

MUSHAKLAR FAOLIYATI VA ULARNI DAVOLASH USULLARI*Nishonov Muhammadamin Jahongir o'g'li**Muallif, Alfraganus universiteti, Tibbiyot fakulteti,**Davolash yo'nalishi, 2-kurs*

Annotatsiya: Ushbu maqolada mushaklarning asosiy fiziologik xususiyatlari, ularning harakatdagi o'rni va sog'lom mushak faoliyatini ta'minlash usullari ko'rib chiqiladi. Mushaklar tananing harakatlanishi, muvozanatini ushlab turishi va ichki organlarning ishlashi uchun muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, maqolada mushak kasalliklari, ularning oldini olish va davolash usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: mushak fiziologiyasi, mushak kasalliklari, rehabilitatsiya, massaj terapiyasi, jismoniy terapiya, mushaklarning tiklanishi.

Kirish

Mushaklar inson organizmining eng muhim tuzilmalari bo'lib, ular harakatni amalga oshirish, tana posturasini ushlab turish va ichki organlarning faoliyatini qo'llab-quvvatlashda beqiyos ahamiyatga ega. Inson tanasining taxminan 40-50 foizi mushak to'qimalaridan iborat bo'lib, ularning normal ishlashi organizmning umumiy holatiga bevosita ta'sir qiladi.

Mushaklar harakatlanish uchun aktin va miozin oqsillarining o'zaro ta'siridan foydalanadi. Har bir mushak qisqarishi uchun energiya doimiy yetkazib berilishi talab etiladi, bu jarayonda ATP (adenozin trifosfat) asosiy energiya manbai hisoblanadi. Mushaklarning faoliyatini yaxshilash va ularning sog'lom holatda bo'lishini ta'minlash uchun jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va profilaktik muolajalar muhim o'rin tutadi.

Ammo, har qanday mushak tizimi turli kasallik va shikastlanishlarga moyil bo'lishi mumkin. Mushaklarning zaiflashishi, spazmlari, yallig'lanishi va boshqa muammolari insonning harakatlanish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Shuning uchun, mushak kasalliklarini davolash va ularni oldini olishga qaratilgan zamonaviy usullarni chuqur o'rganish muhim hisoblanadi.

Asosiy qism**1. Mushaklarning fiziologik xususiyatlari**

Mushaklar uch asosiy turga bo'linadi:

Skelet mushaklari – ixtiyoriy boshqariladigan mushaklar, tananing harakatlanishida ishtirok etadi.

Yurak mushaklari – yurak qisqarishlarini ta'minlaydi va ixtiyorsiz ravishda ishlaydi.

Silliq mushaklar – ichki organlarning harakatlanishida ishtirok etadi va reflektor tarzda faoliyat yuritadi.

Mushaklarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Harakatlanish va postural barqarorlikni ta'minlash

Ichki organlar faoliyatini tartibga solish

Issiqlik ishlab chiqarish va tana haroratini saqlash

2. Mushak kasalliklari va ularning sabablari

Mushak kasalliklari ko'p sabablar tufayli yuzaga kelishi mumkin, jumladan:

Genetik omillar (Dushen muskulyar distrofiyasi)

Travmalar (chanoq-son mushaklarining shikastlanishi)

Autoimmun kasalliklar (miyozit)

Noto'g'ri jismoniy yuklama (ortiqcha sport mashqlari yoki harakatsizlik)

Ko'p uchraydigan mushak kasalliklari quyidagilardir:

Muskulyar distrofiyalar – mushaklarning zaiflashishi va degeneratsiyasi

Fibromiyalgiya – surunkali mushak og'riqlari

Miyozit – mushaklarning yallig'lanishi

Tortishish va spazmlar – mushaklarning haddan tashqari qisqarishi

3. Mushak kasalliklarini davolash usullari

Mushak kasalliklarini davolashda turli usullar qo'llaniladi:

Dori vositalari – yallig'lanishga qarshi dorilar, mushak bo'shashtiruvchi preparatlar

Jismoniy terapiya – rehabilitatsiya mashqlari, ortopedik muolajalar

Massaj terapiyasi – mushaklarning qon aylanishini yaxshilash va og'riqni kamaytirish

Fizioterapiya – ultratovush terapiyasi, elektroforez, magnit terapiya

To'g'ri ovqatlanish – oqsil, vitamin va minerallar bilan boyitilgan dieta

Rehabilitatsiya jarayoni uzoq muddatli bo'lishi mumkin, ammo har bir bemor individual yondashuv talab qiladi. 291

Xulosa

Mushaklar organizmning muhim qismlaridan biri bo'lib, ularning normal faoliyati insonning umumiy sog'lig'iga katta ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar to'g'ri ishlashi uchun jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va stressdan qochish juda muhim hisoblanadi.

Mushak kasalliklari turlicha bo'lishi mumkin va ularning oldini olish yoki davolash individual yondashuvni talab qiladi. Profilaktik chora-tadbirlar, jumladan, massaj, fizioterapiya, reabilitatsiya mashqlari mushaklar sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kelajakda mushak kasalliklarini davolash bo'yicha yangi ilmiy tadqiqotlar va innovatsion yondashuvlar orqali samaradorlikni oshirishga erishish mumkin. Har bir inson mushak sog'lig'ini mustahkamlash uchun doimiy harakat qilishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Guyton A. C., Hall J. E. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2021.
2. McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins, 2022.
3. Brooks G. A., Fahey T. D., Baldwin K. M. Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications. McGraw-Hill, 2020.

