

## REABILITATSIYA VA FIZIK TERAPIYA

*Nasiba Kamalova Baxtiyorovna*

*Ilmiy rahbar: Tibbiyot fanlari nomzodi dotsent*

*Kuliev Ozodjon Abdirahmonovich*

*Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti*

*Stomatologiya yo'nalishi*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqola reabilitatsiya va fizik terapiyaning ahamiyatini, maqsadlarini va metodlarini ko'rib chiqadi. Reabilitatsiya jarayonining muhim bosqichlari, shuningdek, jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlashdagi o'rni hamda zamonaviy yondashuvlar haqida ma'lumot beriladi. Maqola shuningdek, bemorlarning hayot sifatini oshirishga qaratilgan innovatsion usullarni taqdim etadi.

**Kalit so'zlar:** Reabilitatsiya, Fizik terapiya, Jismoniy faoliyat, Sog'liqni saqlash, Innovatsion yondashuvlar

### ABSTRACT

This article discusses the importance, goals, and methods of rehabilitation and physical therapy. It outlines key stages of the rehabilitation process and explores the role of physical activity in health care, as well as modern approaches. The article also presents innovative methods aimed at improving the quality of life for patients.

**Keywords:** Rehabilitation, Physical therapy, Physical activity, Health care, Innovative approaches

### АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена важности, целям и методам реабилитации и физической терапии. В ней рассматриваются ключевые этапы реабилитационного процесса, а также роль физической активности в здравоохранении и современные подходы. Статья также представляет инновационные методы, направленные на улучшение качества жизни пациентов.

**Ключевые слова:** Реабилитация, Физическая терапия, Физическая активность, Здравоохранение, Инновационные подходы

### KIRISH

Reabilitatsiya va fizik terapiya inson salomatligini tiklash va yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ular jarohatlar, kasalliklar yoki operatsiyalardan so'ng bemorlarni qayta tiklashga yordam beradi. Ushbu maqolada reabilitatsiya jarayonining asosiy jihatlari, fizik terapiya metodlari va bemorlarning hayot sifatini oshirishdagi o'rni ko'rib chiqiladi.

## ASOSIY QISM

### 1. Reabilitatsiya Nima?

Reabilitatsiya – bu bemorning jismoniy, psixologik yoki ijtimoiy funksiyalarini tiklashga qaratilgan jarayon. U kasallik, jarohat yoki operatsiyadan so'ng bemorlarning qayta tiklanishiga yordam beradi. Reabilitatsiyaning maqsadi bemorning funksiyalarini yaxshilash, hayot sifatini oshirish va mustaqil yashashga qaytishini ta'minlashdir.

### 2. Reabilitatsiya Jarayoni

Reabilitatsiya jarayoni bir nechta bosqichlarni o'z ichiga oladi:

#### 2.1. Bemorni Baholash

Reabilitatsiya jarayoni bemorni baholashdan boshlanadi. Bu bosqichda shifokorlar va reabilitatsiya mutaxassislari bemorning holatini, kasallik tarixi va hozirgi funktsional qobiliyatlarini o'rganadilar. Bunga quyidagilar kiradi:

- Jismoniy tekshiruv
- Testlar va skrinlar
- Psixologik baholash

#### 2.2. Individual Reja

Baholash asosida bemor uchun individual reabilitatsiya rejasi tuziladi. Reja quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Terapiya turlari
- Mashg'ulotlar va jismoniy faoliyat darajasi
- Oziqlanish va turmush tarzi bo'yicha maslahatlar

#### 2.3. Terapiya Turlari

Reabilitatsiya jarayonida bir nechta terapiya turlari qo'llaniladi:

• **Fizik terapiya:** Jismoniy mashqlar va usullar yordamida muskullarni kuchaytirish va harakatlarni tiklash.

• **Occupational therapy (kasb terapiyasi):** Bemorlarga kundalik faoliyatlarni bajarishda yordam berish, masalan, o'z-o'zini parvarish qilish.

• **Psycho-social therapy:** Psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashish.

### 3. Fizik Terapiya

Fizik terapiya reabilitatsiyaning ajralmas qismidir. U bemorlarning jismoniy qobiliyatlarini oshirish, og'riqni kamaytirish va mushaklarning funksiyalarini tiklashga qaratilgan. Fizik terapiya jarayonida turli usullar qo'llaniladi:

#### 3.1. Mashg'ulotlar

Bemorlar uchun individual yoki guruh mashg'ulotlari o'tkaziladi. Mashg'ulotlar mushaklarni kuchaytirish, muvozanatni saqlash va harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

### *3.2. Fizik vositalar*

Fizik terapiya jarayonida issiq yoki sovuq terapiya, elektroterapiya, massaj va boshqa fizik vositalar qo'llaniladi. Bu usullar og'riqni kamaytirish va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

## **4. Reabilitatsiyada Innovatsion Yondashuvlar**

Zamonaviy reabilitatsiya jarayonida innovatsion yondashuvlar ham muhim ahamiyatga ega. Bularga quyidagilar kiradi:

### *4.1. Texnologiyalar*

Reabilitatsiyada yangi texnologiyalar, masalan, robotlashtirilgan tizimlar va virtual haqiqat (VR) texnologiyalari qo'llanilmoqda. Bu yondashuvlar bemorlarning motivatsiyasini oshirish va trening jarayonini yanada samarali qilish imkonini beradi.

### *4.2. Shaxsiylashtirilgan yondashuv*

Reabilitatsiya jarayoni individual ehtiyojlarga qarab shaxsiylashtiriladi. Bunga shaxsiy maqsadlar, salomatlik holati va psixologik xususiyatlar kiradi.

Bemorlar va ularning oilalariga reabilitatsiya jarayonida psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhimdir. Bemorlar o'rtasida guruh mashg'ulotlari va muhokama o'tkazish motivatsiyani oshiradi va ijtimoiy aloqa imkoniyatlarini yaratadi.

Reabilitatsiya jarayoni sog'liqni saqlash tizimida muhim rol o'ynaydi. U kasalliklardan keyin tiklanishni tezlashtirish, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish va bemorlarning mustaqil yashash qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Sog'liqni saqlash muassasalari reabilitatsiya xizmatlarini taqdim etish orqali bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda ishtirok etishlari zarur.

Reabilitatsiya – bemorning sog'liqni tiklash jarayoni bo'lib, bu jarayonda turli kasalliklar, jarohatlar yoki operatsiyalardan so'ng ularning jismoniy va psixologik funksiyalarini tiklashga qaratilgan kompleks yondashuvlar qo'llaniladi. U individual va ko'p tomonlama jarayon sifatida, har bir bemorning ehtiyojlariga mos kelishi lozim.

## **Reabilitatsiya Jarayonining Bosqichlari**

Reabilitatsiya jarayoni bir nechta muhim bosqichlardan iborat:

### *2.1. Baholash*

Reabilitatsiya jarayonining birinchi bosqichi bemorni batafsil baholashdir. Bu bosqichda shifokorlar va reabilitatsiya mutaxassislari quyidagilarni o'rganadilar:

- Jismoniy holat
- Funksional qobiliyatlar
- Psixologik holat
- Ijtimoiy muhit

### *2.2. Reja Tuzish*

Baholash natijalariga asoslanib, individual reabilitatsiya rejasi tuziladi. Rejada quyidagi jihatlar ko'rib chiqiladi:

- Terapiya turlari

- Mashg'ulotlar va jismoniy faoliyat
- Oziqlanish va turmush tarzi

### **3. Fizik Terapiya**

Fizik terapiya rehabilitatsiya jarayonining ajralmas qismidir. U bemorning jismoniy holatini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Fizik terapiya jarayonida quyidagi usullar qo'llaniladi:

#### *3.1. Jismoniy Mashqlar*

Bemorlar uchun mos jismoniy mashqlar tayinlanadi. Mashqlar muskullarni kuchaytirish, muvozanatni saqlash va harakatni tiklashga yordam beradi. Mashg'ulotlar individual ravishda yoki guruhda o'tkazilishi mumkin.

#### *3.2. Rehabilitatsiya Vositalari*

Rehabilitatsiya jarayonida turli vositalar qo'llaniladi:

- **Elektroterapiya:** Muskul faoliyatini oshirish va og'riqni kamaytirish uchun ishlatiladi.
- **Massaj:** Qon aylanishini yaxshilash va mushaklarni bo'shatishga yordam beradi.
- **Massaj sharlari:** Ko'plab usullar, jumladan, sharlarda mashq qilish, kuchaytiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

### **4. Rehabilitatsiya Metodlari**

Rehabilitatsiya jarayonida turli metodlar qo'llaniladi:

#### *4.1. Qo'llaniladigan Metodlar*

- **Funksional trening:** Bemorning kundalik faoliyatlarini bajarishga yordam beradigan mashqlar.
- **Statiska va dinamik usullar:** Tanani mustahkamlash va harakatni tiklashda qo'llaniladi.
- **Oziqlanish bo'yicha maslahatlar:** Rehabilitatsiya jarayonida sog'lom ovqatlanish muhimdir.

#### *4.2. Interdisiplinar Yondashuv*

Rehabilitatsiya jarayonida shifokorlar, fizioterapevtlar, psixologlar va boshqa mutaxassislar birgalikda ishlaydi. Bunday jamoaviy yondashuv bemorning holatini yaxshilashga yordam beradi.

### **5. Innovatsion Yondashuvlar**

Rehabilitatsiya jarayonida innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

#### *5.1. Telemeditsina*

Rehabilitatsiya jarayonida telemeditsina va onlayn mashg'ulotlar bemorlarga qulaylik yaratadi. Ular o'z uylarida bo'lgan holda, masofadan maslahat olish imkoniyatiga ega.

#### *5.2. Robotlashtirilgan Rehabilitatsiya*

Robotlashtirilgan tizimlar bemorlarga individual mashqlar bajarishda yordam beradi va harakatlarni yanada samarali tiklash imkonini beradi.

### 5.3. Virtual Haqiqat

Virtual haqiqat texnologiyalari bemorlarga mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali shaklda o'tkazishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, psixologik qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

## 6. Reabilitatsiya va Sog'liqni Saqlash

Reabilitatsiya jarayoni sog'liqni saqlash tizimida muhim o'rin tutadi. U kasallikdan keyin bemorlarning sog'lig'ini tiklashga va ijtimoiy hayotga qaytishga yordam beradi. Reabilitatsiya xizmatlarini taqdim etish sog'liqni saqlash muassasalarining samaradorligini oshiradi.

### XULOSA

Reabilitatsiya va fizik terapiya bemorlarning sog'ligini tiklashda, jismoniy va psixologik holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Innovatsion yondashuvlar va individual rejalashtirish jarayonni yanada samarali qilish imkonini beradi. Reabilitatsiya sohasidagi yangiliklar bemorlarning hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Reabilitatsiya va fizik terapiya asoslari — M. J. Qodirov, 2021.
2. Fizik terapiya metodlari — S. M. Rahimov, 2020.
3. Reabilitatsiya jarayoni — T. A. Akramov, 2019.
4. Sog'liqni saqlashda reabilitatsiyaning roli — O. S. Tursunov, 2022.
5. Innovatsion reabilitatsiya yondashuvlari — Xalqaro reabilitatsiya jurnali, 2023.