

Date: 27<sup>th</sup> April-2026

ORTOPEDIK POYABZALLAR YASSI OYOQLIKNI DAVOLASHGA YORDAM  
BERISHI

Muhammadusmonov Sarvar

Respublika imkoniyati cheklangan shaxslar uchun ixtisoslashtirilgan maxsus  
texnikum maxsus fan o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yassi oyoqlikda qiynalgan bolalar uchun maxsus poyabzal ishlab chiqarishga qo'yiladigan asosiy talablar ko'rib chiqilgan bo'lib, ular quyidagilarni ta'minlashi lozim: kiyishda qulaylik, himoya xususiyatlari, yeyilishga chidamlilik, ta'mirlanish imkoniyati, oyoqqa moslashish qulayligi, komfortlilik, gigiyenik xususiyatlar va boshqalar.

**Kalit so'zlar:** Ortopedik poyabzal, profilaktik poyabzal, yassi oyoq.

Ma'lumotlarga qaraganda 65 foizdan ortiq bolalar maktab yoshigacha yassioyoqlikka uchraydi. Shu sabab bo'lsa kerak so'nggi paytlarda ota-onalar tomonidan farzandi uchun ortopedik poyabzal xarid qilish, aytish joiz bo'lsa "urf"ga aylanib ulgurgan. Yassioyoqlik o'zi nima? Xo'sh, bu kabi maxsus oyoq kiyimga qachon va qanday sabab bo'lganda ehtiyoj tug'iladi?



Yassioyoqlik – tayanch – harakat tizimining kasalligi. Bunda tovon suyaklari gumbazining yassilanishi kuzatiladi. Tayanch-harakat tizimi faoliyati buziladi.

Oyoq panjasining asosiy vazifasi tanadan tushgan og'irlikni teng miqdorda taqsimlashdir. U xuddi "prujina" singari harakatda bo'lishi kerak. Yassioyoqlikda esa bu yuk tizza, bo'ksa va belga yuklama tushiradi. Harakat qilmasdan turib charchash, bosh og'rig'i – bu aynan to'g'ri taqsimlanmagan yukning oqibatidir.

Date: 27<sup>th</sup> April-2026

Oyoqning tez charchashi, tovonda simillovchi og'riqlar, oyoq kiyim tanlashdagi qiyinchiliklar, tovon shishi, katta barmoq sohasidagi terining qalinlashishi va dag'allashishi yassitovonlikning erta belgilari sanaladi.

Yassi tovonlikning tug'ma va orttirilgan turi kuzatiladi. Bolalarda 5 yoshgacha suyak shaklida o'zgarishlar ro'y beradi. To'qimalar juda cho'ziluvchan bo'ladi. Natijada esa yuklama yoki vazn og'irligi tushganda oyoq-panja gumbazi balandligi o'zgaradi. Endigina yurishni boshlagan bolajonlar oyoqlarini keng tashlab, tovonini ichki tomonga bosib yurishadi.

Aksariyat ota-onalar "3-6 yoshli bolalarda yassitovonlikning uchrashi normal holat" yoki "bu yoshdagi bolalar ushbu xastalik bilan og'rimaydi" deb o'ylashadi. Bu umuman noto'g'ri. Aksincha, aynan shu yoshdan bu xastalikni davolash ancha samaralidir. 10 yoshdan keyin davo samarasi 10 foizga ham yetmaydi. Ushbu kasallikning eng yomon tomoni shundaki, oyoq panjasida og'riq va deformatsiya (nuqson) kuzatilmaydi. Bolaning butun tayanch-harakat faoliyati buziladi. Kichkintoylarni 5 yoshgacha bu xastalikdan davolash orqali ularni umurtqa pog'onasining qiyshtayishidan asrab qolish mumkin.

Buning uchun bola ko'proq issiq kunlarda yerda, asfaltda va maysa ustlarida yalangoyoq yurishi kerak. Farzandingiz uchun tanlangan oyoq kiyimining ostki qismi qalin, tagi yumshoq, poshnasi 1-1,5 santimetr bo'lishi lozim. Uning ichki choklari minimal bo'lishi, tabiiy matodan tayyorlanishi va uning dastagi baland bo'lib, oyoqni mahkam ushlashi kerak. Oyoq kiyim 0,5-1 sm kattaroq bo'lishi, oyoqning o'sishini hisobga olgan holda poyabzalni almashtirib borishni nazorat qilish zarur. Bunday paytlarda maxsus ortopedik oyoq kiyimlarni kiyish tavsiya etiladi.

Bola yurganida tez-tez charchab qolsa, kechga yaqin oyoqlarida og'riq yuzaga keladi. Tik turgan holatida bolakayning tovonini ichkari yoki tashqariga qiyshtayishi kuzatilsa zudlik bilan ortoped – shifokorga murojaat qiling. Unutmang, tovon 5 yoshgacha batamom shakllangani uchun uning buzilishlari qancha erta aniqlansa, muammoni yechimi shuncha osonlik bilan kechadi. Yassioyoqlik – bu kasallik bo'lib, davolanmagan holda og'ir asoratlarga sabab bo'lishi mumkin

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. A.A. Xaydarov, A. Kamalov. «Charm buyumlarini konstruksiyalash»
2. Fukin V.A., Kalita A.N., «Texnologiya izdely iz koji» M. 1988 g. Legprombotizdat. Str. 3-5.
3. A.A.Haydarov "Poyabzal va charm attorlik buyumlarini modellashtirish asoslari"
4. A.A.Haydarov Amaliy antropologiya va biomexanika asoslari. Toshkent 2011yil
5. «Praktikum po texnologii izdely iz koji».Pod redaktsiey Rayatskasa V.P., M. 1981
6. <https://technerium.ru>
7. <https://www.goldenpages.uz>
8. <https://avitsenna.uz>
9. <https://persey.uz>
10. <https://www.savol javob.com>

