

Date: 3rd November-2025

REVMATOID ARTRITLI BEMORLARDA JISMONIY REABILITATSIYANING
QO'SHIMCHA SAMARASI

Akobir Husinov Azam o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
1-son Ichki kasalliklar kafedrası assistenti



Kirish: Revmatoid artrit (RA) — surunkali, tizimli autoimmun kasallik bo'lib, bo'g'imlarda yallig'lanish, og'riq va deformatsiyalar bilan kechadi. Dori vositalari yallig'lanishni kamaytiradi, biroq funksional imkoniyatlarning to'liq tiklanishiga har doim ham erishilmaydi. Shu bois, dori vositalari bilan bir qatorda jismoniy reabilitatsiya muhim ahamiyatga ega. Reabilitatsiya bo'g'im harakatchanligini saqlab qoladi, mushaklar tonusini mustahkamlaydi va bemorning hayot sifatini yaxshilaydi.

Maqsad: Revmatoid artritli bemorlarda jismoniy reabilitatsiya mashqlarining og'riq, bo'g'im harakatchanligi va kasallik faolligiga ta'sirini baholash.

Material va metodlar: Tadqiqotga 40 nafar revmatoid artrit bilan og'rigan bemor jalb qilindi (ayollar — 32, erkaklar — 8, o'rtacha yosh 49 ± 8 yil).

Bemorlar 2 guruhga ajratildi:

1-guruh (n=20) — faqat dori bilan davolanganlar;

2-guruh (n=20) — dori bilan birga reabilitatsiya mashqlarini bajarganlar (kundalik 30 daqiqalik mashqlar: bo'g'im harakatchanligi, cho'zish, nafas mashqlari).

Kasallik faolligi DAS28 indeksi, og'riq darajasi esa VAS (vizual analog shkalasi) bo'yicha 8 hafta davomida baholandi.

Natijalar: 8 haftalik kuzatuvdan so'ng:

1-guruhda DAS28 indeksi o'rtacha 4,8 dan 4,2 gacha kamaydi ($p < 0.05$),

2-guruhda esa 4,9 dan 3,5 gacha kamayish kuzatildi ($p < 0.01$).

VAS bo'yicha og'riq darajasi:

1-guruhda 6,4 dan 5,2 gacha,

2-guruhda 6,3 dan 3,8 gacha kamaydi.

Shuningdek, 2-guruh bemorlarida bo'g'im harakatchanligi yaxshilanishi va mushak tonusi tiklanishi qayd etildi.

Xulosa: Revmatoid artritda dori terapiyasiga qo'shimcha sifatida jismoniy reabilitatsiya mashqlarini qo'llash kasallik faolligini pasaytiradi, og'riqni kamaytiradi va bo'g'im harakatchanligini yaxshilaydi. Shu sababli RA bilan og'rigan bemorlarda kompleks davolash dasturiga fizioterapiya va individual reabilitatsiya mashqlarini kiritish maqsadga muvofiqdir.

Kalit so'zlar: revmatoid artrit, jismoniy reabilitatsiya, DAS28, VAS, og'riq, bo'g'im harakatchanligi.