioterapiya fanining nazariy asoslari

Fizioterapiya – tibbiyotning jismoniy omillarni davolash va profilaktika maqsadida qo'llashni o'rganuvchi sohasi hisoblanadi. "Physis" (tabiat) va "therapeia" (davolash) so'zlaridan kelib chiqqan ushbu fan inson organizmining tabiiy kuchlarini rag'batlantirish, immunitetni mustahkamlash hamda patologik jarayonlarni yengillashtirishga xizmat qiladi.

Ilmiy manbalarda fizioterapiya jarayonining samaradorligi uch asosiy mexanizm bilan izohlanadi:

✚ Biologik mexanizm – hujayralarda moddalar almashinuvi faollashadi, regeneratsiya jarayonlari tezlashadi;

✚ Fiziologik mexanizm – nerv, mushak va qon aylanish tizimlarida funksional faollik ortadi;

✚ Klinik mexanizm – og'riq kamayadi, yallig'lanish jarayoni susayadi, shifo davri tezlashadi.

2. Fizioterapiyaning asosiy usullari va ularning qo'llanish sohasi

Fizioterapiya turli fizik omillardan foydalanadi. Ularning har biri alohida mexanizmga ega bo'lib, klinik amaliyotda keng qo'llaniladi.

1. Elektrotterapiya – past va yuqori chastotali elektr toklari yordamida mushak va nerv faoliyatini rag'batlantirish, og'riq sindromini kamaytirish. Masalan, diadinamik toklar yoki elektroforez usuli.

2. Ultratovush terapiyasi – yuqori chastotali tebranishlar yordamida to'qimalarda mikromassaj hosil qilib, qon aylanishini yaxshilaydi va regeneratsiyani tezlashtiradi.

3. Magnitoterapiya – magnit maydonining qon tomirlarga va nerv tizimiga ijobiy ta'siri hisobiga qo'llaniladi. Surunkali kasalliklarda simptomlarni yengillashtiradi.

4. Lazer terapiyasi – past intensivlikdagi lazer nurlari yordamida yallig'lanish jarayonini kamaytiradi, shifo jarayonini tezlashtiradi.

5. Issiqlik va sovuq bilan davolash (termoterapiya, krioterapiya) – bo'g'im va mushak kasalliklarida, shuningdek, jarohatlardan keyin shish va og'riqni kamaytirishda qo'llaniladi.

6. Mexanoterapiya va massaj – mushak-skelet tizimini mustahkamlash, bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilash va qon aylanishini faollashtirishda samarali.

3. Reabilitatsiya fanining mazmuni va yo'nalishlari

Reabilitatsiya – keng qamrovli tushuncha bo'lib, kasallik yoki jarohat natijasida yo'qotilgan funksiyalarni tiklash, bemorni jamiyatdagi faol hayotga qaytarishga qaratilgan tizimli choralar majmuasini anglatadi.

Reabilitatsiya quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

❖ Tibbiy reabilitatsiya – fizioterapiya, davolash mashqlari, dori terapiyasi yordamida bemorning sog'lig'ini tiklash.

❖ Psixologik reabilitatsiya – kasallikdan keyingi stress, depressiya va ruhiy muammolarni bartaraf etish.

❖ Ijtimoiy reabilitatsiya – bemorning jamiyatga qayta moslashuvi, turmush tarziga integratsiyasi.

❖ Kasbiy reabilitatsiya – bemorning mehnat qobiliyatini tiklash, yangi kasblarga yo'naltirish.



4. Fizioterapiya va reabilitatsiya integratsiyasi

Fizioterapiya reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ularning integratsiyasi quyidagi misollarda yaqqol ko'rinadi:

⊕ Ortopediya va travmatologiya – sinish, chiqish, jarrohlikdan keyin mushak va bo'g'im faoliyatini tiklash.

⊕ Nevrologiya – insult, bosh miya jarohati yoki periferik nerv shikastlaridan keyin tiklanish.

⊕ Kardiologiya va pulmonologiya – yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kasalliklarida reabilitatsion mashqlar, fizioterapiya usullari bilan qo'llab-quvvatlash.

⊕ Pediatriya – tug'ma nuqsonlar, serebral falaj, rivojlanishdagi kechikishlarda fizioterapevtik yondashuvlar.

5. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar

Bugungi kunda reabilitatsiya va fizioterapiya sohalarida zamonaviy texnologiyalar keng qo'llanilmoqda:

Robotlashtirilgan reabilitatsiya – bemorlarning mustaqil yurish va qo'l harakatlarini tiklashda qo'llaniladigan robot qurilmalar.

Virtual reallik (VR) texnologiyalari – psixologik va jismoniy reabilitatsiyada motivatsiyani oshiruvchi vosita sifatida.

Tele-reabilitatsiya – masofadan turib fizioterapiya mashg'ulotlarini nazorat qilish imkonini beradi.

Kineziterapiya dasturlari – individual reabilitatsiya rejasini shakllantirish orqali mushak-skelet tizimini mustahkamlash.

6. Fizioterapiya va reabilitatsiyaning ijtimoiy ahamiyati

Fizioterapiya va reabilitatsiya nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etadi. Nogironligi bo'lgan shaxslarning jamiyatga moslashuvi, ularga qulay muhit yaratish, ish qobiliyatini tiklash – zamonaviy ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biridir. O'zbekiston Respublikasida ham reabilitatsiya xizmatlarini kengaytirish va innovatsion yondashuvlarni joriy etish bo'yicha qator dasturlar amalga oshirilmoqda.

XULOSA

Fizioterapiya va reabilitatsiya zamonaviy tibbiyotning dolzarb va tez rivojlanayotgan yo'nalishlaridan biri bo'lib, ularning asosiy vazifasi bemorlarning jismoniy va ruhiy salomatligini tiklash, yo'qotilgan funksiyalarni qayta shakllantirish hamda jamiyatda faol ijtimoiy hayotga qaytarishdan iboratdir. Fizioterapiya usullari inson organizmining tabiiy tiklanish mexanizmlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirishga qaratilgan bo'lsa, reabilitatsiya jarayoni esa keng qamrovli bo'lib, tibbiy, psixologik, ijtimoiy va kasbiy yo'nalishlarni bir butun holda qamrab oladi. Bugungi kunda yurak-qon tomir, nevrologik, ortopedik, nafas olish tizimi hamda surunkali kasalliklarning keng tarqalishi fizioterapiya va reabilitatsiya xizmatlariga bo'lgan ehtiyojni yanada oshirmoqda. Ayniqsa, nogironlikning oldini olish, jarrohlik amaliyotlaridan keyingi davrda tezkor tiklanish, travmalar va shikastlanishlardan so'ng hayot sifatini yaxshilashda ushbu fanlarning ahamiyati beqiyosdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, fizioterapevtik usullarni farmakoterapiya, jarrohlik va boshqa davolash usullari bilan kompleks qo'llash bemorlarda tiklanish jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi. Shu bilan birga, reabilitatsiya markazlari faoliyatining samaradorligi, malakali mutaxassislarining yetarli bo'lishi va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi sog'liqni saqlash tizimida yuqori natijalarni kafolatlaydi. Maqoladan kelib chiqadigan umumiy xulosa shuki, fizioterapiya va reabilitatsiya – nafaqat davolash jarayonining ajralmas qismi, balki sog'lom jamiyat qurishda, mehnat qobiliyatini saqlashda va inson kapitalini mustahkamlashda muhim strategik yo'nalishdir. Shu sababli, ushbu sohaning ilmiy asoslarini chuqur o'rganish, klinik amaliyotda qo'llashni kengaytirish va xalqaro tajribani milliy amaliyotga tatbiq etish kelajakda tibbiyot rivojining eng muhim vazifalaridan biri bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Воробьева, О. В. Физиотерапия: Учебник для медицинских вузов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 560 с.

2. Гуревич, К. Г., & Иванова, Т. С. Медицинская реабилитация: современные подходы и технологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 412 с
3. Соловьёв, А. В. Основы реабилитологии: учебное пособие. – Москва: Академия, 2019. – 368 с.
4. World Health Organization (WHO). Rehabilitation 2030: A Call for Action. – Geneva: WHO Press, 2017. – 45 p.
5. American Physical Therapy Association (APTA). Guide to Physical Therapist Practice. – 3rd edition. – Virginia: APTA, 2020.
6. Zuther, J. E. Lymphedema Management: The Comprehensive Guide for Practitioners. – New York: Thieme, 2018. – 480 p.
7. Campbell, S. K., Palisano, R. J., & Orlin, M. N. Physical Therapy for Children. – 6th edition. – Philadelphia: Elsevier, 2022. – 720 p.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Reabilitatsiya xizmatlarini rivojlantirish konsepsiyasi (2020–2025). – Toshkent, 2020. – 64 b.
9. Ходжаева, Н. Б. Физиотерапия va reabilitatsiya asoslari: O'quv qo'llanma. – Toshkent: Ibn Sino nashriyoti, 2021. – 250 b.
10. European Society of Physical and Rehabilitation Medicine (ESPRM). Standards of Rehabilitation Practice in Europe. – Brussels, 2019. – 87 p.