

**BOLALARDA YASSI OYOQLILIK – BELGILARI, DARAJALARI,  
DAVOLASH VA OLDINI OLISH USULLARI**

*Saydullayeva Maqsadoy Jalol qizi*

*Namangan Davlat Universiteti Tibbiyot fakulteti*

*Davolash ishi Dav.DU-22- guruh talabasi*

*Ilmiy rahbar maslahatchisi: Tibbiyot kafedrasi katta o‘qituvchisi:*

*Abduvohid Qobulov*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada, bolalarda yassi oyoqlilik, uning belgilari va belgilarini aniqlash metodlari, ushbu kasallikning darajalari, davolash uslublari va oldini olish bo‘yicha olib boriluvchi chora-tadbirlar to‘g‘risida so‘z yuritilgan. Shuningdek, uy sharoitida bajarilishi mumkin bo‘lgan bir nechta jismoniy mashqlar to‘g‘risida ham ma’lumot berib o‘tilgan.

**Kalit so‘zlar:** yassi oyoqlik, oyoq panjalari, ko‘ndalang yassilik, bo‘ylama yassilik, oyoq mushaklari, ortoped, asemptomatik, revmatik yassilik, aralash yassilik.

**Аннотация:** В данной статье рассказывается о плоскостопии у детей, методах выявления его признаков и симптомов, степенях этого заболевания, методах лечения и профилактических мерах. Также представлена информация о нескольких физических упражнениях, которые можно выполнять дома.

**Ключевые слова:** плоскостопие, косолапость, поперечное плоскостопие, продольное плоскостопие, мышцы ног, ортопедическое, бессимптомное, ревматическое плоскостопие, смешанное плоскостопие.

**Abstract:** In this article, there is an opinion about flat feet in children, methods of identifying its signs and symptoms, levels of this disease, methods of treatment and preventive measures. It also provides information on several physical exercises that can be performed at home.

**Key words:** flat feet, club feet, transverse flatness, longitudinal flatness, leg muscles, orthopedic, asymptomatic, rheumatic flatness, mixed flatness.

Yassi oyoqlilik – oyoq panjasi shakl-shamoyilining o‘zgarishi bo‘lib, ushbu kasallikda panjalarning bo‘ylama va ko‘ndalang yoyining pastlashi bilan ta’riflanadi. Ko‘ndalang va bo‘ylama yassi oyoqlilik ikki turga bo‘linsada, ba’zi hollarda ularni birgalikda uchrashini kuzatishimiz mumkin.

Bolalardagi yassi oyoqlik - bu oyoqning pastki yuzasi, yerga yotqizilganida, taglik yuzasi bilan to‘liq yoki qisman birlashadigan holat. Bu turli omillar, jumladan, irsiy, tizimli va funktsional oyoq anormalliklari, genetik moyillik, mushaklarning faolligining pasayishi va boshqa sabablarga ko‘ra bo‘lishi mumkin.

Yassi oyoqlar kattalarnikiga qaraganda bolalarda tez-tez uchraydi, chunki ular oyoqda mushaklar va ligamentlar kam rivojlangan. Yassi oyoqlar asemptomatik bo'lishi mumkin va davolanishni talab qilmaydi, ammo ba'zi hollarda u quyidagi alomatlarga olib kelishi mumkin:

1. Oyoqlarda og'riq, ayniqsa jismoniy faollik yoki uzoq masofani bosib o'tgandan keyin.
2. Oyoqlarning charchoqlari.
3. Oyoqlarda, tizzalarda, sonlarda yoki orqada og'riq.
4. Oyoqning ichkariga yoki tashqariga og'ishi.

Farzandingizda ushbu alomatlarni sezsangiz, ortoped shifokoriga murojaat qilish tavsiya etiladi. U yassi oyoqlarning mavjudligini va uning zo'rayishini aniqlash uchun tekshiruv va diagnostika testlarini o'tkazadi. Ba'zi hollarda rentgen nurlari yoki boshqa qo'shimcha tekshiruvlar talab qilinishi mumkin.

Bolalarda yassi oyoqlarni davolash odatda maxsus poyabzal yoki oyoq kiyimida ichki taglik kiyish, fizika terapiyasi va oyoq mushaklarini mustahkamlash kabi konservativ choralarni o'z ichiga oladi. Keyinchalik og'ir holatlarda, konservativ usullar samarasiz bo'lganda, jarrohlik talab qilinishi mumkin.

Shuni esda tutish kerakki, yassi oyoqlarning barcha holatlari davolanishni talab qilmaydi va aksariyat hollarda bunday kasallikka chalingan bolalar bunga ko'nikib qolishadi va hech qanday muammo yoki og'riqni boshdan kechirmaydilar. Agar alomatlar paydo bo'lsa, maslahat va mumkin bo'lgan davolanish uchun mutaxassis bilan bog'lanish tavsiya etiladi.

Yassi oyoqlik alomatlari va belgilari quyidagilar bo'lishi mumkin, aksar hollarda boshqa vaziyatlar ham bo'lishi mumkinligi rasmiylar tomonidan izohlanadi:

- Oyoq, tizza, son va beldagi og'riq;
- Notabiiy yurish ya'ni maymoqlik va qomatning notekis tutilishi;
- Cho'kkalab o'tirishdan ko'ra egilish osonroq; o'tirgan holatda muvozanatni saqlash qiyinligi.
- «Og'ir» yurish ya'ni yurish harakatidagi qiyinchiliklar.
- Yurish paytida maymoqlik.
- Oyoq panjalarining deformatsiyalanishi (yassi oyoq, oyoq barmoqlarining nomutanosib uzunligi, qiyshiqligi, bosh barmoqdagi «suyak» yoki podagra (hallux valgus), oyoq panjasining o'ta kengligi), tizza bo'g'imlarining deformatsiyasi, oyoq mushaklarining nomutanosib rivojlanishi.
- Yassi oyoqlik tirnoqlarning ichkariga o'sishiga olib keladi.

Yassi oyoqlilik bolaning nafaqat jismoniy, fizik holatiga balki uning miyya faoliyatiga ham ta'sir qiladi. Uning jismoniy harakatidagi kamchiliklarning barchasi miyya neyronlariga ta'sir qilgan holda, bolada fikrlash susayishi, salohiyat darajasini ham keltirib chiqarishi mumkin. Inson tanasi shunday yaratilganki, uning biror

suyagida kamchilik bo'lsa, qolgan bir nechta organlarga ta'siri ba'zan sezilarni tarzda aniqlanadi ba'zan esa bu yashirincha bo'ladi. Shuning uchun shifokor va rasmiylar ota-onalarda bolalarining sog'ligiga jiddiy e'tibor qaratishlarini, biror muammo sezganlarida tibbiy markazlarga ko'riklarga olib kelishlari so'raladi.

Yassi oyoqlar - bu oyoqlarning panjasini ushlab turolmaydigan holat. Bolalarda yassi oyoqlarning bir nechta sabablari va turlari:

1. Genetik omil: ba'zi bolalarda yassi oyoqqa irsiy moyillik bo'lishi mumkin. Agar ota-onalardan biri yoki ikkalasi ham yassi oyoqlari bo'lsa, bolada bu holat paydo bo'lishi ehtimoli bor.

2. Zaif oyoq mushaklari: zaif oyoq va boldir mushaklari yassi oyoqlarga olib kelishi mumkin. Bu jismoniy faoliyatning yetishmasligidan kelib chiqishi mumkin, ammo kam rivojlangan yoki shikastlanish kabi boshqa omillarning natijasi ham bo'lishi mumkin.

3. Bolalik: Yosh bolalarning oyoqlari yassi ko'rinishi mumkin, chunki ularning oyoq suyaklari hali to'liq rivojlanmagan. Bu holat vaqtinchalik bo'lishi mumkin va odatda bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan hal qilinadi.

4. Revmatik kasalliklar: Ba'zi revmatik kasalliklar, masalan, yallig'lanishli artrit, bolalarda yassi oyoqlarga olib kelishi mumkin. Bog'lar va bo'g'imlarning yallig'lanishi oyoq tuzilishidagi o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Bolalardagi yassi oyoqlarning turlari oyoqning qaysi yoylari ishtirok etganiga qarab farq qilishi mumkin:

1. Ko'ndalang yassi oyoq: Bu turdagi yassi oyoqlarda oyoqning oldingi yoylari osilib qoladi, bu esa oldingi oyoqning kengroq yoyilishiga olib keladi.

2. Bo'ylama yassi oyoq: Bu turdagi yassi oyoqlarda oyoqning orqa yoylari osilib qoladi, bu esa oyoqning orqa qismini keng yoyishga va oyoqning to'rtburchak shaklga ega bo'lishiga olib keladi.

3. Aralash yass oyoq: yassi oyoqning bu shakli ko'ndalang va bo'ylama yassi oyoqlarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, yassi oyoqlar zo'rayob ketishlilik darajasida farq qilishi mumkin. Ba'zi hollarda u yengil bo'lishi mumkin va davolanishni talab qilmaydi, boshqa hollarda esa og'riqli alomatlariga olib kelishi va tibbiy yordam talab qilishi mumkin. Shuning uchun, agar bolada yassi oyoqlarga shubha bo'lsa, darhol shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Bolalarda yassi oyoqlilikning davolash usullari va uy sharoitida bajarilishi mumkin bo'lgan jismoniy mashqlarning turlari. Bolalardagi yassi oyoqlarni davolash konservativ va jarrohlik usullarini o'z ichiga olgan turli usullarni o'z ichiga olishi mumkin. Mana ulardan ba'zilari:

1. Konservativ davo:

- To‘g‘ri oyoq arxitekturasini saqlashga yordam beradigan ortopediya yoki poyabzal qo‘shimchalaridan foydalanish.

- Oyoq mushaklari va ligamentlarini mustahkamlash uchun massaj, mashqlar va cho‘zish kabi usullarni o‘z ichiga olishi mumkin bo‘lgan jismoniy terapiyadan foydalanish.

- maxsus poyabzal kiyish.

## 2. Jarrohlik davolash:

- jarrohlik yo‘li bilan oyoq deformatsiyasini tuzatish. Yassi oyoqlarning darajasiga qarab, turli xil protseduralar talab qilinishi mumkin.

Bundan tashqari, mashqlar va oyoq mashqlari mushaklar va ligamentlarni mustahkamlashga va yassi oyoqlarni yaxshilashga yordam beradi. Uyda bajarish mumkin bo‘lgan ba‘zi mashqlar:

1. Oyoq‘ini ko‘tarish: bola yerga oyoqlarini oldinga cho‘zgan holda o‘tirishi va tovonlarini yerga qo‘yishi kerak. Keyin oyoq barmoqlarini yuqoriga ko‘tarib, bu holatda bir necha soniya ushlab turishi kerak, so‘ngra ularni yana yerga tushirishi kerak. Ushbu mashq pastki oyoq va oyoq mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi.

2. Oyoq egilishi: bola oyoqlarini oldinga cho‘zgan holda yerga o‘tiradi. Keyin oyoq barmoqlarini pastga bosib, yerga yetib borishga harakat qilishi kerak, keyin esa oyoqlarini bo‘shashtiradi. Ushbu mashq oyoqning ligamentlari va mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi.

3. Oyoq uchida yurish: bola oyoq uchida yurib, xonada yurishi kerak. Ushbu mashq oyoq va pastki oyoqning mushaklari va ligamentlarini mustahkamlaydi.

4. Jismoniy mashqlar o‘yinlari: sakrash, yugurish, muvozanat va notekis sirtlarda yurishni o‘z ichiga olgan o‘yinlar oyoq mushaklari va ligamentlarini rivojlantirish va mustahkamlashga yordam beradi.

Shuni esda tutish kerakki, har qanday jismoniy faoliyatni boshlashdan yoki davolash usullarini tanlashdan oldin, tavsiyalar va bolaning sog‘lig‘ini kuzatish uchun shifokor yoki ortoped-mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, yassi oyoqlar bolalarda keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Yassi oyoqlarning belgilari tez charchaydigan oyoqlar, pastki orqa va oyoqlarda og‘riq, yurish paytida beqarorlikdir. Bu bolaning faolligini cheklashi va uning umumiy jismoniy rivojlanishiga ta’sir qilishi mumkin. Kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan asoratlarni oldini olish uchun yassi oyoqlarni erta tashxislash va davolash kerak. Bunga erishish uchun turli usullardan foydalanish mumkin, masalan, maxsus ortopedik kiyish yoki oyoqlarni mustahkamlash uchun jismoniy terapiya mashqlarini bajarish. Shuni esda tutish kerakki, yassi oyoqlar oxirgi holat emas va ayniqsa, bolalarda muvaffaqiyatli tuzatilishi mumkin. Biroq, eng yaxshi natijalarga erishish uchun shifokor tomonidan muntazam monitoring va tavsiyalarga rioya qilish talab etiladi. Shuni ta’kidlash kerakki, yassi oyoqlarning oldini olish ham muhim rol

o‘ynaydi. Muntazam jismoniy mashqlar va sog‘lom turmush tarzini saqlab qolish bolalarda ushbu kasallik rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Umuman olganda, yassi oyoqlar, ayniqsa, o‘z vaqtida shifokor bilan maslahatlashib, zarur choralar ko‘rilsa, muvaffaqiyatli davolanishga erishiladi. Tegishli davolanish va tavsiyalarga rioya qilish bolaning faol va og‘riqsiz rivojlanishiga yordam beradi, uni sog‘lom va kuchli oyoqlari bilan ta‘minlaydi.

***Foydalanilgan adabiyotlar:***

1. Yassi oyoqlik — belgilari, darajalari, davolash, oldini olish, uyda mashqlar bajarish. <https://mymedic.uz/kasalliklar/travmatologiya/yassi-oyoqlik/>
2. Yassi oyoqlikni davolovchi barchalarni ko‘rish. <https://med24.uz/uz/bolezn/ploskostopie>
3. Yassi oyoqlik. [https://uz.wikipedia.org/wiki/Yassi\\_oyoq](https://uz.wikipedia.org/wiki/Yassi_oyoq)
4. Алексеева Н., По следам плоской стопы / Н. Алексеева, А.О. Арсеньев // Сем. Доктор. –2001. №9. – С. 16 – 20
5. Букина Е.Н., Характеристика структурно–функционального состояния стоп у спортсменов различных спортивных специализаций / Е.Н. Букина, Р.П. Самусев // Волгоградский научно–медицинский журнал. – Волгоград. – 2012. – №2 (34). С. 8–11