

To'piq jarohati bo'lgan futbolchilarda cho'zilgan paylarni tashqi tomondan teyplash

Maftuna Zoxidjonovna Ravshanova
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada to'piq jarohati bo'lgan futbolchilarda cho'zilgan paylarni tashqi tomondan teyplash masalasi muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: to'piq, futbolchi, pay, teyplash

External taping of extensor tendons in players with ankle injuries

Maftuna Zokhidjonovna Ravshanova
Samarkand State Medical University

Abstract: This article discusses the issue of external taping of extensor tendons in football players with ankle injuries.

Keywords: ankle, player, thigh, taping

Oyoq to'pig'i jarohatlar ko'pincha sportchilarda ortiqcha yuklar yoki ehtiyotsiz harakatlar yoki chayqalishlar natijasida yuzaga keladi. Oyoq to'pig'i - shikastlangan bo'g'im uchun og'riqni yo'qotish, mushaklarning kuchlanishini yengillashtiradigan va rehabilitatsiya qilishning zamonaviy usuli. Elastik bintlar va bintlarga ajoyib alternativ bo'lgan teyplar mushaklarning to'g'ri harakatlanishini ta'minlaydi va sportchi o'z vaqtida bog'lanmagan yoki tushib qolgan bandaj haqida tashvishlanishga hojat yo'q.

Oyoq to'pig'i bo'g'inini barqarorlashtiradigan bir yoki bir nechta paylar shikastlanishidan boshqa narsa emas. Bunday jarohatlarning eng ko'p uchraydigan sababi - turli mashqlarni bajarish va yugurish paytida oyoqning noto'g'ri harakati. Noqulay harakat natijasida mushaklar va paylar cho'ziladi. Jarohatlar oyoqning yuqori yoki pastki qismiga ta'sir qilishi mumkin.

Oyoq to'pig'i jarohatlari - yengil atletika, futbol, basketbol, xokkey va boshqa yugurish va jamoaviy sport turlarida immobilizatsiyaning eng mashhur turi. Teyplarni qo'llash shikastlangan bo'g'imdagi og'riqni yengillashtirishga, haddan tashqari yuklarga, mikrotravmalarga va natijada surunkali mushaklarning yallig'lanishiga ta'sir qilishdan qochish imkonini beradi. To'piqning jarohatlarida sport teyplari ko'karishlar va shishish uchun faol qo'llaniladi, shu bilan mikrosirkulyatsiyani tiklaydi va oddiy qon aylanishi natijasida yallig'lanish vositachilarini olib tashlaydi. Bundan tashqari,

og'riq retseptorlarining xususiyati kamayadi va sportchida noqulaylik yo'qoladi. Bog'imlar tuzilishini, limfa tugunlari va paylarning joylashishini hisobga olgan holda qo'llaniladigan teyplar mushaklarning to'g'ri harakatlarini shakllantirishga yordam beradi, mushaklarning spazmlari xavfini yo'qotadi.

Ushbu zamonaviy texnikani davolashda faol foydalaniladi: mushak-skelet tizimining shikastlanishi, travmatik gemiplegiyalar, parezlar, tayanch-harakat tizimining shikastlanishi, insult natijasida asoratlar, periferik va markaziy asab tizimining shikastlanishi.

Noto'g'ri o'rnatilgan teyplar noqulaylik tug'dirishi mumkin. Agar noqulaylik paydo bo'lsa, terining rangi oqarib ketadi, oyoq barmoqlarining harorati pasayadi yoki og'riq paydo bo'ladi, teypni olib tashlash va qayta yopishtirish kerak. Profilaktik maqsadlarda teyplarni 5-10 kundan ortiq bo'lmagan muddatga qo'yish tavsiya etiladi, maxsus teypni ishlatish og'riqni yengillashtiradi va yallig'lanishni yo'q qiladi. Qo'llash usuli va joylashuvi og'riqning joylashishiga qarab tanlanadi. Ammo oyoq to'pig'i jarohatlarning barcha turlari uchun quyidagi qoidalar qo'llaniladi: teypni qo'llashdan oldin sochlar teridan olib tashlanishi kerak. Teyp oyoqning harakatini ta'minlaydigan holatda o'rnatiladi. Limfatik drenaj ta'sirini ta'minlash uchun oyoq barmoqlari iloji boricha o'zlariga tortilishi kerak, teyplar eng yaqin limfa tugunlari tomon joylashtiriladi.

Oyoqni to'pig'i jarohatlarida qo'llangan teyplar qon aylanishini yaxshilash, shish va gematomalarni bartaraf etishi mumkin. Teyplarni muddati 5-7 kundan oshmasligi kerak. Agar birgalikda patologiya mavjud bo'lsa (masalan, bursit), teyp bilan immobilizatsiya to'liq tiklanishigacha uzaytirilishi mumkin.

Ko'karish yoki jarohatlardan keyin oyoq bo'g'imning barqarorligini quyidagi usullar bilan ta'minlashingiz mumkin: I usul: 5 sm kenglikdagi bitta teyp to'piqqa qo'llaniladi, shunda bir uchi tovonni to'liq qoplaydi, ikkinchisi esa oyoqning pastki uchdan bir qismining yuqori qismida tugaydi. To'piq sohasida yengil kuchlanish ta'minlanishi kerak, teypning ikkinchi uchi suyak ustida o'rnatilishi kerak. Ikkinchi teyp to'piq atrofida yotqiziladi, shunda uning uchi oyoq kamarining markazida bo'ladi. Teyp oyoqning tashqi tomoniga, keyin esa tovonning atrofiga 50% kuchlanish bilan yopishtirilgan. Teyp tovonning ostiga qo'yiladi va boshqa kuchlanishsiz o'rnatiladi. Uchinchi teyp oyoqning tashqi tomoniga, tovon atrofida va pastda 50% kuchlanish bilan o'rnatiladi; II usul: paylarning tuzilishiga muvofiq amalga oshiriladi. Oyoq to'g'ri burchak ostida joylashganda teyp o'rnatiladi. Teypning uzunligini aniqlash uchun siz birinchi 5 santimetr kenglikdagi chiziqni tovon orqali o'tkazib, uni tovonning pastki uchdan bir qismining yuqori chizig'i darajasida kesib olishingiz kerak. Ikkinchi teypning uzunligi tovon suyagining ichki qismidan tashqi qismigacha bo'lgan oyoq uzunligiga mos kelishi kerak. Himoya plyonkasi o'rtada va "langarlar" sohasida

buziladi. Teyp tovonidan oyoq to'pigacha mahkamlanadi. Keyinchalik u tashqariga, keyin esa ichki tomonga o'tkaziladi.

Ikkinchi chiziq oyoqning yuqori qismidagi fleksiya maydoniga sezilarli kuchlanish bilan yopishtirilgan. Oyoq bo'g'imi - jarohatlarning oldini olish uchun qo'shma immobilizatsiyaning eng keng tarqalgan usullaridan biridir. Sportda, ishda va kundalik hayotda haddan tashqari yuklar tufayli mushak tolalari shikastlanadi va oyoq tovon bo'g'imi ligamentlar shikastlanadi. Sportchilarda jarohatlar ko'pincha basketbol, futbol, kros sporti va yengil atletikada kuzatiladi. Odamlar haddan tashqari jismoniy faollik, to'piqning surunkali yallig'lanishi va boshqalar tufayli bu muammoga duch kelishadi Kinesio tasma - shikastlanishlarni davolash va oldini olishning muqobil usuli bo'lib, shikastlangan to'qimalarni tiklashni tezlashtirish va og'riqni kamaytirish uchun mo'ljallangan.

Oyoq tovon bo'g'imining birinchi alomati og'riq va qo'shma harakatchanlikni cheklaydi. Haddan tashqari jismoniy faollik tashqi tomondan paylarning qattiq cho'zilishi va mikrotravmaga olib keladi. Agar siz noto'g'ri sakrab tushsangiz yoki noto'g'ri poyabzal kiysangiz, shunga o'xshash muammolar paydo bo'lishi mumkin. Shikastlanish og'riq va shishish bilan birga keladi. Ba'zi hollarda gematomalar paydo bo'lishi mumkin. Zarar darajasini aniqlash va dislokatsiya va sinishni istisno qilish uchun darhol shifokor bilan maslahatlashish kerak.

Oyoq tovon bo'g'imiga teyplarni qo'llashda quyidagi afzalliklar ta'minlanadi: ishonchli fiksatsiya, mahalliy ta'sir, noqulaylik his qilmasdan kamida 5 kun davomida doimiy ravishda kiyinish qobiliyati. Teyplarni qo'llash yallig'lanishning birinchi alomatlari yo'qolganidan keyin qo'llaniladi.

Oyoq tovon bo'g'imiga ta'sir qiladi: bo'g'imning shikastlangan tomoni fiziologik jihatdan to'g'ri holatda o'rnatiladi, oyoq-qo'lning harakatchanligini qisman cheklaydi. Bu to'qimalarning keyingi shikastlanishining oldini olishga yordam beradi teyp ostidagi teri biroz ko'tariladi, bu normal qon oqimi va limfa drenaj ta'sirini ta'minlaydi. Yallig'lanish jarayonlari pasayadi, shishning tezda yo'q qilinishi ta'minlanadi va og'riq kamayadi teyp oyoq tovon bo'g'imdagi yukni yengillashtiradi, shuning uchun jarohatning o'tkir bosqichidan so'ng, odam jismoniy terapiya mashqlarini boshlashi mumkin. Maxsus mashqlar to'plami paylar va mushaklarni mustahkamlaydi va shikastlanish xavfini oldini oladi. Teyp to'liq tiklanganidan keyin ham qo'llaniladi - mashg'ulot jarayonida shikastlanishning oldini olish uchun.

Yirtilgan oyoq tovon bo'g'imiga paylarni mahkamlash keng teyplar yordamida amalga oshiriladi: lentaning boshi oyoq barmoqlarining tagiga joylashtiriladi va keyin lenta oyoq osti bo'ylab shinning o'rtasiga olib boriladi; oyoqning plantar yuzasi. Lenta o'rtasi oyoq uzunligiga perpendikulyar bo'lgan tovonga o'rnatiladi; lentaning uchlari yuqoriga qarab turadi va to'piqdan yuqorida o'rnatiladi, to'piq va to'piqni yopishtirish ikkita usul yordamida amalga oshiriladi. To'piqni tashqi tomondan, to'piq sohasida

burishganda, keng lentalar bilan, to'piqni esa bitta chiziqli lenta bilan yopishtiriladi. Uchlari to'piqdan 10 sm balandlikda yopishtiriladi, limfa tasmaqini qo'llash, bo'g'indan yukni olib tashlash va oyoqning kamarini tuzatish imkonini beradi. Kinesio tasma - sportdagi eng keng tarqalgan muolajalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Шевченко С. Д., Мартюк В. И., Яковенко И. Г. Возможности ультразвуковой диагностики в травматологии и ортопедии //Ортопедия, травматология и протезирование. – 2009. – №. 1. – С. 118-123.
2. ГОНЧАРОВА Ю. А., СОРОКА Н. Ф. ВОЗМОЖНОСТИ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ ПОРАЖЕНИЙ СУСТАВОВ И ОКОЛОСУСТАВНЫХ СТРУКТУР //Здравоохранение (Минск). – 2015. – №. 6. – С. 67-72.
3. Ключкина Ю. А., Колесников М. А., Ахтямов И. Ф. Сонография в диагностике причин болевого синдрома в голеностопном суставе //Практическая медицина. – 2013. – Т. 2. – №. 1-2 (69). – С. 67-73.
4. Zohidjonovna R. M. РАННЯЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМОЙ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА РАЗЛИЧНЫМИ МЕТОДАМИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ //JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE. – 2022. – Т. 7. – №. 4.
5. Худойкулова Ф. В. и др. the structure, age features, and functions of hormones. pedagog, 1 (5), 681-688. – 2023.
6. Равшанова М. З. Реабилитации спортсменов с травмой голеностопного сустава различными методами //Science and Education. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 408-414.
7. Равшанова М. З. Использование кинезиотейпирование в реабилитации травм голеностопного сустава //Science and Education. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 401-407.
8. Бурханова Г., Мавлянова З., Ким О. Влияние спортивного питания на физическое развитие детей и подростков с повышенной физической нагрузкой //Журнал проблемы биологии и медицины. – 2017. – №. 4 (97). – С. 24-26.
9. Lutfulloevna V. G. КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОРАЖЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ-ШАХМАТИСТОВ //JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE. – 2022. – Т. 7. – №. 5.
10. Баратова С. С., Мавлянова З. Ф., Бурханова Г. Л. Исследование допустимых значений параметров тела спортсменов при помощи биоимпедансометрии //Вопросы науки и образования. – 2019. – №. 31 (81). – С. 46-51.

11. Камилова Р. Т. и др. Оценка влияния систематических занятий различными группами видов спорта на гармоничность физического развития организма юных спортсменов Узбекистана // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7. – №. 1. – С. 86-91.

12. Баратова С., Ким О. А., Шарафова И. А. Особенности темперамента и его влияние на выбор вида спортивной деятельности // Безопасный спорт-2016. – 2016. – С. 16-18.

13. Мавлянова З. Ф., Махмудов С. М., Тохтиев Ж. Б. Морфофункциональный статус и динамика физической подготовленности лиц, занимающихся национальным видом спорта кураш // журнал биомедицины и практики. – 2022. – Т. 7. – №. 1.

14. Абдусаломова М. А., Мавлянова З. Ф., Ким О. А. Орқа мия ва умуртқа поғонасининг бўйин қисмининг туғруқ жароҳатлари билан беморларнинг диагностикасида электронейромиографиянинг ўрни // журнал биомедицины и практики. – 2022. – Т. 7. – №. 2.

15. Abdullaev R. B. Features of the clinical course, prevalence and new approaches to the treatment of peptic ulcer of the stomach and duodenum in the Southern Aral Sea region // Author's abstract. diss.... doc. honey. Sci. Tashkent. 2002:15-23.

16. Abdullaev R. B., Yakubova A. B. Chronicle hepatitis (ecologist nokulay hisoblangan Zhanubiy Orol byi hududida kasallikning uziga hos kechishi va uni davolash) // Khorazm Nashriyoti Urganch. 2008.

17. Abdullaev R.B., Khodzhaev Sh.A., Ruzmetova M.S. Prevalence of extragenetic diseases in women of fertile age living in conditions of environmental distress // Med. magazine Uzbekistan. 2000;4:65-67.