**40-MAVZU: TUG‘MA OYOQ CHIQISHI. TOS-SON BO‘G‘IMI DISPLAZIYASI**

Tug‘ma son suyak chiqib ketishi va tos-son bo‘g‘imi displaziyasining asosiy alomati – bu sonlarning sust harakatlanishidir. Bu holatda massaj va gimnastika 2–3-haftalikdan boshlanadi. Davolash muolajalari shifokor tomonidan tayinlanadi. Shuni esda tutish kerakki, yangi tug‘ilgan bolada bo‘g‘imning shakllanishi hali to‘liq emas, shuning uchun kasallikni erta tashxislash va iloji boricha erta davolashni boshlash juda muhimdir. Hozirgi kunda har bir yangi tug‘ilgan chaqaloq tug‘uruqxonada mutaxassis tomonidan tekshiriladi, ammo ota-onalar bu patologiyaning eng ko‘p uchraydigan alomatlarini bilishlari kerak. Tug‘ma chiqishning eng doimiy belgisi – bu passiv harakat, uning cheklashi, bolaning oyoqlarini bukib yon tomonga qo‘yishi tizza bo‘g‘imlarida og‘riqlar berishi, qorinda yotgan holda oyoqlarni buka olmasligi va bo‘g‘imlarda qirsillash ovozi chiqishi bilan xususiyatlanadi. Kasallikni tasdiqlash yoki istisno qilish uchun darhol ortopedga murojaat qiling, u rentgen tekshiruvi asosida tashxisni aniqlab beradi. Davolash bola hayotining birinchi kunlaridanoq boshlanadi. Funksional usul keng qo‘llaniladi, jumladan, pozitsiyali (har xil splintlar, keng svodkalar yordamida), maxsus massaj va davolash gimnastikasi bilan olib boriladi.

Ayrim hollarda, maxsus shina talab qilinadi. Massaj va davolash gimnastikasi bolaning yoshi va rivojlanishiga mos keladigan umumiy mustahkamlash majmuasi asosida bajariladi. Massaj xususiyatlari – bel sohasi (silash va ishqalash), dumba (silash, ishqalash, barmoqlar bilan tegib yengil ezish), massaj davolash gimnastikasi mashqlar bilan almashib bajariladi: bolaning qorinda yotgan holatida oyoqlarning orqa yuzalarini siljitish va silash, so‘ngra chaqaloqning bukilgan oyoqlarini yon tomonga (emaklagandagi kabi) burish, uning chanog‘ini mahkamlash, keyin ikkala oyoqni bukish, bir vaqtning o‘zida tizzalarni yon tomonga yoyish. Iliq suvda bajariladigan mashg‘ulotlar ham juda foydali. Bolani har yo‘rgaklashda, oyoqlarning gimnastika massaji 10 martadan qaytarilishi kerak, bolani ortopedik shinalarda davolashda massaj va mashqlar qo‘yishda ruxsat etilgan hajmda bajariladi.





Ikki haftadan uch oygacha bo‘lgan bola bilan shug‘ullanib, displaziya uchun umumiy massaj usullari qilinadi. Bola orqasida yotganda quyidagilar bajariladi:

1. Qo‘l va oyoqni umumiy silash.

2. Qorin silash.

3. Orqasini silash.

4. Bel sohasini massaj qilish.

5. Bo‘g‘imlarning massaji.

6. Oyoqlarning orqa yuzasini massaj qilish.

7. Bukilgan oyoqlarni yon tomonlarga olib borish (emaklashdagidek).

8. Ko‘tarilgan – boshlang‘ich holati: bolaning orqada yotgan holatida.

9. Oyoqlarning oldingi yuzasini massaj qilish.

10. Oyoqlarni ichkariga aylantirish.

11. Oyoq uchun refleks mashqlari.

15. To‘p ustida mashqlar.

**YASSIOYOQLIK (PLOSKOSTOPIYE)**

Yassioyoqlikni to‘g‘rilash va ajratilgan holatda mahkamlash bilan ifodalanadigan oyoqning deformatsiyasi yassioyoqlik deyiladi. Yotishdan oldin massaj va gimnastika, shuningdek salqin vannalar (35–36 °C suv haroratidan boshlab) orqali yassioyoqlik shakllanishining oldini olish kerak. Yassioyoqlik kuzatiladigan 1 yoshgacha bolalar uchun quyidagi massaj texnikasi tavsiya etiladi: oyoqning ichki yuzasini uqalash (1); oyoqning plantar yuzasini uqalash (2); pay (3); oyoqning ichki yuzasini qo‘l bilan uqalash (4); ichki yuzasining halqasimon ishqalanishi (5); barmoqlar oyoq uchlarining orqa yuzasini silash (6); bir qo‘l bilan ezish (7); ikki qo‘l yodamida nuqtali ezish (8). Yassioyoqlikning oldini olish va davolash uchun massaj usullarini bir qator mashqlar bilan birlashtirish kerak: oyoq barmoqlarini bukish (refleks) (1); oyoq barmoqlari (2) bilan bukish; oyoqlarni stol ustiga qo‘yish (3); aylana harakatlar qilish, oyoq harakatlari (4); kattalar yordami (5) bilan yurish; sakrash (6); qadam bosish (7); raqsga tushish (8).



Massaj muolajalarining davomiyligi 10–12 kun davomida 5–7 daqiqa. Usullar albatta davolash gimnastikasi bilan birgalikda olib boriladi.

**SKOLIOZ**

Skolioz umurtqa pog‘onasining qiyshayishi hisoblanadi. Skoliozning 2 turi mavjud; S-simon yoki oddiy skolioz bo‘lib, bu turdagi umurtqa pog‘onasi bitta bukilishga ega. Shu bilan birga S-simon skoliozda umurtqa pog‘onasining ikki yoki uchta bukilgan joyi bo‘ladi. Skoliozning rivojlanishi sababi, ko‘p holatlarda, inson o‘z qaddini noto‘g‘ri tutishdan kelib chiqqan, uning natijasida falajlik, raxit yoki radikulit kelib chiqishi mumkin. Skolioz katta jismoniy bosim yoki gipodinamik holatda rivojlanib boradi. Skoliozning 4 ta murakkab bosqichi mavjud. Tibbiy massajning muolajasini skoliozning har qanday bosqichida bajarish tavsiya etiladi. Massaj umurtqa pog‘onasining tuzalishiga olib keladi. Bel mushagining tonusini yaxshilaydi, mustahkamlaydi, qon aylanish tezligini oshirib, toliqish hissini pasaytiradi va og‘riqlarni kamaytiradi. S-simon skoliozdagi ko‘krak massaji belni uqalashdan boshlanadi. Belning keng va uzun mushaklari uqalanib, kaftning yon qirralari bilan bosim beriladi. Bunda silash – silliq, ushlab, xaskashsimon va ohista usullarda bajariladi. Trapetsiya mushaklarini bo‘shashtiruvchi usullar – silash, qo‘l barmoqlari bilan aylanasiga ishqalash, uzluksiz labil tebranish, ko‘krak sohasining do‘ppayib qiyshaygan joyiga – xaskashsimon ishqalash, qisqichsimon ezish, kertish va urish – bu usullarni mushaklarni mustahkamlab tonusini oshirish uchun qilinadi. Umurtqa pog‘onasiga ta’sir ko‘rsatiladi. Bemorning kuragi o‘rta chiziqqa keltirilib, yelka orqaga tortiladi va chiqib turgan qovurg‘alarga bosim beriladi. So‘ngra barmoqlarning yon tomoni bilan chiqib turgan suyaklarga chertib, umurtqa suyaklarini joyiga keltirishga uriniladi. S-simon skoliozda ko‘krak qafasining old va yuqori qismi mushaklarini bo‘sh qo‘yish, yelkani o‘z joyiga keltirish uchun mushaklarga bosim beriladi. Skolioz vaqtida qorin mushaklariga ham mustahkamlovchi usullar qo‘llaniladi. Agar bemorda S-simon skolioz kuzatilsa, ko‘krak va bel sohasi massaj qilinadi. Massajning tayinlanishi umurtqa pog‘onasining to‘g‘irlanishiga va mushaklar korseti mustahkamlanib turishiga yordam beradi. Skoliozni davolash kuniga 4–8 tagacha, kunora esa 8–12 tagacha qilib belgilanadi.



**Anemiya va raxitda massaj usullari.** Anemiya –qon birlik hajmi boshiga gemoglobinni kamaytirish bilan xarakterlanadi. O‘tkir qon yo‘qotishdan tashqari gemoglobinda qon umumiy miqdorining kamayishi ro‘y beradi. Ko‘p hollarda anemiya qondagi qizil qon hujayralari darajasini pasaytiradi.

Anemiya har doim ikkilamchi, ya’ni umumiy kasallikning alomatlaridan biridir. Kamqonlik organizmda temir tanqisligi bilan bog‘liq bo‘lib, birinchi navbatda ko‘p trofik buzilishlar (quruq teri, mo‘rt mixlar, soch to‘kilishi va boshqalar)ga olib keladi. Nafas olish fermentlarining funksiyasi yomonlashib, so‘ngra HB hosil bo‘lishi buzilgani uchun gipoxrom anemiya rivojlanadi. Kamqonlikning asosiy sabablari kam temir olish, surunkali qon yo‘qotish (bavosil, o‘n ikki barmoqli ichak yarasi, oshqozon va boshqalar); maxsus guruh ingichka ichak rezeksiyasini o‘tkazgan bemorlardan iborat.

****

Bemorlar lanjlik, charchash, ich qotishi, bosh og‘rig‘i, soch to‘kilishidan shikoyat qiladilar; oqargan teri va shilliq pardalar, yurak urishi, jismoniy mashqlar vaqtida nafas qisishi va boshqalar ham bor.

Kasallikning eng muhim ko‘rsatkichi qon zardobida temir miqdorining kamayishidir (me’yorda 0,7–1,7 g/l yoki 70–170 mkg %). Murakkab davolash quyidagilarni o‘z ichiga oladi: dori bilan davolash, oziq-ovqatni boyitish, mashqlar bilan davolash, massaj, o‘rtacha jismoniy faoliyat, ochiq o‘yinlar.

**Anemiya uchun massaj:** orqa (ayniqsa, paravertebral joylar), pastki oyoqlarda, ko‘krakda (interkostal mushaklarni siljitish va surish), oshqozon va qo‘llarni massaj qilish. Silash, ishqalash va sayoz ezish qo‘llaniladi. Perkussiya texnikasi va siqish chiqarib tashlanadi. Bundan tashqari, nafas olishni faollashtirish kerak (bemorning nafas olishiga ko‘krak qafasining siqilishi). Massaj davomiyligi 10–15 daqiqa, 15–20 kurs. Massajdan keyin kislorod terapiyasi (namlangan kislorod yoki kislorod kokteylini qabul qilish) ko‘rsatiladi.

**Raxitda** uqalash bolalarning 2 oyligi davridan boshlanadi. Bunda bolalarda modda almashinuvi jarayonlari buziladi, harakat-tayanch apparatida deformatsiya holatlari kuzatiladi, mushaklarning tonusi tushib ketadi, qorin shishadi, asabiy va yig‘loq bo‘lib qoladi, tez terlaydi, uyquning buzilishi, ko‘krak sohasida deformatsiya va nafas olish tizimining mushaklarida o‘zgarishlar ro‘y beradi. Raxitning yengil va o‘rta bosqichida massaj yaxshi yordam beradi. Silash va ishqalash usullari qo‘llaniladi. Usullarni kuniga bir necha marta bajarsa bo‘ladi. Massaj davomiyligi 5–7 daqiqa.

**Nazorat savollari:**

1. Kindik churrasida massajni bajaring.

2. Tug‘ma oyoq chiqishining tos-son bo‘g‘imi displaziyasidan farqi nimada?

3. Yassi oyoqda massajni bajaring.

4. Bo‘yin qiyshiqligida massajni bajaring.

5. Skoliozda qanday massaj usullaridan foydalanasiz? Amaliyotda ko‘rsatib bering.

6. Qabziyatda massaj usullarini ko‘rsatib bering.

7. Anemiya va raxitda massajni bajaring.