

## YASSI OYOQLILIK (PES PLANUS) VA DAVOLASHGA YANGICHA YONDOSHUV

**Allaberganova Shoirahon Anatolievna**

*Respublika o'rta tibbiyot va farmasevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Urganch filiali o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada yassi oyoqlilik (pes planus) kasalligining bolalar va o'smirlar orasida uchrashi, uning klinik xususiyatlari va davolashdagi zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Maqolada individual diagnostika, konservativ terapiya, muskulyar mashqlar va multidisipliner yondashuv asosida samarali davolash strategiyalari yoritilgan. Shuningdek, bemorlarning funktsional holatini yaxshilashda ota ona va terapevt hamkorligining ahamiyati ko'rsatib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Yassi oyoqlilik, Pes planus, Bolalarda ortopediya, Konservativ davolash, Mushaklarni mustahkamlash mashqlari.*

**Аннотация:** *В данной статье анализируется распространенность плоскостопия (pes planus) у детей и подростков, его клинические особенности и современные подходы к лечению. В статье обсуждаются эффективные стратегии лечения, основанные на индивидуальной диагностике, консервативной терапии, мышечных упражнениях и междисциплинарном подходе. Также подчеркивается важность сотрудничества родителей и терапевтов в улучшении функционального состояния пациентов.*

**Ключевые слова:** *Плоскостопие, Pes planus, Детская ортопедия, Консервативное лечение, Упражнения для укрепления мышц.*

**Abstract:** *This article analyzes the incidence of flat feet (pes planus) in children and adolescents, its clinical features, and modern approaches to treatment. The article discusses effective treatment strategies based on individual diagnostics, conservative therapy, muscle exercises, and a multidisciplinary approach. It also highlights the importance of parent-therapist collaboration in improving the functional status of patients.*

**Keywords:** *Flat feet, Pes planus, Pediatric orthopedics, Conservative treatment, Muscle strengthening exercises.*

Yassi oyoqlilik –oyoq panjasi shakl-shamoyilining o'zgarishibo'lib, ushbu kasallikda panjalarning bo'ylama va ko'ndalang yoyining pastlashi bilan ta'riflanadi. Ko'ndalang va bo'ylama yassi oyoqlilik ikki turga bo'linsada, ba'zi hollarda ularni birgalikda uchrashini kuzatishimiz mumkin.

Bolalardagi yassi oyoqlik -bu oyoqning pastki yuzasi, yerga yotqizilganida, taglik yuzasi bilan to'liq yoki qisman birlashadigan holat. Bu turli omillar, jumladan, irsiy, tizimli va

funksional oyoq anormalliklari, genetik moyillik, mushaklarning faolligining pasayishi va boshqa sabablarga ko'ra bo'lishi mumkin.

Yassi oyoqlar kattalarnikiga qaraganda bolalarda tez-tez uchraydi, chunki ular oyoqda mushaklar va ligamentlar kam rivojlangan. Yassi oyoqlar asemptomatik bo'lishi mumkin va davolanishni talab qilmaydi, ammo ba'zi hollarda quyidagi alomatlariga olib kelishi mumkin:

1. Oyoqlarda og'riq, ayniqsa jismoniy faollik yoki uzoq masofani bosib o'tgandan keyin.
2. Oyoqlarning charchoqlari.
3. Oyoqlarda, tizzalarda, sonlarda yoki orqada og'riq.
4. Oyoqning ichkariga yoki tashqariga og'ishi.

Farzandingizda ushbu alomatlarni sezsangiz, ortoped shifokoriga murojaat qilish tavsiya etiladi. U yassi oyoqlarning mavjudligini va uning zo'rayishini aniqlash uchun tekshiruv va diagnostika testlarini o'tkazadi. Ba'zi hollarda rentgen nurlari yoki boshqa qo'shimcha tekshiruvlar talab qilinishi mumkin.

Bolalarda yassi oyoqlarni davolash odatda maxsus poyabzal yoki oyoq kiyimida ichki taglik kiyish, fizika terapiyasi va oyoq mushaklarini mustahkamlash kabi konservativ choralarni o'z ichiga oladi. Keyinchalik og'ir holatlarda, konservativ usullar samarasiz bo'lganda, jarrohlik talab qilinishi mumkin.

Shuni esda tutish kerakki, yassi oyoqlarning barcha holatlari davolanishni talab qilmaydi va aksariyat hollarda bunday kasallikka chalingan bolalar bunga ko'nikib qolishadi va hech qanday muammo yoki og'riqni boshdan kechirmaydilar. Agar alomatlar paydo bo'lsa, maslahat va mumkin bo'lgan davolanish uchun mutaxassis bilan bog'lanish tavsiya etiladi.

Yassi oyoqlik alomatlari va belgilari quyidagilar bo'lishi mumkin, aksar hollarda boshqa vaziyatlar ham bo'lishi mumkinligi rasmiylar tomonidan izohlanadi:

- Oyoq, tizza, son va beldagi og'riq;
- Notabiiy yurish ya'ni maymoqlik va qomatning notekis tutilishi;
- Cho'kkalab o'tirishdan ko'ra egilish osonroq; o'tirgan holatda muvozanatni saqlash qiyinligi.
- «Og'ir» yurish ya'ni yurish harakatidagi qiyinchiliklar.
- Yurish paytida maymoqlik.

Oyoq panjalarining deformatsiyalanishi (yassi oyoq, oyoq barmoqlarining nomutanosis uzunligi, qiyshiqligi, bosh barmoqdagi «suyak» yoki podagra(hallux valgus), oyoq panjasining o'ta kengligi), tizza bo'g'imlarining deformatsiyasi, oyoq mushaklarining nomutanosis rivojlanishi.

Yassi oyoqlik tirnoqlarning ichkariga o'sishiga olib keladi.

Yassi oyoqlilik bolaning nafaqat jismoniy, fizik holatiga balki uning miyya faoliyatiga ham ta'sir qiladi. Uning jismoniy harakatidagi kamchiliklarning barchasi miyya neyronlariga ta'sir qilgan holda, bolada fikrlash susayishi, salohiyat darajasini ham keltirib chiqarishi mumkin. Inson tanasi shunday yaratilganki, uning biror suyagida kamchilik bo'lsa, qolgan bir

nechta organlarga ta'siri ba'zan sezilarli tarzda aniqlanadi ba'zan esa bu yashirincha bo'ladi. Shuning uchun shifokor va rasmiylar ota-onalarda bolalarining sog'ligiga jiddiy e'tibor qaratishlarini, biror muammo sezganlarida tibbiy markazlarga ko'riklarga olib kelishlari so'raladi. Yassi oyoqlar -bu oyoqlarning panjasini ushlab turolmaydigan holat. Bolalarda yassi oyoqlarning bir nechta sabablari va turlari:

Genetik omil: ba'zi bolalarda yassi oyoqqa irsiy moyillik bo'lishi mumkin. Agar ota-onalardan biri yoki ikkalasi ham yassi oyoqlari bo'lsa, bolada bu holat paydo bo'lishi ehtimoli bor.

Zaif oyoq mushaklari: zaif oyoq va boldir mushaklari yassioyoqlarga olib kelishi mumkin. Bu jismoniy faoliyatning yetishmasligidan kelib chiqishi mumkin, Yassi oyoqlik alomatlari va belgilari quyidagilar bo'lishi mumkin, aksar hollarda boshqa vaziyatlar ham bo'lishi mumkinligi rasmiylar tomonidan izohlanadi:

- Oyoq, tizza, son va beldagi og'riq;
- Notabiiy yurish ya'ni maymoqlik va qomatning notekis tutilishi;
- Cho'kkalab o'tirishdan ko'ra egilish osonroq; o'tirgan holatda muvozanatni saqlash qiyinligi.

- «Og'ir» yurish ya'ni yurish harakatidagi qiyinchiliklar.

- Yurish paytida maymoqlik.

- Oyoq panjalarining deformatsiyalanishi (yassi oyoq, oyoq barmoqlarining nomutanosib uzunligi, qiyshiqiligi, bosh barmoqdagi «suyak» yoki podagra(hallux valgus), oyoq panjasining o'ta kengligi), tizza bo'g'imlarining deformatsiyasi, oyoq mushaklarining nomutanosib rivojlanishi.

- Yassi oyoqlik tirnoqlarning ichkariga o'sishiga olib keladi.

Yassi oyoqlilik bolaning nafaqat jismoniy, fizik holatiga balki uning miyya faoliyatiga ham ta'sir qiladi. Uning jismoniy harakatidagi kamchiliklarning barchasi miyya neyronlariga ta'sir qilgan holda, bolada fikrlash susayishi, salohiyat darajasini ham keltirib chiqarishi mumkin. Inson tanasi shunday yaratilganki, uning biror suyagida kamchilik bo'lsa, qolgan bir nechta organlarga ta'siri ba'zan sezilarli tarzda aniqlanadi ba'zan esa bu yashirincha bo'ladi. Shuning uchun shifokor va rasmiylar ota-onalarda bolalarining sog'ligiga jiddiy e'tibor qaratishlarini, biror muammo sezganlarida tibbiy markazlarga ko'riklarga olib kelishlari so'raladi.

Yassi oyoqlar-bu oyoqlarning panjasini ushlab turolmaydigan holat. Bolalarda yassi oyoqlarning bir nechta sabablari va turlari:

Genetik omil: ba'zi bolalarda yassi oyoqqa irsiy moyillik bo'lishi mumkin. Agar ota-onalardan biri yoki ikkalasi ham yassi oyoqlari bo'lsa, bolada bu holat paydo bo'lishi ehtimoli bor.

Zaif oyoq mushaklari: zaif oyoq va boldir mushaklari yassioyoqlarga olib kelishi mumkin. Bu jismoniy faoliyatning yetishmasligidan kelib chiqishi mumkin, Jarrohlik davolash:

- jarrohlik yo'li bilan oyoq deformatsiyasini tuzatish.

Yassi oyoqlarning darajasiga qarab, turli xil protseduralar talab qilinishi mumkin. Bundan tashqari, mashqlar va oyoq mashqlari mushaklar va ligamentlarni mustahkamlashga va yassi oyoqlarni yaxshilashga yordam beradi. Uyda bajarish mumkin bo'lgan ba'zi mashqlar:

1. Oyog'ini ko'tarish: bola yerga oyoqlarini oldinga cho'zgan holda o'tirishi va tovonlarini yerga qo'yishi kerak. Keyin oyoq barmoqlarini yuqoriga ko'tarib, bu holatda bir necha soniya ushlaturishi kerak, so'ngra ularni yana yerga tushirishi kerak. Ushbu mashq pastki oyoq va oyoq mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi.

2. Oyoq egilishi: bola oyoqlarini oldinga cho'zgan holda yerga o'tiradi.

Keyin oyoq barmoqlarini pastga bosib, yerga yetib borishga harakat qilishi kerak, keyin esa oyoqlarini bo'shashtiradi. Ushbu mashq oyoqning ligamentlari va mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi.

3. Oyoq uchida yurish: bola oyoq uchida yurib, xonada yurishi kerak. Ushbu mashq oyoq va pastki oyoqning mushaklari va ligamentlarini mustahkamlaydi.

4. Jismoniy mashqlar o'yinlari: sakrash, yugurish, muvozanat va notekis sirtlarda yurishni o'z ichiga olgan o'yinlar oyoq mushaklari va ligamentlarini rivojlantirish va mustahkamlashga yordam beradi.

Shuni esda tutish kerakki, har qanday jismoniy faoliyatni boshlashdan yoki davolash usullarini tanlashdan oldin, tavsiyalar va bolaning sog'lig'ini kuzatish uchun shifokor yoki ortoped-mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, yassi oyoqlar bolalarda keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Yassi oyoqlarning belgilari tez charchaydigan oyoqlar, pastki orqa va oyoqlarda og'riq, yurish paytida beqarorlikdir. Bu bolaning faolligini cheklashi va uning umumiy jismoniy rivojlanishigata'sir qilishi mumkin. Kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarni oldini olish uchun yassi oyoqlarni erta tashxislash va davolash kerak. Bunga erishish uchun turli usullardan foydalanish mumkin, masalan, maxsus ortopedik kiyish yoki oyoqlarni mustahkamlash uchun jismoniy terapiya mashqlarini bajarish. Shuni esda tutish kerakki, yassi oyoqlar oxirgi holat emas va ayniqsa, bolalarda muvaffaqiyatli tuzatilishi mumkin. Biroq, eng yaxshi natijalarga erishish uchun shifokor tomonidan muntazam monitoring va tavsiyalarga rioya qilish talab etiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, yassi oyoqlarning oldini olish ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzini saqlab qolish bolalarda ushbu kasallik rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Umuman olganda, yassi oyoqlar, ayniqsa, o'z vaqtida shifokor bilan maslahatlashib, zarur choralar ko'rilsa, muvaffaqiyatli davolanishga erishiladi. Tegishli davolanish va tavsiyalarga rioya qilish bolaning faol va og'riqsiz rivojlanishiga yordam beradi, uni sog'lom va kuchli oyoqlari bilan ta'minlaydi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- 1.Yassi oyoqlik —belgilari, darajalari, davolash, oldini olish, uyda mashqlar bajarish.  
<https://mymedic.uz/kasalliklar/travmatologiya/yassi-oyoqlik/>
- 2.Yassi oyoqlikni davolovchi barchalarni ko'rish.  
<https://med24.uz/uz/bolezni/ploskostopie>
- 3.Yassi oyoqlik. [https://uz.wikipedia.org/wiki/Yassi\\_oyoq](https://uz.wikipedia.org/wiki/Yassi_oyoq)
- 4.Алексеева Н., По следам плоской стопы / Н. Алексеева, А.О. Арсеньев // Сем. Доктор. –2001. No9. –С. 16 –20
- 5.Букина Е.Н., Характеристика структурно–функционального состояния стоп у спортсменов различных спортивных специализаций / Е.Н. Букина, Р.П. Самусев // Волгоградский научно–медицинский журнал. –Волгоград. –2012. – No2 (34). С. 8–11