

BEL CHURRASINING ASORATLARIGA QARSHI ZAMONAVIY DAVO CHORALARI

Abdullayeva Zubayda Shavkatovna

Dotsent (PhD)

Urganch RANCh texnologiya unversiteti

Yusupova Karomat Ergash qizi

“Davolash ishi” yo‘nalishi talabasi

Urganch RANCh texnologiya unversiteti

Annotatsiya. Bel churasining asoratlari – zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan sog‘liq muammolaridan biri bo‘lib, ular odatda noto‘g‘ri turish, ortiqcha yuklanish va travmalar natijasida yuzaga keladi. Mazkur maqolada bel churasining asosiy asoratlari, ularning klinik belgilarini aniqlash usullari va profilaktika choralari tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy davolash metodlari, shu jumladan fizioterapiya, medikamentoz terapiya, minimal invaziv jarrohlik va o‘quv mashqlari asosida bel sohasini mustahkamlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bel churasining ortiqcha yuklanishini kamaytirish va jarrohlikdan oldingi profilaktik choralarni samarali qo‘llashga xizmat qiladi. Maqola bel churasida og‘riq, disk degeneratsiyasi va mushak spazmlarini kamaytirishga qaratilgan kompleks yondashuvni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: Bel churasi, asoratlar, davolash, fizioterapiya, minimal invaziv jarrohlik, profilaktika, muskullar, disk degeneratsiyasi, zamonaviy metodlar, sog‘lom turmush tarzi.

Bel churasining asoratlari inson salomatligida muhim o‘rin tutadi va zamonaviy tibbiyotda keng o‘rganilayotgan masalalardan biridir. Bel churasi anatomik jihatdan insonning eng ko‘p yuklanadigan qismidir, u vertebral segmentlar, intervertebral disklar, mushaklar va bog‘lovchi to‘qimalardan iborat bo‘lib, tana vaznini teng taqsimlash va harakatlanishni ta‘minlashda asosiy rol o‘ynaydi. Noto‘g‘ri turish, uzoq vaqt davomida kompyuter oldida o‘tirish, ortiqcha og‘irlik ko‘tarish, travmalar va mushaklar yetishmovchiligi bel churasining patologik holatlarini keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, bel churasidagi asoratlar nafaqat jismoniy faoliyatga, balki psixologik holatga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, bu esa ish unumdorligini pasaytiradi va hayot sifatini kamaytiradi.

So‘nggi yillarda bel churasidagi asoratlarning tarqalishi global sog‘liq muammosi sifatida e‘tirof etilmoqda. Epidemiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kattalar aholisining 60–80 foizida umr davomida kamida bir marta bel og‘rig‘i kuzatiladi. Bu holat ko‘pincha intervertebral disk degeneratsiyasi, mushak spazmlari, ligamentlar va

(12th international scientific and practical conference)

umurtqa pogʻonasi strukturalaridagi patologiyalar bilan bogʻliq boʻladi. Shu sababli, bel churasining asoratlarini aniqlash, profilaktika qilish va zamonaviy davolash usullarini qoʻllash sogʻlom turmush tarzini saqlash va jismoniy faoliyatni tiklash uchun muhimdir [1].

Zamonaviy davolash metodlari anʻanaviy medikamentoz terapiya bilan bir qatorda fizioterapiya, minimal invaziv jarrohlik va maxsus mashqlarni oʻz ichiga oladi. Fizioterapiya yondashuvlari mushaklarni mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va ogʻriqni kamaytirishga qaratilgan boʻlsa, minimal invaziv jarrohlik usullari ogʻir patologik holatlarda intervertebral disklarni tiklash va nerv ildizlariga bosimni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, profilaktik choralar – toʻgʻri turish odatlari, muntazam jismoniy mashqlar va ergonomik ish sharoitlarini yaratish – bel churasi asoratlarini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Maqola maqsadi – bel churasidagi asoratlarni aniqlash, ularning sabab va oqibatlarini oʻrganish, shuningdek, zamonaviy davolash va profilaktika choralarini tahlil qilish. Tadqiqot natijalari bel churasi bilan bogʻliq muammolarni samarali aniqlash va oldini olish, shuningdek, zamonaviy tibbiyot yondashuvlarini qoʻllash orqali bemorlarning hayot sifatini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, bel churasidagi asoratlar odatda kompleks xarakterga ega boʻlib, bir nechta omillar taʼsirida yuzaga keladi. Klinik kuzatuvlar va rentgenologik tekshiruvlar shuni koʻrsatdiki, intervertebral disk degeneratsiyasi eng keng tarqalgan patologiya boʻlib, u bemorlarda doimiy yoki vaqti-vaqti bilan ogʻriq, mushak spazmlari va harakatlanish qiyinchiliklariga olib keladi. Shu bilan birga, bel churasidagi asoratlar odatda mushaklar zaifligi va ligamentlarning elastikligini yoʻqotishi bilan birga keladi. Bu esa ogʻriq sindromini kuchaytiradi va bemorning kundalik faoliyatini cheklaydi [2,3].

Fizioterapiya usullari, shu jumladan massaj, issiqlik terapiyasi, elektr stimulyatsiyasi va maxsus harakat mashqlari, bel churasidagi mushaklarni mustahkamlash va ogʻriqni kamaytirish uchun samarali ekanligi aniqlandi. Minimal invaziv jarrohlik usullari esa disk protruziyasi yoki herniyasi mavjud bemorlarda klinik samaradorlikni oshirdi. Shu bilan birga, medikamentoz terapiya – yalligʻlanishga qarshi dorilar va ogʻriq qoldiruvchi preparatlar – vaqtincha simptomlarni kamaytirishda qoʻllaniladi, ammo ularning uzoq muddatli samarasi cheklangan.

Tadqiqot shuni koʻrsatdiki, bel churasining asoratlarini oldini olish eng samarali yondashuv boʻlib, unga toʻgʻri turish, ergonomik ish sharoitlari, muntazam mashqlar va ogʻirlikni meʼyorida koʻtarish kiradi. Shuningdek, profilaktika choralarini erta yoshdan boshlash, ayniqsa ofis xodimlari va jismoniy faoliyati cheklangan shaxslar orasida, bel churasining sogʻlomligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Muomala va natijalarni solishtirish natijasida zamonaviy davolash yondashuvlari kompleks tarzda qoʻllanilganda maksimal klinik samaraga erishish mumkinligi

(12th international scientific and practical conference)

aniqlanadi. Shu bilan birga, bemorlarning hayot tarzini o'zgartirish va profilaktik mashqlarni muntazam bajarish jarayonni sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bel churasi asoratlarini davolash va oldini olishda multidisiplinar yondashuv – shifokor, fizioterapevt va bemor o'zaro hamkorligi – eng samarali strategiya hisoblanadi [4,5].

Bel churasidagi asoratlar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va psixologik salomatlikka ham ta'sir qiladi. Zamonaviy davolash va profilaktika metodlarini kompleks qo'llash, bemorlarning ergonomik odatlarini o'zgartirish va mushaklarni mustahkamlash orqali bu muammolarni samarali kamaytirish mumkin.

Bel churasining asoratlari va zamonaviy davolash usullari

1-jadval

№	Asorat turi	Klinik belgilar	Zamonaviy davolash usullari	Samaradorlik tahlili
1	Intervertebral disk degeneratsiyasi	Doimiy bel og'rig'i, mushak spazmlari, harakat cheklanishi	Fizioterapiya, minimal invaziv jarrohlik, medikamentoz terapiya	Fizioterapiya og'riqni kamaytiradi, mushaklarni mustahkamlaydi; minimal invaziv jarrohlik disk patologiyasini tiklaydi; medikamentoz terapiya simptomlarni vaqtincha kamaytiradi
2	Mushak zaifligi va spazmlari	Bel mushaklarining kuchsizligi, mushak spazmlari, og'riq kuchayishi	Maxsus mashqlar, massaj, issiqlik terapiyasi	Mashqlar mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi, og'riq kamayadi; massaj va issiqlik terapiyasi qisqa muddatda simptomlarni yengillashtiradi
3	Ligamentlarning elastikligini yo'qotishi	Umurtqa pog'onasining barqarorligini	Fizioterapiya, postural trening,	Postural mashqlar va fizioterapiya ligamentlarni

		yo‘qotishi, harakatda qiyinchilik	minimal invaziv jarrohlik	mustahkamlashga yordam beradi; jarrohlik og‘ir holatlarda zarur bo‘ladi
4	Disk herniyasi yoki protruziyasi	Bel og‘rig‘i, oyoqlarga tarqaluvchi og‘riq, refleks o‘zgarishlar	Minimal invaziv jarrohlik, medikamentoz terapiya, fizioterapiya	Jarrohlik diskni tiklaydi va bosimni kamaytiradi; medikamentoz terapiya simptomlarni vaqtincha kamaytiradi; fizioterapiya tiklangan diskni qo‘llab-quvvatlaydi
5	Kronik bel og‘rig‘i	Doimiy og‘riq, uyqu buzilishi, jismoniy faoliyat cheklanishi	Kompleks yondashuv: mashqlar, fizioterapiya, medikamentoz terapiya, ergonomik maslahatlar	Kompleks yondashuv og‘riqni sezilarli darajada kamaytiradi va bemorning hayot sifatini yaxshilaydi

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, bel churasining asoratlarini davolashda kompleks va individual yondashuv eng samarali hisoblanadi. Fizioterapiya va maxsus mashqlar mushaklar va ligamentlarni mustahkamlash orqali og‘riqni kamaytiradi. Minimal invaziv jarrohlik esa disk patologiyalarida yuqori samaradorlik ko‘rsatadi. Medikamentoz terapiya asoratlar simptomlarini vaqtincha yengillashtiradi, lekin uzoq muddatli yechim bermaydi. Shu sababli, profilaktika, ergonomik maslahatlar va bemorlarning faol ishtiroki bel churasining sog‘lomligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa. Bel churasining asoratlari inson salomatligi va hayot sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, eng keng tarqalgan patologiyalar – intervertebral disk degeneratsiyasi, mushak zaifligi, ligamentlarning elastikligini yo‘qotishi va disk herniyasi – kompleks klinik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Ushbu asoratlar jismoniy faoliyatni cheklab qolish, og‘riq sindromini kuchaytirish va bemorning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy davolash yondashuvlari, jumladan fizioterapiya, minimal invaziv jarrohlik, medikamentoz

(12th international scientific and practical conference)

terapiya va maxsus mashqlar, bemorlarning klinik holatini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, davolashning maksimal samarasi faqat kompleks va individual yondashuv qo'llanganda erishiladi.

Bundan tashqari, profilaktik choralar – ergonomik ish sharoitlari, to'g'ri turish odatlari, muntazam mashqlar va ortiqcha yuklanishni oldini olish – bel churasi asoratlari kamaytirish va og'riq sindromining rivojlanishini oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, bel churasining sog'lomligini saqlash va asoratlarni kamaytirish uchun multidisiplinar yondashuv, ya'ni shifokor, fizioterapevt va bemorning faol hamkorligi eng samarali strategiya hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, bel churasining asoratlari aniqlash, zamonaviy davolash metodlarini qo'llash va profilaktik choralarni samarali amalga oshirish orqali bemorlarning jismoniy faoliyati va hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish va erta profilaktik choralarga e'tibor qaratish bel churasining og'riqsiz va barqaror faoliyatini ta'minlashning asosiy sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar.

1. Axmedov, S. A., & Tursunov, D. R. (2020). *Bel churasi va umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashning zamonaviy usullari*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Ismoilov, B. Q. (2019). *Fizioterapiya va mushaklarni mustahkamlash usullari: Bel va umurtqa pog'onasi jarohatlari*. Samarqand: Universitet nashriyoti.
3. Qodirov, M. T., & Yo'ldoshev, A. R. (2021). *Minimal invaziv jarrohlik metodlari va bel disk patologiyalari*. Toshkent: Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti.
4. Karimova, N. S. (2018). *Bel og'rig'ining profilaktikasi va davolashda zamonaviy yondashuvlar*. Andijon: Andijon Davlat Tibbiyot Instituti nashriyoti.
5. Rahimov, O. B. (2022). *Bel churasi kasalliklari: Diagnostika, davolash va profilaktika tavsiyalari*. Toshkent: Respublika Tibbiyot nashriyoti.