



BOLALARDA RAXIT, YASSI TAVON KASALLIKLARIDA, MASHQLAR VA MASSAJ TURLARI

Abdullayeva Nigora

Otajonova Kamolat

Khiva Medical texnikumi maxsus fan o'qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar orasida ko'p uchraydigan raxit va yassi tovon (tekis oyoqlik) kasalliklarining sabablari, belgilari hamda ularni oldini olish va davolashda davolovchi jismoniy mashqlar va massajning ahamiyati yoritilgan. Mashqlar va massaj turlarining to'g'ri qo'llanishi bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Kalit so'zlar: raxit, yassi tovon, massaj, davolovchi mashqlar, bolalar salomatligi.

KIRISH

Bolalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqich bo'lib, bu davrda organizm tez rivojlanadi. Noto'g'ri ovqatlanish, quyosh nuri yetishmasligi, kamharakatlik va noto'g'ri poyabzal tanlash natijasida raxit va yassi tovon kabi kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Ushbu kasalliklarni bartaraf etishda mashqlar va massaj muhim davolovchi vosita hisoblanadi.

Bolalarda raxit kasalligi:

Raxit — bu asosan D vitamini yetishmasligi natijasida suyaklarning yumshashi va deformatsiyalanishi bilan kechadigan kasallikdir.

Raxitning asosiy belgilari:

Suyaklarning yumshashi

Oyoqlarning qiyshayishi

Mushaklar kuchsizligi

Bola tez charchashi

Harakat faolligining pasayishi

Raxitda davolovchi mashqlar

Raxitda mashqlar mushaklarni mustahkamlash va suyak tizimini to'g'ri rivojlantirishga qaratiladi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

Qo'l va oyoqlarni bukish-yozish

Qorin ustida yotib bosh va ko'krakni ko'tarish

Orqaga yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish

O'tirish va turishga o'rgatuvchi mashqlar

Yengil cho'zilish mashqlari





Mashqlar asta-sekinlik bilan, bolaning yoshiga mos holda bajariladi.

Raxitda massaj turlari

Massaj qon aylanishini yaxshilaydi va mushak tonusini oshiradi.

Asosiy massaj usullari:

Silash – terini bo'shashtiradi

Ishqalash – qon aylanishini faollashtiradi

Yengil uqalash – mushaklarni mustahkamlaydi

Tebratish – mushaklar faoliyatini rag'batlantiradi

Massaj har kuni yoki kun ora 10–15 daqiqa davomida bajariladi.

Yassi tovon (tekis oyoqlik) kasalligi

Yassi tovon — oyoq panjasining tabiiy yoyining pasayishi yoki yo'qolishi bilan tavsiflanadi.

Yassi tovon belgilari:

Tez charchash

Oyoq va boldirda og'riq

Yurganda noqulaylik

Poyabzalning notekis yeyilishi

Yassi tovon kasalligida mashqlar

Mashqlar oyoq panjasi mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan.

Samarali mashqlar:

Barmoqlar bilan mayda buyumlarni olish

Oyoq panjasida yurish (barmoqlarda va tovonda)

To'pni oyoq ostida dumalatish

Arqon yoki tayoq ustidan yalangoyoq yurish

Oyoq panjasini ichkariga va tashqariga burish

Mashqlar kuniga 10–15 daqiqa muntazam bajarilishi lozim.

Yassi tovonda massaj turlari

Massaj oyoq mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi.

Massaj quyidagi sohalarga qaratiladi:

Oyoq panjasi

Tovon

Boldir mushaklari

Asosiy usullar:

Silash

Ishqalash

Uqalash

Bosimli massaj



Massaj mashqlardan oldin yoki keyin bajarilishi tavsiya etiladi.

Bolalarda raxit va yassi tovon kasalliklarini erta aniqlash va to'g'ri davolash ularning sog'lom rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Mashqlar va massajni muntazam va to'g'ri qo'llash suyak-mushak tizimini mustahkamlab, bolalarning jismoniy faolligini oshiradi. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish, quyosh nuri va faol harakat profilaktikaning asosiy omillaridir.

Ma'lumki, suyakni to'laqonli shakllanishi uchun fosfor, kaltsiy va ichakda ularni to'g'ri so'rilishi uchun vitamin D kerak. Ushbu komponentlar bolaning organizmiga oziq-ovqat bilan birga tushadi (ona suti, tuxum, baliq, sabzavotlar, va hokazo), vitamin D esa shuningdek quyosh nuri ta'sirida teri ostida ham ishlab chiqariladi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar hayotga kaltsiy, fosfor va vitamin D zaxirasi bilan birga keladi (bu moddalar bolaning ona qornidagi hayotining so'nggi haftalarda faol to'plana boshlaydi, albatta agar ona to'g'ri va muntazam ovqatlansa va quyosh ostida yursa), shuning uchun bola hayotining 1-2 oyida suyaklar normal rivojlanadi.

Keyinchalik bola tez o'sib-rivojlanishi va zaxiralarning tugashi natijasida bolalar tanasi ko'proq «qurilish» materialiga muhtoj bo'ladi. Agar bu ehtiyoj qondirilmasa, kaltsiy va fosfor bola suyaklaridan yuvila boshlaydi. Shuning uchun suyak to'qimalarining zichligi kamayadi va osonlik bilan deformatsiya bo'ladi. Buning oqibatida skelet qismida raxitning yoqimsiz ko'rinishlari yuzaga keladi.

D vitamini tanqisligi tufayli raxit faqat ona suti bilan oziqlangan chaqaloqlarda ham rivojlanishi mumkin, agar onada bu vitamin yetishmasa. Ko'krak suti, garchi chaqaloqlar uchun eng yaxshi ozuqa manbai bo'lsa-da, vitamin etarli darajada bo'lmasligi mumkin, ayniqsa onaning o'zi etishmasa.

Bunday hollarda raxit rivojlanishining oldini olish uchun bolaning ratsioniga qo'shimcha D vitamini qo'shilishi tavsiya etiladi. Raxit bola hayoti uchun xavfli emas, lekin uni to'g'ri davolamaslik bola hayotida bir umrlik iz qoldirishi mumkin — skeletning sezilarli deformatsiyalari (qiyshayishlari), prikusning qiyshiqligi, yassi oyoqlik va boshqa shunga o'xshash kasalliklar.

Bundan tashqari, raxitning sabablari D vitaminining so'rilishini va metabolizmini buzishi mumkin bo'lgan turli xil tibbiy sharoitlarni o'z ichiga oladi. Bu shartlarga oziq moddalarining so'rilishini buzadigan oshqozon-ichak trakti kasalliklari (gastrit, yarali yaralar, kolit) kiradi.

Diagnostika : Raxitning dastlabki bosqichlarida simptomlarni o'ziga xos bo'lmagan va farqlash qiyin bo'lishi mumkin. Birinchi belgilardan biri umumiy zaiflik va charchoqdir. Raxit bilan og'rigan bolalar asabiylashadi, bezovtalanadilar, tez-tez yig'laydilar va uxlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi.





Ota-onalar, ayniqsa, bosh terisida terlashning ko'payishini sezishi mumkin, bu ham buzilishning dastlabki belgisidir. Bu ko'rinishlar ko'pincha e'tiborga olinmaydi yoki boshqa, kamroq jiddiy sabablarga bog'liq. Asosiy alomatlardan biri bosh suyagi suyaklarini yumshatishdir.

Oksipital mintaqani paypaslaganda, bosh suyagining suyaklari yumshoq va egiluvchan bo'lib qolganini sezishingiz mumkin. Bu, ayniqsa, chaqaloqlar va yosh bolalarda seziladi. Raxitni tajribali shifokor shunchaki ko'rik otkazib qo'ya olishi mumkin, lekin tashxisni tasdiqlash uchun Sulkovcih bo'yicha siydik tahlili o'tkazilishi kerak.

Bu ertalab ovqatlanishdan oldin chaqaloqdan olingan siydikda kaltsiy uchun sifat tahlilidir. Tahlilni o'tkazish uchun tayyorgarlik ko'rish kerak (siydik to'plagich olish kerak, ovqatlanishda ba'zi cheklovlar qo'yish va hokazo).

O'g'ir hollarda, shifokorlarga kalsiy-fosfor almashinuvining buzilganligi va suyak to'qimalarining shikastlanish darajasini aniqlash kerak bo'lganda, bemorlar yanada kengroq tahlillardan o'tishadi:

Davolash : Bolalardagi raxitni davolashda kompleks — maxsus va maxsus bo'lmagan usullardan foyalanib (kasallikning sababini hisobga olgan holda) olib borilishi kerak.

No-maxsus usullari — bu ham to'g'ri ovqatlanish, ham bola kunining to'g'ri tartibi, ham turli umummustahkamlovchi muolajalar (massaj, gimnastika, o'simlik va tuzli vannalar va hokazo).

Maxsus usullari — vitamin D, kaltsiy va fosfor preparatlarni buyurish, teriga sun'iy ultrabinafsha nurlarini ta'sir qildirish.

Kun tartibiga keladigan bo'lsak, har kuni bolani kamida 2 soat ko'chada bo'lishini tashkil qilish kerak. Bolani to'g'ridan-to'g'ri quyosh nurlari ostida ushlab turishning hojati yo'q (bu hatto zararli), daraxtlarning yashil barglari orqali o'tadigan yorug'lik ham yetarli bo'ladi.

Bundan tashqari, chaqaloq gimnastikasi bilan mashg'ul bo'lishingiz, massajga olib borishingiz (yoki mutaxassis maslahatiga ko'ra o'zingiz qilishingiz) kerak. Shuningdek, raxit bilan og'rikan bolalarga tuzli, ignabargli vannalar (qaysi biri tanlanishi shifokor aytadi) ko'rsatiladi. Bunday usullardan so'ng bola yaxshi oziqlanadi va uxlaydi.

XULOSA

Bolalarda raxit kasalligi asosan D vitamini yetishmovchiligi natijasida yuzaga kelib, suyak to'qimasining mineralizatsiyasi buzilishi bilan kechadi. Kasallik bolaning jismoniy rivojlanishini sekinlashtiradi, suyaklar deformatsiyasi, mushaklar bo'shashuvi va asab tizimi qo'zg'aluvchanligining ortishiga olib keladi. Raxit o'z vaqtida aniqlanib, to'g'ri davolanmasa, kelajakda bo'y-bastning qo'loqligi va suyak tizimi nuqsonlari saqlanib qolishi mumkin.





Shu sababli raxitning oldini olishda homiladorlik davridan boshlab onaning to'g'ri ovqatlanishi, bolaga yetarli quyosh nuri tushishi, D vitamini profilaktikasi va muntazam tibbiy nazorat muhim ahamiyatga ega.

Erta tashxis va profilaktika choralari bolalar salomatligini mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev A.A. Bolalar kasalliklari. — Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2020.
2. Karimov U.K., Rasulova M.S. Bolalar ortopediyasi asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Usmonova D.R. Davolovchi jismoniy tarbiya va massaj. — Toshkent: O'qituvchi, 2021.
4. Yuldashev B.Sh. Bolalarda raxit kasalligi va uning oldini olish. — Toshkent: Tibiyot nashriyoti, 2018.
5. Mirzayev F.F. Yassi tovon kasalligini erta aniqlash va davolash usullari. — Toshkent: Fan, 2019.
6. Saidova N.Q. Bolalar massaji va gimnastikasi. — Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2020.
7. Ziyo.net

