

TUG'RUQDAN KEYINGI DAVRDA REABILITATSIYA VA FIZIOTERAPIYA

Ish joyi: Yangiyo'l Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi.

Fan nomi: Rehabilitatsiya fizioterapiya va massaj

Fan o'qituvchisi: Abdurashidova Dilafruz Nazirali qizi

(Tel:+998943990030,e-mail:dilafruzabdurashidov@gmail.com)

Annotatsiya

Ushbu maqolada tug'ruqdan keyingi davrda ayollarni rehabilitatsiya qilishning zamonaviy yondashuvlari, fizioterapiya usullarining ahamiyati, jismoniy mashqlar, psixologik qo'llab-quvvatlash hamda hamshiralik parvarishining o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: postpartum davr, rehabilitatsiya, fizioterapiya, Kegel mashqlari, hamshiralik parvarishi, sog'lomlashtirish.

Kirish

Tug'ruq ayol hayotidagi eng muhim fiziologik jarayonlardan biridir. Tug'ruqdan keyingi davrda organizmda katta anatomik, fiziologik va gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ushbu davrda ayol salomatligini tiklash, asoratlarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilash muhim vazifa hisoblanadi. Rehabilitatsiya tadbirlari ayolning kundalik hayotga tezroq qaytishiga yordam beradi.

Asosiy qism

Tug'ruqdan keyingi rehabilitatsiyaning asosiy maqsadi ayolning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini tiklashdir. Rehabilitatsiya to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, psixologik yordam hamda fizioterapevtik muolajalarni o'z ichiga oladi.

Fizioterapiya usullari mushaklar tonusini tiklash, qon aylanishini yaxshilash, og'riqni kamaytirish va to'qimalarning regeneratsiyasini tezlashtirishga yordam beradi. Ayniqsa qorin va chanoq tubi mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Kegel mashqlari siydik tuta olmaslikning oldini olish va chanoq tubi mushaklarini kuchaytirishda samarali hisoblanadi. Nafas mashqlari esa organizmni kislorod bilan ta'minlashni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Massaj, davolovchi jismoniy tarbiya, elektroterapiya, ultratovush terapiyasi va magnitoterapiya kabi usullar ayrim holatlarda shifokor tavsiyasiga ko'ra qo'llaniladi. Kesarcha kesish amaliyotidan keyin fizioterapiya chandiqlik sohasining tezroq bitishiga yordam beradi.

Postpartum davrda psixologik holat ham katta ahamiyatga ega. Tug'ruqdan keyingi depressiya, xavotir va emotsional o'zgarishlarni erta aniqlash va ularga yordam ko'rsatish rehabilitatsiyaning muhim qismidir.

Tug'ruqdan keyingi davrda ovqatlanish ratsioni oqsil, vitamin va minerallarga boy bo'lishi kerak. Temir, kalsiy va D vitamini organizmning tiklanishida muhim rol o'ynaydi. Yetarli suyuqlik iste'moli ham emizikli onalar uchun zarur hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bosqichma-bosqich va shifokor tavsiyasi asosida bajarilishi kerak. Erta mobilizatsiya tromboz va boshqa asoratlarning oldini olishga yordam beradi.

Rehabilitatsiya jarayonida individual yondashuv muhimdir. Har bir ayolning yoshi, tug'ruq turi, sog'lig'i va mavjud kasalliklari inobatga olinadi. Zamonaviy fizioterapiya usullari xavfsiz va samarali bo'lib, tibbiy kuzatuv ostida qo'llanilganda yuqori natija beradi.

Tug‘ruqdan keyingi davrning xususiyatlari

Postpartum davr odatda 6–8 hafta davom etadi. Bu davrda bachadon kichrayadi, gormonal fon o‘zgaradi, sut bezlari faoliyati kuchayadi. Ayrim ayollarda charchoq, bel og‘rig‘i, chanoq tubi mushaklarining bo‘shashishi va psixoemotsional o‘zgarishlar kuzatiladi.

Reabilitatsiyaning maqsadi va vazifalari

Reabilitatsiyaning asosiy maqsadi ayol organizmining fiziologik funksiyalarini tiklashdir. Vazifalariga qon aylanishini yaxshilash, mushaklar tonusini tiklash, ruhiy holatni barqarorlashtirish, emizishni qo‘llab-quvvatlash va asoratlarning oldini olish kiradi.

Fizioterapiyaning o‘rni

Fizioterapiya tug‘ruqdan keyingi tiklanishda keng qo‘llaniladi. U qon aylanishini yaxshilaydi, og‘riqni kamaytiradi va regeneratsiya jarayonlarini tezlashtiradi. Elektroterapiya, magnitoterapiya, ultratovush terapiyasi va davolovchi jismoniy mashqlar eng ko‘p qo‘llanadigan usullardandir.

Davolovchi jismoniy mashqlar

Davolovchi jismoniy mashqlar reabilitatsiyaning asosiy tarkibiy qismidir. Nafas mashqlari, qorin mushaklarini tiklash mashqlari va Kegel mashqlari ayol organizmining tezroq tiklanishiga yordam beradi. Mashqlar bosqichma-bosqich va mutaxassis tavsiyasiga ko‘ra bajarilishi kerak.

Psixologik reabilitatsiya

Tug‘ruqdan keyingi depressiya va xavotir holatlari ayollarda uchrashi mumkin. Oila a‘zolari, tibbiyot xodimlari va psixologlarning qo‘llab-quvvatlashi ruhiy salomatlikni tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Hamshiraning roli

Hamshira ayolning umumiy holatini nazorat qiladi, fizioterapevtik muolajalarda yordam beradi, gigiyena va ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Hamshiralik parvarishi reabilitatsiya samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Tug‘ruqdan keyingi davrda reabilitatsiya va fizioterapiya ayol salomatligini tiklashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan reabilitatsiya dasturi organizmning tez tiklanishiga, asoratlarning kamayishiga va hayot sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Bundan tashqari, fizioterapiya dori vositalariga bo‘lgan ehtiyojni kamaytirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akusherlik va ginekologiya bo‘yicha zamonaviy qo‘llanmalar.
2. Reabilitatsiya asoslari. Mavlyanova.Z.F, Ravshanova M.Z 2022
3. Fizioterapiyada hamshiralik ishi. I.I. Mamatov 2023
3. Onalik va bolalikni muhofaza qilish bo‘yicha ilmiy maqolalar.
4. O‘zbekiston Respublikasi SSV me‘yoriy hujjatlari.