

Date: 21st January-2026

FIZIOTERAPIYA VA MASSAJNING REABILITATSIYA JARAYONIDAGI O'RN

Davlatov Baxodir Xoldorovich

Qarshi Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi Katta o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tibbiy rehabilitatsiya tizimida fizioterapiya va massajning nazariy, fiziologik hamda klinik ahamiyati chuqur ilmiy tahlil qilinadi. Rehabilitatsiyaning bosqichlari, fizioterapevtik omillarning ta'sir mexanizmlari, massajning organizm tizimlariga ko'rsatadigan reflektor va gumoral ta'siri yoritilgan. Turli kasalliklar — mushak-skelet tizimi, nevrologik, yurak-qon tomir va nafas tizimi patologiyalarida fizioterapiya va massajning kompleks qo'llanilishi dalillarga asoslanib tahlil qilinadi. Maqola zamonaviy xalqaro tadqiqotlar va tavsiyalarga tayangan holda yozilgan.

Kalit so'zlar: rehabilitatsiya, fizioterapiya, massaj, funksional tiklanish, fizik davolash omillari.

Kirish

So'nggi o'n yilliklarda tibbiyotda rehabilitatsiya yo'nalishining ahamiyati keskin oshdi. Bunga surunkali kasalliklar sonining ko'payishi, jarrohlik va travmatologik yordamning rivojlanishi, shuningdek, aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi uzayishi sabab bo'lmoqda. Rehabilitatsiya faqat kasallikni davolash bilan cheklanmay, balki bemorning funksional imkoniyatlarini, mehnatga layoqatini va hayot sifatini tiklashga qaratilgan kompleks jarayondir.

Zamonaviy rehabilitatsiya konsepsiyasida fizioterapiya va massaj yetakchi o'rin egallaydi. Ushbu usullar dori vositalariga nisbatan kam nojo'ya ta'sirga ega bo'lib, organizmning o'z-o'zini tiklash mexanizmlarini faollashtiradi. Shu sababli ular rehabilitatsiyaning barcha bosqichlarida keng qo'llaniladi.

Tibbiy rehabilitatsiyaning nazariy asoslari

Tibbiy rehabilitatsiya Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ta'rifiga ko'ra, sog'liq buzilishi natijasida cheklangan funksiyalarni maksimal darajada tiklashga qaratilgan tibbiy, ijtimoiy va psixologik choralar majmuasidir.

Rehabilitatsiyaning asosiy prinsiplari:

- **erta boshlanish;**
- **uzluksizlik va bosqichma-bosqichlik;**
- **kompleks yondashuv;**
- **individual reja;**
- **multidisiplinar hamkorlik.**

Fizioterapiya va massaj ushbu prinsiplarga to'liq mos kelib, rehabilitatsiya samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Fizioterapiya: tushunchasi va turlari



Date: 21st January-2026

Fizioterapiya — bu tabiiy va sun'iy fizik omillar yordamida davolash va reabilitatsiya qilish usulidir. U quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Asosiy fizioterapiya usullari:

- elektroterapiya (galvanizatsiya, diadinamik toklar, TENS);
- magnitoterapiya;
- ultratovush terapiyasi;
- lazer terapiyasi;
- issiqlik va sovuq muolajalari;
- gidroterapiya va balneoterapiya.

Fizioterapiyaning fiziologik ta'siri:

- mikrotsirkulyatsiyani yaxshilash;
- yallig'lanish mediatorlarini kamaytirish;
- nerv-mushak o'tkazuvchanligini yaxshilash;
- regeneratsiya jarayonlarini tezlashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar fizioterapiya usullari og'riq sindromlarini kamaytirishda va harakat funksiyasini tiklashda yuqori samaradorlikka ega ekanini ko'rsatadi.

Massaj: ilmiy va fiziologik asoslar

Massaj — inson tanasiga mexanik ta'sir ko'rsatish orqali davolovchi, profilaktik va reabilitatsion maqsadlarda qo'llaniladigan usuldir.

Massajning asosiy ta'sir mexanizmlari:

- **mexanik ta'sir** — mushak va bog'lamlarning elastikligini oshiradi;
- **reflektor ta'sir** — teri reseptorlari orqali asab tizimiga ta'sir;
- **gumoral ta'sir** — biologik faol moddalarning ajralishini kuchaytiradi.

Massaj mushak spazmlarini kamaytiradi, qon va limfa oqimini yaxshilaydi, shuningdek, markaziy asab tizimida tinchlantiruvchi yoki tonusni oshiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Fizioterapiya va massajning kompleks qo'llanilishi

Zamonaviy reabilitatsiya amaliyotida fizioterapiya va massaj ko'pincha birgalikda qo'llaniladi. Ilmiy manbalarga ko'ra, ushbu kompleks yondashuv alohida qo'llanilgan usullarga nisbatan samaraliroq natija beradi.

Kompleks qo'llashning afzalliklari:

- og'riq sindromining tezroq kamayishi;
- mushak kuchi va harakatchanlikning yaxshilanishi;
- reabilitatsiya muddatining qisqarishi;
- psixosotsial holatning barqarorlashuvi.

Nevrologik reabilitatsiyada fizioterapiya va massaj

Insult, periferik nerv shikastlanishlari, osteoxondroz va radikulopatiyalarda fizioterapiya va massaj reabilitatsiyaning asosiy komponentlaridan hisoblanadi. Ushbu usullar mushak atrofiyasini kamaytirish, kontrakturalarning oldini olish va harakat koordinatsiyasini tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Ortopedik va travmatologik reabilitatsiyada ahamiyati



Date: 21st January-2026

Suyak sinishlari, bo'g'im operatsiyalari va sport jarohatlaridan keyingi davrda fizioterapiya va massaj to'qimalarning tezroq bitishini ta'minlaydi. Ular og'riqni kamaytirib, bo'g'im harakatchanligini tiklashga yordam beradi.

Yurak-qon tomir va nafas tizimi kasalliklarida

Reabilitatsiya dasturlarida fizioterapiya va massaj yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanligini oshiradi, nafas mushaklarini faollashtiradi va umumiy jismoniy chidamlilikni yaxshilaydi.

Hamshiralik va reabilitatsiya jamoasining roli

Reabilitatsiya jarayoni multidisiplinar yondashuvni talab qiladi. Hamshiralar fizioterapiya va massaj muolajalarini bajarish, bemor holatini monitoring qilish va xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Fizioterapiya va massaj tibbiy reabilitatsiyaning ajralmas, ilmiy asoslangan va samarali usullari hisoblanadi. Ularning kompleks va individual yondashuv asosida qo'llanilishi funksional tiklanishni tezlashtiradi, asoratlarni kamaytiradi va bemorning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida ushbu usullarni keng joriy etish strategik ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (XALQARO):

1. World Health Organization. **Rehabilitation in health systems**. WHO, Geneva, 2017.
2. World Health Organization. **Guidelines on physical rehabilitation**. WHO Press, 2019.
3. Cameron M.H. **Physical Agents in Rehabilitation: From Research to Practice**. Elsevier, 5th ed., 2020.
4. Prentice W.E. **Therapeutic Modalities in Rehabilitation**. McGraw-Hill, 4th ed., 2018.
5. Fritz S., Lusardi M. **White paper: "Walking speed: the sixth vital sign"**. Journal of Geriatric Physical Therapy, 2009.
6. Andrade R. et al. **Massage therapy effectiveness in rehabilitation**. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2016.
7. American Physical Therapy Association (APTA). **Guide to Physical Therapist Practice**, 2021.
8. Kisner C., Colby L. **Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques**. F.A. Davis Company, 7th ed., 2018.
9. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. **Evidence-based rehabilitation approaches**, 2020.
10. Elsevier ClinicalKey. **Rehabilitation medicine review articles**, 2019–2023.

