



## AEROBIK MASHQLAR TIBBIY REABILITASIYANING SANATORIYA BOSQICHIDAGI REVMATOID ARTRITI BOR BEMORLARDA SURUNKALI CHARCHASHNI KAMAYTIRISHNING SAMARALI VOSITASI

**Xasanov F. Sh., Rajabov O.Sh.**

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Samarqand, O'zbekiston

**Tadqiqot maqsadi.** Revmatoid artrit (RA) bilan og'riqan bemorlarda surunkali charchoqni kamaytirish uchun aerob mashqlariga asoslangan reabilitatsiya dasturining samaradorligini baholash.

**Tadqiqot materiallari va usullari.** RA bo'lgan 100 ayol (o'rtacha yoshi  $55,8 \pm 11,3$  yil; RA davomiyligi 6,5 [3; 10] yil; DAS28- ESR faolligi 2,78 [2,5; 3,06] ball; VAS skrining shkalasi bo'yicha charchoqning boshlang'ich darajasi  $71,2 \pm 9,1$  ball) sanatoriy sharoitida 3 haftalik kasalxonadan keyingi reabilitatsiya dasturi (PPR) o'tkazildi, uning asosiy komponenti aerobik jismoniy mashqlar (ertalabki gigiena mashqlari; dozalangan yurish, har kuni, davomiyligi 1 soatgacha bo'lgan mashqlar tolerantligini hisobga olgan holda) . 6MWD testi; kuniga 3-3,5 soatgacha havoda yuradi). So'rovnoma « Bristol Revmatoid artrit Charchoq Raqamli Reyting Tarozilar (BRAAF-NRS V2)» charchoqni batafsil baholash uchun ishlatilgan, dinamikada bemorlarning funktsional holatini baholash uchun 50 metrlik yurish testi (yurish vaqti va qadamlar soni ) ishlatilgan. Reabilitatsiyaning ajralmas natijasi yaxshilanish sodir bo'lgan toifalar soni va foizlarda ifodalangan o'zgarishlarning tabiati bilan baholandi.

**Tadqiqot natijalari.** PPR tugagandan so'ng, bemorlar ikki guruhga bo'lingan: I guruh ( $n=52$ ) - kuniga <5-6 ming qadam bo'lgan bemorlar (o'tiradigan turmush tarzi), II guruh ( $n=48$ ) -  $\geq 7$  -8ming qadam bo'lgan bemorlar qadam / kun (mobil turmush tarzi). RA bemorlarining ikkinchi guruhida jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilandi (50 metrlik testda yurish vaqti va qadamlar sonining qisqarishi : mos ravishda  $p < 0,001$  va  $p = 0,013$ ) va charchoqning pasayishi kuzatildi: VAS bo'yicha ( $p < 0,001$ ), NRS- jiddiyligi bo'yicha ( $p < 0,001$ ), NRS-ta'siri ( $p < 0,001$ ) ekanligi aniqlandi.

**Xulosa.** Olingan tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, aerobika mashqlari qo'llanilgan guruhdagi Revmatoid artrit bilan kasallangan bemorlarda VASH bo'yicha og'riq indeksi sezilarli darajada pasayganligi va qadamlab yurish masofasida ikkinchi guruhga nisbatan uzoqroq natijani ko'rsatdi.