



## BOLALARDA YASSI OYOQLIK PROFILAKTIKASI VA UNING DAVOSI UCHUN MAXSUS UNIVERSAL ORTOPEDIK POYABZALNI ISHLAB CHIQRISHNI SHAKLLANTIRISH.

**Aliyeva Gavharoy Abdumutalipovna**

CAMU Central Asian Medical University o'qituvchisi

**Mamadaliyev Boburjon Odiljon o'g'li**

CAMU Central Asian Medical University talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8130903>

**Innavatsion loyiha dolzarbligi:** Yassi oyoqlik oyoq kaftinig murakkab va eng ko'p uchraydigan deformatsiyasi bo'lib, unda tovon tagi uzunasiga yerga tegib turadi. Sog'lom tovon tana harakatlanishida asosiy tayanch markazi bo'lib u tanani zarb va silkinishlardan saqlab, yurishga yengillik va mayinlik bag'ishlaydi. Yassitovonlik esa aksincha tovonning o'ziga hos amartizatsiya vazifasini buzadi va tayanch faoliyatini susaytiradi. Yurish vaqtida hamma kuch, silkinish boldir, chanoq-son bog'imiga, bel umurtqa pogonasiga tushadi va buning oqibatida bog'im kasalliklari - artrozlar, umurtqa pogonasi qiyshayishini - skolioz kasalligini keltirib chiqaradi. Yassitovonlik kasalligi qancha tez aniqlansa va uning davolanishini qancha barvaqt boshlansa, yuqorida aytilgan kasalliklarni oldini olish mumkin buladi.

Yassi oyoqlik deb oyoq panjasi gumbazining yalpayib, tekis bo'lib qolishiga aytiladi. Oyoq bo'yiga yoki eniga yassi bo'lishi mumkin, gohida har ikki ko'rinish ham birgalikda uchraydi. Oyoq bo'yiga qarab yassi bo'lsa, uning tagi yerga bir tekis tegib turadi.

Oyoq yassiligi tug'ma va orttirilgan bo'lishi mumkin. Orttirilgan turi ko'proq kuzatiladi. Tug'ma yassi oyoqlikka mushaklarning bo'shligi sabab bo'ladi. Orttirilgan turini esa raxit, mushaklarning bo'shligi, turli jarohatlar, maymoqlik, poyabzalning noqulayligi keltirib chiqaradi.

Hastalikning belgilari: oyoq tez toliqadi, tagi og'riydi, boldir, son sohasida ham ogriq seziladi, yurganda tez charchab qoladi; noodatiy og'riq tizza bo'g'imlari va belga ham tarqaladi. Kattalarda tomirlar bo'rtib ketadi, kechqurunga borib, oyoq shishadi.

Jahon sogliqni saqlash tashkiloti statistika ma'lumotlariga nazar solsak, ikki yoshli bolalarda 24%, to'rt yoshli bolalarda 32%, 6 yoshli bolalarda 40% va 12 yoshli bolalarning har ikkisidan biriga yassi oyoqlik tashhisi qo'yilishi mumkin.

Bolaning oyoq kiyimi uning fiziologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsattiki, tezkor o'sish davri hisoblangan 5-6 yoshdayoq





ayrim bolalarda ortopedik nuqsonlar payo bo'lmoqda. Masalan notog'ri oyoq kiyim tanlanishi tufayli 7 yoshdagi bolalar orasida birinchi va ikkinchi darajali yassi oyoqlik tez-tez kuzatilmoqda. Garchi oyoq kiyimi masalasi bugun ko'pchilik ota-onalarni tashvishlantirmayotgan bo'lsa-da, bu muammo mutahassislarni jiddiy havotirga solmoqda.

**Tadqiqot metodi:** Tadqiqotimizni Farg'ona viloyati Quva tumanidagi maktabgacha ta'lim muassasalarida olib bordik. Ularning plantografiyalarini oldik va ularni o'rganib chiqib 85 ta boladan 55 nafarida yassi oyoqlikning u yoki bu darajasini aniqladik. Yassi oyoqlikni kompyuter podometriya (oyoq izlari surati) yordamida ham aniqlash mumkin.

Quyida Farg'ona viloyati Quva tumanidagi 46-MTM da o'tkazgan taqdiqotimiz natijalari bilan tanishamiz, taqdiqotimizni ushbu muassadagi 30 nafar tarbiyalanuvchilar bilan o'tkazdik. Ularning 15 nafari qiz bolani tashkil etsa mos ravishda qolgan 15 nafari o'g'il bolalar tashkil etadi.

Natijalardan shuni xulosa eta olamizki 30 nafar bolalardan 14 nafarida normal holatda (46.6%) (mos ravishda 7 nafari o'g'il bola, 7 nafari esa qiz bola), 2 nafarida I darajali (6.6%), 9 nafarida II darajali (30%) qolgan 5 nafarida esa III darajali (16.6%) yassi oyoqlik ko'rinishlari qayd etildi.

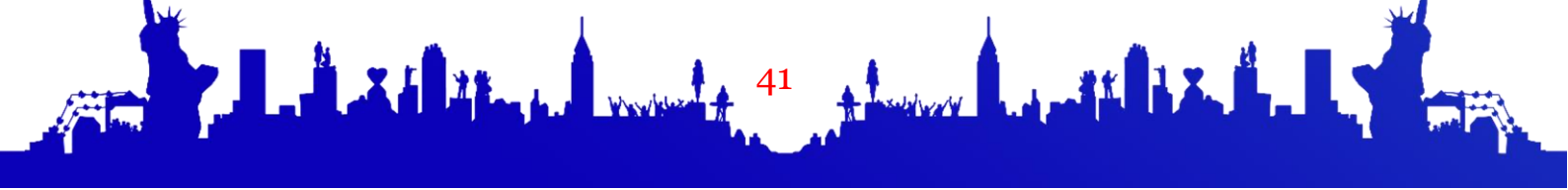
Yosh avlodlarimizda ushbu hastalik avj olayotganligini yuqoridagi statistikadan ham ko'rish mumkin. Bu bolajonlarda profilaktika ishlarini hoziroq boshlamiz kerakligini anglatadi.

Ma'lum bo'lishicha, ularning aksariyati rezina va charmdan bo'lmagan maxsulotlardan tayyorlangan poyabzallar kiyishar, ota-onalari ham oyoqlarining to'g'ri rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar haqida ma'lumotga ega emas ekanlar.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek yassi oyoqlik mavjud bolalar ko'p tik turolmaydilar. Ular tez toliqadilar, oyoq va sonlaridagi og'riqlar haqida shikoyat qiladilar. Yassi oyoqlikni davolashda eng birinchi chora to'g'ri poyabzal tanlashdir. Poyabzal oyoq uchun qulay, gumbazli, poshnasi past, hajmi oyoqqa mos bo'lishi kerak. Undan so'ng davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish kerak.

Agar bola raxit kasalligiga chalingan bo'lsa, uni to'g'ri ovqatlantirish talab qilinadi. Bunday bolani hech bo'lmaganda 1.5 yoshgacha emizish kerak. Ana shunda gumbazining to'g'ri shakllanishi, oyoqni to'g'ri o'sishi va mushaklarning mustakamligini ta'minlashga erishiladi.

Ana shu kabi holatlarni oldini olish maqsadida biz o'zimizning yangicha, universal ortopedik poyabzalni o'zida yassi oyoqligi bor bo'lgan bemorlarga tavsiya etamiz. Bizga azaldan ma'lum oyoq panjasining gumbaz sohasiga





o'rnatilgan maxsus yarim oval shakldagi po'kakdan yasalgan supinatorlardan iborat pataklar ushbu hastalikni davolashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Biz yaratgan ushbu poyabzalning boshqa turdagi analoglaridan asosiy farqi, patakning asosi qismi bo'lmish supinatorlar bolalar tovonining yoshga hos anatomo-funksional xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yassi oyoqlikning har bir darajasi uchun alohida-alohida hajmlarda tayyorlangan. Aytaylik bola oyog'ining yuzasi (o'lchami) 20 balsa huddi shu yuzaga ega bo'lgan ortopedik poyabzalda 3 turdagi, ya'ni I-darajali yassitovonlik uchun 20 - "A", II-darajalisi uchun 20- "B", hamda III-daraja uchun esa 20-"C" turdagi supinatorlar tafovutlanadi. Supinator "A" balandligi 8mm.ni, "B"ning balandli 10mm.ni, "C"ning balandligi esa 12mm.ni tashkil qiladi. Shu bois bemorlar avvalgidek ortopedik ustahonalarga borib, buyurtmalarini uzoq muddat kutishlariga hojat qolmaydi . Bundan tashqari, patakning ustki qismiga oyoqdagi akkapunktur nuqtalariga mos ravishda magnit massajoyorlar o'rnatilgan bo'lib, u bir vaqtning o'zida oyoqda qon aylanishini va bir qancha akkapunktur zonalariga ta'sir etib, shu nuqtalarga hos ichki organlar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Poyabzalning ustki qismida ham bir qancha xususiyatlar jamlangan bo'lib, u avvalo uy sharoitida, bolalar bog'chasida kiyishga mo'ljallangan. U bola oyog'iga zararsiz kun davomida kiyib yursa bo'ladigan qilib tayyorlanadi. Uni yilning issiq va sovuq fasillari uchun alohida turlarini yaratdik.

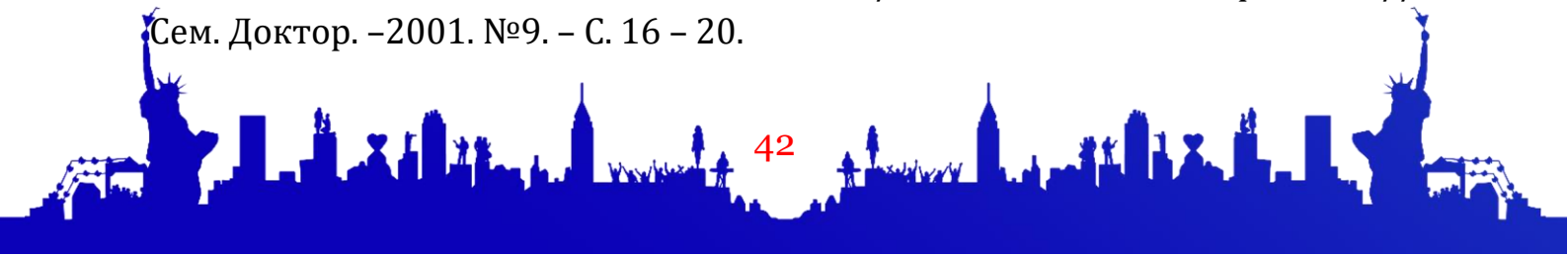
Yurtimiz yoshlari hamisha to'g'ri qadamlarni qo'yib, oqyoqlaridan o't chaqnab turishini istagan holda ushbu poyabzalga "Right steps" deb nom berdik, sababi u "To'g'ri qadamlar" degan ma'noni anglatadi.

Yassioyoqlikning I darajasiga uchragan maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga muntazam supinatorli poyabzallar kiydirilib borilsa, 9-10 yoshgacha, ikkinchi darajasi 12-14 yoshgacha va uchinchi darajasi 14-15 yoshgacha bu darddan forig' bo'lishadi.

Rivojlanib borayotgan yosh avlodni barkamol inson bo'lib voyaga yetishlarida uning kelgusi hayotidagi qiyinchiliklarini oldini olish maqsadida, aholi o'rtasida yassi oyoqlik deformatsiyasi bor bolalarni erta aniqlab, ularda profilaktik muolajalarni olib borish maqsadga muvofiqdir. Profilaktika maqsadida 2 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda supinatorning "A" ko'rinishini moslab kiyib yurishni tavsiya qilamiz.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алексеева Н., По следам плоской стопы / Н. Алексеева, А.О. Арсеньев // Сем. Доктор. –2001. №9. – С. 16 – 20.





2. Букина Е.Н., Характеристика структурно-функционального состояния стоп у спортсменов различных спортивных специализаций / Е.Н. Букина, Р.П. Самусев // Волгоградский научно-медицинский журнал. – Волгоград. – 2012. – №2 (34). С. 8–11.

