



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

TURLI YOSHDAGI VA JINSDAGI SPORTCHILAR O‘RTASIDA KO‘P UCHRAYDIGAN XASTALIKLAR VA JAROHATLAR

Urazov Rustem Duysenbaevich,

Ajinyoz nomidagi NDPI

*Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
kafedrası assistent-o‘qituvchisi*

Davlatboyev Otabek Gulmirzo o‘gli,

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilarda ko‘b uchiraydigan xastaliklar, jarohatlar, suyuk sinishi va lat yeyishliriga ko‘rsatiladigan birinchi yordam hamda to‘qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda mushak va paylarning jarohatlanishini oldini olish, saqlanish choralarini ko‘rish haqida keng ta‘rif berilib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: sportchilar, jarohatlar, lat yeyishlar, mushak va paylarning jarohatlanishini, saqlanish, oldini olish, to‘qimalar va bo‘gimlar.

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko‘pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, bo‘gimlarning cho‘zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi. Yumshoq to‘qimalarning eng ko‘p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat yeyishi, bu aksari to‘mtiq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki yerga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo‘ladi. Lat yegan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo‘ladigan ogriq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo‘lishi mumkin. Lat yeyish natijasida to‘qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo‘lishi mumkin. Lat yegan joy bir oz shishadi, ko‘pincha ko‘karib qoladi. Lat yeyish shikastlangan organ funkciyasining buzilishiga olib keladi (mamataloq bo‘lib ketadi).

To‘qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda shish va ogriq, odatda, 1-2 kundan keyin o‘tib ketadi. Qon quyilishi bilan kechadigan lat yeyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mamataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko‘k, yashil, sariq). Mushaklar lat yeyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to‘qimalarga singiydi yoki mushaklararo bo‘shliqlarda yigilib gematomalar hosil qiladi. Noto‘gri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo‘llash) mushaklararo qo‘shuvchi to‘qimalar o‘sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini (periost) lat yeyishi, asosan, mushak qoplamlari bo‘lmagan yoki kam bo‘lganda, shu bilan birga, teri osti yo‘g kletchatkasining



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

himoya qoplami yetarli bo‘lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to‘s suyagining oldingi sathi, qo‘l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo‘lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og‘riq paydo bo‘ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig‘lanishi) ro‘y berishi mumkin.

Bo‘g‘imlar sohasiga shikast yetganda boylamlar va bo‘g‘im xaltalari lat yeyishi, cho‘zilishi hamda uzilishi, bo‘g‘imlar atrofidagi yumshoq to‘qimalarda va ba‘zan bo‘g‘imlarning sinovial qobiǵida tomirlar yorilganda bo‘g‘imlar bo‘shlig‘iga qon quyilishi (gemartroz) mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so‘ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og‘riq paydo bo‘lib, biroz vaqt o‘tgandan keyin ko‘p qon quyilishi sababli ba‘zan u zo‘rayadi. Bo‘g‘imning tashqi ko‘rinishi o‘zgarmaydi, ba‘zan sal shishadi. Bo‘g‘imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og‘riqli bo‘ladi.

Lat yeyishda birinchi yordam shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og‘riqni birmuncha tez to‘xtatish uchun lat yegan joyga sovuq narsa qo‘yish (qor yoki muz solingan xalta, ho‘l salfetka qo‘yiladi yoki xloretildan foydalanadi); lat yegan sohaga bosib turadigan boǵlam yoki teyp qo‘yiladi. Lat yeganda 24 soat ichida issiq narsa qo‘yib bo‘lmaydi. Sutka o‘tgandan keyin vrach ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o‘tkazilishi mumkin.

Sport shikastlanishlar orasida bo‘g‘imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko‘proq uchraydi. Bo‘g‘imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo‘g‘imning o‘ziga xos bo‘lmagan yo‘nalishdagi harakatida bo‘g‘imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho‘zilishi va uzilishi sodir bo‘ladi. Cho‘zilish keskin og‘riq paydo bo‘lishi, shikast yetgan sohaning tez orada shishishi va bo‘g‘imlar funkciyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho‘zilishi va uzilishida shikastning to‘satdan va tez ro‘y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko‘pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o‘rtasidagi bo‘g‘imlar shikastlanadi. Tirsak, yelka, to‘s- o‘mrov bo‘g‘imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo‘linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho‘zilishi kuzatiladi. Bu holda o‘rtacha og‘riq va yumshoq to‘qimalarning biroz shishishi paydo bo‘ladi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro‘y beradi. Bunda og‘riq paydo bo‘lib, keyinchalik zo‘rayadi, yumshoq to‘qimalar va bo‘g‘im hajmi xaltasiga qon



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

quyiladi. Bo‘gim kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylamlarning to‘liq uzilishi (yorilishi) o‘griq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boyllamlar suyakka etgan joyida va boylamlarning uzunligi bo‘yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo‘gim atrofidagi yumshoq to‘qimalarga va bo‘gim xaltasiga qon quyilishi natijasida bo‘gim hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo‘l-oyoqning o‘qi o‘zgaradi.

Bo‘gimlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam. Shikastlangan bo‘gim sohasiga sovuq narsa (xloretıl, muzlı xalta) qo‘yiladi va bo‘gim sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo‘yadigan qilib bo‘glanadi. Boyllamlar va bo‘gim xaltasi yorilganda bo‘gimni shina yordamida immobilizaciya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boyllamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qo‘llaniladi (bo‘gimlarni punkciya qilish, ohaklı langetkalar qo‘yish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boyllamlarning to‘liq yorilishida esa faqatgina xirurgik operaciya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulda massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qo‘llaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada 2-4 hafta, III darajada esa operaciyadan so‘ng 6-8 hafta davomida yo‘qolishi kuzatiladi.

Bo‘gim va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg‘ulot va musobaqalar oldidan to‘gri va sifatli razminka o‘tkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa po‘gonasining bo‘yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o‘rtasidagi bo‘gimlarning boylam va mushak apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e‘tibor berishidir.

Mushaklarning ch o‘zilishida (distorziya) mushak tolalarining cho‘zilish xususiyatiga ega bo‘lganligi tufayli kam yiriladi. Mushak cho‘zilishida, asosan, mushak qo‘shimcha appartining (sarkolemma, peremiziya va boshqalar) cho‘zilishi, yirilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda mushaklarda o‘griq paydo bo‘lishi tufayli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg‘ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Mushaklarning cho‘zilishida, asosan, mushakning qorinchasi yoki ikki uchi, y‘ani boshlanishi va birikishlari-pay qismlari cho‘ziladi. Mushakning funkciyasi buzilmasa, bo‘gimda harakat to‘la saqlanadi.

Mushaklarning chala yirilishi va uzilishi, asosan, mushaklarning o‘zaro kelishilmagan keskin qisqarishda sodir bo‘ladi. Bunda qattiq o‘griq va ayrim holda qarsillash paydo bo‘ladi. Bo‘gimda harakat cheklangan va o‘griqli bo‘ladi yoki butunlay



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

bo'gimni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lish tufayli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

Mushaklarning uzilishida teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va mushakning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va yelkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu mushaklardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli mushagi (futbolistlarda sonning yaqinlashtiruvchi mushaklarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

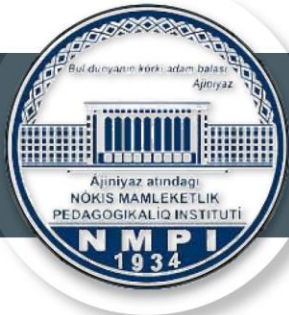
Mushaklarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Mushaklarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchatkasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin ogriq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Mushakning payi uzilganda, mushak funksiyasini to'la yo'qotadi.

Masalan, axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan mushak o'z shaklini o'zgartirib siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fastsiyaning (mushaklarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fastsiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fastsiyaning yorilishi ko'pincha fastsiyani tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fastsiya yorilishida ogriq paydo bo'ladi, mushakning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

Mushaklar va paylar jarohatlanganda birinchi yordam qon oqish va qon quyilishni, ogriqni kamaytirish, bosib turadigan bo'g'lam va sovuq qo'yishdan iborat. Mushaklar va paylarning chala yirtilishida yoki to'liq uzilishida mushaklar suyakka yopishgan uchlarini bir-biriga yaqinlashtirgan holda bo'g'imni immobilizatsiya qilish zarur.

Masalan, yelkaning ikki boshli mushagi uzilganda, bilakni tirsak bo'g'imida bukish; sonning to'rt boshli mushagining uzilishida esa boldirni to'la yozish tavsiya etiladi. Mushaklar va paylarning uzilishi sportchilar tayanch-harakat apparatining ogir shikastlari hisoblanadi. Shuning uchun bunday jarohatlangan sportchilar xirurgik stacionarda davolanishlari zarur. Mushaklar va paylarning to'liq uzilishida shoshilinch ravishda operatsiya qilish kerak. Mushaklar va paylarning sal yirtilishida esa konservativ davolash usullari qo'llaniladi.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Mushak va paylarning jarohatlanishini oldini olish choralari sportchilarning umumiy va xususiy jismoniy tayyorgarliklari, sport turi usullarining texnikasini puxta egallash, razminkani to‘g‘ri o‘tkazish, mushak va paylar apparatining maxsus mashqlar bilan mustahkamlash, massaj, sauna va baroterapiyani qo‘llashdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sportivnaya medicina i gigiena fizicheskoy kulturi: uchebnoe posobie. / Ya.Majernik, S.Stipek, N.Tursunov i dr. – EU Erasmus+ ModeHEd. – 2018 g. – 453 s.
2. Sportivnaya medicina. Nacionalnoe rukovodstvo. / pod red. S.P.Mironova, B.A.Polyaeva, G.A.Makarovoy. – M.: Geotar-Media. – 2012 g. – 1182 s.
3. Sport farmakologiya va dietologiyasi. / S.A.Oleynik, L.M.Gunina tahrir. – M.-S-Pb.-K.: Dialektika. – 2008 y. – 249 b.