

QAD-QOMATNING SHAKLLANISHI VA YASSIOYOQLIK

Safarboyeva Dilnavoz

Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab

8- "V" sinf o'quvchisi

Annotatsiya: Har bir odam tanasini o'zi xohlagandek tutishi qat-qomat deyiladi. Odam tanasini to'g'ri tutmasligi sababli turli xil kasalliklarni orttirib olishi mumkin. Masalan, qat-qomati noto'g'ri shakllanib skolioz kasalligigacha borishi mumkin. Qat-qomatning shakllanishi 18 yoshgacha davom etadi. Bu yoshdan keyin esa qomat to'liq suyakka ayalandi va rivojlanishdan to'xtaydi. Shu sababli bolalar qat-qomatini to'g'ri ushlab yurishi kerak.

Yassioyoqlik. Odam tovon-kaftining pastki qismi tayanch-harakatlanish sistemasining muhim qismi hisoblanadi. U tuzilish xususiyatlariga ko'ra tananing ressource vazifasini bajarishga moslashgan.

Kalit so'zlar: Qad-qomatning shakllanishi, egilgan, kifoz, lordoz, kekkaygan, yassioyoqlik, yassioyoqlik kasalliklari, ortoped.

Kirish

Odam tanasini o'zi odatlangan holatda erkin tutishi *qad-qomat* deb ataladi. Odamning qad-qomati uning skeleti, muskullari va nerv sistemasining rivojlanishiga bog'liq. Qat-qomatning shakllanishida umurtqa pog'onasining normal holda shakllanishi muhim o'rin tutadi. Normal rivojlanish deganda, bo'yin va bel qismida umurtqa pog'onasi bir oz oldinga, ko'krak va dumg'azada umurtqa pog'onasi bir oz orqaga egilgan bo'ladi. Bu tabiiy egilishlar bir yoshgacha bo'lgan bolalarda bo'lmaydi. Bolalarning tik turishi, yurishi, boshni tik tutishi natijasida asta-sekin bu egilishlar hosil bo'ladi. Ularning normal holatdan ortiqcha egilishi qat-qomatning noto'g'ri shakllanishiga sabab bo'ladi.

Qad-qomatning noto'g'ri shakllanishi bir necha xil turlarga bo'linadi: *egilgan, kifoz, lordoz, kekkaygan*.

Egilgan qad-qomatli odam tik turganida boshi oldinga egilgan yelkalari osilgan ko'krak qafasi botiq bo'ladi. Bunday qad-qomat umurtqa pog'onasining bo'yin qismidagi oldinga egilishining normaga nisbatan ko'payishi, bel qismidagi egilishining esa kamayishi hamda qorin devoir muskullarining yaxshi rivojlanmasligi tufayli kelib chiqadi.

Lordoz qad-qomat umurtqa pog'onasining bel va bo'yin qismlari egilishiga aytiladi.

Kifoz qad-qomat umurtqa pog'onasining ko'krak va dumg'aza qismlari egilishi hisoblanadi. Bunday qad-qomatli odam tik turganida orqasining yuqori qismi do'ppaygan va yumaloqlashgan, yelkalari oldinga osilgan, boshi oldinga

egilgan, qornining pastki qismi bo'rtgan bo'ladi. Bunday qad-qomat umurtqa pog'onasini bo'yin va bel qismidagi oldinga egilishlarini normaga nisbatan kam, ko'krak qismidagi orqaga egilishning esa ko'p bo'lishi tufayli vujudga keladi.

Kekkaygan qad-qomat ko'krak qafasining kattalashib ketishi bilan yuzaga keladi. Kekkaygan qad-qomatli odamning orqasi to'g'ri va tekis, qorni ichiga tortilgan bo'ladi. Bunday qad-qomatli umurtqa pog'onasining ham egilishlari normaga nisbatan kam bo'lishi natijasida yuzaga keladi.

Qad-qomatning buzilishi faqat tashqi ko'rinishga emas, ichki organlar faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan, o'pka, yurak, jigar, buyrak kabilarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Nima sababdan ichki organlarga ta'sir ko'rsatadi, degan savol tug'ilishi mumkin. Bunga javob qilib aytadigan bo'lsak, qad-qomatning o'zgarishi natijasida organlarning joylashishi ham o'zgaradi. Shu sababli organ bajaradigan vazifasi sustlashishi mumkin. Bu organlar sistemasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday odamlar jismoniy mehnat qilganida, jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanganida nafas qisadi, yurak urishi tezlashadi, tez charcahydi va hakoza.

Bolalar qad-qomati to'g'ri shakllanishi uchun quyidagi gigiyena qoidalariga amal qilishi kerak:

-bolani yoshligidan tekis va bir oz qattiqroq to'shakda yotishga o'rgatish lozim. Yostiq pastroq bo'lishi kerak. To'shakning qalin va yumshoq bo'lishi, yumshoq prujinali karovot, baland yostiq bolaning umurtqa pog'onasi qiyyshayib qolishiga sabab bo'ladi;

-bolani 6 oylik bo'lguncha o'tqazmaslik, 10 oylik bo'lgunicha oyog'ida uzoq vaqt tik turg'azmaslik kerak, chunki bu yoshdagi bolalarning umurtqa pog'onasi, oyoq sutyaqlari egiluvchan bo'lganligi sababli tana massasini ko'tara olmasdan egrilanib qolishi mumkin.

- 4-5 yoshgacha bo'lgan bolalarni katta odamlar uzoq vaqt qo'ldan yetaklab yurmasligi kerak.

-kichik yoshdagi bolalar, boshlang'ich sinf o'quvchilari uzoq vaqt bir joyda o'tirmasligi, tik turmasligi, og'ir buyum ko'tarmasligi kerak.

-bolalar va o'quvchilar bo'ylariga mos parta, stol, stulda o'tirishlari kerak.

-o'quvchilar partada o'tirganda quyidagi qoidalarga amal qilishi zarur:

-o'tirganda gavdasi tik, yelkaları bir tekisda, parta suyanchig'iga suyanib o'tirishlari kerak.

-Oyoq kaftining hamma yuzasi polga tegib turishi kerak.

-Ko'krak bilan parta qirrası orasida 10 smga yaqin masofa bo'lsin.

Qad-qomatning shakllanishi 18 yoshgacha davom etadi.

Yassioyoqlik. Oyoq panjasi gumbazining yalpayib, tekis bo'lib qolishi *yassioyoqlik* deyiladi. Oyoq bo'yiga yoki eniga yassi bo'lishi mumkin, goho har ikkisi birga uchraydi. Oyoq eniga yassi bo'lsa, uning tagi eniga yalpayadi, og'irlik esa oyoqning birinchi va beshinchi barmoqlariga tushmay, barmoq tagiga, kaft

suyaklarining boshchasiga tushadi. Oyoq bo'yiga qarab yassi bo'lsa, uning tagi yerga yerga bir tekis tegib turadi. Oyoq yassiligi tug'ma (juda kam) yoki hayotda orttirilgan bo'ladi. Ko'pincha yassioyoqlik kasalliklari, asosan, ish kunining ko'p qismini oyoqda tik turib o'tkazadigan kishilarda (sartaroshlar, sotuvchilar va hakazo) da paydo bo'ladi.

Kasallikning dastlabki belgisi:

- oyoq tez toliqadi;
- tagi og'riydi;
- boldir, son sohasida ham og'riq seziladi;
- keyinchalik og'riq tizza bog'imlari va belga tarqaladi;
- kechqurunga borib oyoq shishadi, kechasi shish qaytadi. Oyoq juda yassi bo'lsa, oyoq panjasi uzun, o'rta qismi esa serbar tortadi.

Xulosa. Bolalarda uchraydigan yassioyoqlilikning oldini olish uchun ularning qad-qomatiga e'tibor berish, boshi va tanasini to'g'ri tutishga o'rgatish lozim. Oyoqning muskul va boylamlarini mustahkamlashda badan tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shuningdek, yozning issiq kunlari tuproqda oyoq yalang yurishning foydasi bor. Oyog'i yassi kishilarni ortoped davolaydi. Shuningdek, qad-qomatning shakllanishiga ham alohida e'tibor berilishi kerak. Yosh bolalar qad-qomatiga kattalar katta ahamiyat ko'rsatishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. studmate.ru
2. 8-sinf Biologiya darsligi
3. Abdulxayeva.M.M "Biologiya"
4. Ensiklopediya "Biologiya"