

## FIZIOTERAPIYANING AHAMIYATI

**Ismoilova Dilnoza**

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi  
Jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada fizioterapiyaning inson uchun foydali tomonlari va ahamiyati tahlil qilingan..*

**Kalit so'zlar:** *Fizioterapiya, kimyoviy, massaj terapevti, insulin, psixologik, pediatr.*

Fizioterapiya - bu fizioterapevtlar tomonidan bemorlarning hayoti davomida tananing maksimal harakat erkinligini va funktsionalligini rivojlantirish, saqlash va tiklash maqsadida ko'rsatiladigan xizmatlardir. Fizioterapiya xizmatlari qarilik oqibatida, shikastlanishlarda, og'riqlarda, turli xil kasalliklarda, buzilish, holat yoki atrof-muhit omillari natijasida tananing funktsionalligi va harakatchanligi buzilgan hollarda, to'liq funktsional harakat sog'liqning eng muhim omili ekanligini tushungan holda taqdim etiladi.

SSSR davrida fizioterapiya deganda tabiiy va sun'iy ravishda yaratilgan tabiiy omillarning inson organizmiga terapevtik ta'sirini o'rganadigan klinik tibbiyot soha tushunilgan.

Zamonaviy Rossiyada fizioterapiyaning ma'nosi juda keng. Aksariyat mualliflar uni "kasalliklarni davolash va oldini olish uchun tabiiy va oldindan shakllangan jismoniy omillardan foydalanish haqidagi fan" deb ta'riflaydilar, ammo "oldindan tuzilgan" so'zi uni talqin qilishda qiyinchiliklarga olib keladi. Shu bilan birga, nufuzli mualliflardan biri professor G. N. Ponomarenko turli nashrlarda turli xil ta'riflar beradi:

1. "Fizioterapiya – bemorlarni davolash va kasalliklarning oldini olishda turli jismoniy usullarni qo'llash haqidagi fan" ;

2. "Zamonaviy fizioterapiya - bemorlarni davolash va aholi salomatligini yaxshilash uchun qo'llaniladigan tabiiy va sun'iy jismoniy omillarning organizmga ta'sirini o'rganadigan klinik tibbiyot sohasi".

Fizioterapiyaning maqsadi bemorning tanasiga ta'sir qilishning eksperimental jismoniy usullaridan foydalangan holda har qanday kasallikni davolashdir.

Ayrim holatlarda dori vositalari bilan davolanish, albatta, oqlanadi, ammo bu istalmagan va kutilmagan yomon ta'sirlar ehtimolini oshiradi. Fizioterapiya odatda xavfsiz va kam yon ta'sirga ega, bu qisman bemorlar orasida uning yuqori mashhurligini tushuntiradi; uning kamchiligi shundaki, u ko'pincha kasalliklarni davolashda yordam bermaydi. Jarrohlik odatda davolash jarayonida oxirgi chora hisoblanadi. Fizioterapiya jarrohlik bilan solishtirganda shikastlanmagan, bu ham bemorlar uchun jozibador .

Qo'shma Shtatlardagi tibbiyot ta'lim tizimida fizioterapevtning ta'limi boshlang'ich tibbiy ta'lim hisoblanadi (Rossiya uchun fizioterapevt mutaxassisligi oliy tibbiy ma'lumotdir). AQSHdagi fizioterapevtlar malakali shifokorlar hisoblanmaydi va dori-

darmonlarni buyurish huquqiga ega emas. Ular amputatsiyalar, insultlardan keyin jismoniy reabilitatsiya bilan shug'ullanadilar, mashqlar terapiyasi, massaj, turli xil manipulyatsiya usullaridan foydalanadilar, reabilitatsiya simulyatorlari, ortezlardan foydalanadilar. Ular bemorlarga qanday qilib yaxshiroq harakat qilishni, o'zlariga xizmat qilishni, ishlashni o'rgatishadi.

Rossiyada yuqoridagi usullar jismoniy reabilitatsiya deyiladi. Bu bilan oliy ma'lumotli shifokorlar shug'ullanadi, bir vaqtning o'zida bir bemorni reabilitatsiya qilish bilan bir vaqtning o'zida bir nechta turli ixtisoslik shifokorlari va kichik tibbiyot xodimlari shug'ullanadi: travmatolog - ortoped, pediatr, nevropatolog, psixolog, jismoniy mashqlar terapiyasi instruktor-metodisti, massaj terapevti., fizioterapevt va fizioterapiya hamshirasi.

Vyacheslav Dubinin fizioterapiyani og'riqni nazorat qilish tizimining mexanizmidan foydalangan holda og'riqni kamaytirishga qaratilgan protseduralar to'plami sifatida ta'riflaydi. Bunday holda, o'ziga xos usul muhim emas, masalan, akupunktur, tosh qo'llash, massaj qilish va oddiygina og'riqli joyni ishqalash bir xil ta'sirga ega - bu teginishlar neyronlarini bezovta qiladi, ular GABA va enkefalinlarni ishlab chiqarishni ingibitor neyronlarni rag'batlantiradi va shu signallarni orqa miya neyronlariga va keyinchalik gipotalamusga (miyada) yetkazadi. Bu mexanizm faqat zaif og'riq signallari uchun ishlaydi.

Fizioterapiya bo'limlarining har biri u yoki bu jismoniy omildan foydalanishga asoslangan bir qator usullarni o'z ichiga oladi.

Elektroforez va fonoforez fizioterapiya va farmakoterapiya o'rtasida oraliq o'rinni egallaydi, chunki bu fizioterapevtik muolajalar paytida jismoniy ta'sir (elektroforez paytida elektr toki va fonoforez paytida ultratovush) dorilarni teri va shilliq pardalar orqali tananing ichki to'qimalariga yetkazib berish uchun ishlatiladi.

Rossiya Federatsiyasi va MDH mamlakatlarida ko'plab fizioterapiya usullari rasman tan olingan, ammo, Yevropa va AQShda ular eksperimental usullar yoki muqobil tibbiyot usullari hisoblanadi va bu usullarni samarasiz deb hisoblashadi.

Elektroforez va fonoforez paytida maqsadli hududga dori vositalarini yetkazib berish samaradorligi ilmiy g'oyalarga ziddir: moddaning teridan va to'qimalarning bir necha qatlamlaridan qanday o'tishi, ammo qon tomirlariga tushmasligi va u orqali qon oqimi bilan yuvilmasligi mumkin.

2008 - yilga kelib saraton kasalligini davolashda magnit terapiyasining zararsizligi va foydasizligi aniqlandi.

Lazer terapiyasida kam energiyadantopilgan yagona ta'sir to'qimalarning ozgina isishidir, buning natijasida og'riqning qisqa muddatli qisqarishi kuzatiladi.

Akupunktur butunlay platsebo effektiga asoslangan - agar bemor usulning samaradorligiga ishonsa, og'riq qisqa vaqtga kamayadi. Bundan tashqari, akupunktur ba'zan (juda kamdan-kam hollarda) yuqumli kasalliklardan pnevmotoraksgacha bo'lgan jiddiy kasalliklarni keltirib chiqaradi.

2016 - yilda Nature jurnalida chop etilgan tadqiqotlarga ko'ra, transkraniyal mikropolyarizatsiya xotira va IQni yaxshilash o'rniga, sinovdan o'tkazilganda IQ ni biroz

pasaytirishi yoki unchalik sezilarli bo'lmagan o'zgarishlarga olib kelishi ko'rsatilgan. Ayniqsa uy sharoitida bu usuldan ehtiyotsizlik bilan foydalanish bosh terisi kuyishiga olib kelishi mumkin.

Dalillarga asoslangan tibbiyotda mashqlar terapiyasi va massajdan tashqari, yuqoridagi barcha usullar, ilmiy tasdiqga ega emas yoki samarasizligi isbotlangan.

Ultratovush va zarba to'lqini terapiyasining samaradorligi isbotlanmagan, masalan, mualliflari karpal tunnel sindromini davolashda ta'sir ko'rsatgan tadqiqotlarda uslubiy xatolarga yo'l qo'ygan.

Kardiologlar qon tromblarining lizisini tezlashtirish uchun ultratovushdan foydalanadilar.

Fizioterapevtik tadbirlar va jismoniy rehabilitatsiya tadbirlari jami yo'qolgan salomatlikni, funktsional holat darajasini va mehnat qobiliyatini tiklashga qaratilgan.

G'arb mamlakatlarida va MDHda mashqlar terapiyasi, massaj, trening, psixoterapiya elementlari kiradi. Faqat MDH mamlakatlarida ular qo'lda terapiya, akupunktur, kitob-musiqiy terapiya, balneologiya usullari va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Yakuniy bosqichlarda (ko'rsatma bo'yicha) mashg'ulotlarni moslashtiradigan jamoaviy sport turlari buyuriladi.

Terapevtik jismoniy madaniyat (LFK) - bemorlar va nogironlarni davolash va rehabilitatsiya qilish, shuningdek kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan (asosan jismoniy mashqlar) foydalanadigan tibbiy fan.

Jismoniy mashqlar terapiyasi mashg'ulotlaridan oldin isinish (termal) protseduralari belgilanishi mumkin, bu mashqlar paytida shikastlanish ehtimolini kamaytirishi mumkin, shuningdek, mashqdan oldin isinish, chunki isitilgan mushaklar va ligamentlar elastikroq bo'ladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.

2. Aminov B., Tilavov T. "Odam va uning salomatligi" T. O'qituvchi 1993 yil.

3. A. J. Hamrayev. «Xirurgiya». «O'qituvchi», – Toshkent. 2008-y.

6. Uktamovna, M. M. (2023). Enhancing Vocabulary Acquisition in B2 Level Students through Diverse Exercise Modalities and Reading Activities. *Genius Repository*, 26, 73-74.

7. Mamadjanova, M. (2023, December). SEMANTIC CLASSIFICATION OF EPITHETS IN THE ENGLISH LANGUAGE. In Fergana state university conference (pp. 88-88).

8. Uktamovna, M. M. (2023). Syntactic-Structural Classification of Epithet in the English Language". *American Journal of Science on Integration and Human Development* (2993-2750), 1(10), 60-62.