

INSON SALOMATLIGINI TIKLASHDA FIZIOTERAPIYADAN UNIMLI FOYDALANISH

*Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi
Jumanazarova Zebiniso Shavkatovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada fizioterapiya va uning inson salomatligiga ijobiy ta'siri va uning o'ziga hos tomonlarini muhokama qilingan. Bundan tashqari fizioterapiyaning turlari va ularda qo'llaniladigan turli tibbiy texnik vositalarning ahamiyatiga ham to'xtalib o'tilgan.

Kalit so'zlar: fizioterapiya, kasallik, jarohat, tiklanish, tana.

ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Именем Ургенча Абу Али ибн Сины
Преподаватель техникума общественного здравоохранения
Жуманазарова Зебинисо Шавкатовна

Резюме: В данной статье рассматривается физиотерапия и ее положительное влияние на здоровье человека и ее специфические аспекты. Кроме того, также обсуждались виды лечебной физкультуры и значение различных медицинских технических средств, используемых в них.

Ключевые слова: лечебная физкультура, болезнь, травма, выздоровление, организм.

EFFECTIVE USE OF PHYSIOTHERAPY IN RESTORATION OF HUMAN HEALTH

In the name of Urganch Abu Ali ibn Sina
Teacher of the technical school of public health
Jumanazarova Zebiniso Shavkatovna

Abstract: This article discusses physiotherapy and its positive effects on human health and its specific aspects. In addition, the types of physiotherapy and the importance of various medical technical tools used in them were also discussed.

Key words: physiotherapy, illness, injury, recovery, body.

Inson salomatligiga ijobiy ta'sir qiluvchi omilar ko'pdir. Ammo salomatlikni tiklashda jismoniy mashqardan qadim-qadimdan samarali foydalanilib kelingan.

Bugungi kunda ham bunday samarali usullar keng foydalaniladi. Jumladan fizioterapiya. Fizioterapiya – bu kasallik va jarohatlardan soʻng tanani tiklash uchun qoʻllab-quvvatlovchi protsedura. Ushbu davolashda yorugʻlik, issiqlik, ultratovush, elektr impulslari qoʻllaniladi. Fizioterapiya protseduralari tiklanishni tezlashtirish, uzoq vaqt ogʻriqli davrdan soʻng tanani tiklash, normal hayotiy jarayonlarni tiklash, jarohatlarni davolash va tana ohangini tiklash uchun buyuriladi. Surunkali sharoitlarda fizioterapiya alevlenme xavfini kamaytirishga yoki bunday holatlardan xalos boʻlishga yordam beradi. Fizioterapiya davolash dori terapiyasini muvaffaqiyatli toʻldiradi. Tanadagi turli xil tizimlarni davolash uchun fizioterapiya protseduralari koʻrsatilgan:

Mushak-skelet (artrit, osteoxondroz, burmalar).

Yurak-qon tomirlari (kardiojarrohlik mashgʻulotlari, yurak xurujlari va qon tomirlaridan keyin rehabilitatsiya, varikoz tomirlari uchun massaj).

Nafas olish (isitish, nafas olish) va boshqalar.

Fizioterapiya: koʻrsatmalar

Agar fizioterapiya buyuriladi:

LOR – muammolar – sinusit, laringit, tonzillit.

Sovuqlar, astma, bronxit.

Ginekologik muammolar – endometrit, klimakterik simptomlar.

Urologik anomaliyalar, prostatit.

Nevrologik guruh: miya yarim falaj, Parkinson kasalligi, nevrалgiya, migren, qon tomirlari.

Teri kasalliklari: toshbaqa kasalligi, ekzema, neyrodermatit.

Gormonal kasalliklar va endokrin kasalliklar: qalqonsimon bez, oshqozon osti bezi va boshqa bezlarning notoʻgʻri ishlashi. Fizioterapiyaning eng katta plyusi uning tabiiyligi. Giyohvand boʻlmagan protseduralar tanani ijobiy faoliyatga undaydi, shu tufayli u tiklanadi yoki muammoli sharoitlarda yaxshiroq kurashadi. Professional fizioterapevt davolanishning belgilangan kurslarini toʻgʻri protsedura guruhi bilan toʻldirishga qodir. Ulardan baʼzilari giyohvand moddalar taʼsirini kuchaytirish uchun buyuriladi, baʼzilari odatdagi holatga qaytish uchun dori-darmonlardan dam olish paytida yoki farmakologik davolanish oxirida sogʻligʻini qoʻllab-quvvatlaydi.

Toʻgʻri tanlangan fizioterapiya protseduralari yordam beradi:

Tananing taʼsirlangan qismlariga qon oqimini yaxshilang.

Toʻqimalarning yangilanishini tezlashtirish.

Ogʻriq sindromini engillashtiring.

Jarohatlarning oqibatlarini bartaraf etish.

Muammoli organlar va tana qismlarining sogʻlom ishlashini tiklang.

Tanadagi gormonal va gumoral (suv-tuz) muvozanatini normallashtiring.

Bundan tashqari, jarohatlar xavfini kamaytirish maqsadida sportchilarni mashg'ulotlarga va musobaqalarga tayyorlash uchun fizik terapiya usullari, shuningdek zararli ishlarda profilaktika choralari qo'llaniladi.

Fizioterapiya usullari turli xil murakkablikdagi ko'plab kasalliklar uchun samarali.

Bemorni davolovchi shifokor fizioterapiya xonasiga yo'naltiradi. U davolashni bemor qabul qilayotgan dorilar asosida belgilaydi. Jarayonlar kursi maksimal darajada davolash samaradorligi uchun har bir bemor uchun alohida tuziladi.

Tibbiy fizioterapiya faqat shifokor tomonidan bemorning ahvoli, uning anamnezi, yoshi, tashxis qo'yilgan diagnostika va boshqa omillarni hisobga olgan holda belgilanadi.

Bugungi kunda fizioterapiya turlari kengayib bormoqda, keeling ularni ba'zilarini ko'rib chiqamiz.

Mashq qilish terapiyasi – fizioterapiya mashqlari. Tananing sog'lig'ini faoliyatga cheklovlar bilan, shuningdek turli xil kasalliklar bilan sog'liq uchun saqlash uchun buyuriladi.

Diadinamometriya (Bernard oqimlari) daqiqada 50 va 100 impulslar chastotasi, keng ko'lamli anestetik va mushak va asab stimulyatsiyasi terapiyasi.

Magnetoterapiya – past chastotali magnit maydon ta'sirida turli kasalliklarni davolash.

Darsonvalizatsiya – kam quvvatli yuqori chastotali oqim bilan davolash.

Fonoforez – ultratovushli diagnostika va dori vositalaridan foydalangan holda keng profil terapiyasi.

Elektroforez ko'plab kasalliklarda qo'llaniladigan eng keng tarqalgan fizioterapevtik protseduralardan biri bo'lib, dorilar ta'sirini kuchaytirish uchun yuqori chastotali tokning og'riqli joylarga ta'siridan iborat.

Lenfatik drenaj effekti bilan apparat vakuum massaji – metabolizm va umumiy farovonlikni yaxshilash, toksinlarni olib tashlash va immunitetni mustahkamlash uchun limfa chiqishini rag'batlantirish. Ko'pincha bu varikoz tomirlari va shishlar uchun, shuningdek travmadan keyingi davrda ko'rsatiladi.

Terapevtik massaj – mushaklar-skelet va asab funktsiyalarini tiklash, ortopedik tuzatish va bosim yaralarini oldini olish bo'yicha murakkab protseduralar.

Bizning ofisimizda biz muammoli joylarga samarali ta'sir ko'rsatadigan va bemorlarga keraksiz noqulaylik tug'dirmaydigan eng yangi fizioterapiya vositalaridan foydalanamiz.

Fizioterapiya: kontrendikatsiyalar biroq, fizioterapiya kontrendikedir bo'lgan bir qator kasalliklar mavjud. Bu:

Qon va limfa kasalliklari.

Epilepsiya.

Sil kasalligining faol shakli.

Malign shakllanishlar.

Isitma.

Elektron yurak stimulyatori mavjudligi.

Qon ketishi.

Elektr shikastlanishining mavjudligi va boshqa kasalliklarda fizioterapiya juda samaralidir. Bundan tashqari salomatlikni tiklashdan ko'ra uni oldini olish samaralidir. Avvalo bunda kundalik kun tartibimizg jismoniy harakatlarni kiritishimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Боголюбов В.А «Общая физиотерапия», М.: Медицина, 2001г.
2. Боголюбов В.А. «Методика и техника проведения физиотерапевтических процедур» М. 2001г.
3. Улашик В.С., Лукомский И.В. «Общая физиотерапия» Минск, «Книжный дом», 2003. – 512 с.
4. Улашик В.С. «Физиотерапия» М. 2003.
5. Йўлдашев К., Куликов Ю. «Физиотерапия» (Учебник для студентов) 1994.