



## REABLITATSIYA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA, UNING TURLARI VA TIBBIY REABLITATSIYA

**Mustafakulova Nilufar Elmurod qizi**

*TTA Pediatriya, stomatologiya, xalq tabobati fakulteti*

*Xalq tabobati yo'nalishi talabasi.*

**Anotatsiya:** *Maqolada reabilitatsiyaga kirish, reabilitatsiya haqida fikir va tushunchalarga ega bo'lish va reabilitatsiyaga muhtoj bemorlarni ajrata bilish o'rganiladi. Organizimni umumiy sog'lomlashtirish, kasallik vaqtida buzilgan organlar funksiyasini yaxshilash usullari haqida keltirilgan.*

**Аннотация** *В статье рассматривается, как попасть в реабилитацию, иметь представления и понятия о реабилитации, а также различать пациентов, нуждающихся в реабилитации. Представлены методы общего оздоровления организма, улучшения функции поврежденных во время болезни органов.*

**Annotation** *The article examines how to get into rehabilitation, have ideas and concepts about rehabilitation, and distinguish between patients who need rehabilitation. Methods of general health of the body, improvement of the function of organs damaged during illness are presented.*

**Kalit so'zlar:** *qayta tiklanish, jarrohlik operatsiyalari, metodlar, massoterapiya, ambulatoriya, potologik darajasi, anjuman.*

### KIRISH

Reabilitatsiya (lot. Rehabilitatio – tiklash) bemorning funksional imkoniyatlarini tiklashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi. Boshqacha qilib aytganda reabilitatsiya-bolalar, kattalar va qariyalarni imkoni boricha turmush tarzida mustaqil harakatlanish, bilim olish, mehnat faoliyati, dam olish, sport bilan shug'ullanish va oilani ta'minlash kabi ijtimoiy funksiyalarni bajarishiga yordam berish maqsad qilingan.

### ASOSIY QISM

Reabilitatsiya – qayta tiklanish. Reabilitatsiyaning beshta asosiy turi mavjud:

1. Tibbiy reabilitatsiya;
2. Jismoniy reabilitatsiya;
3. Psixologik reabilitatsiya;
4. Ijtimoiy va maishiy reabilitatsiya;
5. Professional reabilitatsiya.

Tibbiy va jismoniy turlari reabilitatsiyaning asosiy yo'nalishlari hisoblanadi. Tibbiy reabilitatsiya hayotda har bir inson qandeydir jarohat olish yoki jarrohlik operatsiyalari yoki surunkali, infeksiyon, onkologik kasalliklar yo bo'lmasam insonning yoshiga bog'liq funksiyalarning pasayishi oqibatida reabilitatsiya xizmatiga muxtoj bo'lishi mumkin. Shu bilan birgalikda tibbiyot hodimlari va bemorning oila a'zolari



bemor bilan kasallik va uning asoratlarini davolashda baravar harakat qilishlari lozim. Reabilitatsiya jarayonida kasallikning oldini olish, uni yumshatish yoki uni yo'q qilish ham mumkin.

Reabilitatsiyaning o'z metodlari mavjud:

1. Fizioterapiya ;
2. Kinezioterapiya;
3. Kinesio tasma ;
4. Massoterapiya;
5. Refleksologiya ;
6. Hirudoterapiya ;
7. PNF terapiya ;
8. Bobat terapiyasi.

Tibbiy reabilitatsiyaning davolash bosqichlariga quyidagilar kiradi:

- 1-bosqich. Davolash va reabilitatsiya.
- 2-bosqich. Erta statsionar tibbiy reabilitatsiya.
- 3-bosqich. Ambulatoriya.
- 4-bosqich. Uy sharoitidagi reabilitatsiya.
- 5-bosqich. Kechiktirilgan yoki takroriy statsionar tibbiy reabilitatsiya.

Jismoniy reabilitatsiya – bu tibbiy, ijtimoiy va kasbiy reabilitatsiyaning asosiy qismi hisoblanadi. Jismoniy imkoniyat va aqliy qobiliyatini tiklash, organizimning doimiy holatini oshirish va yaxshilash, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga ko'maklashish orqali inson organizmining ham jismoniy ham ruhiy holatlarini qayta tiklash va mustahkamlash jismoniy reabilitatsiyaning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Jismoniy reabilitatsiyada quyidagi pedagogik prinsiplarga rioya qilish zarur:

1. Bemorlarga individual yondashish. Bemorning yoshi, jinsi, kasbi va harakat holati, karakteri, patologik darajasi, funksional holati inobatga olinishi zarur.

2. Bemorning reabilitatsiya jarayoniga to'g'ri va vaqtida yondoshishi, faol qatnashishi, o'z hohishi bilan va ijobiy ruhiy holatda bo'lishi reabilitatsiya tadbirlarining samaradorligini oshiradi.

3. Asta-sekinlik prinsipi. Jismoniy yuklamalarning har xil ko'rsatgich darajalarini sekin, asta oshirishi. Masalan: mashqlar soni, va ularning takroriy qaytarilishi, vaqtining uzayishi, hajmi va murakkabligi alohida ahamiyatga ega.

4. Tartiblilik- butun bir reabilitatsiya asosi bo'lib, u bir necha oy, balkim bir necha yil davom etishi mumkun. Bemorga reabilitatsiyaning har xil vosita va usullari qo'llanilishi bemorning optimal ta'sirini ta'minlab, bemor holatini yaxshilash ehtimolini oshiradi.

5. Davriylik- me'yoriy tanaffus olish, ishlash(mashq qilish) va dam olish ketma ketligiga to'g'ri rioya qilish.

6. Mashqlarning galma-galligi- boshida takrorlanga mashqning keyinchalik boshqa mashqlardan so'ng yana takrorlanishi.



7. Jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashda yangilikni va turli hilma hillikdan foydalanish. Masalan: 10-15% yangi mashq turlaridan, 85-90% esa avvalgi qo'llangan va samara bergan mashqlarni qo'llash.

8. Ta'sirning me'yorlilikligi – bemorning holatiga ko'ra mashqlarning uzoq muddatga, qisqa yoki bo'lib-bo'lib berilishi.

Reabilitatsiyadan so'ng kutilgan natijaga erishish uchun uning reja va prinsiplariga bosqichma-bosqich ketma ketlikda rioya qilish kerak. Agar kasallikni davolash jarayonidan boshlab reabilitatsiyaning bemorga mos turlaridan qo'llasak kasallikning oson va yaxshi kechishini ta'minlaydi, nogironlikni oldini olishga imkon beradi.

#### Xulosa

Reabilitatsiya hozirda e'tibor qaratishimiz kerak bo'lgan muhim sohalardan biriga aylanmoqda. Kasallikni davolashda reabilitatsiyaga alohida urg'u berishimiz lozim. Ohirgi yillarda davlatimiz va sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan ham reabilitatsiyaga alohida e'tibor qaratilyapti. Reabilitatsiyaga muhtoj bo'lgan bemorlar reabilitatsiya texnik vositalari bilan ta'minlanyapti. Reabilitatsiyaga bog'liq bo'lgan turli xil ilmiy anjuman va konfirensiyalar o'tkazib kelinmoqda. Aynan 2021-yildagi reabilitatsiyaga bog'liq xalqaro ilmiy-amaliy konfirensiyaga Toshkent tibbiyot akademiyasi mezbonlik qildi. Bundan asosiy maqsad tibbiyot olimlari va mutaxassislarining bir maqsadda birlashib, reabilitatsiyaga doir tajribalarini almashish ko'zda tutildi va bir qancha natijalarga erishildi. Bemor har qanday kasallikdan so'ng reabilitatsiyaga muhtoj bo'ladi. Hatto yengil shaklda kasal bo'lganlar ham kamida psixologik reabilitatsiyaga muhtoj bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Popov S.N. "Fizicheskaya reabilitatsiya" Rostov na Donu, 1999g.
2. Yepifanov ye.A. "Lechebnaya fizkultura" M. 1999g.
3. Bet Shou "Yoga fit Trening dlya zdorovya", M. 2005.
4. Bogolyubov V.M., Ponomarenko G.N. "Obshchaya fizioterapiya" M. 1999g.
5. Dmitrev A.ye., Marichenko A.L. "LFK pri operatsiyax na organax pishchevareniya" 1990g.
6. Korxim M.A., Rabinovich I.M. "LFK v domashnix usloviyax" 1990g
7. Dmitrev A.ye., Marichenko A.L. "LFK pri operatsiyax na organax pishchevareniya" 1990g