



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

ENGLAND CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND
EDUCATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION: a collection scientific works of the International scientific conference – London, England, 2026. Issue 6

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION**». Which took place in London 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





60 YOSHDAN O'TGAN BEMORLARDA SKELET MUSHAK TIZIMI KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA TADBIRLARINI O'TKAZISHNING AHAMIYATI

Tuychiboyeva Odinaxon

Qo'qon JST Terapiya kafedrası o'qituvchisi
tuychiboyevaodinaxon@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur tezisda 60 yoshdan oshgan bemorlarda skelet-mushak tizimi kasalliklarida reabilitatsiya tadbirlarini tashkil etishning ahamiyati tahlil qilingan. Reabilitatsiyaning asosiy usullari, ularning funksional holatni tiklash, og'riqni kamaytirish hamda bemorlarning hayot sifatini yaxshilashdagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: reabilitatsiya, skelet-mushak tizimi, keksalar, fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar, osteoartroz, osteoporoz.

Kirish

Aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligining oshib borishi keksalar salomatligini saqlash masalasini dolzarb muammolardan biriga aylantirmoqda. Ayniqsa, 60 yoshdan oshgan shaxslarda skelet-mushak tizimi kasalliklari keng tarqalgan bo'lib, ular bemorlarning jismoniy faolligi, mehnat qobiliyati va mustaqil hayot kechirish imkoniyatlarini sezilarli darajada cheklaydi.

Skelet-mushak tizimi kasalliklari tarkibiga osteoartroz, osteoporoz, revmatoid artrit, spondilyoz, mushak atrofiyasi va surunkali bel og'riqlari kiradi. Yosh o'tishi bilan suyak to'qimalarining mineral zichligi kamayadi, mushak massasi qisqaradi hamda bo'g'imlarda degenerativ-distrofik o'zgarishlar yuzaga keladi. Bunday holatlar bemorlarning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, yiqilishlar va nogironlik xavfini oshiradi.

Tadqiqot maqsadi

60 yoshdan oshgan bemorlarda skelet-mushak tizimi kasalliklarida qo'llaniladigan reabilitatsiya tadbirlarining samaradorligini baholash va ularning bemorlarning funksional holatini yaxshilashdagi ahamiyatini o'rganish.

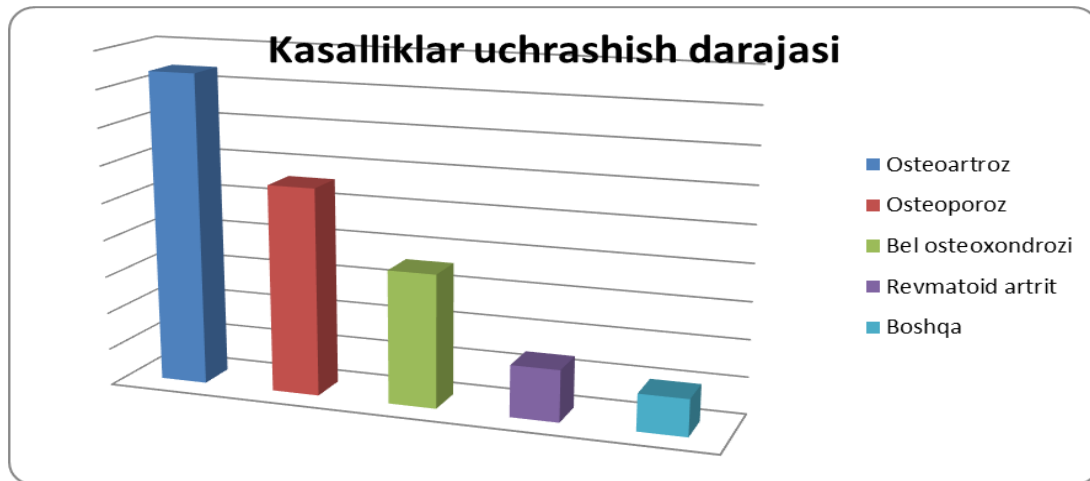
Materiallar va usullar

Mazkur ishda ilmiy adabiyotlar tahlili asosida keksa yoshdagi bemorlarda uchraydigan skelet-mushak tizimi kasalliklari va ularni reabilitatsiya qilishning zamonaviy usullari o'rganildi.

1-jadval

60 yoshdan oshgan bemorlarda uchraydigan skelet-mushak tizimi kasalliklari





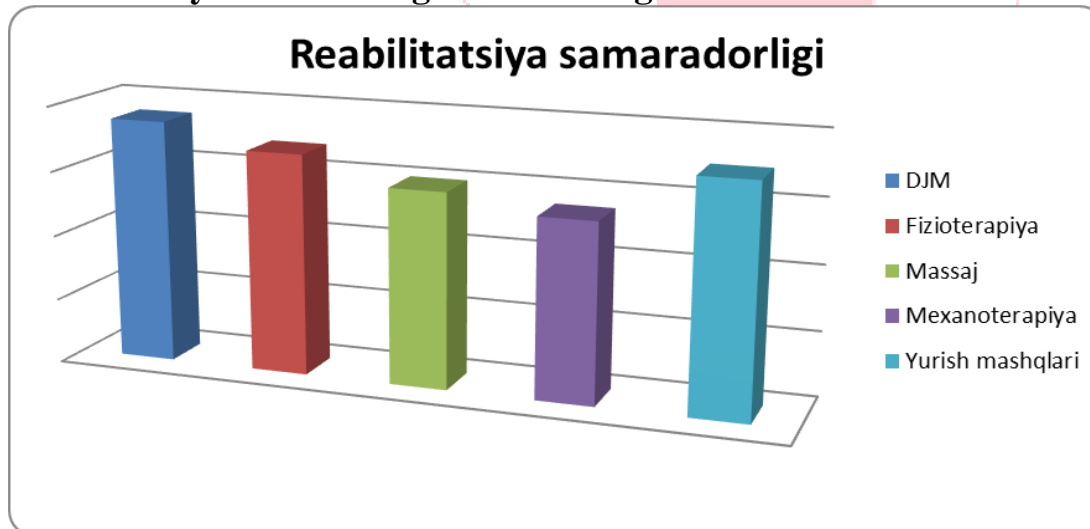
Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, keksa yoshdagi bemorlar orasida osteoartroz va osteoporoz eng ko'p uchraydigan patologiyalar hisoblanadi.

Natijalar va muhokama

Reabilitatsiya dasturlariga davolovchi jismoniy mashqlar, fizioterapiya, massaj, mexanoterapiya hamda yurish mashqlari kiritildi. Kompleks yondashuv bemorlarda og'riq sindromini kamaytirish, mushak kuchini oshirish va harakat faolligini yaxshilashga yordam beradi.

2-jadval

Reabilitatsiya usullarining samaradorligi



Tahlillar natijasida davolovchi jismoniy mashqlar eng yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Shuningdek, muntazam yurish mashqlari va fizioterapevtik muolajalar ham bemorlarning umumiy funksional holatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Reabilitatsiya kursidan so'ng bemorlarda og'riq sindromining kamayishi, bo'g'imlar harakatchanligining yaxshilanishi, mushak kuchining ortishi hamda kundalik hayot faoliyatini mustaqil bajarish imkoniyatlarining kengayishi kuzatiladi.

Xulosa

60 yoshdan oshgan bemorlarda skelet-mushak tizimi kasalliklarida kompleks reabilitatsiya tadbirlarini o'z vaqtida tashkil etish funksional imkoniyatlarni tiklash,



og'riq sindromini kamaytirish, asoratlarning oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Keksalar uchun individual reabilitatsiya dasturlarini amaliyotga keng joriy etish sog'liqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining geriatriya va reabilitatsiya bo'yicha me'yoriy hujjatlari.
2. Kisner C., Colby L.A. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 7th ed. Philadelphia, 2018.
3. Braddom R.L. Physical Medicine and Rehabilitation. 6th ed. Elsevier, 2021.
4. World Health Organization. Rehabilitation in health systems. Geneva, 2017.
5. Delisa J.A. Physical Medicine and Rehabilitation: Principles and Practice. Philadelphia, 2020.

