

Date: 23rd December-2024

OYOG'IDA NUQSONI BOR BOLALARGA ORTOPEDIK POYABZAL TANLASH

Muhammadusmonov Sarvar

Respublika imkoniyati cheklangan shaxslar uchun
ixtisoslashtirilgan maxsus texnikum Ishlab chiqarish ta'limi ustasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar orasida uchraydigan oyoq nuqsonlari — yassi tovon (ploskostopie), valgus va varus deformatsiyasi hamda oyoq uzunligidagi tafovut (asimmetriya) kabi ortopedik muammolar tahlil qilinadi. Har bir nuqson turining sabablari, belgilari, tashxislash usullari va oqibatlari keltirilgan. Shuningdek, bu muammolar uchun to'g'ri ortopedik poyabzal tanlash mezonlari batafsil yoritilib, bolalar salomatligini saqlash va muammolarning oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ortopedik poyabzal, bolalar ortopediyasi, yassi tovon, valgus deformatsiya, varus deformatsiya, oyoq uzunligi tafovuti, poyabzal tanlash mezonlari, skoliozning oldini olish.

Bolalar oyoq va umurtqa muammolaridan aziyat chekmasligi uchun to'g'ri tanlangan poyabzal muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, oyoq tuzilishi nuqsonlari bilan tug'ilgan yoki bunday muammolarni keyinchalik orttirgan bolalar uchun ortopedik poyabzal tanlash juda zarur.

Statistikaga ko'ra, 3 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan bolalarning 40% dan ortig'ida turli xil oyoq deformatsiyalari (tekis oyoq, x-o'yoq, o-o'yoq) kuzatiladi. Bunday holatlarda ortopedik poyabzal nafaqat qulaylik baxsh etadi, balki jiddiy ortopedik muammolarning oldini olishda asosiy vositalardan biriga aylanadi. Quyida biz ortopedik poyabzalning ahamiyati, uni tanlash mezonlari, oyoq nuqsonlarining turlari va mos keladigan poyabzal turlari haqida batafsil ma'lumot beramiz.

Ortopedik poyabzalning ahamiyati. Ortopedik poyabzal oyoqning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi va quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Oyoq kafti va tovon qismiga tushadigan bosimni teng taqsimlaydi;
- Oyoq tuzilishi muammolari rivojlanishining oldini oladi;
- Tananing og'irlik markazini to'g'ri taqsimlaydi va yurganda barqarorlikni oshiradi;
- Umurtqa va bo'g'imlarga ortiqcha yuk tushishini oldini oladi;
- Yurish paytida qulaylik yaratadi.

Bolalarda oyoq nuqsonlari vaqt o'tishi bilan umurtqa pog'onasiga salbiy ta'sir qilishi, skolioz yoki boshqa muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun ortopedik poyabzal bolalar salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Oyoq nuqsonlari va ularga mos ortopedik poyabzal turlari

YASSI TOVON (PLOSKOSTOPIE). Yassi tovon (ploskostopie) – oyoqning tabiiy yo'ylarining pasayishi yoki butunlay yo'qolishi bilan kechadigan ortopedik buzilishdir. Bu holat insonning yurishiga, umurtqa va bo'g'imlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.



Date: 23rd December-2024

Yassi tovon (lotincha: Pes planus) – oyoqning tabiiy yoylarining pasayishi yoki yo‘qolishi natijasida paydo bo‘ladigan holat. Bu oyoqning zarbani yutish (amortizatsiya) funksiyasini buzadi va butun skelet tizimiga salbiy ta‘sir qiladi.

Oyoq yoylarining turlari. Inson oyog‘i uchta yoydan iborat: medial (ichki) yoy, lateral (tashqi) yoy va ko‘ndalang yoy. Yassi tovon bu yoylarning tekislanishi bilan tavsiflanadi.

Yassi tovonning turlari

A) Tug‘ma yassi tovon – kam uchraydi, odatda boshqa tug‘ma nuqsonlar bilan kechadi.

B) Orttilirilgan yassi tovon quyidagilarga bo‘linadi:

Statik – eng ko‘p uchraydigan turi.

Travmatik – suyak yoki boylamlar shikastlanganda.

Paralitik – asab tizimi kasalliklari bilan bog‘liq.

Raxitik – D vitamini tanqisligi natijasida suyak deformatsiyasi sababli yuzaga keladi.

Yassi tovonning darajalari:

I-daraja – yengil og‘riq, yoy ozgina tekislangan.

II-daraja – sezilarli deformatsiya, og‘riq kuchayadi.

III-daraja – yoy butunlay yo‘qolgan, yurish qiyinlashadi.

Yassi tovon uchun poyabzal tanlashda quyidagilarga e‘tibor berish zarur:

- Supinatorli ortopedik taglik
- Qattiq, yuqori tovon qismi
- Moslashuvchan, nafas oluvchi material
- O‘lchamga mos va mahkam o‘rnashuvchi

Tavsiya etilmaydi: baland poshna, mutlaqo tekis poyabzallar, slanets, baletkalar.

Tavsiya etiladi: ortopedik poyabzallar, supinatorli sport poyabzallar, tabiiy materiallardan tayyorlangan kundalik poyabzallar.

Bolalar uchun: 1 yoshdan keyin tekshiruv va ortopedik poyabzal. O‘ziga xos supinatorli va qattiq tovonli poyabzal muhim. Shuningdek, kerak bo‘lsa, shifokor tavsiyasi asosida individual ortopedik stelyalar (ichki tagliklar) tayyorlanadi.

OYOQ QIYSHAYISHI (VALGUS VA VARUS DEFORMATSIYASI). Oyoq qiyshayishi (valgus yoki varus deformatsiyasi) — bu oyoq suyak va bo‘g‘imlarining noto‘g‘ri holatga kelishi bilan bog‘liq ortopedik muammo bo‘lib, yurish, harakatlanish va umuman harakat tizimiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu holat odatda bolalik davrida aniqlanadi, ammo kattalarda ham uchrashi mumkin.

Valgus deformatsiyasi (X-simon oyoqlar). Valgus deformatsiyasi – oyoqlarning tizzadan past qismi tashqariga qiyshayishi bo‘lib, tizzalar bir-biriga tegib turadi, oyoqlarning tovon qismi esa ajralib turadi. Bu holatda yuk noto‘g‘ri taqsimlanadi va oyoq to‘g‘ri shakllanmaydi.



Date: 23rd December-2024

Varus deformatsiyasi (O-simon oyoqlar). Varus deformatsiyasi – oyoqlarning tizzadan past qismi ichkariga qiyshayishi. Tizzalar orasida katta bo'shliq qoladi, oyoqlar 'O' shaklini oladi. Bu holat ham oyoqlarga noto'g'ri yuk tushishiga olib keladi.

Valgus/Varus holatlarda poyabzal tanlash mezonlari. Poyabzal oyoq holatini to'g'rilovchi, suyak va bo'g'imlarga yukni teng taqsimlovchi bo'lishi zarur. Quyidagilarga e'tibor bering:

- ☐ Qattiq orqa (zadvarka) – tovonni harakatsiz ushlab turadi
- ☐ Supinatorli ichki taglik – oyoq yoyini qo'llab-quvvatlaydi
- ☐ Ortopedik stelya – shaxsiy tayyorlangan bo'lsa, yanada samarali
- ☐ 1–2 sm balandlikdagi poshna – oyoqqa to'g'ri taqsimlanadigan yuk
- ☐ Nafas oluvchi materialdan tayyorlangan
- ☐ Bog'ichli yoki velkroli (mahkamlanadigan) poyabzal

Tavsiya etilmaydi:

- Yumshoq shippaklar
- Slanets, baletkalar
- Baland poshnali yoki butunlay poshnasiz poyabzallar
- Qattiq plastik yoki sintetik materialli poyabzallar

Bolalar uchun poyabzal tanlash

- Bolaning yoshiga qarab har 6 oyda poyabzalni yangilab borish kerak
- Tovu mustahkam bo'lishi zarur
- Ortopedik stelyali poyabzallar tanlanishi kerak
- Boshlang'ich yoshdanoq to'g'ri poyabzal tanlansa, deformatsiyaning oldi olinadi

QISQAROQ YOKI UZUNROQ OYOQ SINDROMI. Oyoq uzunligining teng emasligi (Qisqaroq yoki uzunroq oyoq sindromi) — bu oyoqlardan birining ikkinchisiga nisbatan uzun yoki qisqa bo'lishi bilan tavsiflanadigan ortopedik holatdir. Bu holat harakat tizimida noqulayliklar, umurtqa egriligi, bel og'rig'i, bo'g'imlarga noto'g'ri yuk tushishi kabi muammolarga olib keladi.

Poyabzal bu sindromda muhim rol o'ynaydi. Quyidagilar tavsiya etiladi:

- ☐ Maxsus tayyorlangan ortopedik poyabzal
- ☐ Qisqaroq oyoq uchun tagi balandlashtirilgan (platforma yoki ichki ko'tarma)
- ☐ Shaxsiy stelya – oyoq uzunligiga moslashtirilgan
- ☐ Balandlik tafovuti 1–2 sm bo'lsa, faqat stelya bilan cheklaniladi
- ☐ Nafas oluvchi va egiluvchan materiallardan tayyorlangan
- ☐ Tovu va oyoq shaklini mahkam tutuvchi konstruktsiya

Tavsiya etilmaydi:

- Oddiy sport poyabzali (unga stelya qo'yilmasa)
- Juda yumshoq yoki poshnasiz poyabzallar
- Shippak yoki slanets
- Tashqi baland poshnali, ammo ichki qo'llab-quvvatlovsiz poyabzallar

Bolalarda sindrom va poyabzal tanlash



Date: 23rd December-2024

- Bolalarda bu holat o'sish jarayonida rivojlanishi mumkin.
- Har 6–12 oyda ortopedik nazorat tavsiya etiladi.
- Vaqtincha baland taglikli poyabzal yordamida muvozanatni saqlash mumkin.
- Vaqtda chora ko'rilsa, o'sish jarayonida tenglik tiklanadi.

Ortopedik poyabzal tanlash mezonlari

- **O'lchamga mos bo'lishi** – Poyabzal na katta, na tor bo'lishi kerak.
- **Tabiiy materiallardan tayyorlangan bo'lishi** – Teri yoki maxsus nafas oluvchi matolar afzal.
- **Qattiq orqa qism** – To'pig'ini yaxshi ushlab turadigan dizaynga ega bo'lishi kerak.
- **Elastik va sirpanmaydigan taglik** – Harakatni qulaylashtiradi va yiqilish xavfini kamaytiradi.
- **Maxsus ortopedik taglik** – Ayrim hollarda individual tayyorlangan taglik talab etiladi.
- **Yaxshi fiksatsiya** – Bog'ich yoki ilgaklar bilan oyoqni mahkam ushlaydi.
- **Bolalar yurish odatlariga mos dizayn** – Bolaning harakatlanish erkinligini cheklamasligi kerak.

Ortopedik poyabzal kiyish bo'yicha tavsiyalar:

- **Bolaga mos keladigan poyabzal tanlash uchun ortoped-shifokor bilan maslahatlashish kerak.**
- **Ortopedik poyabzal doimiy ravishda kiyilishi lozim, ayniqsa bolaning harakat faoliyati yuqori bo'lsa.**
- **Poyabzalni har olti oyda tekshirib turish va kerak bo'lsa, yangisiga almashtirish zarur.**
- **Maxsus ortopedik tagliklarni shifokor tavsiyasiga muvofiq yangilab turish lozim.**

Ortopedik poyabzalning oddiy poyabzaldan farqlari

Xususiyat	Oddiy Poyabzal	Ortopedik Poyabzal
Taglik	Yumshoq, qo'llab-quvvatlamaydi	Qattiqroq, supinatorli
To'piq qismi	Egiluvchan	Mustahkam, oyoqni ushlab turadi
Material	Ko'pincha sintetika	Tabiiy teri, nafas oluvchi mato
Funktsiyasi	Himoya va qulaylik	Oyoq deformatsiyasini tuzatish

Bolalar oyoqlari to'g'ri shakllanishi uchun sifatli va mos ortopedik poyabzal tanlash muhimdir. Oyoq nuqsonlariga qarab tanlangan poyabzal bolaning umumiy sog'ligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uni tanlashda shifokor tavsiyasiga rioya qilish, tabiiy materiallardan tayyorlangan, sifatli va qulay modellarni tanlash kerak.



Date: 23rd December-2024

To'g'ri tanlangan ortopedik poyabzal bolani noqulayliklardan himoya qilib, uning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oripov Sh.A. «Ortopediya asoslari». – Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2020.
2. Karimova D.X., Xasanov B.A. «Bolalarda yassi tovon: klinik belgilari va reabilitatsiya usullari». – “Tibbiyotda innovatsiyalar” jurnali, №3, 2022.
3. Rustamov A.M. «Ortopedik poyabzal va ularning turlari». – “Sog'liq va Tibbiyot” jurnali, №1, 2021.
4. Мухин Н.А., Апанасенко Г.Л. «Детская ортопедия». – Москва: Медицина, 2019.
5. World Health Organization. “Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age”. – Geneva, 2019.
6. Pediatrics Orthopaedic Society of North America (POSNA). “Flatfoot and Foot Deformities in Children” – <https://posna.org>
7. American Academy of Pediatrics. “Choosing the Right Shoes for Your Child” – <https://www.healthychildren.org>

