

**BOLALARDA UCHRAYDIGAN SKOLIOZ, KIFOZ VA LORDOZ
KASALLIKLARINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI DAVOLASH**

Musaaxmatova Saidabonu Alisher qizi
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Pediatriya fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada bolalarda uchraydigan kifoz, lordoz va skolioz kasalliklarini kelib chiqishi va ularni davolash haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Bolalar, lordoz, kifoz, skolioz, sabab, davolash, kasallik.

Skolioz-bu o'smirlarda va bolalarda ko'p uchraydigan kasallik bo'lib,umurtqa pog'onasi yon tomonga qiyshayib ketishi bilan xarakterlanadi.Skolioz orttirilgan va tug'ma bo'lishi mumkin.Tug'ma skoliozga homiladorlik vaqtida umurtqa pog'onasining qaysidir qismidagi rivojlanish nuqsoni sabab bo'ladi.Orttirilgan skolioz ko'pincha bolaning bo'yi o'sadigan 5-7 yoki 12-15 yosh davrida umurtqa pog'onasidagi ikkilamchi o'zgarishlar hisobiga yuzaga kelishi mumkin.Kasallikning bu turi idiopatik(sababsiz)skolioz,deb ham yuritiladi.Bemorning 70-80 % kasallikning aynan shu turidan aziyat chekadi.Bu ayniqsa qizlarda ko'p uchraydi.

Dunyo olimlarinig bu borada turli nazariyalari mavjud. Ular kasallikning bolaning o'sish davrida o'sish ovqatlanish tarkibining buzilishi, ya'ni qo'shimchalarga boy taomlarni ko'p tabiiy mahsulotlarni kam yeyish bilan bog'liq deb hisoblashadi. Bundan tashqari, gipodinamiya(kamharakatlik)ham xastalik paydo bo'lishiga zamin yaratishi mumkin. Ikkilamchi sabablar sifatida esa gijjalar,tanadagi vitamin tanqisligi,mushaklar uchun zarur moddalar yetishmasligini ta'kidlab o'tish joiz.

Xastalikning qiyshayish burchagiga qarab to'rtta darajasi mavjud.10darajagacha- birinchi,11-25 darajagacha-ikkinchi,26-40 darajagacha-uchinchi,41darajadan yuqori bo'lsa, to'rtinchi darajali skolioz deb ataladi.

Kasallik darajasiga qarab, davolash usullari turlicha bo'ladi. Birinchi va ikkinchi darajali skolioz fizioterapevtik muolajalar,yengil mashqlar va faol jismoniy harakatlar yordamida davolanadi.Bunda asosiy e'tibor atrofidagi mushaklar tonusini oshirishga qaratiladi.

Uchinchi darajali qo'shimcha tarzda korrektsiyalovchi(to'g'irlovchi) korsetlar taqish tavsiya etiladi. Bunda umurtqaning biroz bo'lsada to'g'irlash va shu holatining yomonlashishi oldini oladi.

To'rtinchi darajada umurtqa 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'ymasligi uchun birinchi navbatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kerak.Sport bilan shug'ullanish, tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilish,toza havoda,tabiat qoynida sayr qilish,bolaning bo'y o'sish davrida har 6 oyda ortoped ko'rigidan o'tkazish,bir tomonlama 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 sabab bo'lishi mumkin.

Lordoz-umurtqa pog'onasining ichkariga qiyshayishi .Bunda ko'pincha chanoq suyagining son suyagi bilan tutashgan bo'g'imining tug'ma chiqishi sabab bo'ladi.Bel lordozi qoringa yog'yig'ilishidan ham paydo bo'ladi.Lordoz umurtqalar deformatsiyalanadi va og'riydi.Umurtqa pog'onasining shikastlangan qismining harakatlanishi qiyinlashadi.

Lordozning eng keng tarqalgan alomati bu mushaklarning spazmlari va kuchlanishiga bog'liq og'riqdir.Og'riq bo'yin-yelkada va belning yuqori qismida kuzatiladi.Shifokor lordozni bemorni tekshirish,kuzatish va kasallik tarixi orqali aniqlaydi.Lordoz bilan kasallangan bemorlarning aksariyati keng aralashuvni talab qilmaydi va davolash egrilik darajasi va o'ziga xos alomatlar asosida tuziladi.Bolalarda lordoz miya falaji,mushak atrofiyasi,umurtqa-mushak atrofiyasi kabi jiddiy holatlar tufayli ham rivojlanishi mumkin.Bularning barchasi mushaklar va asab tizimiga ta'sir qiladigan juda kam uchraydigan holatdir.

Lordozni har doim ham oldini olish mumkin emas,ammo xavfini kamaytirishning ko'plab usullar mavjud.Yaxshi holatni targ'ib qiluvchi mashqlar,sog'lom ovqatlanish, vaqtida shifokor ko'rigidan o'tish va o'zgarish darajasini bilib turish,fizioterapevtik muolajadan foydalanish,yetarli orqa qo'llab-quvvatlaydigan stuldan foydalanish kerak.

Kifoz-umurtqa pog'onasining frontal ya'ni old yoki orqa tomonga qiyshayishi hisoblanadi.Postural kifoz,Sheuermann kifoz,tug'ma kifoz farqlanadi.

Postural kifoz yumaloq holat-bu normal shakldagi umurtqa bilan 50 darajadan ortiq ko'krak kifozidir.Ushbu turdagi kifoz moslashuvchan va ko'pincha jismoniy mashqlar bilan yaxshilanadi.

Sheuermann kifoz deganda umurtqa xanjar shakliga ega bo'lgan kifoz turiga aytiladi.Ushbu turdagi kifoz qattiqroq va yana o'sishi yomonlashishi mumkin.Bu aholinin 0,4 % foizida kuzatilib,ayollarda,erkaklarda,bolalarda teng kuzatilishi mumkin.

Tug'ma kifoz tashxisi bir yoki bir nechta umurtqa shaklidagi farqga asoslanadi.Bu farq tug'ilishda mavjud.Tug'ilganda bola umurtqa pog'onasining tashqi egriligi aniqlanadi.Bu egri chiziq bola o'sishi bilan aniqroq ko'rinishi mumkin.

Kifoz rivojlanishining ikkita xavfli omili mavjud.Ular osteoparoz va suyak zichligi pastligidir.Kifozni erta aniqlash muvofaqqiyatli davolanish uchun muhimdir.Pediatrlar yoki umumiy amaliyot shifokorlari va hatto ba'zi maktab dasturlari muntazam ravishda kifoz belgilarini tekshiradilar.

Mumkin bo'lgan og'riqlardan tashqari,tug'ma xilma-xillikdan tashqari,kifoz kamdan kam hollarda tanadagi asosiy organlar va tuzilmalarga zararli ta'sir ko'rsatadi.Kifozni davolash to'g'risida qaror qabul qilishda shifokorlar bolaning yoshiga qolgan o'sishlarini hisobga olamiz.Shuningdek biz deformatsiya darajasini,bel og'rig'ini borligi yoki yo'qligi hisobga olinadi.Davolash konservativ yoki jarrohlik yo'li bilan bo'lishi mumkin.

Konservativ-tibbiyot jismoniy mashqlar,maxsus bandaj kiyish,terapevtik jismoniy tarbiya majmuasi mutaxassis tomonidan individual ravishda tanlanadi.Massaj ko'pincha jismoniy mashqlar bilan bir vaqtning o'zida amalga oshiriladi.Kasallikni oldini olish uchun quyidagilar zarur:gimnastika,suzish,fitnes,ortopedik to'shakda uxlash.

Bolalarda umurtqa pog'onasining shakllanishi ularning umumiy o'sishi va rivojlanishining muhim jihati bo'lib, funktsional va tizimli mustahkam tayanch-harakat tizimi uchun asos yaratadi. Ushbu murakkab jarayon postural barqarorlikni, harakatchanlikni va orqa miya himoyasini saqlash uchun juda muhim bo'lgan ossifikatsiya, hizalanish va orqa miya egriliklarini

rivojlantirishning murakkab bosqichlarini o'z ichiga oladi. Bolalarning go'daklikdan o'smirlik davriga o'tishi bilan umurtqa pog'onasi sezilarli o'zgarishlarga uchraydi, uning yakuniy tuzilishini shakllantirishda ham genetik omillar, ham atrof-muhit ta'siri asosiy rol o'ynaydi.

Orqa miya rivojlanishining tabiiy jarayoni odatda taxmin qilinadigan bo'lsa-da, ovqatlanish, jismoniy faollik va turmush tarzi odatlari kabi turli omillar bu o'sishni qo'llab-quvvatlashi yoki buzishi mumkin. Noto'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada jismoniy mashqlar va uzoq davom etadigan harakatsiz xatti-harakatlar orqa miya deformatsiyalari, jumladan skolioz va kifoz rivojlanishi bilan tobora ko'proq bog'langan. Ushbu holatlarning ortib borayotgan tarqalishi uzoq muddatli asoratlarning oldini olish uchun erta aniqlash va o'z vaqtida aralashuv muhimligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, harakatsiz turmush tarzining o'sib borayotgan tendentsiyalarini hisobga olgan holda, ayniqsa rivojlangan mamlakatlarda, umurtqa pog'onasi bilan bog'liq muammolarning ko'payishi bashorat qilinmoqda, bu bolalar salomatligini saqlashda ko'proq xabardorlik, skrining va profilaktika choralarini ko'rish zarurligini ta'kidlaydi.

3D tasvirlash va genetik tadqiqotlar kabi diagnostika texnologiyalaridagi yutuqlar umurtqa deformatsiyalarni aniqlash va boshqarish usullarini inqilob qilishga va'da beradi. Ushbu vositalar g'ayritabiiy umurtqa rivojlanishni erta aniqlashga imkon beradi, bu esa shaxsiylashtirilgan va samarali davolanishni osonlashtiradi. Tadqiqotlar davom etar ekan, kelajakdagi tadbirlar nafaqat umurtqa kasalliklarni boshqarishga, balki erta turmush tarzini o'zgartirish, moslashtirilgan ovqatlanishni qo'llab-quvvatlash va yoshlikdan jismoniy faollikni rag'batlantirish orqali oldini olishga ham e'tibor qaratishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bolalarda umurtqa pog'onasining rivojlanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, ichki va tashqi omillarga diqqat bilan e'tibor berishni talab qiladi. Erta tashxis qo'yish, jismoniy faollikni oshirish va to'g'ri ovqatlanish orqali umurtqa pog'onasi sog'lig'ini faol boshqarish bolalarning butun hayoti davomida ularni qo'llab-quvvatlay oladigan kuchli, funktsional umurtqa pog'onasi bilan o'sishini ta'minlash uchun muhimdir. Oldinga siljish, profilaktika strategiyalarini, texnologik innovatsiyalarni va shaxsiylashtirilgan tibbiy yondashuvlarni integratsiyalash bolalar umurtqa pog'onasining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun kalit bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abu Atvan Yu I. Turli yoshdagi nogiron bolalarni jismoniy reabilitatsiya qilish Tayanch-harakat tizimi: sport psixologiyasi // Sport olami. 2004 yil. № 2. 61-63-betlar.
2. Gogleva S. Durumni tuzatishning murakkab usuli: haqida g'oyalar yaratish Statik holat // Sog'lom turmush tarzi. 2014 yil. 6-son. 11-12-betlar.
3. Skinder L. A., Gerasevich A. N. Postural buzilishlar uchun vosita reabilitatsiyasi va skolioz. Terapevtik suzish; Fitbol gimnastikasi. Brest, 2006. 36 b.
4. Vanda E. S., Glazko T. A. Skoliozli talabalarning jismoniy madaniyati kasallik. Minsk, 2013. 92 b.
5. Ikromov A.I., Axmedova D.I. Jismoniy tarbiyaning tibbiy asoslari va barkamol avlodni shakllantirishda sport (Uslubiy qo'llanma). Toshkent, 2011 yil.
6. Tolstokorova E. V., Ivashenko I. V. Tuzatishga tabaqalashtirilgan yondashuv vegetativ tartibga solish turini hisobga olgan holda 7-8 yoshdagi boshlang'ich maktab o'quvchilarida postural

buzilishlar yurak urishi va duruşning buzilishi turi // Jismoniy rivojlanish muammolari Sibirda madaniyat, sport va olimpizm: Butunrossiya materiallari. ilmiy-amaliy konf. Yosh olimlar. Omsk, 2006. 236-239-betlar.

7. Enikeev A. R., Axmadeeva E. N., Enikeeva Z. M. Rivojlanishda xavf omillarining roli va Bolalar va o'smirlarda skoliozning rivojlanishi // Pediatriya. 2008. T 87. 1-son. 84-87-betlar.

8. Krukovich E. V., Jdanova L. A., Luchaninova V. N. Shakllanishning xavfli davrlari Bolalar va o'smirlar salomatligi // Pediatriya. 2007. T. 86. 2-son. 103-106-betlar.

9. Tolochko E. N., Tolochko T. V., Tolochko O. E. Skoliozni davolashda suzish // Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish aholi: Xalqaro materiallar. ilmiy-amaliy Konf., Vitebsk, 2005. 102-103-betlar.

Ilmiy jurnallar va maqolalar

10 PubMed bolalarda umurtqa pog'onasi shakllanishi, orqa miya o'sishi va tegishli deformatsiyalar bo'yicha keng ko'lamli ko'rib chiqilgan maqolalar va tadqiqot tadqiqotlariga kirish imkonini beradi.

- Havola: [PubMed](<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>)

11.Spine Journal (Elsevier)

Orqa miya sog'lig'ining barcha jihatlarini, jumladan, bolalar umurtqa rivojlanishi, skolioz va kifozni o'z ichiga olgan taniqli jurnal.

- Havola: [Spine Journal](<https://www.journals.elsevier.com/spine>)

12. Bolalar ortopediyasi jurnali

Ushbu jurnalda bolalar umurtqa pog'onasi rivojlanishi bilan bog'liq ko'plab tadqiqotlar, jumladan, orqa miya deformatsiyalari va ularni davolash usullari mavjud.

- Havola: [Bolalar ortopediyasi jurnali](<https://journals.lww.com/pedorthopaedics/pages/default.aspx>)

Tibbiy muassasalar va veb-saytlar

13.Mayo Clinic (Bolalarda orqa miya kasalliklari)

Mayo Klinikasi bolalik davridagi orqa miya kasalliklari, jumladan, skolioz va kifoz haqida, ularning sabablari, tashxisi va davolash usullari haqida batafsil va ishonchli ma'lumotlarni taqdim etadi.

- Havola: [Mayo Klinikasi - Skolioz](<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/scoliosis/symptoms-causes/syc-20352211>)

14.Amerika Ortopedik Jarrohlar Akademiyasi (AAOS)

AAOS bolalar umurtqa kasalliklari, jumladan skolioz, kifoz va umurtqa pog'onasining normal rivojlanishi bo'yicha keng qamrovli resurslarni taqdim etadi.

- Havola: [AAOS - Pediatrik orqa miya](<https://www.aaos.org/>)

15.Filadelfiya bolalar kasalxonasi (bolalar orqa miya deformatsiyasi)

Bolalarda umurtqa pog'onasi shakllanishi va skolioz va kifoz kabi sog'liq muammolari haqida batafsil maqolalarni taklif qiladi.

- Havola: [Filadelfiya bolalar kasalxonasi - Orqa miya deformatsiyalari](<https://www.chop.edu/conditions-diseases/spinal-deformities>)

Ta'lim veb-saytlari

16.WebMD (Bolalarda orqa miya rivojlanishi)

WebMD bolalik davridagi orqa miya salomatligi, o'sish naqshlari va deformatsiyalari bo'yicha foydalanuvchilarga qulay maqolalar va ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan kontentni taqdim etadi.

- Havola: [WebMD - Orqa miya kasalliklari](<https://www.webmd.com/>)

17.Salomatlik chizig'i (umurtqa pog'onasi va holati)

Bolalik davrida umurtqa pog'onasi qanday rivojlanishi va turmush tarzining orqa miya salomatligiga ta'siri haqida maqolalar taklif qiladi.

- Havola: [Healthline - Orqa miya kasalliklari](<https://www.healthline.com/>)