

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ВРАЧ
НАЗОРАТИ ВА ФИЗИОТЕРАПИЯ КАФЕДРАСИ

2-Маъруза. ТУРЛИ КАСАЛЛИКЛАРДА ЖИСМОНИЙ
РЕАБИЛИТАЦИЯНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

(даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун)

Тузувчилар :
доцент Ш.Қ.Адилов

2-Маъруза. ТУРЛИ КАСАЛЛИКЛАРДА ЖИСМОНИЙ РЕАБИЛИТАЦИЯНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

Маъруза даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун мўлжалланган.

Маърузанинг мақсади

Талабаларни шифобахш жисмоний тарбиянинг ҳомиладорликда, туғиш ва туғишдан кейинги даврда, ҳар хил гинекологик касалликларда ва жарроҳликда қўлланилишининг ўзига хослиги ва аҳамияти билан таништириш.

Тарбиявий мақсади

Ўқитилаётган фан орқали талабаларда ватанпарварлик хисини тарбиялаш, яъни ўзини жамиятнинг аъзоси эканлигини хис этиш, ўз меҳнати билан миллат саломатлигини яхшилаш ва мустаҳкамлаш, жамиятимизнинг ҳар бир аъзосининг меҳнати ва иш қобилиятини ошириш ва мустаҳкамлаш. Шу мақсадларга эришиш учун профилактик ва реабилитацион тадбирларни, шифобахш жисмоний тарбия воситаларини қўллаш.

Маърузанинг вазифалари

1. Талабаларда миллат учун жавобгарлик хисини тарбиялаш.
2. Беморларнинг реабилитацияси учун қўлланиладиган машқларнинг таъсир механизми ҳақида тушунча бериш.
3. Аёллар жинсий органларида учрайдиган ҳар хил касалликларида шифобахш жисмоний тарбияни қўллашнинг ўзига хослиги.
4. Жарроҳликда қўлланиладиган шифобахш жисмоний тарбиянинг ўзига хослиги.
5. Даволашда қўлланилган шифобахш гимнастикасининг эффективлигини баҳолаш усуллари билан талабаларни таништириш.

Мавзунини асослаш

Соғлом онадан – соғлом бола туғилади. Бу ҳомиладорликнинг, туғишдан олдин, туғиш ва кейинги даврлар қандай ўтишига боғлиқдир. Ҳомиладор аёлларнинг ҳомиладорлик даври яхши ўтиши, туғиш жараёни енгил ва асоратсиз ўтишида шифобахш жисмоний тарбиянинг қўлланилиши муҳим аҳамият касб этади. Шифобахш жисмоний тарбиянинг афзаллиги шундаки, унда дори моддалари ишлатилмайди, инсоннинг ҳаёти давомида бажарадиган физиологик ҳаракатлар қўлланилади. Шунинг учун бугунги маърузамизда асосий эътиборни ҳомиладорлик вақтида, туғиш даврида ва ҳар хил гинекологик касалликларда ва жарроҳликда жисмоний машқларнинг даволаш мақсадида қўлланилишига қаратамиз.

Маърузада кўриладиган саволлар

1. Ҳомиладорлик даврида шифобахш жисмоний тарбиянинг қўлланилиш механизми. -15 минут
2. Ҳомиладор аёлларнинг туғиш даврида шифобахш жисмоний тарбияни қўллашнинг ўзига хос хусусияти. -20 минут
3. Гинекологик касалликларда шифобахш жисмоний тарбия қўлланилишининг аҳамияти. -20 минут

4.Жарроҳликда шифобахш жисмоний тарбия қўлланилишининг аҳамияти. -20 минут

4.Қўлланилган шифобахш жисмоний тарбиянинг эффе́ктивлигини баҳолаш усуллари. -15 минут

Аёлларда ҳомиладорлик даври энгил кечиши, ҳомиланинг яхши ривожланиши, туғиш жараёнининг энгил ва асоратсиз кечиши учун шифобахш жисмоний тарбия кенг қўлланилади. Шифобахш жисмоний тарбиянинг қўлланилиши ҳомиладорликнинг триместрларига боғлиқ, яъни қуйидаги триместрлар фарқланади :

- 1-триместр - 16 ҳафтагача
- 2-триместр - 17-32 ҳафталар
- 3-триместр - 33-40 ҳафталар

1-триместрда шифобахш жисмоний тарбияни қўллаш.

Вазифалари :

- 1.Ҳомиланинг ривожланишига оптимал ҳолатларни юзага келтириш.
- 2.Ҳомиладор аёлни тўлиқ нафас олишга ўргатиш.
- 3.Аста-секинлик билан юрак-қон томир ва бошқа системаларни ўсиб боровчи жисмоний юкларга мослаштириш.
- 4.Ҳомиладор аёлни эркин ҳолатда мушакларни кучлантириш ва бўшаштиришга ўргатиш.

Бу триместрда ҳомиланинг тушушини олдини олиш мақсадида қорин ички босимини кескин кўтарадиган машқлар тавсия этилмайди. Шифобахш гимнастик муолажанинг кириш қисмида аёллар учун қўл-оёқларнинг дистал – проксимал қисмларига машқлар, динамик ва статик нафас машқлари берилади. Машғулотнинг асосий қисмида кўкрак ва диафрагмал нафас машқлари билан бирга қорин олди мушак пресси ва тос туби мушаклари учун машқ берилади. Қорин олди мушак пресси ва тос туби мушаклари учун машқлар орқада, ён бошда ётган, тизза-қафт дастлабки ҳолатларида берилди. Қорин ички босимини кескин оширувчи қуйидаги машқлар тавсия этилмайди :

- бир вақтнинг ўзида тўғри оёқларни юқорига кўтариш;
- ётган ҳолатдан кескин равишда ўтирган ҳолатга ўтиш;
- кескин равишда танани орқага ва олдинга букиш ва ҳ.з.

Машғулотнинг туғалланиш қисмида статик ва динамик нафас машқлари, қўл-оёқларнинг дистал ва проксимал қисмларига машқлар ва бўшаштирувчи машқлар тавсия этилади.

Шифобахш гимнастик муолажаларидан ташқари аёлларга тоза ҳавода сайр этиш буюрилади.

2-триместрда шифобахш жисмоний тарбияни қўллаш.

Вазифалари:

- 1.Ҳомиланинг оксигенациясини ва қон билан таъминланишини яхшилаш.
- 2.Қорин олди мушаклар прессини мустаҳкамлаш.
- 3.Тос тубининг эластиклик даражасини ошириш.

4. Умуртқа поғанасининг эластиклик даражасини ва тос боғламларининг кўзгалувчанлигини ошириш.

5. Қон димланиш ҳолатлари билан курашиш.

6. Юрак-қон томир системасини жисмоний юкламаларга мослаштириш.

Бу даврда ҳомиладор аёлда иккинчи ёки планцентар қон айланиш доираси ҳосил бўлади, натижада юракнинг қисқариш сони ортади ва кислородга ихтиёж ошади, умумий қоннинг ҳажми ортади. Бачадон ўлчовларининг ортиши билан бел лордозини кучаяди ва тоснинг букилган бурчаги ортади. Орқанинг узун мушаклари ҳар доим статик кучланган ҳолатда бўлади. Доимий равишда ўсаётган бачадон тос веналарини сиқиб қўяди, шунинг натижасида бачадон веналаридаги босимнинг оёқ веналаридагига нисбатан юқори бўлиши, оёқлардан қоннинг оқишига қийинчилик яратади, шунинг учун ҳомиладорликнинг 2-триместрида оёқ томирларида варикоз кенгайиши ҳолатлари юзага келади. Бундан ташқари машқлар ҳомиладор аёлнинг диурезини ва ичак перисталтикасини оширади. Шифобахш гимнастика муолажасининг **кириш қисмида** кўл-оёқларнинг дистал қисмига машқлар, статик ва динамик нафас машқлари берилади. **Асосий қисмида** қорин олди мушаклар пресси, тос туби мушаклари, думба мушаги, соннинг олиб келувчи мушаклари учун машқлар тавсия этилади. Бунда ҳомиладор аёлга қорин олди мушаклари ва тос мушакларининг функционал ҳолатини кенгайтириш машқлари кўлланилади, бу билан бўладиган туғиш жараёнига тайёрланади. Машғулотларда орқанинг узун мушаклари учун, яъни танани буриш ва айланттириш, бу билан ҳомиладор аёлнинг таянч маркази мустаҳкамланади. Тос туби мушакларининг ҳолатини яхшиловчи машқлар, яъни тос-сон бўғими ва думғаза ён бош қўшилмасининг кўзгалувчанлик даражаси ярим ўтирган, юрганда олдинга ва ён бошга ташланадиган машқлар билан амалга оширилади, гимнастик нарвон олдида туриб аста-секинлик билан 1-4 поғанага чиқиб тушиш тавсия этилади. Шунингдек статик, динамик нафас машқлари, умумий ривожлантирувчи машқлар билан бирга олиб борилади. Машқлар турган, ўтирган, ён бошда ётган дастлабки ҳолатларда бажарилиши мумкин.

Машғулотнинг **туғалланиш қисмида** статик, динамик нафас машқлари, кўл-оёқларнинг дистал қисмлари учун ва умумий бўшаштирувчи машқлар берилади. Бу триместрда аутотренинг элементларини тавсия этиш мумкин.

3-триместрда шифобахш жисмоний тарбияни кўллаш.

Вазифалари :

1. Нафас ва қон айланишини стимуляция қилиш.

2. Қон димланишлари билан курашиш.

3. Ичакнинг фаолиятини стимуллаш.

4. Қорин олди мушак прессининг тонусини ушлаб туриш.

5. Думғаза ён бош қўшилмаси, сон-тос бўғими ва умуртқа поғанасининг кўзгалувчанлигини ошириш.

6. Туғиш жараёнида бажариладиган машқларга ўргатиш.

7. Аёлга чуқур нафас олиб, мушакларни бўшаштириш машқларига ўргатиш.

Машғулотнинг **кириш қисмида** периферик ва коллатерал қон оқимини яхшилаш учун қўл-оёқларнинг дистал қисми учун машқлар, ўпка вентиляциясини яхшилаш учун статик, динамик нафас машқлари тавсия этилади. **Асосий қисмда** тос туби, қорин олди мушаклар пресси, думғаза ён бош кўшилмаси, сон-тос бўғими ва умуртқа поғанаси учун машқлар берилади. Нафас олганда қорин олди мушак пресси кучайтирувчи машқлар, кўкрак ва диафрагмал нафас машқлари бажарилади. Туғишнинг 1-даврида бажариладиган машқлар берилади. Машқлар турган, ўтирган, орқада ётиб боши кўтарилган, ён бошда ётган дастлабки ҳолатларда бажарилади. Машғулотнинг **туғалланиш қисмида** статик (диафрагмал) нафас машқлари, қўл-оёқнинг дистал қисмлари учун ва умумий бўшаштирувчи машқлар буюрилади.

Бу триместрда асосий эътибор нафас олганда нафасни ушлаб туриш билан ва тос туби мушакларини бўшаштириш машқлари тренировкасига берилиши керак.

Ҳомиладор аёлларнинг туғиш даврида умумий қарши кўрсатмалардан ташқари туғиш даврининг 1-даврида акушерлик ҳолатларида хусусий қарши кўрсатмалар бўлиши мумкин, шунинг учун туғишнинг 1-даврида ҳомиладор аёллар акушер-гинеколог томонидан мунтазам назорат остида бўлишлари зарур. Шифобахш жисмоний тарбия буюрилишидан олдин ҳомиладор аёлнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш керак. Бу билан жисмоний машқлар ичидан оптимал машқларни танлаб олиш, кардиореспиратор системасининг фаолият даражасини ва шу билан организмнинг функционал имкониятларини аниқлаш мумкин. Шунинг учун машғулотлардан олдин ва кейин машғулот жараёнида пульс, нафас олиш, артериал босим, ўпканинг тириклик ҳажми, ҳомиланинг ҳолати назорат қилиб борилиши керак. Ҳомиланинг ҳолати асосан юрак уришининг сони ва сифати билан баҳоланади. Муолажа давомида умумий ривожлантирувчи ва нафас машқлари тавсия этилади. Бу машқлар асосан бўшаштирувчи машқлар билан биргаликда олиб борилиши керак, чунки туғиш жараёнида аёлларнинг иш қобилиятини ошириш мақсадида, яъни туғишнинг биринчи 8 соатида чарчок ҳолатининг олди олинади, периферик қон айланиши, ташқи нафас олиш функциялари яхшиланади. Бўйинчанинг 3 смга очилиши билан муолажа комплексига динамик нафас машқлари, қўл-оёқлар, тана ва бўйин мушаклари учун умумий ривожлантирувчи машқлар ва бўшаштирувчи машқлар берилади. Дард вақтида статик нафас машқлари (кўкрак, диафрагмал) аста-секинлик билан нафас олишни узайтирилган ҳолатда олиб борилиши керак. 2-даврида асосан ётган ҳолатда қўл-оёқ, бўйин мушаклари учун енгил бажариладиган машқлар, орқа, қорин, думба мушакларини бўшаштирувчи машқлар ва статик нафас машқлари берилиши керак.

Аёллар жинсий органларининг яллиғланиш касалликларида (сальпингооофарит, метроэндометрит, параметрит), бачадоннинг аномалияларида (ретрофлексияси), бачадоннинг ва қиннинг пастга тушишларида шифобахш жисмоний тарбия кенг қўлланилади.

Аёллар жинсий органларининг яллиғланиш касалликларида қўлланиладиган шифобахш жисмоний тарбиянинг вазифалари :

-организмнинг умумий ҳолатига таъсир этиб, касалликларга организмнинг умумий қаршилигини ошириш;

-қон туриб қолишлари билан курашиш;

-қон-лимфа айланишини кучайтириш;

-тўқималарда оксидланиш-тикланиш жараёнларини ошириш;

-кичик тос органларида веноз қон туриб қолишларини камайтириш ва йўқотиш;

-гиподинамия билан курашиш, асоратларни йўқотиш.

Шифобахш гимнастика муолажаси асосан эркин тартиботда берилади. Унда турган, ўтирган, тиззада турган, орқада ва қоринда ётган, тизза-тирсак дастлабки ҳолатларидан фойдаланилади. Машқлар асосан бутун тана мушаклари учун буюрилади. Махсус машқлар бўлиб тос туби, тос-сон бўғими, оралиқ мушакларига бериладиган машқлар ҳисобланади.

Тос-сон бўғими учун машқлар орқада ётган дастлабки ҳолатда бажарилади, яъни оёқларни буккан ҳолатда қоринга олиб келиш ва дастлабки ҳолатга келтириш, бир вақтнинг ўзида тўғри оёқларни кўтариш, маълум градусга кўтарган ҳолда айланма ҳаракат қилиш, оёқларни юқорига кўтарган ҳолатда “юриш” ёки велосипед “хайдаш” имитацияси, “шағам” машқи. Қоринда ётган ҳолатда брас усулида “сузиш” машқи, ярим ўтирган ҳолатда оёқларни ён томонга кенгайтириш, танани оёқ томонга букиш, ўтирган ҳолатда оёқлар ёрдамида “қайчи” машқи ва оёқлар билан ротацион машқлар бажарилади.

Тос туби мушаклари учун машқлар асосан турган ҳолатда юриш билан бажарилади, яъни оёқларни юқорига кўтариб, товон билан думба томонга ҳаракат қилиш, оёқларни кўтариб кўкрак томонга ҳаракат қилиш, эркин ёки таяниб турган ҳолатда оёқларни олдинга, орқага, ёнга ҳаракат машқлари, қийинлаштирилган юриш ва юрганда танани олдинга ташлаш, ярим ўтириб юриш ва тўсиқлар оша юриш машқлари тавсия этилади.

Қорин олди мушакларига бериладиган машқлар ёрдамида беморларда бўладиган қорин олди мушакларининг бўшашганлик ва қавзият ҳолатлари камайтирилади ва йўқотилади.

Машқлар ўрта суръатда, кенглиги аста-секин ошириб бориш билан ўтказилади. Беморларга шифобахш жисмоний тарбия воситаларидан ташқари эрталабки бадан тарбия, беморларга индивидуал топшириқлар, яъни шакллар берилади. Беморлар шифохонадан ташқарида шифобахш жисмоний тарбия билан аёллар маслаҳат хоналарида ёки врач-жисмоний тарбия диспансерларида давом эттирадилар. Уларда шифобахш жисмоний тарбия билан бир вақтда гинекологик ҳамда сегментар массаж ўтказиш мумкин.

Бачадоннинг аномалияларида шифобахш жисмоний тарбияни қўллаш ва унинг вазифалари :

-кичик тосдаги қон ва лимфа айланишини кучайтириш, трофикасини яхшилаш;

-қорин олди мушак прессини ривожлантириш;

-тос тубида жойлашган органларнинг бир-бирига боғлиқлигини ошириш;

-тос туби мушакларини мустаҳкамлаш;

-қорин ички босимини камайтириш, бачадон боғлам аппаратини мустаҳкамлаш, сийдик қопи ва уретранинг сфинктерини мустаҳкамлаш.

Юқорида қўйилган вазифаларни бажариш учун қўлланиладиган ва танланадиган дастлабки ҳолатлар муҳим аҳамиятга эга. Шифобахш гимнастика машғулотларида асосан тизза-кафт, тизза-тирсак, тизза-кўкрак дастлабки ҳолатлари кенг қўлланилади. Бу билан букилган ички орган юқорига ҳаракат қилдирилади. Қорин олди мушак пресси бўшаштирилади, қорин ички босими камайтирилади. Боғлам-мушак аппарати функциясининг яхшиланиши ва тикланишини оёқларнинг ҳаракати ёрдамида амалга оширилади, бунда сонларнинг ён томонга ташланиши ва ротацияси катта аҳамиятга эга. Бу билан бел-думғаза, ноксимон мушаклар фаолияти ошади. Уларнинг қисқариши қон оқимини тезлаштиради, бўшашиши эса кичик тос органларини қон билан тўлишини яхшилайди. Шифобахш гимнастика муолажалари асосан гинекологик массаж ёки физиотерапевтик муолажалардан 1-2 соатдан сўнг ўтказилиши тавсия этилади. Умумий талаб бўлиб, машғулотлардан олдин сийдик қопи ва тўғри ичак бўшатирилган бўлиши керак. Умумийривожлантирувчи машқлар асосан нафас ва умумий бўшаштирувчи машқлар билан амалга оширилади. Агарда беморларда фиксацияланган ретрофлекса ҳолати бўлса, машғулот давомида улар тизза-кўкрак дастлабки ҳолатида 3-4 минут туришлари керак. Бу машқ машғулот давомида 3-4 марта қайтарилади. Мушакларни умумий бўшаштириш учун қоринда ётган ҳолат тавсия этилади. Агарда бачадон нормал ҳолатда узоқ вақт ушлаб турилса, унда қориннинг тўғри ва қийшиқ мушаклари учун машқлар, сузиш, чанғида учиш, меъёрли юриш машқлари берилади. Беморларга оғирлик кўтриш, сакраш, хатлаб ўтиш, югуриш, орқага еқилиш машқлари тавсия этилмайди.

Бачадон ва қин пастга тушганида шифобахш жисмоний тарбияни қўллашда асосий эътибор тос туби мушакларини мустаҳкамлашга қаратилади. Бачадон ва қин тушишининг бошланғич босқичида гинекологик массаж тавсия этилади, бунда маҳаллий қон оқими яхшиланади, веноз қон туриб қолиш камаёди, тос туби мушаклари мустаҳкамланади. Гинекологик массаж шифобахш гимнастика муолажасидан олдин ўтказилиши керак. Умумий ривожлантирувчи машқлар бачадон ва қинни пастга тушиш даражасини ошириб юбормаслиги учун ҳар бир аёлга алоҳида гимнастик машқлар комплекси танлаб олиниши зарур, унда қорин ички босимини оширувчи машқлар бўлмаслиги керак. Турган ва ўтирган дастлабки ҳолатларида оёқларни олдинга олиб келиш ва оёқ мушакларига изометрик машқлар берилади. Орқада, ён бошда, қоринда ётган, тос соҳаси кўтарилиб орқада ётган, турган дастлабки ҳолатларда тос туби мушакларини мустаҳкамлаш учун қуйидаги машқлар тавсия этилади :

Орқада ётган дастлабки ҳолатда

-анус сфинктерини ўзига тортиш ва бўшаштириш;

-тўғри оёқларни бир-бирига олиб келиш ва кенгайтириш;

-тирсакка ва товонга таянган ҳолатда тосни юқорига кўтариш;
-кетма-кет ёки бир вақтнинг ўзида оёқларни тиззада букиб, кўкрак томонга олиб келиш;

-кетма-кет тўғри оёқларни кўтарган ҳолатда айланма ҳаракатларни бажариш;

-“шағам” машқларини бажариш.

Ён бошда ётган дастлабки ҳолатда

-букилган оёқни кўкрак томонга ҳаракат қилдириш;

-юқорида турган оёқни айланма ҳаракат қилдириш;

-бир вақтнинг ўзида тўғри оёқларни олдинга ва орқага, юқорига ҳаракат қилдириш.

Қоринда ётган дастлабки ҳолатда

-кетма-кет ёки бир вақтнинг ўзида тўғри оёқларни кўтариш;

-брас усулида “сузиш”;

-тўғри оёқларни кенгайтириш ва бирлаштириш;

-тирсакка таянган ҳолатда умуртқа поғанасини кўтариш.

Орқада ётган дастлабки ҳолатда

-оёқлар гимнастика нарвонига кўйилиб, тўғри оёқларни кенгайтириш ва бирлаштириш;

-кетма-кет оёқларни ичкарига ва ташқарига ротация қилиш;

-тирсак ва кўкракка таянган ҳолатда тос соҳасини кўтариш.

Турган дастлабки ҳолатда

-танани айлантириш, орқага ва олдинга букиш;

-айланма ва бурилиш машқларида кўлларни ҳаракатга келтириш.

Юқорида келтирилган машқлар статик, динамик нафас машқлари билан биргаликда олиб борилиши керак. Бемор аёлларга югуриш, сакраш хатлаб ўтиш машқлари қатъий ман этилади.

Беморларга берилган шифобахш гимнастика муолажасининг организмга бўлаётган таъсирини ўрганиш муҳим аҳамият касб этади, чунки берилаётган юклама кўпайса организмга салбий таъсир этиб, касалликни кучайтириб юбориши, асоратларга олиб келиши мумкин. Агарда берилаётган жисмоний юклама кам бўлса, олдимизга кўйган вазифаларни бажара олмаймиз. Шунинг учун машғулот давомида, беморлар шифохонада даволашни вақтида берилаётган жисмоний юкламаларнинг организмга таъсирини, яъни шифобахш жисмоний тарбия эффективлигини баҳолашимиз керак. Эффективликни баҳолаш учун ҳар хил усуллардан фойдаланилади.

Ҳомиладорлик ва туғриқдан кейинги даврда даволаш мақсадида кўлланилаётган шифобахш гимнастика муолажасининг эффективлигини баҳолашда қуйидагилардан фойдаланилади :

-юракнинг қисқариш сони;

-артериал босим;

-нафас олиш сони;

-спирометрия;

-спирография;

-ҳомила ҳолатини кузатиш;

-хомила юрак уришининг сонини ва сифатини аниқлаш.

Гинекологик касалликларда шифобахш гимнастика муолажасининг эффективлигини баҳолашда куйидагилардан фойдаланилади :

-юракнинг қисқариш сони;

-артериал босим;

-нафас олиш сони;

-спирометрия;

-спирография;

-оксигемометрия;

-ётган ва турган дастлабки ҳолатларда киндак соҳасида қорин айланасини ўлчаш.

Шифобахш жисмоний тарбия жаррохлик касалликларида ҳам кенг қўлланилади. Бунда асосан операция қаерда қилиниши муҳим аҳамиятга эгадир.

Кўкрак қафасида бажариладиган операциялардан олдинги ва кейинги даврларида шифобахш жисмоний тарбияни қўллаш.

Операциядан олдинги даврда ШЖТни қўллашга қарши кўрсатмалар: -ўпкадан қон кетиш (агар балғамда қон тарамлари бўлса, у қарши кўрсатма бўлиб ҳисобланмайди);

-юрак-қон томир ва нафас етишмаслигининг II- ва III-даражасининг яққол етишмаслик ҳолати;

-тана ҳароратининг 38-39 градусга кўтрилиши.

ШЖТнинг вазифалари :

-заҳарланиш ҳолатларини камайтириш;

-юрак-қон томир системаси ва ташқи нафас олиш функциясини яхшилаш;

-беморнинг жисмоний ва руҳий-асаб статусини яхшилаш;

-операциядан кейинги эрта даврда бажариладиган машқларга ўргатиш.

Гимнастик муолажа патологик жараённинг қаерда жойлашганлиги ва тарқоқлигига қараб, ташқи нафас олиш функциясининг ҳолатига, беморнинг ёшига ва жисмоний тайёрлигига қараб буюрилади ва ташкил этилади. Гимнастик машғулотлар якка тартибда ёки кичик гуруҳда (3-4 бемор) ўтказилиши мумкин.

Гимнастик муолажанинг **кириш қисмида** қўл-оёқлар учун машқлар, статик ва динамик нафас машқлари берилади, **асосий қисмида** кўкрак қафасининг кўзгалувчанлик даражасини оширувчи, қўл ва елка камари мушакларини мустаҳкамловчи, қовурғалар оралиғидаги мушакларни ва қорин олди мушакларини мустаҳкамловчи машқлар берилади. Бу машқлар танани олдинга-орқага букиш, танани айлантириш, кўкрак ва бел соҳасида умумртқа поғанасини букиш билан амалга оширилади. Машқ давомида статик, динамик нафас машқлари, айниқса беморларга махсус машқ бўлиб ҳисобланган диафрагмал нафас машқини тўғри бажариш ўргатилади. Беморларга тўғри йўталиш ўргатилади ва ўпка вентиляциясини оширувчи машқлар берилади. Машғулотнинг **туғалланиш қисмида** қўл-оёқларнинг дистал қисми учун ва статик нафас машқлари мушакларни бўшаштирувчи

машқлар билан биргаликда қўлланилади. Агарда беморларда йирингли жараёнларнинг яққол белгилари бўлса, дренажловчи нафас машқларини бажариш тавсия этилади.

Агар **йирингли ўчоғ пастки бўлакларда** жойлашган бўлса, танани буриш ва букиш машқлари қўлларнинг силкитишли (мах) ҳаракати билан амалга оширилади. Бу машқлар орқада ва қоринда ётган дастлабки ҳолатда, оёқ кўтарилган ҳолатда бўлиши керак ёки турган дастлабки ҳолатда тана олдинга букилган ҳолатда бўлади.

Агар **йирингли ўчоғ ўрта бўлакда** жойлашган бўлса, дренажловчи нафас машқлари орқада ётган ва ён бошда ётган ҳолатда амалга оширилади.

Агар **йирингли ўчоғ юқори бўлакда** жойлашган бўлса, бемор машқларни касалланган ён бошда ётган, ўтирган ва турган дастлабки ҳолатларда бажариши керак.

Агар **йирингли ўчоғ аралаш ҳолатларда** жойлашган бўлса, дренажловчи нафас машқлари ҳар хил дастлабки ҳолатларда ва танани айлантириш, букиш билан амалга оширилади.

Бу даврда йўтал кузатилганда кўкрак қафасини массаж қилиш тавсия этилади. Шунингдек вибрацион массаж қўллаш мумкин, натижада бронхлардаги секретларнинг кўчиши яхшиланади. Бемор учун индивидуал топшириқ бериш мақсадида дренажловчи махсус нафас машқлари кунига 8-10 марта берилади.

Операциядан кейинги эрта даврда ШЖТни қўллаш.

ШЖТ вазифалари :

- ўпкада бўладиган асоратларнинг олдини олиш;
- қолган ўпканинг функциясини ошириш билан ўпка вентиляциясини ва бронхларнинг дренажини яхшилаш;
- ошқозон-ичак трактида бўладиган ўзгаришларнинг (ичак парези ва ошқозон атонияси) олдини олиш;
- веноз қон айланишини яхшилаш билан флемботромбозларнинг олдини олиш;
- юррак-қон томир ва нафас системасининг иш фаолиятини яхшилаш;
- нерв системасининг тонусини ошириш;
- операция қилинган томонда елка бўғими ҳаракатининг чегараланишини олдини олиш;
- кўкрак қафасининг деформациясини ва қадди қоматининг бузилишини олдини олиш.

Қарши кўрсатмалар :

- беморнинг оғир ҳолати;
- иккиламчи қон кетиш ва унинг ҳавфи;
- тез, кичик пульс ва АДнинг 90 мм сим. устунидан пастга тушуши.

Шифобахш гимнастика муолажаси операциядан сўнг 1-2 соатдан кейин қўлланилади. Беморнинг нафас йўлларидаги шилимшиқ ёки балғамнинг чиқиб кетишини яхшилашга ёрдам бериш мақсадида нафас машқларини тўғри йўналишда олиш ўргатилади. Гимнастик муолажанинг 1-кунида 3-5 минут давомида 3-5 марта ўтказилади. Енгил, қўл-оёқларнинг дистал қисмига

бериладиган машқлар билан биргеликте берилади. 2-кундан ҳаракат тартиботи кенгайтирилади. Бу билан беморни бир ҳолатдан 2-чи ҳолатга ўтказилади (орқадан ён бошга ва ҳ.з.), шу ҳолатда машқлар бажарилиши ва ён бошга ўтказилаётганда соғ томонига ўтқизилиши керак. Булардан ташқари беморларга шарни пуфлаш, периферик қон айланишини яхшилаш мақсадида оёқларни енгил силаш билан массаж қилиш тавсия этилади. Аста-секин бемор ўтирган дастлабки ҳолатга ўтказилади ва қуйидаги машқлар берилади : қўл-оёқларнинг дистал қисмига, кичик бўғимларга машқлар. Улар статик, динамик ва махсус нафас машқлари билан биргеликте олиб борилади. 3-5 кунларга келиб бемор ўтирган ҳолатдан аста-секинлик билан турган дастлабки ҳолатга ўтади. Бу ҳолатда беморлар енгил машқлар бажаради ва палатада юра бошлайдилар. Бу даврда орқа ва кўкрак қафасида массажнинг силаш, суртиш, тебратиш усуллари қўллаш мумкин.

6-кундан тушак тартиботи тугайди ва бемор гимнастика муолажасини залда давом эттиради. Залда асосан ўтирган, турган ва юрган ҳолатларда машқлар бажарилади. Машқлар снарядлар ёрдамида (гимнастик таёқча, медицинбол – ўсиб боровчи юкламага мослаштириш, елка бўғимидаги чегараланишни йўқотиш, қадди қоматни тўғрилаш мақсадида)ўтказилиши керак. Бу даврда ҳам кўкрак қафасининг, орқанинг массажи тавсия этилади. Беморларга статик ва динамик нафас машқлари, махсус товушли гимнастика (унли ва ундош ҳарфлар ёрдамида) нафас машқлари берилади.

Пульмонэктомия қилинганидан сўнг ўпка томонидан бўладиган асоратлар ҳавфлидир. Шунинг учун 1-кундан бошлаб шифобахш гимнастика муолажаси бир неча марта ўтказилади. 2-3 кундан беморга нафас машқлари операция қилинган томонида ётган ҳолатда бажариш тавсия этилади.Бу билан соғ томондаги ўпканинг экскурсияси оширилади. Ўпканинг вентилизацияси ва дренажи яхшиланади.

Операциядан кейинги кечки даврда ШЖТни қўллаш. Вазифалари :

- соғ ўпканинг функциясини янада ривожлантириш ва қолган ўпка функциясини яхшилаш;
- юрак-қон томир системасининг фаолиятини яхшилаш;
- операция қилинган томондаги елка бўғимининг қўзғалувчанлигини ошириш;
- кўкрак қафаси, умуртқа поғанаси ва елка камаридаги деформацияларнинг олдини олиш;
- беморларни турмуш малакаларига тайёрлаш.

Шифобахш гимнастика муолажаси асосан операциядан кейинги 7-8 кундан қўлланилади. Бу даврда бемор учун бериладиган машқлар бемор ҳолатига қараб берилади ва қуйидаги тавсияларга риоя қилинади :

- 1.Беморларда чарчоқни чақирмаслик.
- 2.Операция чандиғи соҳасида кескин оғриқни чақирмаслик.
- 3.Беморнинг ҳаракат тартиботини меъёрли равишда кенгайтириш.
- 4.Машқларни секин суръатда ва нафас олиш фазалари билан биргеликте олиб бориш.

Машғулот вақтида умумий ривожлантирувчи машқлар ҳамма мушаклар гуруҳига гимнастик таёкча, медицинбол ва гантелла (1 кггача), коптоқлар билан биргликда, гимнастик скамейка ва соғломлаштириш нарвонида олиб борилиши керак, шунингдек бир-бирига мос ҳаракатлар ва мувозанат учун машқлар тавсия этилади. Бу машқлар статик, динамик ва махсус нафас машқлари билан биргаликда олиб борилади.

Ўтказилган ШЖТнинг эффе́ктивлиги қуйидагилар билан баҳоланади :

- пульс
- артериал босим
- беморнинг объектив, субъектив ҳолати
- кўкрак қафасининг экскурсияси
- спирометрия, спирография
- пневмотахометрия (bronхларнинг ўтказувчанлигини аниқлаш)
- ЭКГ, ВПН
- функционал синамалар – Штанге, Генч
- қон анализи

Бемор шифохонадан чиққанидан сўнг шифобахш гимнастика муолажасини поликлиника ёки диспансер шароитида давом эттиради. Бу даврда муолажанинг давомийлиги 30 минут бўлганда кунига 2-3 марта берилади. Ҳар бир муолажа ўтказилаётганда юкламалар аста-секинлик билан ошириб борилади. Бу машқлар гуруҳига механотерапевтик воситалар, амалий-спорт машқлари (юриш, югуриш, сузиш ва ҳ.з), ҳаракатли ўйинлар, кўкрак қафасининг массажи, шунингдек табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Қорин бўшлиғидаги операцияларда ШЖТни қўллаш.

Операциядан олдинги даврда ШЖТнинг вазифалари:

- организмнинг умум ҳаётий тонусини ва қаршилигини ошириш;
- юрак-қон томир ва нафас системасининг функционал ҳолатини мустаҳкамлаш;
- қорин бўшлиғидаги орган ва тўқималарда қон айланишини яхшилаш;
- ошқозон-ичак йўлининг мотор-эвакуатор функциясини яхшилаш;
- невратик ҳолатларни камайтириш;
- тўғри нафас олишга ва операциядан кейинги эрта даврда бажариладиган машқларга ўргатиш.

Юрак-қон томир ва нафас системаларининг функционал ҳолатини ошириш учун қўл-оёқ ва тана мушаклари учун машқлар нафас машқлари билан бирга буюрилади. Улар медицинбол, булавалар ёрдамида бажарилади.

Ошқозон-ичак йўлининг мотор-эвакуатор функциясини яхшилаш мақсадида диафрагмал нафас, қорин олди мушак прессининг тонусини оширувчи машқлар тавсия этилади. Операциядан кейинги эрта даврдаги машқларни бажаришга ўргатиш учун ётганда танани кўтариш, тосни тушакдан кўтариш, ён томонларга айланиш ва оғриксиз йўталиш, статик ва динамик нафас машқлари буюрилади. Агарда жигар ва ўт қопида операция ўтказилмоқчи бўлса, беморлар учун танани олдинга букиш ва айлантириш, оёқларни кетма-кет қоринга олиб келиш, қорин олди мушаклар прессини

ритмик ҳолатда қисқартириш ва бўшаштириш, яъни бу билан ўтнинг ажралишини фаоллаштириш мумкин. Асосий дастлабки ҳолат бўлиб чап ёки ўнг ён бошда ётган ҳолат ҳисобланади. Беморнинг ёшига, орган ва система-ларининг функционал ҳолатига қараб машқлар танлаб олинади, ўзгартири-лади, яъни шифобахш гимнастика муолажаси ўтказилади. Бундан ташқари беморларга эрталабки бадан тарбия, меъёрли юриш тавсия этилади.

Операциядан кейинги эрта даврда ШЖТнинг вазифалари:

- организмдан наркотик моддаларнинг тезроқ чиқиб кетишига ёрдам бериш (ўпка вентиляциясини яхшилаш);
- қорин димланишининг олдини олиш;
- периферик қон айланишини яхшилаш;
- операцияга жалб қилинган тўқималарнинг тренировкасини яхшилаш;
- ошқозон-ичак тракти томонидан бўладиган асоратларнинг олдини олиш;
- битишма жараёнларининг олдини олиш;
- диафрагмал нафасни тиклаш;
- организмни аста-секинлик билан берилаётган жисмоний юкламаларга мослаштириш.

Операциядан кейинги эрта даврда шифобахш гимнастик муолажаси асосан орқада ётган дастлабки ҳолатда ўтказилади. Бунда статик, динамик нафас машқлари, қўл-оёқларнинг дистал қисми учун машқлар берилади. Шунингдек беморнинг ҳолатига қараб товушли нафас машқлари берилади. Бу даврда асосий эътибор беморнинг ўзига-ўзи хизмат қилишини тиклаш учун машқлар берилади.

Операциядан кейинги кечки даврда ШЖТнинг вазифалари :

- қорин бўшлиғидаги бир-бирига анатомик боғлиқликларни нормал ҳолатга олиб келиш;
- организмнинг қаршилигини ошириш;
- ҳаракатни тиклаш;
- қорин олди мушак прессини мустаҳкамлаш.

Машғулотлар шифобахш жисмоний тарбия залида олиб борилади, унинг ўртача давомийлиги 25-30 минут давом этади. Беморга нафас, фаол, снарядлар билан бажариладиган, мувозанатга, бир-бирига мос ҳаракатли, тирмашиш машқлари тавсия этилади. Операцион чандиқни ва ҳаракатчан-ликни ошириш мақсадида танани букиш ва айлантириш, қорин олди мушак прессини мустаҳкамлаш машқлари берилади.

Беморлар шифохонадан чиққанидан сўнг поликлиника жарроҳининг назоратида гимнастик машғулотларни ва ШЖТнинг бошқа шаклларини қўллашни давом эттирадилар. 6-12 ойдан сўнг амалий спорт машқлари тавсия этилади.

Ўтказилган шифобахш жисмоний тарбиянинг эффективлигини баҳолаш усуллари :

- пульс
- артериал босим
- беморларнинг объектив ва субъектив ҳолатлари

-ЭКГ, ВПН

-Джексон синамаси, яъни қорин олди мушак прессига бериладиган статик юклама. Эркаклар учун – 2-3 секунд; аёллар учун – 1-2 секунд.

Агарда юқоридаги давомийликда ушлаб турилса, мушак пресси тонуси яхши деб ҳисобланади.

-қорин айланасининг киндак соҳасида максимал олдинга чиқарган ва максимал орқага тортгандаги айланаси.

Агарда бу айирма 2-3 см чикса, мушак тонуси – паст; 10-15 см чикса – яхши деб баҳоланади.

Хулоса

Талабаларга организмнинг орган ва системаларида бўладиган ўзгаришлар натижасида юзага келадиган касалликлар ва жароҳатларда, шунингдек физиологик ҳолатларда қўлланиладиган шифобахш гимнастиканинг катта аҳамиятга эга эканлиги тушунтирилади. Касалликлар ва жароҳатларнинг келиб чиқиши ва кечиш характериға қараб белгиланадиган вазифалар, уларни бажаришда танланадиган дастлабки ҳолатлар ва жисмоний машқлар ҳақида маълумот берилди. Қўлланиладиган жисмоний машқларнинг организмға таъсири муҳим аҳамиятга эга эканлиги белгиланди, шунинг учун қўлланиладиган шифобахш гимнастика муолажасининг эффективлигини баҳолаш зарурлиги такидлаб ўтилди.

Тингловчилар билан ўзаро алоқани ўрнатиш учун саволлар

1. Ҳомиладорлик даврида шифобахш жисмоний тарбия қандай мақсадда қўлланилади ?

2. Туғиш даврларида қўлланиладиган дастлабки ҳолатлар ва машқлар ҳақида нима биласиз?

3. Гинекологик касалликларда шифобахш жисмоний тарбиянинг қўлланилишидан мақсад.

4. Триместрларда шифобахш жисмоний тарбия ва унинг вазифалари ?

5. Шифобахш гимнастика муолажасини тузишда нимага эътибор бериш керак?

6. Кўкрак қафасида бажариладиган операцияларда шифобахш жисмоний тарбияни қўллашдан мақсад қандай?

7. Қорин бўшлиғида жойлашган органларнинг операцияларида шифобахш жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари қандай?

8. Қўлланилган шифобахш гимнастика эффективлигини қайси усуллар билан баҳолаш мумкин ва унинг аҳамияти қандай?

Қўлланилган адабиётлар

1. Машков В.Н. Общие основы лечебной физической культуры. М., 1991 г.

2. Журавлева А.И. Методические принципы лечебной физкультуры. М., 1992 г.

3. Лечебная физическая культура Под ред. С.И.Попова М., «Физкультура и спорт» 1988 г.

4. Лечебная физическая культура. Справочник Под ред. В.А.Епифанова М., «Медицина» 1987 г.

5. В.А.Епифанов, Г.Л.Апанасенко Лечебная физкультура и врачебный контроль М., «Медицина» 1990 г.