



BOLALAR BOSH MIYA FALAJI BILAN MIYOFASIYAL OG'RIQ DISFUNKSIYALARINI FIZIK REABILITATSIYA USULLARINI OPTIMALLASHTIRISH

*Ibragimova M.Sh., Xolmurodova H.X.
Samarqand davlat tibbiyot inuversiteti.*

Annotatsiya:

Maqsad: reabilitatsiya tadbirlarining optimal dasturini ishlab chiqish, shu jumladan trigger nuqtalar bo'yicha kinezioterapivtik mashqlar bilan va Power late mini massajyori yordamida muolajalarning miyofasiyal og'riq sindromini(MOS) samarali davolash.

Usullari: kinezioterapivtik mashqlar terapiyasi, og'riqli mushaklarning kuchlanishini davolash va tebranma massaji.

Natija: bemorlarning asosiy guruhida og'riqni yo'qotishda (an'anaviy va kinezioterapivtik mashqlar terapiyasi, tebranma massaj bilan)foydalanilgan.Taqqoslash guruhidagi (faqat an'anaviy terapiya ishlatilgan).

Xulosa: dori vositalarining miyofasiyal og'riq sindromiga kompleks ta'sirini oshirishda kinezioterapivtik jismoniy mashqlar hamda tebranma massaj usullari bilan birgalikda qo'llash standart terapiya holatiga qaraganda og'riqni tezroq bartaraf etishga olib keladi.

Kalit so'zlar: Miyofasial sindrom,og'riq,kinezioterapiya, Power late mini.

KIRISH

Miyofasial og'riq sindromi (MOS) ga mushaklarning spazmi bilan tavsiflanadi, bularda mavjudligi og'riqli siqilish va tetikning mushak o'choqlari ny ball. Ikkinchisi hududlarda joylashgan bo'lishi mumkinskelet mushaklarining gipertonikligi yoki ularning fastsiyasida va faol yoki yashirin holatda bo'lishi mumkin. Miyofasial og'riq nima bo'lishidan qat'iy nazar sodir bo'ladi osteoxondrozdan, ammo refleksli mushak osteoxondrozda tonik sindromi mumkin miyofasiyal og'riqlar bilan murakkablashadi [3,5,7]. In co Bo xalqaro tasnifiga muvofiq kasalliklar (ICD-10) MDS atrofidagi kasalliklarga ishora qiladi artikulyar yumshoq to'qimalar. Faol tetik nuqtalari bilan tavsiflanadi mahalliy giperirritabilite natijasida og'riq mushak yoki fastsiya. Shu bilan birga, og'riq uzoqdan yorqinroq bo'ladi tetikdan. Yo'naltirilgan og'riqlar ham mavjud bo'lishi mumkin dam olish va harakat paytida. Ko'rinadigan hududda ular bo'lishi mumkin mahalliy vegetativ-trofikni tuzatish namoyon bo'lishi va ikkilamchi mushaklarning spazmi. Yashirin Tetik nuqtalari mahalliy og'riqni keltirib chiqaradi faqat tetik palpatsiya qilinganida. tomonidan ta'sirlangan qo'zg'atuvchi omillar, yashirin nuqtalar faollashishi



mumkin farq qiladi va aksincha [6]. Mushaklarning faollashishiga yordam beruvchi omillar MBS rivojlanishi bilan nosiseptorlar xilma-xildir. Miyofasiyal paydo bo'lishining asosiy sabablari og'riqlar rivojlanish yoki tizimli anomaliyalardir nomuvofiqliklar, antifidagi postural kuchlanish fiziologik pozitsiyalar, uzoq muddatli immobilizatsiya mushaklar, siqilish, mushaklarning hipotermiyasi, psixogen omillar, ichki organlar va bo'g'imlarning kasalliklari Ikkinchi jahon urushi, o'qitilmagan mushaklarning ortiqcha yuklanishi, cho'zish og'riq, mushaklarning ko'karishi. MBS bitta ekanligi bejiz emas orqa, bo'yin va teridagi og'riqlarning eng keng tarqalgan sabablaridan biri

noaniqliklar. MBSni davolash foydalanish bilan boshlanishi kerak giyohvand bo'lmagan usullarni joriy etish. Oxirgi bemorni tarbiyalash bo'yicha ishlarni o'z ichiga oladi mushaklarning gevşemesinin shaxsiy usullari, to'g'ri ish joyini tashkil qilish, tana vaznini tuzatish, ish vaqtida mushaklarni davriy tushirish kun. Mavjud rivojlanish anomaliyalarini tuzatish erta bolalikdan boshlanishi kerak huquqni saqlab qolish uchun ortopedning nazorati ostida kuchli vosita stereotipi. Ko'p narsani anglatadi ular o'z vaqtida va etarli darajada davolanishga ega ichki organlarning oqishi, orqa miya va bo'g'inlar. Tibbiyot amaliyotida keng qo'llaniladi ta'sirning farmakologik bo'lmagan usullari, yo'nalishlari to'g'ridan-to'g'ri spazmodiklarga qo'llaniladi muskul. Bularga yoğurma va akupressura kiradi soot og'riqli mushaklarning siqilishi, ishemik tetik nuqtalarini siqish, termal fizio protseduralar, refleksologik effektlar. MBSni davolashning eng muhim usullaridan biri Jismoniy terapiya o'tkaziladi. Uni boshlash tavsiya etiladi imkon qadar tezroq, o'tkir kabi dam olishda og'riq. Mashqlar to'plami bo'yicha tanlanadi alohida. Bu haqiqat juda muhim

jismoniy faollik asta-sekin o'sib boradi. Da Mushaklarni cho'zish mashqlari ham majburiydir mashqlar to'plamiga kiriting. Terapevtik jismoniy tarbiya ekskursiya uzoq vaqt davomida amalga oshirilishi kerak men uzluksiz. D.S.Chernavskiy va boshqalar [8] kontsepsiyasiga amal qilib, MM nurlanishining biologik ta'siri tufayli

mikroanatomik tuzilmalarning mikromassajlari teri. Ular orqali terapevtik ta'sirlarni amalga oshirishda

fect, organlarni tartibga solish va himoya qilish tizimlari yoqilgan ganizma. EHF terapiyasi ta'sirining universal tabiati tiklash qobiliyati tufayli gomeostazni saqlash uchun mas'ul bo'lgan tizim [5]. MM to'lqinlari jismoniy ogohlantiruvchi, faol organizmda nospetsifik moslashuvni keltirib chiqaradi va uning barqarorligi, harakatlantiruvchi himoya va tartibga soluvchi hujayra darajasida yotgan funktsiyalar [1, 2, 6]. Bizning nazoratimiz ostida 55 kishi bor edi.

MBS bilan og'rigan. Barcha bemorlar 2 ga bo'lingan guruhlar. Asosiy guruh 30 kishidan iborat edi (18 erkaklar va 12 ayol), bunda barcha bemorlar jinsi dori-darmonlarni davolashni boshladi: B vitaminlari, steroid bo'lmagan yallig'lanishga qarshi dorilar[4], individual usullardan foydalangan holda mashqlar terapiyasi protseduralari - terapevtik mashqlar majmuasi (10-15 protsedura), yuqori oyoq va bachadon



bo'yni massaj kursi bo'shashtiruvchi texnikadan foydalangan holda nik zonasi (10 pro protseduralar), shuningdek, EHF terapiyasi kursi [5]. EHF terapiyasi kursi yordamida amalga oshirildi seriyali ishlab chiqarilgan o'rnatish "Yav-1" va kiritilgan 10-15 protsedura [5]. Nurlanish uzoq vaqt davomida amalga oshirildi 53,53 gigagertsli qattiq chastotali 5,6 mm to'lqinlar. Voqea sodir bo'lgan quvvat oqimi 10 mVt / sm² ni tashkil etdi. Qurilmaning shoxi paraverning terisiga mahkam joylashadi torakal LIII-SI darajasida. Continuous ishlatilgan 20 daqiqa davomida normal nurlanish rejimi. Hamma narsa og'riq Ushbu bemorlar birinchi marta EHF terapiyasini oldilar. 25 kishidan iborat taqqoslash guruhida (14 erkak va 11 ayol), bemorlar qabul qilindi faqat dori-darmonlarni davolash va mashqlar bilan davolash muolajalari (terapevtik mashqlar va massaj majmuasi). Davolash fonida, og'riqni yo'qotish chap sindromi 3-4 da asosiy guruhda sodir bo'ldi kun, taqqoslash guruhida le boshidan 8-10 kun ichida o'qishlar. Shunday qilib, kompleks ta'sir qiladi miyofasiyal og'riq sindromi uchun dori dorilar, jismoniy davolash usullari va Fizioterapiya bilan birgalikda massaj tic komponenti tezroq olib keladi holatdan ko'ra og'riq sindromini bartaraf etish standart terapiya yordamida.

Ishlatilgan adabiyotlar.

1. Mavlyanova Z. F. Bolalar bosh miya falaji bilan og'riqan nutritiv status //Science and Education. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 345-351.
2. Anisimova S. Yu., Raxin A. P. Bolalardagi miyofasiyal og'riq sindromi: tashxis, klinika, davolash // Pharmateka. – 2016. – №. 1. – C. 6.
3. Ibragimova M. Sh., Mavlyanova Z. F. Miya falajining spastik shakllari bo'lgan bolalarni propriozeptiv stimulyatsiya usuli yordamida rehabilitatsiya qilishni optimallashtirish //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 46. – S. 914-917.
4. SHIROKOV V. A. Miyoasiyal og'riq sindromi: diagnostika va davolash muammolari // Samarali farmakoterapiya. – 2017. – №. 21. – S. 22-29.
5. Burxanova G. L., Mavlyanova Z. F., Ravshanova M. Z. Bolalardagi konvulsiv sindrom: o'zini tutish taktikasi // Biotibbiyot va amaliyot jurnali. – 2022. – T. 7. – №. 1.
6. BELYAEVA I. B., Mazurov V. I. Klinisyen amaliyotida miyofasiyal og'riq sindromi: diagnostika va davolash // Samarali farmakoterapiya. – 2020. – T. 16. – №. 32. – S. 8-15.
7. Xaydarova S. X. va boshqalar bronxial astma bilan asoratlangan perinatal shikastlanish oqibatlarini bo'lgan bolalarda perinatal tarix va funksional ko'rsatkichlar // Alternativ va zamonaviy terapiya jurnali. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 44-47.
8. Anatolevna K. O. va boshqalar. Bolalarda miya insultlarining rivojlanishiga xavf omillarining ta'siri // Ochiq kirish ombori. – 2022. – T. 8. – Yo'q. 04. - 179-182-betlar



- Devlikamova F. I., Xabirov F. A. Miyofasial og'riq sindromi: nazariy asoslarning amaliy rivojlanishi // Ruscha og'riqlar jurnali. – 2020. – T. 18. – №. 3. – S. 39-47.
9. Farhadovna M. Z. Miya falaj: reabilitatsiyani optimallashtirish // Zamonaviy ta'lim yutuqlari jurnali. – 2023. – T. 8. – №. 8. – C. 9-15.
10. Shimarova O. V., Malaxovskiy V. V., Zilov V. G. Bo'yin mintaqasida miyofasial og'riq sindromi bo'lgan bemorlarni reabilitatsiya qilish uchun kompleks yondashuvning patofizyologik asoslari // Jismoniy va reabilitatsiya tibbiyoti, tibbiy reabilitatsiya. – 2020. – T. 2. – №. 1. – C. 66-70.
11. Xudoyqulova F.V. gormonlarning tuzilishi, yosh xususiyatlari va funktsiyalari. pedagog, 1 (5), 681-688. – 2023.
12. Abdusalomova M. A., Mavlyanova Z. F., Kim O. A. Orka miya va umurtka pogonasining buin kismining tug'ruk zharoatlari bilan bemorlarning diagnostikasi elektroneuromiografiya urni // jurnali biomeditsina va amaliyot. – 2022. – T. 7. – №. 2.
13. Farxadovna M. Z. va boshqalar. Yiqilishning oldini olish uchun miya qon tomiridan keyin vosita etishmovchiligining regressini bashorat qilishda klinik va neyroimaging usullari // Biotibbiyot va amaliyot jurnali. – 2023. – T. 8. – №. 2.
14. Kim O. A., Abdullaeva S. I. Ishemik insultdan keyin yoshlarni reabilitatsiya qilish tamoyillari (adabiyot sharhi) // Tibbiyot fanlari va biologiya ilmiy jurnali. – 2024. – T. 1. – №. 1. – C. 27-33.
15. Shavkatovna I. M. Spastik miya falajli bolalarni reabilitatsiya qilishda gidrokinezioterapiya samaradorligi //Konferentsiya zonasi. – 2022. – C. 507-511.
16. Равшанова М. З., Мирхакимова Ф. М. Совершенствование реабилитационных мероприятий при прогрессирующих мышечных дистрофиях //Актуальные аспекты медицинской деятельности. – 2021. – С. 319-320.
17. Lutfiloevna B. G. et al. Современные возможности реабилитации при краниовертебральной патологии //Journal of biomedicine and practice. – 2022. – Т. 7. – №. 5.
18. Shavkatovna I. M. Characteristics of rehabilitation of children with cerebral palsy and speech defects //Conference Zone. – 2022. – C. 410-414.
19. Ибрагимова М. Ш. Реабилитационный Метод Кинезиотейпирования При Детском Церебральном Параличе //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 138-144.



20. Shavkatovna I. M. Spastic Forms of Cerebral Palsy: New Approaches to Rehabilitation
//Best Journal of Innovation in Science, Research and Development. – 2024. – T. 3. –
№. 2. – C. 227-231.