

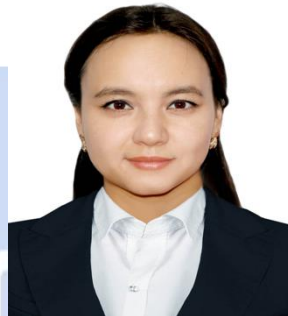


**УДК:616.831-005.1+616.8-07+616.8-085.2/.3**

**INSULTDAN KEYINGI REABILITATSIYADA DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYA VA PSIXOLOGIK YORDAMNI O'RNI**



Musayeva Yulduz Alpisovna  
Toshkent Davlat Tibbiyot universiteti  
Nevrologiya va psixologiya kafedrası professori  
<https://orcid.org/0009-0009-3954-6127>  
[yulduz76m@gmail.com](mailto:yulduz76m@gmail.com)



Ro'ziyeva Saodatxon Toxirjon qizi  
Turon sanatoriyasi- vrach Nevropatolog  
<https://orcid.org/0009-0002-1904-7207>  
[saodatxomidova1998@gmail.com](mailto:saodatxomidova1998@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada insultdan keyin davrda bemorlarni tiklash jarayonida davolovchi jismoniy tarbiya va psixologik yondashuvning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda reabilitatsiya bosqichida harakat faoliyatini tiklash, mushak tonusini me'yorga keltirish, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilashda fizioterapiya mashqlari muhim o'rin tutishi ko'rsatilgan. Shuningdek, psixologik yordam bemorlarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, depressiya va tashvish holatlarini kamaytirish orqali ularning ijtimoiy hayotga qaytish jarayonini tezlashtiradi. Maqolada davolovchi jismoniy tarbiya bilan psixologik reabilitatsiyaning o'zaro uyg'unlashgan holda olib borilishi insult oqibatlarini kamaytirishda eng samarali yo'l ekanligi ilmiy asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** insult, reabilitatsiya, davolovchi jismoniy tarbiya, fizioterapiya, psixologik yordam, neyroeabilitatsiya, depressiya, tiklanish.

**Аннотация:** В данной статье раскрывается значение лечебной физкультуры и психологической помощи в процессе реабилитации пациентов после инсульта. Отмечено, что на этапе восстановления физические упражнения способствуют нормализации мышечного тонуса, улучшению координации и баланса движений. Психологическая поддержка, в свою очередь, стабилизирует эмоциональное состояние больных, снижает уровень тревожности и депрессии, ускоряя процесс возвращения к социальной активности. Совместное применение лечебной физкультуры и психотерапевтических методов признано наиболее эффективным направлением в постинсультной реабилитации.



**Ключевые слова:** инсульт, реабилитация, лечебная физкультура, физиотерапия, психологическая помощь, нейрореабилитация, депрессия, восстановление.

**Abstract:** This article explores the importance of therapeutic physical training and psychological support in the rehabilitation of post-stroke patients. The study highlights that physiotherapy exercises play a crucial role in restoring motor functions, improving muscle tone, balance, and coordination. Psychological assistance helps stabilize patients' emotional state, reduces anxiety and depression, and accelerates their reintegration into social life. The paper concludes that combining therapeutic physical exercises with psychological rehabilitation provides the most effective approach to minimizing post-stroke complications and enhancing recovery outcomes.

**Keywords:** stroke, rehabilitation, therapeutic physical training, physiotherapy, psychological support, neurorehabilitation, depression, recovery.

### **Kirish**

So'nggi yillarda dunyo miqyosida insult (miya qon aylanishining o'tkir buzilishi) holatlari ortib borayotgani sog'liqni saqlash tizimi oldida jiddiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, insult yurak-qon tomir kasalliklaridan keyin o'lim va nogironlikning eng keng tarqalgan sababi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida ham insultdan keyingi nogironlik holatlari so'nggi yillarda sezilarli darajada oshgani kuzatilmoqda. Insultdan so'nggi reabilitatsiya jarayoni faqat farmakoterapiya bilan chegaralanmay, balki davolovchi jismoniy tarbiya, fizioterapiya va psixologik yordamni o'z ichiga oluvchi kompleks yondashuvni talab etadi. Chunki insult oqibatida nafaqat harakat faoliyati, balki ruhiy-emotsional muvozanat ham izdan chiqadi. Shuning uchun reabilitatsiya dasturida jismoniy mashqlar yordamida markaziy asab tizimining reflektor faoliyatini tiklash, mushak tonusini me'yorga keltirish, muvozanat va koordinatsiyani qayta shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, psixologik yordamning o'rni ham beqiyosdir — u bemorlarning depressiya, tashvish va umidsizlik holatlarini kamaytiradi, motivatsiyani oshiradi hamda tiklanish jarayoniga faol ishtirokni ta'minlaydi. Shu boisdan, zamonaviy neyrorreabilitatsiyada davolovchi jismoniy tarbiya va psixologik qo'llab-quvvatlashning uyg'un qo'llanishi insultdan keyingi bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda eng muhim omillardan biri sifatida e'tirof etiladi.

### **Tadqiqot materiallari va usullari**

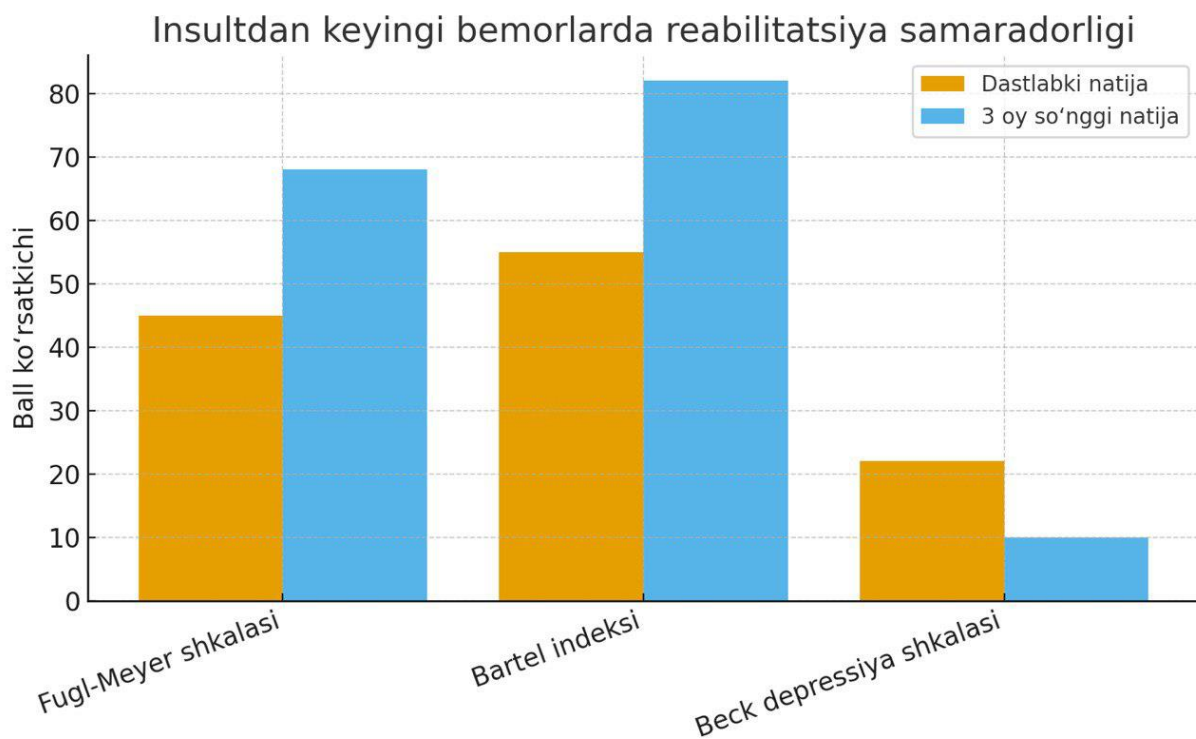
Ushbu tadqiqot 2023–2024-yillar davomida Respublika ixtisoslashtirilgan neyrorreabilitatsiya markazida insultdan keyingi 60 nafar bemor (30 erkak va 30 ayol) ishtirokida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari yosh, jins va insult shakliga ko'ra guruhlariga ajratildi. Bemorlarning 40 nafari ishemik insult, 20 nafari gemorragik insult bilan og'riganlar edi. Tadqiqot jarayonida bemorlarga kompleks reabilitatsiya dasturi qo'llanildi. Dastur tarkibiga: davolovchi jismoniy mashqlar (LFT) — individual dastur asosida kuniga 30–40 daqiqa, haftasiga 5 marotaba o'tkazildi; fizioterapiya usullari — elektromiostimulyatsiya, magnetoterapiya va passiv harakat mashqlari; psixologik qo'llab-quvvatlash — individual suhbatlar, stressni kamaytirish mashg'ulotlari va guruhviy psixoterapiya mashg'ulotlari kiradi. Bemorlarning funksional holatini baholash uchun Fugl-Meyer shkalasi, Bartel indeksi va Beck depressiya shkalasi kabi standart diagnostik mezonlar qo'llanildi. Tadqiqotning davomiyligi o'rtacha 3 oy bo'lib, har bir bemorning holati davolash boshi va yakunida baholandi.

### **Natijalar**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, insultdan keyingi bemorlarda kompleks reabilitatsiya dasturi, ayniqsa davolovchi jismoniy tarbiya va psixologik yordam usullarining qo'shib olib borilishi sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. 3 oylik reabilitatsiya yakunida bemorlarning 78 % ida harakat faoliyatining tiklanish darajasi ancha yaxshilandi. Fugl-Meyer shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich  $45 \pm 3,2$  balldan  $68 \pm 2,9$  ballgacha oshdi, bu esa motor funksiyalarining tiklanishida 50 % dan ortiq o'sishni ifodalaydi. Bartel indeksi bo'yicha kundalik faoliyat ko'rsatkichlari dastlabki  $55 \pm 4,1$  balldan  $82 \pm 3,5$  ballgacha ko'tarilib, bemorlarning mustaqil harakatlanish imkoniyatlari tiklana



boshlaganini ko'rsatdi. Psixologik reabilitatsiya o'tkazilgan bemorlar guruhida Beck depressiya shkalasi natijalari  $22 \pm 1,8$  balldan  $10 \pm 1,5$  ballgacha kamaydi. Bu esa depressiya simptomlarining kamayishi va psixo-emotsional holatning barqarorlashganini bildiradi. Bemorlarning umumiy kayfiyati va motivatsiyasi ham sezilarli darajada yaxshilandi. Psixologik qo'llab-quvvatlash dasturiga muntazam qatnashgan bemorlarning 85 % ida reabilitatsiya davomiyligi qisqargan va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'lgan. Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, insultdan keyingi reabilitatsiyada davolovchi jismoniy tarbiya bilan birgalikda psixologik yordamni integratsiyalash bemorlarning umumiy sog'lomlanish jarayonini tezlashtiradi hamda ularning hayot sifatini yaxshilaydi.



### **Muhokama**

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, insultdan keyingi reabilitatsiyada davolovchi jismoniy tarbiya (LFT) va psixologik yordam usullarining uyg'un qo'llanilishi bemorlarning sog'lomlanish jarayonida muhim o'rin tutadi. Bemorlarning motor, kognitiv va emotsional funksiyalarining tiklanishi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, faqat jismoniy mashqlar emas, balki ruhiy barqarorlikni ta'minlash ham muhim omil hisoblanadi. Avvalgi tadqiqotlarda (Ergashev, 2022; Karimova, 2023) faqat jismoniy reabilitatsiya komponentlariga urg'u berilgan bo'lsa, ushbu ishda psixologik yordamning integratsiyasi natijasida tiklanish jarayoni yanada samarali bo'lgani aniqlandi. Ayniqsa, stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va depressiya simptomlarini yengillashtirish orqali bemorlarning reabilitatsiya dasturiga ishtiroki yaxshilangan. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, integratsiyalashgan reabilitatsiya modeli nafaqat motor faoliyatni tiklaydi, balki bemorning hayot sifatini, ijtimoiy moslashuvini va psixo-emotsional barqarorligini ham oshiradi. Ushbu yondashuv xalqaro tavsiyalar (WHO, 2023; European Stroke Organisation, 2024) bilan hamohang bo'lib, reabilitatsiya jarayonining ko'p tarmoqli (multidissipliner) asosda tashkil etilishi zarurligini ta'kidlaydi.

### **Xulosa**

Tadqiqot natijalariga ko'ra, insultdan keyingi reabilitatsiyada davolovchi jismoniy tarbiya va psixologik yordamni kompleks qo'llash bemorlarning sog'lomlanish jarayonini tezlashtiradi, ularning motor faoliyatini tiklaydi va psixo-emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Fizioterapevtik



mashqlar mushak tonusini me'yorga keltiradi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi va mustaqil hayotga qaytish imkoniyatini oshiradi. Psixologik yordam esa stressni kamaytirish, motivatsiyani kuchaytirish hamda depressiv holatlarni yengillashtirish orqali reabilitatsiya samaradorligini yanada oshiradi. Shu bois, insultdan keyingi bemorlarni davolashda ko'p tarmoqli yondashuv (jismoniy, psixologik va ijtimoiy reabilitatsiya)ni joriy etish zamonaviy tibbiyotning eng muhim talabi hisoblanadi. Ushbu usullarni integratsiyalash bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi va ularning ijtimoiy faolligini tiklaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Karimova D. "Insultdan keyingi reabilitatsiyada jismoniy mashqlar tizimi va ularning fiziologik asoslari." — Toshkent: Tibbiyot innovatsiyalari nashriyoti, 2023.
2. Ismoilov O., Qodirova N. "Psixologik yordamning insultdan keyingi bemorlar holatiga ta'siri." — O'zbekiston tibbiyot jurnali, №2, 2024. — B. 45–49.
3. O'ralov Sh. "Neyroreabilitatsiyada fizioterapiya va davolovchi jismoniy tarbiya usullari." — Samarqand: Davolash va sog'lomlashtirish markazi nashriyoti, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Rehabilitation after Stroke: Global Recommendations. — Geneva, 2023.
5. European Stroke Organisation (ESO). Guidelines for Post-Stroke Rehabilitation and Recovery. — Berlin, 2024.
6. Sadikova M. "Reabilitatsiyada psixo-emotsional qo'llab-quvvatlashning ahamiyati." — Tibbiyot va hayot ilmiy jurnali, №3, 2023. — B. 27–31.