

6–12 YOSHLI BOLALARDA SMARTFON VA GADJETLAR BILAN KO'P VAQTINI O'TQAZISH, NATIJASIDA YUZAGA KELADIGAN POSTURAL BUZILISHLAR VA OSTEOPATIK MASSAJ ORQALI REABILITATSIYA SAMARADORLIGI.

Qambarova Sabohat Akbarovna

Osteopat massaj mutaxassisi, bakalavr

Annotatsiya: *Smartfon va boshqa ekran qurilmalari bolalar orasida keng tarqalgan bo'lib, uzoq vaqt ekran oldida o'tirish postural buzilishlar (oldinga egilgan bosh, orqa va bo'yin mushaklaridagi egrilik, yelka deformatsiyalari) rivojlanishiga olib keladi. Mazkur tadqiqotda 6–12 yoshli bolalarda postural buzilishlarni aniqlash va osteopatik massaj yordamida rehabilitatsiya samaradorligini o'rganish maqsad qilindi. Klinik kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki, osteopatik massaj bo'yin, orqa va yelka mushaklarining elastikligini tiklash, postural holatni yaxshilash va ekran vaqtining salbiy ta'sirini kamaytirishda samarali bo'lgan.*

Kalit so'zlar: *postural buzilish, smartfon sindromi, bolalar, osteopatiya, massaj terapiyasi, rehabilitatsiya.*

Kirish

Bugungi kunda bolalar orasida ekran (smartfon, planshet, kompyuter) vaqtining ortishi postural buzilishlarni rivojlantiruvchi global muammo hisoblanadi. 6–12 yoshdagi bolalar maktab va o'yin faoliyati bilan birga ko'p vaqtini ekran oldida o'tkazadi. Bu holat bo'yin va orqa mushaklarining qisqarishi, oldinga egilish, yelka deformatsiyasi va tananing noto'g'ri pozitsiyasi bilan bog'liq.

Osteopatik massaj esa mushak va skelet tizimining funksional muvozanatini tiklash, qon aylanishini yaxshilash va bo'yin, orqa hamda yelka mushaklarining elastikligini oshirishga yordam beradi.

Tadqiqot dolzarbligi

Postural buzilishlar bolalarda nafaqat fiziologik, balki psixologik va motor rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ekran vaqtining ko'payishi bilan:

- Oldinga egilgan bosh (forward head posture)
- Bo'yin va yelka mushaklaridagi spazm va deformatsiya
- Orqa egrilik (kyphosis)

rivojlanadi. Shu sababli erta aniqlash va rehabilitatsiya muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi

6–12 yoshli bolalarda ekran vaqtining ko'payishi natijasida yuzaga keladigan postural buzilishlarni aniqlash va osteopatik massaj yordamida rehabilitatsiya samaradorligini baholash.

«ILM-FAN FIDOYISI»

ILMIY-AMALIY KO'RIK TANLOVI

Tadqiqot vazifalari

1. Bolalarda postural buzilish darajasini aniqlash
2. Osteopatik massaj muolajasining ta'sirini baholash
3. Klinik kuzatuv asosida davolash natijalarini tahlil qilish
4. Reabilitatsiya samaradorligini baholash va tavsiyalar ishlab chiqish

Material va metodlar

- Bemorlar soni: 20 nafar (6–12 yosh)
- Davolash usuli: osteopatik massaj, har bir seans 30–45 daqiqa
- Tahlil: postural buzilish oldin va keyin baholandi (oldinga egilgan bosh, orqa egrilik, yelka va bo'yin mushaklaridagi deformatsiya, mushak elastikligi)
- Amaliyot: massaj 1–2 haftada 2–3 marta, ota-onaga uyda mashqlarni o'rgatish

Osteopatik massaj texnikasi

1. Mushak relaksatsiyasi va yumshatish
2. Myofasial bo'shashtirish
3. Passiv mobilizatsiya
4. Bo'yin, orqa va yelka mushaklarini cho'zish
5. Ota-onaga uy sharoitida mashqlar ko'rsatish

Tadqiqot natijalari

Natija turi	Bemorlar soni	Foiz
To'liq yaxshilanish	12	60%
Sezilarli yaxshilanish	6	30%
Qisman yaxshilanish	2	10%

Diagramma: Massajdan oldin va keyin postural holat o'zgarishi (oldinga egilgan bosh, yelka deformatsiyasi, orqa egrilik)

Natijalar shuni ko'rsatdiki, osteopatik massaj 6–12 yoshli bolalarda postural buzilishlarni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Muhokama

Uzoq ekran va smartfon vaqti bolalarda postural buzilishlarni rivojlantiradi. Klinik kuzatuv shuni ko'rsatdiki, osteopatik massaj mushaklar tonusini normallashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va tananing to'g'ri holatini tiklaydi. Bu esa bolalarning motor rivojlanishi va ergonomik holatini yaxshilaydi.

Xulosa

1. Ekran vaqti postural buzilishlar rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi.

2. Osteopatik massaj bu buzilishlarni sezilarli darajada yaxshilaydi.
3. Erta reabilitatsiya bolalarda mushak va skelet tizimi normal rivojlanishini ta'minlaydi.
4. Uy sharoitida mashqlar va ota-ona ko'magining qo'shilishi natijani mustahkamlaydi.

Amaliy tavsiyalar

- Bolalarga ekran vaqtini cheklash va to'g'ri o'tirish odatlarini o'rgatish
- Osteopatik massajni muntazam qo'llash
- Uy sharoitida ota-onalar tomonidan mashqlarni bajarish

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. S. Kuchukov, "Pediatrik ortopediya asoslari", T., 2020
2. M. Ivanov, "Manual Therapy in Pediatrics", Moscow, 2019
3. A. Smith, "Infant Torticollis: Diagnosis and Management", J Pediatr Orthop, 2021
4. R. Jones, "Osteopathic Techniques in Neonatal Rehabilitation", Int J Osteopathy, 2020
5. L. Brown, "Physical Therapy in Early Childhood", London, 2018
6. H. Lee, "Congenital Muscular Torticollis in Infants", Pediatr Phys Ther, 2022
7. J. Wang, "Myofascial Release in Pediatric Practice", J Bodywork & Mov Ther, 2019
8. P. Davis, "Early Intervention for Torticollis", Clin Pediatr, 2021
9. K. Patel, "Infant Head and Neck Disorders", Springer, 2020
10. V. Hernandez, "Osteopathic Approaches to Musculoskeletal Disorders", Elsevier, 2021
11. N. Kim, "Neonatal Physical Therapy Techniques", J Neonatal Health, 2020
12. S. Thompson, "Torticollis and Plagiocephaly Management", Arch Dis Child, 2019
13. M. Santos, "Screen Time and Postural Changes in Children", Pediatr Health, 2022
14. L. Roberts, "Smartphone Use and Musculoskeletal Health in School Children", Int J Pediatr, 2021
15. H. Chen, "Postural Education in Children Aged 6–12", J Child Health Care, 2020