

Date: 9th December-2025

BEMORLARGA ODDIY FIZOTERAPEVTIK MUOLAJALARNI QO'LLASH VA ULARNING TA'SIRI

Nazarova Dildora Kamilovna

Xiva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumining Bosh o'qituvchisi

Annotatsiya: Fizioterapiya - bu fizioterapevtlar tomonidan bemorlarning hayoti davomida tananing maksimal harakat erkinligini va funksionalligini rivojlantirish, saqlash va tiklash maqsadida ko'rsatiladigan xizmatlardir. Fizioterapiya xizmatlari qarilik oqibatida, shikastlanishlarda, og'riqlarda, turli xil kasalliklarda, buzilish, holat yoki atrof-muhit omillari natijasida tananing funksionalligi va harakatchanligi buzilgan hollarda, to'liq funksional harakat sog'liqning eng muhim omili ekanligini tushungan holda taqdim etiladi .

Kalit so'zi: Xantalmalar, kompresslar, muzli haltacha, isitgich, banka, zuluk, gidroterapiya, oksigenoterapiya.

KIRISH.

1.Xantalmalar bu-Terini tasirlantiradi va qon tomirlarni kengaytiradi.Asosan bronxlar va o'pka yallig'langanda ,og'riqda qon tomir spazimida arterial bosimni pasaytirishda qo'llaniladi.O'lchami 12\18 sm tashkil qiladi. Sifatli xantal o'tkir hidli va uqalanib ketmaslikki bilan ajralib turadi yaroqlilik muddati 6-8 oy .Oddiy xantalning siz bilmagan 7 ta mo'jizaviy ta'siriXantal bilan shamollashni qanday davolash kerakligi hamma ma'lum. Shuningdek, u xantal plastirlari shaklida qo'llanadi. Ma'lum bo'lishicha, xantal ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, qon aylanishini rag'batlantiradi.

Xantalning foydali xususiyatlari

Xantalda mikro va makro elementlar va ko'plab vitaminlar mavjud bo'lganligi sababli, u haqida turli tuman tariflar yuradi. Xo'sh, iste'mol qilganda xantalining foydali xususiyatlari qanday?

Go'shtni marinad qilishda

Go'shtni tezroq va yumshoq bo'lishi, pishirish vaqtida suvi o'zida qolishi uchun uni xantal sousi bilan aralashtirib, yarim soatga qoldiring.

Go'shtni muzlatishni xohlamasangiz, uni xantalga aralashtirib qo'ying. Ushbu shaklda u 36 soatgacha saqlanishi mumkin. Chunki xantal yaxshi bakteritsid xususiyatlarga ega.

Soch uchun xantalli niqob:

- 2 osh qoshiq xantal kukuni
- 2 osh qoshiq zaytun yog'i
- 2 osh qoshiq shakar

Barcha ingrediylarni aralashtiring va yumshoq bo'lguncha iliq suv bilan suyultiring. Agar siz bunday niqobni haftada bir marta sochingizni nam sochlarga



Date: 9th December-2025

yuvishdan 15 daqiqa oldin qo'llasangiz, ular kamroq to'kiladi, yaxshi o'sadi va serjilo bo'ladi. Xantal qon aylanishini yaxshilaydi va sochni mustahkamlaydi.

Idish yuvish uchun suyuqlik

Idish yuvish rakovinasining yoniga bir piyola xantal kukuni qo'ying. Idishlarni yuvayotganda, nam shimgichni yog'li idishga xantal surting va 5-10 daqiqaga qoldiring. U sirlarni tezda yog'dan xalos qiladi va idishni yuvish ancha osonlashadi.

Badbo'y hidlar bilan kurashadi



Bir siqim xantal kukunini noxush hid o'rnashib qolgan plastik yoki shisha oziq-ovqat idishlariga solib, qopqog'ini yoping. Ularni yaxshilab silkiting va keyin yuving. Hech qanday hid qolmaydi.

Jun va ipakli mahsulotlarni yuvish uchun



Hiqichoqni ketkazadi

Agar quruq xantal kukuni va sirka aralashtirib, hosil bo'lgan aralashmani tilga surtsangiz, hiqichoq o'tib ketadi. Shundan so'ng, og'izni iliq suv bilan yuvish kerak va, albatta, bunday qorishmani bolalarga bermaslik kerak, chunki. u juda achchiq.

Date: 9th December-2025



Kompress ([lotincha](#): *compressus* — qisilgan) — shifo maqsadida qo'yilgan issiq yoki sovuq boylam. Ogrigan a'zoni sovqotishdan va boshqa tashqi ta'sirotlardan himoya qilish uchun bir necha qavat doka yoki qalin paxta qatlamdan iborat quruq Kompressdan foydalaniladi. Shifobaxsh ta'sir ko'rsatish maqsadida nam Kompress qo'llanadi. Bu Kompressning sovuq, qaynoq, issiq va dorili xillari bo'ladi. Shifokor buyurgan Kompressni bemorning o'zi yoki unga qaraydigan odam qo'yishi mumkin. Kompressning qanchalik davomliligi uning qanday qo'yilishiga bog'liq.



Sovuq Kompress (bir bo'lak yumshoq matoni bir necha qavat qilib sovuq suvga bo'ktirib olinadi) ma'lum bir joyni sovitib, qon tomirlarini toraytiradi; uni lat yeganda, burun konaganda gavdaning kasal qismiga (bosh, qo'l, oyoq va boshqa joylarga) qisqa muddat (2—3 min.) qo'yiladi.

Issiq Kompress qon tomirlarini uzoq, vaqt davomida kengaytirib, teri va chuqurroqdagi to'qimalarga qon oqib kelishini yaxshilaydi, natijada yallig'lanish o'chog'i tez yo'qolib, ogriq qoladi. Bir necha qavat qilib taxlangan doka yoki matoni oldindan uy temperaturasidagi suvga bo'ktirib olib, yaxshilab siqib, kasal joyga qo'yiladi, ustidan kleyonka yoki suv o'tkazmaydigan qog'oz yopiladi (kleyonka yoki qog'oz ancha katta bo'lishi va nam matoni berkitib turishi kerak), uning ustidan kattaroq paxta yoki flanel (Kompress ostida hosil bo'lgan issiqlikni saqlab turish uchun) o'raladi. Kompress to'g'ri qo'yilgan bo'lsa, tanaga tegib turgan mato Kompress olinganda iliq va nam bo'ladi. Kompress aksari kechqurun, uxlashdan oldin qo'yiladi. Kompress tananing katta joyiga (mas, ko'krak qafasiga) qo'yiladigan bo'lsa, bemor o'rinda yotishi lozim. Ba'zan suvli isitadigan Kompress o'rniga arokli yoki spirtli Kompress qo'llanadi. Bunday Kompress tez qurib qoladi, shuning uchun tez-tez almashtirib turiladi. Dorili K. isitadigan K.ning ayni o'zi, bunda K. ta'sirini kuchaytirish uchun suvga vrach buyurgan turli xil dori moddalar qo'shiladi. Kompress noto'g'ri qo'yilganda ko'ngilsiz oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun Kompressni o'z bilgicha, vrach maslahatisiz qo'ymaslik kerak.^[1]