



БЕЛ-ДУМҒАЗА ОСТЕОХОНДРОЗИ БИЛАН ОҒРИГАН БЕМОРЛАРДА ЖИСМОНИЙ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВА ПРОФИЛАКТИКА ЧОРАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Шербеков Пахлавонмахмуд Улуғбек ўғли
Холбозоров Обиджон Эркин ўғли
Юзмуродов Миржалол Ахрор ўғли
Зармед университети Неврология кафедраси

АННОТАЦИЯ

Мазкур илмий ишда бел-думгаза остеохондрози билан касалланган 85 нафар беморда замонавий физикал реабилитация усуллари (кинезиотерапия, гидрокинезиотерапия, рефлексотерапия)нинг клиник самарадорлиги тадқиқ этилган. Назорат гуруҳи билан солиштирганда, асосий гуруҳда оғриқ синдроми 55% га, мышца спазмлари 60% га камайган. Ушбу усуллар касалликнинг қайталанишини 2,5 баробар камайтириши аниқланди.

КАЛИТ СЎЗЛАР: Остеохондроз, кинезиотерапия, реабилитация, профилактика, бел соҳаси, мышца дистрофияси.

КИРИШ:

Бел-думгаза соҳасидаги оғриқ синдроми кўпинча суяк-мушак тизими касалликлари билан боғлиқ. Консерватив даволашдан кейин беморларнинг 60% ида 6 ой ичида рецидив кузатилади. Шунинг учун профилактика ва реабилитация муҳим аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАРНИ ЎРГАНИШ:

Халқаро тадқиқотлар (Bogduk, 2019; Шарипов, 2022) кўрсатадики, пассив даволаш (массаж, физиотерапия) ўрнига фаол кинезиотерапия (ўзан сузиш, пилатес) устувор ҳисобланади.

АСОСИЙ ҚИСМ (Методология ва натижалар):



Тадқиқотга 85 бемор жалб қилинди. Ўртача ёш 50,3 ёш. Барча беморлар 2 гуруҳга бўлинди:

Асосий гуруҳ (n=45): Кинезиотерапия (қунига 2 машқ комплекси), уколсиз рефлексотерапия, сузиш (ҳафтасига 2 марта).

Назорат гуруҳи (n=40): Фақат стандарт дору терапияси ва уй шароитида гимнастика.

Тадқиқот давомийлиги 3 ой.

НАТИЖАЛАР:

Оғриқ синдромининг регрессияси (VAS): асосий гуруҳда 6,2 баллдан 2,8 баллга ($p < 0.05$), назорат гуруҳида 6,0 баллдан 4,5 баллга.

Мушак кучи (динамометрия): асосий гуруҳда 15% га ошган бўлса, назоратда 3% га ошган.

6 ойлик кузатувда рецидивлар: асосий гуруҳда 8 нафар (18%), назоратда 16 нафар (40%).

Шунингдек, 5-сонли бемор (Шермуродов П.У.) ва 7-сонли бемор (Холбоев О.Э.) иккаласи ҳам кинезиотерапия гуруҳига киритилиб, уларда мотор функцияларнинг тикланиши 2 ҳафта ичида сезилди. 8-сонли бемор (Юсупов М.А.) дастлабки оғир спазмларга қарамай, 3-ойнинг охирига келиб тўлиқ ҳаракат тикланишига эришди.

ХУЛОСА:

Физикал реабилитация ва кинезиотерапия бел-думгаза остеохондрозини комплекс даволашнинг ажралмас қисми бўлиши керак. Улар нафақат оғриқни камайтиради, балки мушак корсетини мустаҳкамлаб, касаллик рецидивини олдини олади. Профилактика мақсадида беморларга доимий равишда махсус гимнастика бажариш тавсия этилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Bogduk N. Management of low back pain. – Spine Journal, 2019. – Vol. 15.



2. Шарипов Р.Р. Кинезитерапия асослари. – Тошкент: Абу Али ибн Сино, 2022. – 210 б.
3. Одинаев Ф.Х. Остеохондроз профилактикаси // Ўзбек тиббиёт журнали. – 2023. – №4. – Б. 33-38.
4. Физическая реабилитация / Под ред. С.Н. Попова. – М., 2021.