



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

Maktab o‘quvchilari o‘rtasida umurtqa pog‘onasi qiyshayishining kelib chiqish sabablari va oldini olish choralari
Rasulov H.R.

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Bolalar va o‘smirlarda o‘rish va rivojlanish jarayonida shakllanadigan umurtqa pog‘onasi egriligi tayamch funksiyasini bajaradi, ayniqsa jismoniy ish bajarganda katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari umurtqa pog‘onasi orqa miya uchun himoya vazifasini bajaradi. Maktab o‘quvchilari orasida umurtqa pog‘onasi qiyshayishi (skolioz, kifoz, lordoz) bugungi kunda ko‘p uchraydigan muammolardan biridir. Umurtqa pog‘onasining orqa tomonga kifoz, old tomonga lordoz va yon tomonga qiyshayishi skolioz kuzatiladi.

Kifoz yoysimon bo‘lishi mumkin. Bunda umurtqa pog‘onasining u yoki bu bo‘lagi orqa tomonga qiyshaygan bo‘ladi va umurtqa pog‘onasining orqa tomonga turtib chiqishi kuzatiladi. Yoysimon kifoz umurtqa pog‘onasining ko‘krak bo‘limida ko‘proq uchraydi.

Lordozda umurtqa pog‘onasi ichkariga qiyshayadi. Bu ko‘pincha chanoq suyagining son suyagi bilan tutashgan bo‘g‘imining tug‘ma chiqishi sabab bo‘ladi. Lordozda umurtqa pog‘onasi deformatsiyalanadi va og‘riydi. Umurtqa pog‘onasi shikastlangan qismining harakatlanishi qiyinlashadi.

Skolioz — bu umurtqa pog‘onasining yon tomonga egriligi bo‘lib, ko‘pincha balog‘atga etishdan oldin ko‘proq 5-15 yoshli bolalarda o‘rish davrida ayniqsa o‘quvchilar orasida uchraydi. Ushbu holat vaqt o‘tishi bilan yomonlashib, og‘ir deformatsiyalarga olib kelishi mumkin, bu esa kosmetik nuqsonlar, og‘riq, va ichki organlar funksiyasining buzilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Skolioz tug‘ma bo‘lishi ham mumkin. Bu holat sog‘liq va ta‘lim jarayoniga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Quyida uning asosiy kelib chiqish sabablari va oldini olish choralari keltirilgan:

- Noto‘g‘ri o‘tirish odatlari – partada yoki kompyuter oldida bukchayib o‘tirish.
- Og‘ir sumka ko‘tarish – bir yelkada ko‘tariladigan sumkalar umurtqa pog‘onasiga notekis bosim beradi.
- Jismoniy faollikning yetarli emasligi – harakatsizlik mushaklar kuchsizlanishiga olib keladi.
- Tez o‘rish davri – suyaklarning tez cho‘zilishi, mushaklar bilan muvofiqlashmasligi.
- Genetik moyillik – ba‘zi bolalarda tug‘ma yoki irsiy xususiyat sifatida uchraydi.
- Noto‘g‘ri yotoq va mebel – bolaning bo‘yiga mos kelmagan parta va stul.
- Sport bilan noto‘g‘ri shug‘ullanish – bir tomonlama yuklama (masalan, faqat bir qo‘l bilan sport turi bilan mashg‘ullanish).
- Vitamin va mineral yetishmovchiligi – ayniqsa, kaltsiy va D vitamini yetishmasligi.

Umurtqa pog‘onasining yon tomonga qiyshayganligini aniqlash uchun Billi-Kirxgofer skoliozmetridan foydalaniladi. Agar kasallikni davolash uchun o‘z vaqtida shifokorga murojaat etilmasa, turli xil asoratlar paydo bo‘lishi mumkin. Jumladan yurak yetishmovchiligi, o‘pka yetishmovchiligi, yurak ishemiyasi, orqa miya funksiyasining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Bolalarda umurtqa pog‘onasi qiyshayishini oldini olish choralari:

Eng avvalo bolalarda partada to‘g‘ri o‘tirish odatini shakllantirish, parta va stul bolaning bo‘yiga mos bo‘lishi, o‘tirganda belni tik tutish, bukchaymaslik, tana holatini o‘zgartirib turish, og‘irlikni to‘g‘ri ko‘tarish kerak. Maktabgacha ta‘lim muassasasi hamda maktab yoshidagi bolalar turli xil o‘lchamdagi (yoshiga mos) bolalar stollari, stul-o‘tirg‘ichlari, kravatlaridan foydalanish kerak. Shifokor maktab o‘quvchilarining o‘quv mashg‘ulotlarda o‘tirishini, tana holatini kuzatishi, to‘g‘ri holatlardan og‘ishni aniqlashi lozim. Bolaning partada to‘g‘ri o‘tirishini aniqlash uchun antropometrik instrumentlar yordamida tananing ayrim o‘lchamlarini o‘lchash va ularni partaning



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

mutanosib o‘lchamlari bilan solishtirib ko‘rish kerak. Stulning balandligi P.tibiale mediale ning poldan 2 sm poshna balandligiga teng bo‘lishi kerak.

Yelkama-yelka taqiladigan yani og‘irlik ikkala yelkaga teng tushishini ta‘minlagan holda sumka ishlatish. Sumka og‘irligi bolaning vaznining 10–15% dan oshmasligi kerak. Bir kun davomida 3km masofaga qatnaydigan maktab o‘quvchilariga quyidagicha:

- 1-3 sinflarga 1,5-2 kg gacha;
- 4-5 sinflarga 2-2,5 kg gacha;
- 6-7 sinflarga 3-3,5 kg gacha;
- 8-11 sinflarga 4-4,5 kg gacha og‘irlikdagi darsliklarga ruhsat etiladi.

Muntazam jismoniy mashqlar, umurtqa pog‘onasini mustahkamlovchi mashqlar (suzish, gimnastika, yengil yugurish). Har kuni ertalab badantarbiya qilish. O‘rtacha qattqlikdagi ortopedik karavat va mos balandlikdagi yostiqdan foydalanish.

Vitamin va to‘g‘ri ovqatlanish sut, tvorog, baliq, sabzavot va mevalarni ko‘proq iste‘mol qilish. D vitamini manbalarini muntazam qabul qilish (quyosh nuri, baliq yog‘i va boshqalar). Muntazam tibbiy ko‘rik, sport to‘garaklari va sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish.

