

**ZAMONAVIY REABILITATSIYA USULLARIDAN FOYDALANGAN
HOLDA BEMORNI PARVARISHLASH**

XORAZM MED INVEST TABOBAT TEXNIKUMI o‘qituvchisi

Kazakova Hulkar

Annotatsiya: *Zamonaviy tibbiyotda bemorni davolash bilan bir qatorda uning yo‘qolgan yoki cheklangan funksiyalarini tiklash, hayot sifatini yaxshilash va kundalik faoliyatga qaytarish muhim ahamiyatga ega. Reabilitatsiya — bemorning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy imkoniyatlarini tiklashga qaratilgan kompleks tadbirlar majmuasidir. Zamonaviy reabilitatsiya usullaridan foydalanishda shifokor, hamshira, fizioterapevt, davolovchi jismoniy tarbiya mutaxassisi, psixolog va boshqa mutaxassislar hamkorligi muhim. Hamshira bemorning holatini kuzatish, reabilitatsiya tadbirlarini to‘g‘ri tashkil etish, gigiyenik parvarish, harakat faolligini oshirish va bemorni ruhiy qo‘llab-quvvatlashda muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqolada zamonaviy reabilitatsiya usullari va ulardan foydalangan holda bemorni parvarishlashning asosiy tamoyillari yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *reabilitatsiya, bemor parvarishi, hamshira, fizioterapiya, davolovchi jismoniy tarbiya, massaj, mexanoterapiya, psixologik yordam, zamonaviy texnologiyalar, hayot sifati.*

KIRISH

Reabilitatsiya tibbiyotning muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, kasallik yoki jarohat natijasida buzilgan organizm funksiyalarini imkon qadar tiklashga yordam beradi. Ayniqsa insult, yurak-qon tomir kasalliklari, tayanch-harakat tizimi kasalliklari, jarohatlar, operatsiyalardan keyingi davr va uzoq davom etuvchi kasalliklarda reabilitatsiya katta ahamiyatga ega.

Bemorning tezroq tiklanishi faqat dori-darmon bilan emas, balki to‘g‘ri parvarish, jismoniy mashqlar, fizioterapiya, massaj, psixologik yordam va kundalik faoliyatni bosqichma-bosqich tiklash orqali amalga oshiriladi.

Reabilitatsiyaga muhtoj bemorlarda kuzatiladigan belgilar va alomatlar

Reabilitatsiya zarur bo‘lgan bemorlarda quyidagi holatlar kuzatilishi mumkin:

- mushak kuchining kamayishi;
- harakatlanishning cheklanishi;- yurish qobiliyatining buzilishi;
- muvozanatning buzilishi;
- bo‘g‘imlarda harakat hajmining kamayishi;
- tez charchash;
- og‘riq;
- kundalik faoliyatni mustaqil bajara olmaslik;
- nutq yoki yutish bilan bog‘liq qiyinchiliklar;
- ruhiy tushkunlik va xavotir;
- uzoq vaqt yotish natijasida mushaklar zaiflashishi.

1. Davolovchi jismoniy tarbiya

Davolovchi jismoniy tarbiya bemorning harakat faoliyatini tiklashga yordam beradi.

Mashqlar bemorning imkoniyatiga mos ravishda tanlanadi. Ularga:

- qo‘l va oyoqlar uchun faol mashqlar;
- passiv mashqlar;
- nafas mashqlari;
- muvozanat mashqlari;
- yurishga tayyorlov mashqlari;
- mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar kiradi.

2. Fizioterapiya

Fizioterapiya turli fizik omillar yordamida bemorning funksional holatini yaxshilashga qaratiladi.

Shifokor ko‘rsatmasiga ko‘ra:

- elektroforez;
- galvanizatsiya;
- magnitoterapiya;
- ultratovush terapiyasi;
- lazer terapiyasi;
- issiqlik muolajalari va boshqa usullar qo‘llanishi mumkin.

3. Massaj

Massaj qon aylanishini yaxshilash, mushaklar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va bemorning umumiy holatini yaxshilashga yordam berishi mumkin

4. Mexanoterapiya

Mexanoterapiyada maxsus trenajyor va moslamalar yordamida bo‘g‘imlar va mushaklarning harakat faoliyati tiklanadi.

5. Ergoterapiya

Ergoterapiyaning maqsadi bemorni kundalik hayot faoliyatiga qaytarishdir.

Masalan: kiyinish;

- ovqatlanish;
- yuvinish;
- yozish;
- oddiy uy ishlarini bajarish;
- mustaqil yurish kabi ko‘nikmalar bosqichma-bosqich o‘rgatiladi.

6. Psixologik reabilitatsiya

7. Zamonaviy texnologiyalar

Hozirgi reabilitatsiyada ayrim bemorlarda zamonaviy texnologiyalardan ham foydalaniladi:

- robotlashtirilgan reabilitatsiya moslamalari;
- virtual reallik asosidagi mashg‘ulotlar;
- biofeedback;

20-Sentyabr, 2026-yil

- harakatni kuzatuvchi qurilmalar;
- elektron monitoring tizimlari.

Hamshira reabilitatsiya jarayonining muhim ishtirokchilaridan biridir. U bemorni doimiy kuzatib boradi va kundalik parvarishni tashkil qiladi.

Hamshiraning asosiy vazifalari:

1. Bemorning umumiy holatini baholash.
2. Hayotiy ko‘rsatkichlarini nazorat qilish.
3. Bemorning harakatlanish imkoniyatini kuzatish.
4. Reabilitatsiya mashqlarini bajarishda bemorga yordam berish.
5. Bemorni xavfsiz harakatlantirish.
6. Yotoq yaralarining oldini olish.
7. Bemorning gigiyenasini ta’minlash.

Quyidagilarga e’tibor beriladi:

- bemorning mustaqil harakatlanishi;
- mushak kuchining oshishi;
- og‘riqning kamayishi;
- muvozanatning yaxshilanishi;
- kundalik faoliyatni bajarish qobiliyatining ortishi;
- bemorning ruhiy holatidagi ijobiy o‘zgarishlar;
- parvarishga bo‘lgan ehtiyojning kamayishi.

Natijalar tibbiy hujjatlarda qayd etilib, keyingi reabilitatsiya bosqichini rejalashtirishda foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hamshiralik ishi bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar.
2. Tibbiy reabilitatsiya asoslari.
3. Fizioterapiya va davolovchi jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv materiallari.
4. Bemorlarni parvarishlash bo‘yicha metodik qo‘llanmalar.