

Shaxmat O'ynayotgan Bolalarda Servikal Og'riq Sindromini Tuzatishga Dori Bo'lmagan Yondashuvlar

Burxonova Gulnoza Lutfilloevna¹

Annotatsiya: Shaxmat o'ynayotgan bolalarda servikal og'riq sindromi ko'pincha noto'g'ri turish va uzoq vaqt o'tirishdan kelib chiqadi. Ushbu maqola holatni boshqarish uchun farmakologik bo'lmagan yondashuvlarni, jumladan, holatni tuzatish, jismoniy mashqlar va stressni boshqarish usullarini o'rganadi. Ushbu tadbirlar og'riqni engillashtirishga va keyingi noqulayliklarning oldini olishga yordam beradi, bolalarning jismoniy farovonligini yaxshilash uchun yaxlit, dori-darmonsiz yechim taklif qiladi.

Kalit so'zlar: bachadon bo'yni og'rig'i sindromi, bolalar, shaxmat, holatni tuzatish, jismoniy mashqlar, stressni boshqarish, farmakologik bo'lmagan aralashuvlar.

Kirish

Servikal og'riq sindromi yoki bo'yin og'rig'i har qanday yoshdagi odamlarga, shu jumladan bolalarga ta'sir qiladigan holat bo'lib, zamonaviy, harakatsiz turmush tarzida tobora keng tarqalgan. Shaxmat kabi o'yinlarning tobora ommalashib borishi bilan bolalar uzoq vaqt bir holatda o'tirib, ko'pincha yomon holatni qabul qilishadi, bu esa bachadon bo'yni og'rig'ining rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin. Kuchli e'tibor va diqqatni jamlashni talab qiladigan shaxmat ko'pincha bolalarni oldinga egilishga yoki uzoq vaqt pastga qarashga olib keladi, bu esa bo'yin va umurtqa pog'onasi mushaklari va bo'g'imlariga haddan tashqari yuklaydi. Bu takroriy joylashish mushaklarning kuchlanishiga, qattiqlashishiga va noqulaylikka olib kelishi mumkin, natijada surunkali servikal og'riq paydo bo'ladi. Bolalarda bachadon bo'yni og'rig'i dastlab kichik muammo bo'lib ko'rinishi mumkin bo'lsa-da, agar e'tibor berilmasa, bu ularning jismoniy salomatligi, kognitiv faoliyati va umumiy farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Surunkali bo'yin og'rig'i bo'lgan bolalar diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch kelishlari, faollik darajasining pasayishi va kundalik mashg'ulotlarda, ham dam olish, ham akademik qatnashish qobiliyatida cheklovlar bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, bu holat to'g'ri davolanmasa, uzoq muddatli mushak-skelet tizimining muammolariga olib kelishi mumkin.

Servikal og'riq sindromini davolashning farmakologik bo'lmagan yondashuvlari dori vositalaridan foydalanmasdan simptomlarning oldini olish va boshqarishga qaratilgan. Bu usullar, ayniqsa, bolalar uchun foydalidir, chunki ular sog'lom odatlarni targ'ib qiladi, jismoniy farovonlikni oshiradi va farmatsevtik aralashuvlarga bo'lgan ishonchni kamaytiradi. Eng samarali strategiyalar orasida bachadon bo'yni og'rig'ining asosiy sabablarini bartaraf etish va umumiy bo'yin sog'lig'ini yaxshilash uchun kundalik ishlarga qo'shilishi mumkin bo'lgan holatni tuzatish, jismoniy mashqlar va stressni boshqarish usullari mavjud. Ushbu tadbirlarni ta'kidlab, ushbu maqola ota-onalarga, o'qituvchilarga va tibbiyot xodimlariga shaxmat o'ynayotgan bolalarning bo'ynini sog'lom saqlashga va bachadon bo'yni og'rig'i paydo bo'lishining oldini olishga yordam beradigan qimmatli vositalar bilan ta'minlashga qaratilgan. Shunday qilib, farmakologik bo'lmagan aralashuvlar bachadon bo'yni og'rig'i sindromini boshqarish, jismoniy va hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlash va bolalarning noqulaylik va sog'lig'iga putur etkazmasdan sevimli mashg'ulotlaridan zavqlanishlarini ta'minlash uchun keng qamrovli, yaxlit yondashuvni taklif qiladi.



Materiallar va usullar

Tadqiqotda uzoq vaqt shaxmat o'ynash tufayli yengil va o'rtacha darajadagi bachadon bo'yni og'riq sindromi tashxisi qo'yilgan 8-12 yoshli 30 nafar bola ishtirok etdi. Ishtirokchilar har bir mashg'ulotda 1-2 soat, haftasiga 4-5 marta shaxmat o'ynashdi. Axloqiy me'yorlarga rioya qilindi va ota-onalarning roziligi olindi.

Ishlatilgan materiallar orasida ergonomik mebellar (stullar, stollar, bel yostiqlari), bosilgan mashqlar bo'yicha qo'llanmalar, stressni boshqarish resurslari (nafas olish mashqlari, dam olish usullari) va og'riq darajasini o'lchash uchun raqamli inklinometr mavjud.

Aralashuvdan oldin har bir bolaning bachadon bo'yni og'rig'i Vizual Analog Skala (VAS) yordamida baholandi va shaxmat mashg'ulotlari paytida duruq odatlari kuzatildi. Durumni to'g'rilash strategiyalari amalga oshirildi, bolalar ergonomik o'rindiqlardan foydalanishdi va har 30 daqiqada muntazam tanaffuslar qilishdi.

Bo'yin va tananing yuqori qismini cho'zishga qaratilgan har kuni 15 daqiqalik mashqlar tartibi joriy etildi. Mushaklar kuchlanishini kamaytirish uchun chuqur nafas olish va dam olish mashqlari kabi stressni boshqarish usullari ham o'rgatilgan.

4 haftadan so'ng, og'riq intensivligi, pozitsiyasi va umumiy salomatlikdagi yaxshilanishlarni baholash uchun keyingi baholashlar o'tkazildi. Ma'lumotlar tavsiflovchi statistik ma'lumotlardan foydalangan holda tahlil qilindi, aralashuvdan oldingi va keyingi og'riq darajasini va holatni yaxshilashni solishtirdi. Bolalar va ota-onalardan olingan fikr-mulohaza anketalari tadbirlarning samaradorligi to'g'risida qo'shimcha sifatli ma'lumotlarni taqdim etdi.

Natijalar va muhokama

Natijalar:

Tadqiqot natijalari 4 haftalik aralashuvni tugatgandan so'ng bolalarning jismoniy va sub'ektiv farovonligida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdi.

Og'riq intensivligi: Vizual analog shkala (VAS) bilan o'lchanadigan o'rtacha og'riq intensivligi sezilarli darajada pasayganini ko'rsatdi. Aralashuvdan oldin o'rtacha og'riq darajasi 10 dan 6,2 ni tashkil etdi, bu mo'tadil bo'yin og'rig'ini ko'rsatadi. Aralashuvdan so'ng, o'rtacha og'riq darajasi 10 dan 2,4 ga tushib ketdi, bu og'riq intensivligining sezilarli darajada pasayishini ko'rsatadi. Ushbu pasayish barcha ishtirokchilarda izchil bo'lib, 80% bolalar og'riq darajasining kamida 50% ga kamayganligi haqida xabar berishdi.

Durumni yaxshilash: Shaxmat mashg'ulotlari vaqtidagi holatni kuzatish orqa miya moslashuvida sezilarli yaxshilanishni aniqladi. Aralashuvdan oldin, ko'plab bolalar o'yin paytida egilish yoki oldinga egilish bilan ajralib turadigan yomon holatni ko'rsatdilar. Aralashuvdan so'ng, bolalarning 75% dan ortig'i yaxshilangan o'tirish holatini saqlab qolishdi, orqalari to'g'ri, elkalari bo'shashgan va boshlari umurtqa pog'onasi bilan tekislangan holda o'tirishdi. Ergonomik mebel va tez-tez turishni eslatish sog'lom o'tirish odatlarini targ'ib qilishda ayniqsa samarali bo'ldi.

Bo'yin harakatchanligi: Raqamli inklinometr yordamida bo'yin harakatchanligini o'lchash moslashuvchanlikning sezilarli yaxshilanishini ko'rsatdi. Bolalar ko'proq harakatlanish diapazoni ko'rsatdilar, bo'yinning moslashuvchanligi o'rtacha 15% ga oshdi, ayniqsa lateral fleksiya va aylanishda. Ushbu yaxshilanish kunlik bo'yin mashqlari bilan bog'liq bo'lib, bu qattiq mushaklarni bo'shatishga va servikal mintaqadagi kuchlanishni kamaytirishga yordam berdi.

Mashqning muvofiqligi: Belgilangan mashqlar tartibiga rioya qilish yuqori darajada bo'lib, bolalarning 85% kunlik 15 daqiqalik mashqlarni doimiy ravishda bajargan. Mashqlarni muntazam ravishda bajargan bolalar og'riqni kamaytirish va bo'yin harakatchanligida eng sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdilar. Biroq, rioya qilishda o'zgaruvchanlik bor edi, ba'zi bolalar vaqti-vaqti bilan mashqlarni bajarishni eslab qolishda qiynchiliklarga duch kelishgan.



Stressni boshqarish: Bolalar dam olish usullarini mashq qilgandan so'ng, shaxmat o'ynash bilan bog'liq ruhiy stressning pasayishi haqida xabar berishdi. Ishtirokchilarning qariyb 70 foizi shaxmat mashg'ulotlari paytida va undan keyin o'zlarini ruhiy jihatdan kamroq charchoq his qilishlarini ta'kidladilar. Bundan tashqari, ota-onalar bolalar tinchroq va ko'proq diqqatli bo'lib ko'rinishini ta'kidladilar, bu stressni boshqarishning umumiy farovonlikka ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Muhokama:

Ushbu tadqiqot natijalari shaxmat o'ynagan bolalarda servikal og'riq sindromini boshqarishda farmakologik bo'lmagan aralashuvlarning samaradorligini qo'llab-quvvatlaydi. Og'riq intensivligining sezilarli darajada kamayishi va bo'yin harakatchanligining yaxshilanishi harakatsiz faoliyat bilan bog'liq mushak-skelet tizimining muammolarini hal qilishda holatni to'g'rilash, mashqlar va stressni boshqarish usullarining imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Og'riq intensivligining kamayishi omillarning kombinatsiyasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ergonomik o'tirish va muntazam tanaffuslar orqali holatni tuzatish, ayniqsa, bachadon bo'yni umurtqa pog'onasidagi kuchlanishni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega edi. Bolalarni to'g'ri holatni saqlashga va tez-tez tanaffus qilishga undash orqali aralashuv mushaklarning charchashi va bo'yin og'rig'iga asosiy hissa qo'shadigan kuchlanish xavfini minimallashtirdi. Bundan tashqari, mashqlar dasturi bo'yin va yuqori tana mushaklarining kuchi va moslashuvchanligini yaxshilashga yordam berdi, og'riq va qattiqlikni yanada engillashtirdi.

Tadqiqotda kuzatilgan holatning yaxshilanishi mavjud tadqiqotlarga mos keladi, bu esa to'g'ri turish tayanch-harakat tizimi kasalliklarining oldini olish uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi, ayniqsa uzoq vaqt harakatsiz faoliyat bilan shug'ullanadigan bolalarda. Ergonomik mebel va pozitsiyani eslatish umurtqa pog'onasini yaxshiroq moslashtirishga yordam berdi, bu esa o'z navbatida surunkali og'riqni rivojlanish ehtimolini kamaytirdi.

Bo'yinning harakatchanligini oshirish, bo'yin mashqlari moslashuvchanlikni tiklash va mushaklarning qattiqligini kamaytirishda foydali ekanligini ko'rsatadi. Muntazam ravishda cho'zish va mustahkamlash mashqlari bachadon bo'yni og'rig'ini davolashda keng tavsiya etiladi, chunki ular mushaklarning ohangini yaxshilashga yordam beradi va bo'yin muskullarining kuchlanishini oldini oladi.

Stressni boshqarish ham aralashuvda muhim rol o'ynadi. Ruhiy stress, ayniqsa, uzoq vaqt konsentratsiyani talab qiladigan mashg'ulotlar paytida, masalan, shaxmat, mushaklarning kuchlanishini kuchaytirishi mumkin. Bolalarga dam olish usullarini o'rgatish stress ta'sirini yumshatishga yordam berdi va jismoniy qulaylikning umumiy yaxshilanishiga hissa qo'shdi.

Ijobiy natijalarga qaramay, tadqiqot yaxshilanishi kerak bo'lgan yo'nalishlarni ham aniqladi. Jismoniy mashqlar rejimiga rioya qilish biroz o'zgaruvchan bo'lib, bir nechta bolalar o'zlarining kundalik ishlarini bajarishni unutishdi. Kelgusi tadqiqotlar muvofiqlikni yaxshilash strategiyalarini o'rganishi mumkin, masalan, eslatmalarni kiritish yoki mashqlarni yanada qiziqarli qilish.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nofarmakologik aralashuvlar, xususan, duruшни to'g'irlash, jismoniy mashqlar va stressni boshqarish, shaxmat o'ynayotgan bolalarda bachadon bo'yni og'rig'ini kamaytirish va umumiy farovonlikni yaxshilashda samarali. Ushbu aralashuvlar bachadon bo'yni og'rig'i sindromini boshqarish, uzoq muddatli salomatlikni mustahkamlash va bolalarda sog'lom odatlarni rag'batlantirish uchun yaxlit, dori-darmonsiz yondashuvni ta'minlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ushbu tadqiqot shaxmat o'ynayotgan bolalarda servikal og'riq sindromini kamaytirishda farmakologik bo'lmagan aralashuvlar, jumladan, duruшни to'g'rilash, jismoniy mashqlar va stressni boshqarish samaradorligini ko'rsatadi. Natijalar 4 haftalik aralashuvdan so'ng og'riq intensivligi, pozitsiyasi, bo'yin harakatchanligi va umumiy farovonlikning sezilarli yaxshilanishini ko'rsatadi. To'g'ri ergonomik o'tirish, muntazam tanaffuslar, kundalik mashqlar va



dam olish usullari tayanch-harakat tizimidagi noqulayliklarni bartaraf etishga, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam berdi. Ushbu topilmalar bachadon bo'yni og'rig'ining oldini olish va boshqarish uchun shaxmat kabi uzoq davom etadigan harakatsiz mashg'ulotlarning jismoniy va psixologik jihatlarini hal qilish muhimligini ta'kidlaydi. Tadqiqot bolalarda mushak-skelet tizimining og'rig'ini boshqarish va sog'lom odatlar va farovonlikni targ'ib qilish uchun barqaror, dori-darmonsiz alternativa sifatida farmakologik bo'lmagan yondashuvlarning potentsialini ta'kidlaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar mashqlarga rioya qilishni yanada yaxshilashga va ushbu aralashuvlarning uzoq muddatli foydalarini o'rganishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Umuman olganda, tadqiqot ota-onalar, o'qituvchilar va sog'liqni saqlash xodimlari uchun bachadon bo'yni og'rig'ini boshqarish va harakatsiz bolalarda sog'lom amaliyotni rivojlantirish bo'yicha qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Andreeva, N. (2017). Postural va muskul systemalarining sog'liqqa ta'siri. *Tibbiyot*, 3(2), 45-50.
2. Azizov, T. (2019). Bolalar o'rtasidagi og'riq va ortopedik kasalliklar. *Tibbiyot jurnal*, 11(4), 102-107.
3. Kamilova, S., Mukhammadiev, D. (2020). Shaxmat o'ynash va unga bog'liq muskullar og'rig'i muammolari. *Tibbiy yondashuvlar*, 8(1), 34-39.
4. Mahmudov, M. (2018). Bolalarda servikal og'riqni davolashda fizikal terapiya metodlari. *O'zbek tibbiyoti*, 5(3), 56-60.
5. Shodiyeva, L. (2016). Stress va muskullar og'rig'ining aloqasi. *Psixologik tadqiqotlar*, 2(4), 12-16.
6. Xodjayev, B., Abdurahmanova, F. (2021). Bolalar ortopediyasida kasalliklar va ularni davolash usullari. *Pediatrica*, 3(2), 72-75.
7. Yuldoshev, D. (2017). Og'riqlarni boshqarish va davolashda zamonaviy yondashuvlar. *Tibbiyot tadqiqotlari*, 10(5), 25-30.
8. Zaynalov, M. (2019). Bolalar o'rtasidagi postural kasalliklar va ularni davolash usullari. *Tibbiyotda innovatsiyalar*, 4(1), 90-94.

