

“HOMILADORLIK DAVRIDA FIZIOTERAPIYA VA REABILITATSIYA XUSUSIYATLARI”

**Sariosiyo tumani Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
Maxsus fan kafedrasi Reabilitatsiya asoslari hamda fizioterapiya fan
o'qituvchisi**

Xoliqova Mahliyo Abduhalimovna

Annotatsiya

Ushbu maqolada homiladorlik davrida fizioterapiya va reabilitatsiyaning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilinadi. Homilador ayollarda mushak-skelet tizimini qo'llab-quvvatlash, mushak tonusini saqlash, ortiqcha vazn va shishlarni kamaytirish hamda tug'ruq jarayoniga tayyorgarlik ko'rishda fizioterapiya muhimligi yoritiladi. Maqolada turli fizioterapevtik usullar, mashqlar, massaj va suv terapiyasining samaradorligi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: homiladorlik, fizioterapiya, reabilitatsiya, mushak-skelet tizimi, jismoniy mashqlar, massaj

Абстрактный

В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты физиотерапии и реабилитации в период беременности. Особое внимание уделяется поддержанию мышечно-скелетной системы, сохранению тонуса мышц, уменьшению избыточного веса и отёков, а также подготовке к родам. Рассматриваются различные методы физиотерапии, упражнения, массаж и водная терапия.

Ключевые слова: беременность, физиотерапия, реабилитация, опорно-двигательная система, физические упражнения, массаж

Abstract

This article analyzes the theoretical and practical aspects of physiotherapy and rehabilitation during pregnancy. It emphasizes the importance of supporting the musculoskeletal system, maintaining muscle tone, reducing excessive weight and edema, and preparing for childbirth. Various physiotherapeutic methods, exercises, massage, and hydrotherapy are examined.

Keywords: pregnancy, physiotherapy, rehabilitation, musculoskeletal system, physical exercises, massage

KIRISH

Homiladorlik davri ayol organizmida katta o'zgarishlar bilan kechadi. Bu davrda mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir, endokrin va boshqa tizimlar faoliyati o'zgaradi. Shuningdek, ayolning psixologik holati, jismoniy yuklama va metabolizm darajasi ham o'zgaradi. Shu sababli homiladorlik davrida sog'lom turmush tarzini saqlash, mushak va bo'g'imlarni mustahkamlash, jismoniy faoliyatni to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi.

Fizioterapiya va rehabilitatsiya bu davrda organizmning normal ishlashini saqlash, ortiqcha vazn, mushak tarangligi va shishlarni kamaytirish, shuningdek, tug'ruq jarayonini yengillashtirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlik davrida moslashtirilgan mashqlar va fizioterapevtik muolajalar ayolning sog'lig'ini mustahkamlash va kelajakdagi tug'ruqni yengillashtirishda samarali bo'ladi.

Kirish qismida maqola maqsadi aniqlanadi: homiladorlik davrida fizioterapiya va rehabilitatsiya usullarini tahlil qilish, ularning samaradorligini aniqlash, shuningdek, homilador ayollar uchun xavfsiz va individual yondashuvni ishlab chiqish.

Asosiy qism

Homiladorlik davrida organizm xususiyatlari. Homiladorlikda ayol organizmida fiziologik va anatomik o'zgarishlar yuz beradi. Mushak-skelet tizimida yuk oshadi, bel va tos sohasida og'riq kuzatiladi. Yurak-qon tomir tizimi faollashadi, qon aylanishi kuchayadi, shishlar va ortiqcha vazn paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli mushak va bo'g'imlarni qo'llab-quvvatlash, mushak tonusini saqlash, stress va og'riqni kamaytirish uchun fizioterapevtik yondashuv zarur.

Fizioterapiya usullari-Fizioterapiya homiladorlik davrida quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

Jismoniy mashqlar: maxsus yengil mashqlar mushaklarni mustahkamlash, bel va tos sohasidagi og'riqni kamaytirish, qon aylanishini yaxshilashga xizmat qiladi.

Massaj: bel, bo'yin, oyoq va qo'l mushaklarini yumshatish, shishlarni kamaytirish va relaxatsiya ta'minlaydi.

Suv terapiyasi: suvda mashq qilish mushaklarga yukni teng taqsimlaydi, bo'g'imlarga stressni kamaytiradi va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini normallashtiradi.

Nafas olish mashqlari: nafas va diafragma mashqlari tug'ruq jarayonini yengillashtirish va stressni kamaytirish imkonini beradi.

Rehabilitatsiya xususiyatlari. Homiladorlikdan keyingi rehabilitatsiya organizmni tiklash, mushak tonusini saqlash, bel va tos sohasidagi og'riqlarni kamaytirish, shuningdek, psixologik holatni barqarorlashtirishga qaratilgan. Rehabilitatsiya shuningdek, tug'ruqdan keyingi mushak-skelet tizimi tiklanishi, ortiqcha vazn kamayishi va jismoniy faollikni tiklashni ta'minlaydi.

Individual yondashuv va xavfsizlik. Fizioterapiya va reabilitatsiya dasturi har bir homilador ayolning individual xususiyatlariga mos kelishi zarur. Bu yondashuv mushak-skelet tizimi holati, sogʻliq koʻrsatkichlari va homiladorlik bosqichini hisobga oladi. Xavfsizlikni taʼminlash uchun mashqlar intensivligi va turini shifokor nazorati ostida belgilash muhim.

Tadqiqot va amaliy tajribalar. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, homiladorlik davrida moʻljallangan mashqlar va fizioterapevtik muolajalar mushak tonusini saqlash, ortiqcha vaznni nazorat qilish va tugʻruq jarayonini yengillashtirishda samarali boʻladi. Shuningdek, muntazam fizioterapiya homilador ayolning ruhiy holatini yaxshilaydi, stress va asabiy taranglikni kamaytiradi.

Xulosa

Homiladorlik davrida fizioterapiya va reabilitatsiya ayol sogʻligʻini qoʻllab-quvvatlash va tugʻruq jarayonini yengillashtirishda muhim vositadir. Maxsus mashqlar, massaj, suv terapiyasi va nafas olish mashqlari mushak-skelet tizimi holatini yaxshilaydi, ortiqcha vazn va shishlarni kamaytiradi, psixologik holatni barqarorlashtiradi. Fizioterapiya va reabilitatsiya dasturi individual xususiyatlarga moslashtirilishi va shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi kerak. Shu tarzda homiladorlik davrida ayolning sogʻligi mustahkamlanadi, tugʻruq jarayoni yengillashadi va postnatal davr uchun tayyorgarlik samarali boʻladi.

6. Foydalanilgan adabiyotlar (APA)

1. Artal, R. (2020). *Pregnancy and physiotherapy: Guidelines for safe practice*. London: Health Press.
2. Brown, H., & Smith, L. (2018). *Rehabilitation during pregnancy and postpartum*. New York: Springer.
3. Davydova, O. (2019). *Физиотерапия при беременности: Теория и практика*. Москва: Медицина.
4. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. (2021). *Homiladorlik davrida jismoniy faollik boʻyicha tavsiyalar*. Toshkent.
5. Smith, J., & Lee, P. (2017). *Maternal health and musculoskeletal physiotherapy*. Elsevier Health.