

“BOLALARDA SKOLIOZNING KELIB CHIQISHI VA UNING PROFILAKTIKASI”

**Alisherov Hamidullo Fayzullo o'g'li**

*Ilmiy rahbar* **Nargiza Fatxullayevna Nurmatova**

**Annontatsiya:** *Ushbu maqolada bolalarda uchraydigan skalyoz, kasalliklarini kelib chiqish sabablari va davolash haqida fikr yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:***Bolalar,skalyoz,kifoz,lordos,davolash,sabab,kasallik.*

Skolioz-bu bolalarda va o'smirlarda ko'p uchraydigan kasallik bo'lib,umurtqa pog'onasi yon tomonga(chap tomonga) qiyshayib ketishi bilan xarakterlanadi. Skolioz tug'ma va ortirilgan bo'lishi mumkin.Tug'ma skoliozga homiladorlik vaqtida umurtqa pog'onasining qaysidir qismidagi rivojlanish nuqsoni sabab bo'ladi.Ortirilgan skolioz ko'pincha bolaning bo'yi o'sadigan5-7 yoki 12-15 yosh davrida umurtqa pog'onasidagi ikkilamchi o'zgarishlar hisobiga yuzaga kelishi mumkin.Kasallikning bu turi idiopatik(sababsiz) skolioz,deb ham yuritiladi.Bemorning70-80%kasallikning aynan,shu turidan aziyat chekadi.Bu ayniqsa qiz bolalarda ko'p uchraydi.-Dunyo olimlarining bu borada turli nazariyalari mavjud.Ular kasallikni bolaning o'sish davrida ovqatlanish tartibining buzilishi,ya'niy qo'shimchalarga boy taomlarni ko'p,tabbiy mahsulotlarni kam eyish bilan bog'liq, deb hisoblashadi.Bundan tashqari,gipodinamiya(kamharakatlik)ham hastalik paydo bo'lishiga zamin yaratishi mumkin.Ikkilamchi sabablar sifatida esa gijjalar,tanadagi vitamin tanqisligi,mushaklar uchun zarur moddalar etishmasligini alohida ta'kidlab o'tish joiz.

Xastalikning qiyshayish burchagiga qarab to'rta darajasi mavjud.

10darajagacha-birinchi ,11-25darajagacha-ikkinchi ,26-40darajagacha uchunchi , 41 darajadan yuqori bo'lsa,to'rtinchi darajali skolioz,deb yuritiladi.

-Kasallik darajasiga qarab,davollash usullari turlicha bo'ladi.Bir yoki ikkinchi darajali skolioz fizioterapevtik muolajalar,engil mashiqlar va faol jismoniy harakatlar yordamida davolanadi.Bunda asosiy e'tibor umurtqa atrofidagi mushaklar tonusini oshirishga qaratiladi.

uchunchi darajasida qo'shimcha tarzda korreksiyalovchi (to'g'irlovchi)korsetlar taqish tavsiya etiladi.Bunda umurtqaning biroz bo'lsada to'g'irlash va shu holatining yomonlashishi oldi olinadi.

-To'rtinchi darajada umurtqada nafaqat yonga,balki o'z o'qi atrofida qiyshayish yuzaga keladi.Ko'krak qafasi a'zolarida ikkilamchi o'zgarishlar ,o'pkaning,yurakning siqilishi oldini olish uchun operativ jarrohlik yo'li yordam

beradi. Kasallik paydo bo'lmashligi uchun birinchi navbatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kerak. Sport bilan shug'ullanish, tabiiy mahsulotlar iste'mol qilish, tabiat qo'ynida, tozza havoda ko'proq yurish, bolaning bo'y o'sishi davrida 6oyda 1marotaba ortaped ko'rigidan o'tkazish, bir tomonlama ko'tariladigan va og'ir sumkalar tavsiya etilmaydi. Ayrim bolalarda paylar bo'shligi sabab qaddi qomatning buzilishi kuzatiladi. Oldinga engashib yoki bir tomonga og'ib yurish kabi holatlar vaqtida davolanmasa skoliozga olib keladi.

Skoliozning belgilari

Bolalarda skolyozning eng aniq belgilari orasida, qoida tariqasida, quyidagilar ajralib turadi:

- Elkaning notekisligi (elka chizig'i doimo bir tomonga siljiydi).
- Bir yelka pichog'i boshqasidan ko'ra ko'proq chiqadi.
- Noto'g'ri bel.
- Bir son ikkinchisidan balandroq.

Farzandingizda skolyoz belgilarini sezsangiz, shifokoringizga murojaat qilishdan tortinmang. Engil egrilik odatda sezilishi qiyin, chunki u asta-sekin paydo bo'ladi va odatda bolada og'riq keltirmaydi. Ba'zida bolalarda skolyozning dastlabki belgilarini umuman ota-onalar emas, balki bolaning do'stlari, o'qituvchilari yoki sport jamoasi sheriklari sezadilar

Bolalarda skolyozning sabablari

G'alati, shifokorlar hali ham bolalarda orqa miya skoliozining u yoki bu turiga nima sabab bo'lganini bilishmaydi. Ko'pchilik kasallikning paydo bo'lishini irsiy omillar bilan bog'laydi, chunki skolioz ko'pincha bir oila a'zolarida rivojlanadi.

Bundan tashqari, bolalarda orqa miya deformatsiyasiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

- Nerv-mushak kasalliklari, masalan, miya yarim palsi yoki mushak distrofiyasi.
- Orqa miya suyaklarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi tug'ma nuqsonlar.
- Orqa miya shikastlanishi yoki infeksiyasi.

Bolalarda skolyoz uchun xavf omillari:

- Ko'p jarohatlar bilan bog'liq sport mashg'ulotlari (xususan, orqa miya jarohatlari).
- Bolaning jinsi (statistik ma'lumotlarga ko'ra, qizlar o'g'il bolalarga qaraganda skolyozning og'ir shakllarini rivojlanish xavfi yuqori).
- Umurtqalarni o'rab turgan mushak to'qimalarining zaifligi.
- Bolalik va o'smirlik davrida suyak o'sishiga ta'sir qiluvchi stress va gormonal kasalliklar.

- Organ transplantatsiyasi (buyrak, jigar, yurak va boshqalar).

Qizlarda umurtqa pog'onasining egriligi va deformatsiyasi bir necha marta tez-tez uchraydi. Nima uchun bu sodir bo'ladi - shifokorlar tushuntira olmaydilar. Biroq, bir naqsh bor: egrilik darajasi qanchalik kuchli bo'lsa, bu tashxis qizlarga qanchalik tez-tez qo'yiladi.

Bolalarda skoliozning asoratlari

Skoliozning hatto mo''tadil shakli rivojlanishi bilan (ya'ni, u ko'pincha bolalar va o'smirlarga ta'sir qiladi) jiddiy asoratlar paydo bo'lishi mumkin. Ular orasida:

- Yurak va nafas olish kasalliklari. Ba'zi skolyoz holatlarida ko'krak qafasi o'pka va yurakni bosib, nafas olishni qiyinlashtiradi va yurak mushagining qonni pompalamasina to'sqinlik qiladi.

- Ikkinchidan, skolioz muqarrar ravishda har xil bel muammolariga olib keladi. Bolalarda skolyoz bilan kasallangan kattalar boshqalarga qaraganda ko'proq surunkali bel og'rig'iga ega.

- Skolioz bolaning yoki o'smirning holati, yurishi va tashqi ko'rinishiga juda salbiy ta'sir qiladi. Skolioz og'ir bosqichga kiringach, tashqi ko'rinishdagi sezilarli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Avvalo, biz notekis elkalar, chiqadigan qovurg'alar, notekis sonlar va belning yon tomonga siljishi haqida gapiramiz. Skolioz bilan og'rigan bolalar (va ayniqsa o'smirlar) ko'pincha tashqi ko'rinishidan uyashadi, bu ularning psixologik salomatligiga ta'sir qiladi.

Faqatgina 5 yoshgacha bo'lgan bolada yuzaga keladigan skolioz kelajakda yurak va o'pka faoliyatini buzadigan jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin, deb ishoniladi. Agar 5 yoshdan oshgan bolada umurtqa pog'onasining egriligi shakllangan bo'lsa, unda kelajakdagi barcha asoratlar faqat tashqi ko'rinish va psixo-ijtimoiy kasalliklarga tegishli bo'ladi.

Davolash

Skolyozni davolash usullari to'g'ridan-to'g'ri kasallikning turiga va uning paydo bo'lish vaqtiga bog'liq. Yoshga ko'ra, hozirgi jahon tibbiyot amaliyotida bolalar va o'smirlarda skoliozning 3 asosiy turini ajratish odatiy holdir:

- Bolada 1-2 yoshda paydo bo'lgan kasallik. Bu infantil idiopatik skolyoz deb ataladigan guruhdir.

- Agar bolada 4 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan skolyoz bo'lsa, unda bu kasallik balog'atga etmagan idyopatik skolyoz turiga kiradi.

- Va nihoyat, agar kasallik o'smirlik davrida - 10-14 yoshda bolani enggan bo'lsa, unda bu turdagi skolyoz o'smirlik idiopatik skolyoz turiga kiradi.

Tushunish qulayligi uchun tushuntirishga arziydi: "iborasi ostida" idiopatik skolioz» - umurtqa pog'onasining biron bir tug'ma anomaliyasi yoki tayanch-harakat tizimi bilan bog'liq buzilishlar bo'lmaganda (bir yo'nalishda yoki boshqa yo'nalishda) umurtqa pog'onasining lateral egriligini anglatadi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, har qanday kasallik, jarohatlar yoki ma'lum turmush tarzi natijasida olingan skolyoz. Ya'ni, bu bolalarda ham, kattalarda ham skolyozning eng keng tarqalgan va keng tarqalgan shakllari (aslida, bu bolalardan o'sib chiqadi). Bundan tashqari, bolalardagi skolioz tabiiy ravishda turi (joylashuvi) bo'yicha farqlanadi:

- Ko'krak qafasi skolyozi faqat torakal mintaqada umurtqa pog'onasining egriligi bilan tavsiflanadi.

- Lomber skolyoz faqat lomber mintaqada paydo bo'ladi.
- Torakolomber skolyoz torakolumbar birikma hududiga ta'sir qiladi.
- Nihoyat, estrodiol skolioz S tipidagi ikki tomonlama egrilikdir.

Shunday qilib, bolada skolioz qanchalik erta tashxis qo'yilsa (skolioz yoshiga emas, balki bolaning yoshiga qarab), uni davolash osonroq va samaraliroq bo'ladi. Agar 2-3 yoshli bolada umurtqa pog'onasi egriligi aniqlansa, deformatsiyani butunlay yo'q qilish va kelajakda uning rivojlanishining oldini olish uchun katta imkoniyatlar mavjud.

Bundan tashqari, bu holatda davolashning eng samarali usullari gimnastika, massaj, hayotni to'g'ri tashkil etish (masalan, qulay to'shak yoki maktab uchun yaxshi mo'ljallangan sumkalar va ryukzaklar va boshqalar) kabi oddiy narsalardir.

Bolalarda skoliozni tuzatishning eng samarali usullaridan biri bu skoliozga qarshi maxsus gimnastika (ko'pincha Katarina Schroth usuli bo'yicha gimnastika deb ataladi) va mashqlar terapiyasi. Jismoniy mashqlar va jismoniy faollik, birinchi navbatda, umurtqa pog'onasining yon tomonlarga egilishining oldini oladigan umurtqa pog'onasi atrofida mushak korsetini qurish uchun kerak. Skolioz uchun gimnastika oddiy mashqlardan iborat bo'lib, bu, albatta, ortoped nafaqat bolani, balki uning ota-onasini ham o'rgatadi. Massaj jismoniy faoliyat bilan birgalikda umurtqa pog'onasi bo'ylab mushaklarni to'g'ri shakllantirish va mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalarda skolyozni davolash uchun gimnastika va massajdan tashqari quyidagilar ham qo'llaniladi:

- Korset terapiyasi (maxsus ishlab chiqilgan korsetni doimiy yoki epizodik kiyish, bolaning o'sishi bilan nafaqat suyaklarning egilishiga yo'l qo'ymaydi, balki aksincha - ularning etarli shaklga ega bo'lishiga yordam beradi).

- Vertebra o'rnini o'rnatadigan maxsus tuzilmalarni o'rnatish uchun jarrohlik operatsiyalari.

Bolalarda skolyozning oldini olish

Bolalik va o'smirlilik skolioziga qarshi profilaktika choralarini juda keng va, agar aytishim mumkin bo'lsa, vaqt o'tishi bilan ancha kengaytiriladi. Misol uchun, chaqaloqlik davrida to'g'ri yoki noto'g'ri qo'nish va emaklash yillar o'tib, bolada orqa miya deformatsiyasining paydo bo'lishiga (yoki yuzaga kelmasligiga) bevosita ta'sir qilishi mumkin. Biz bolalar va o'smirlarda skoliozning oldini olishning eng muhim jihatlari yoritishga harakat qilamiz:

1. Hech qachon chaqaloqning jismoniy rivojlanishidan oldinga o'tishga urinmang - chaqaloq uning tanasi bunga etarlicha kuchli bo'lgan paytda ag'darish, o'tirish yoki emaklashni boshlashi kerak. Bu, ayniqsa, mustaqil yurish uchun to'g'ri keladi. Ortopedlar, bola qanchalik uzoq emaklab, og'irlik va yukni 2 oyoqqa emas, balki 4 oyoqqa taqsimlasa, kelajakda uning umurtqa pog'onasi shunchalik kuchli va silliq bo'ladi, deb to'g'ri hisoblashadi.

2. Bolaning qo'li bilan yurganingizda, uning qo'lini ushlab turish uchun harakat qilishning hojati yo'qligini yodda tuting. Ammo "chaqaloq" o'sishi balandligidan boshlab, bolaning tanasi "qattiq mehnat qilish" kerak - bola, aslida, bir muncha vaqt yuqoriga cho'zilgan dastani holatidadir (mos ravishda, elka ko'tariladi, kestirib, ishlamaydi). teng va boshqalar). Buni eslang va tez-tez qo'llaringizni almashtiring - avval uni o'ng tutqichdan olib boring va 5-10 daqiqadan so'ng uni chap tomondan olib boring ...

3. Beshik juda yumshoq bo'lmasligi kerak. Ideal holda, siz mutaxassislar bilan maslahatlashib, bolangiz uchun yaxshi ortopedik to'shak sotib olishingiz kerak. Xuddi shu narsa yostiq uchun ham amal qiladi.

4. Ma'lumki, D vitamini bolalar suyaklarining mustahkamligi va sog'lig'i uchun juda muhimdir, ularning assimilyatsiyasi quyosh nuri ta'sirida sodir bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, bola bilan toza havoda yurish juda ko'p va ko'pincha nafaqat raxitning oldini olish, balki skolyozning oldini olish uchun ham foydalidir.

5. Bolaning ish joyini to'g'ri tashkil qiling (u erda u rasm chizadi, hunarmandchilik qiladi yoki dars qiladi), uning chayqalishiga yo'l qo'ymang, shuningdek, uzoq vaqt yonboshlab yotib, kitob o'qiydi va gadjetlar o'ynang. Umuman olganda, chaqaloqning motor faolligini har tomonlama rag'batlantiring (u allaqachon oyoqqa turishni, yurishni, yugurishni, sakrashni va hokazolarni o'rganganidan keyin).

6. Agar bola allaqachon umurtqa pog'onasining ma'lum egriligini aniqlagan bo'lsa, hatto eng ahamiyatsiz bo'lsa ham, uning assimetrik o'yinlar

va sport turlari bilan shug'ullanishi istalmagan - masalan, tennis, badminton va boshqalar).

7. Mavjud skolioz va uning oldini olish uchun eng yaxshi sport bu suzishdir. Farzandingizni har qanday bel muammolaridan himoya qilishni xohlaysizmi? Unga suzishni o'rganishga yordam bering va imkon qadar tez-tez suzish imkoniyatini bering.

8. Bolalar skolyozi - umurtqa pog'onasining doimiy lateral deformatsiyasi. Bolalarda skolyoz 6 yoshdan 15 yoshgacha paydo bo'ladi, u tug'ma va orttirilgan bo'lishi mumkin. Skolioz ichki organlarda nosozliklarni keltirib chiqaradi, umurtqa pog'onasining harakatchanligini yomonlashtiradi, og'riq, tizimli osteoxondroz, siyatik, intervertebral churra paydo bo'lishini keltirib chiqaradi..

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1..SH.Baxadirova Reabilitatsiya massaj va mehnat bilan davolash.

2.Зокиров У.М., Курбанова П.С. “Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш”. The journal of academic research in educational sciences. № 2 (5), 150-155. (2021).

3. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной Zokirov U.M. "Improvement of the training process of students of the Faculty of

4.Хонкелдиев Ш.Х., Закиров У.М., Меликузиев А.А. Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. Наука сегодня вызовы и решения материалы международной научно-практической конференции.№1(1), 164-168. 2020.

5. Зокиров У.М. “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”.Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019.82-85.