

YASSI OYOQLIK KASALIGINI ZAMONAVIY MOSLANUVCHAN OYOQ KIIYIM TAGLIGI BILAN SAMARALIY DAVOLASH

Homidov Abdumajid Abdurashid o'g'li

Farg'ona davlat texnika universiteti, Yengil sanoat muhandisligi kafedrasasi assisenti,

E-mail homidovabdumajid89@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yassi oyoq kasalligi paydo bo'lish omillari, kasalik belgilari, kasallik turlari, kasallikni davolashni tabiiy usullari, meditsina usuliyordamida davolash va zamonaviy moslanuvchan oyoq kiyim tagligidan foydalanish yo'li bilan davolashni samarali amalga oshirish, davolash vaqtini kamaytirish va moslanuvchan oyoq kiyim tagligidan foydalanish krsatilgan.

Kalit so'zlar: poyabzal, noto'g'ri yurish, kasallik, ortiqcha vazn, sport, mashiq, suzish.

EFFECTIVE TREATMENT OF FLAT FOOT DISEASE WITH MODERN ADAPTABLE FOOTWEAR INSOLE

Abstract. This article describes the factors that cause flat feet, symptoms, types of the disease, natural methods of treating the disease, treatment with the help of medical methods and effective treatment using modern adaptive shoe insoles, reducing treatment time and using adaptive shoe insoles.

Keywords: shoes, incorrect gait, disease, overweight, sports, exercise, swimming.

Dunyo axolisini malum bir qismi yassi oyoq kasalligi bilan davolanish kursni olib bormoqda bu kasallik tug'ma nuqson qatoriga kirmaydi aksincha bu kasallik ko'pincha yassi oyoqlik orttirilgan bo'ladi, lekin asosan biriktiruvchi to'qimaning tug'ma yetishmovchiligi, noziklik fonida rivojlanadi. Bunday oyoq ko'pincha «aristokratik» deb ham ataladi.

Suyaklari nozikroq bo'lganligi sababli, ayollarda yassi oyoqlik erkaklarga qaraganda 4 marta ko'proq uchraydi. Ushbu patologiya rivojlanishiga hissa qo'shadigan salbiy omillaridan biri — noto'g'ri tayyorlangan poyabzal hisoblanadi. Urf deya baland poshnali va uchi tor bo'lgan poyabzal kiyish natijasida yuk butun oyoq panjasiga emas, oyoq kafti suyaklarining boshchasiga tushadi, natijada yassi oyoqlik rivojlanadi. Poshnasi 4 sm dan baland bo'lmagan poyabzal «sog'lom» deb hisoblanadi afsuski, ko'plab fabrikalar podiatr-shifokorlarning tavsiyalariga amal qilmagan holda poyabzal ishlab chiqarmoqda.

Oyoq panjasi yoyining to'g'ri shakllanishi uchun mushaklar va boylamlarni doimo stimulyatsiya qilish zarur. Stimulyatorlar sifatida qattiq o't, toshlar, qum, tuproq bo'lishi mumkin (agar ularda yalang oyoq yurilsa). Oyoq panjasi uchun parket,

laminat va boshqa qattiq qoplamalar, shuningdek qattiq tagcharmli poyabzal agressiv hisoblanadi, bunda oyoq mushaklari faoliyat ko'rsatmaydi har bir inson ishlamaydigan mushaklar atrofiyaga uchrashini biladi. kosmos kashshoflari o'z ona zaminlariga qaytib kelishganda yura olishmagan ekan (tortirish kuchi yo'qligining uzoq vaqt ta'sir qilishi tufayli). Shundan so'ng kosmosda mushaklar va boylamlarni trenajorlar yordamida zo'riqtirish kerakligi qabul qilingan.

Shu tariqa, yuk tushmagan oyoq panjasi yoylari ham dangasa bo'ladi va zaiflashadi: kishi umrini oxirigacha yassi oyoqlikni orttirib oladi. Biroq, ikki yil avval yosh yigit bir shifokor oldiga borib, otasi kabi zobit bo'lishni istashini, lekin oyoqlari yassi bo'lganligi tufayli tibbiy komissiya orqali o'tolmaganini bildirdi. Sakkiz oylik oyoq mushaklari va boylamlari ustida mashaqqatli mehnat qilib, oliy harbiy muassasa kursantiga aylandi.

Yassi oyoqlik turlari

Ko'ndalang yassi oyoqlikda oyoqning ko'ndalang yoyi yassilanadi, uning old qismi barcha beshta kaft suyaklarning boshchalariga tayanadi, oyoq panjasi uzunligi kaft suyaklarning yelpig'ich shaklidagi tarqalishi, birinchi barmoqning tashqariga og'ishi va o'rta barmoqning bolg'acha shaklidagi deformatsiyasi tufayli kamayadi. bo'ylama yassi oyoqlikda esa oyoq bo'ylama yoyi yassilanadi va oyoq yerga oyoq panjasining deyarli butun yuzasi bilan tegadi, oyoq uzunligi ortadi.

Yassilanish to'g'ridan-to'g'ri tana vazniga bog'liq: tana vazni, demakki oyoqlarga tushadigan yuk qanchalik katta bo'lsa, bo'ylama yassi oyoqlik shunchalik ko'proq aniqlanadi. Bu patologiya asosan ayollarda uchraydi.

Bo'ylama yassi oyoqlik ko'pincha 16-25 yoshli, ko'ndalang esa — 35-50 yoshli kishilarda aniqlanadi. Kelib chiqishi bo'yicha yassi oyoqlik tug'ma, travmatik. paralitik va statik turlarga bo'linadi.

Tug'ma yassi oyoqlik tashxisini 5-6 yoshdan oldin qo'yish qiyin, chunki ushbu yoshgacha bo'lgan bolalarda yassi oyoqlikning barcha elementlari aniqlanadi. Ammo, barcha holatlarning taxminan 3 foizida, yassiq oyoqlik tug'ma bo'ladi.

Yassi oyoqlikning 0 dan 3 darajasigacha bo'lgan oyoq izi:



Yana bir davolashni yangi bir usulda davom etirish mumkin yassi ayoqlarni davolashda oyoq kiyimlarni tag qismiga turli xil davolovchi turgun yoki shunga oxshash moslama tagliklar qo'llanilib kelmoqda va bu moslama tagliklar inson tanasiga shikast yetkazib qolmay biroz qiyinchiliklar va nosozliklar keltirib chiqarmoda va vaqt o'tishi bilan yassi oyoqlar tuzala boshlagani sayin poyabzal qag qismiga o'rnatilgan maxsus qolibni olib boshqa qolibga almashtirish kerak bo'ladi va bunday xarakatlar qo'shimcha xarajat va vaqt talab qiladi.

Bunday hollarda moslanuvchan va defarmatsiyaga uchraydigan qolibdan foydalanish tavsiya etiladi bu qolib bir marotaba oyoq kiyim tag qismiga o'rnatiladi va yassi oyoq qanday o'zgarishiga qarab turli joylari turlicha rostlanib boradi bu taglik moslama mustahkam va defarmatsiyaga uchraydigan materyallardan foydalanilgan.



1-rasm maxsus moslanuvchan poyabzal tagligi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki yassi oyoqlarni davolashda oson va samaradorligi yuqori bo'lgan taglik qisimlaridan foydalanish lozim moslanuvchan davolovchi oyoq kiyim tagligidan foydalanilsa inson oyoq tana azosini tag qismiga salbiy tasiri kamayadi va kiyib yurish davomida turli xil noqulayliklar tug'durmaydi, oyoq kiyim kiyganda oyoq terlab qolibdan sirpanishlarni oldini oladi va moslanuvchan taglikni oyoq kiyimga qo'yib olish hech qanday noqulaylik tug'durmaydi va juda mustahkam va egiluvchan materyaldan tayyorlanadi.

Foydalanilgan adabyotlar

[1.] Xomidjonov A.O., Parpiyev U.M., Nabijonov M.G', Xomidov A.A. Mahalliy o'simlik tannid ekstraktlari tarkibini o'rganish Scientific-technical journal (STJ FerPI, ФарПИИ ИТЖ, ИТЖ ФерПИИ, 2024, Т.28. спец.выпуск №11)

[2.] Muhammedova M.O., Khomidov A.A. Determination of the important aspects of the technical characteristics of preventive footwear in diabetes. Scientific-technical journal (STJ FerPI, ФарПИИ ИТЖ, ИТЖ ФерПИИ, 2024, Т.28. спец.выпуск №12)

[3.] Xomidov V.O., Abdullayeva Maftuna Baxodir qizi. Pilla yetishtirish texnologiyasi. Farg'ona politexnika instituti.

[4.] Rösler R. H. Safety footwear for diabetics and method for the adaptation thereof/ Internationale Patent WO 2017/129371 A2.

[5] Stuppy. A. Sole for diabetic safety shoes and diabetic safety shoes with such a sole/ EP 2 684 475 B1.

[6] Мухаммедова М.О. Разработка теоретических и методологических основ коэффициента эффективности медицинской профилактической обуви для больных сахарным диабетом и с травмами голеностопного сустава// Образование наука и инновационные идеи в мире. Выпуск журнала 15 Часть.Февраль.2023

[7] М. О. Mukhammedova, A. Djuraev, L. P. Uzakova, M. A. Mansurova. Development of effective construction and selection of material for prophylactic footwear for patients with diabetes// Cite as: AIP Conference Proceedings 2700, 050020 (2023); <https://doi.org/10.1063/5.0138708> Published Online: 09 March 2023