

Tendonit kasalligining belgilari , davolash choralari

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

KARIMOV BOBIR RUZIBOYEVICH

MAXMUDOV SANJARXON SAMIDJANOVICH

Annotatsiy: Tendonit (tendinit) - bu mushaklar va suyaklar (tendonlar) orasidagi biriktiruvchi to'qimalarning yallig'lanishi. Ko'pincha takroriy harakatlar tufayli tendonit og'riqli bo'lishi mumkin. Bu tirsagingizda, tizzangizda, elkangizda, soningizda, Axilles tendonida va bosh barmog'ingiz tagida sodir bo'lishi mumkin. Dam olish va mashaqqatli ishlardan qochish tendonlarning tiklanishiga yordam beradi.

Abstract: Tendonitis is an inflammation of the connective tissue between muscles and bones (tendons). Tendonitis can be painful, often caused by repetitive movements. It can occur in your elbow, knee, shoulder, hip, Achilles tendon, and the base of your big toe. Rest and avoiding strenuous activity can help the tendons heal.

Аннотация: Тендинит — это воспаление соединительной ткани между мышцами и костями (сухожилиями). Тендинит может быть болезненным, часто вызванным повторяющимися движениями. Он может возникнуть в локте, колене, плече, бедре, ахилловом сухожилии и основании большого пальца ноги. Отдых и избегание напряженной деятельности могут помочь заживлению сухожилий.

Kirish. Tendonit (tendinit) tendonning yallig'lanishi yoki tirnash xususiyati bo'lib, uning shishishiga olib keladi. Tendonlar mushaklar va suyaklar orasidagi biriktiruvchi to'qimalarning iplari bo'lib, ular harakatga yordam beradi. Bu holat odatda takroriy zo'riqish yoki haddan tashqari shikastlanishdan keyin sodir bo'ladi. Bu sizning elkangiz, tirsaklaringiz va tizzangizda keng tarqalgan. Agar sizda tendonit bo'lsa, siz ta'sirlangan bo'g'im atrofida og'riq va og'riqni his qilasiz, odatda tendon suyakka yopishgan joy yaqinida. Tendonit o'tkir (qisqa muddatli) yoki surunkali (uzoq muddatli) bo'lishi mumkin.

Asosiy qism . Tendonitning turlari. Tendonit turlari o'z nomlarini sport va tanangizning jarohatlar sodir bo'lgan joyidan keyin oladi. Tendonitning eng keng tarqalgan turlariga quyidagilar kiradi:

- Tennis tirsagi.
- Golfchining tirsagi.
- Pitcherning yelkasi.
- Suzuvchining yelkasi.
- Yuguruvchining tizzasi (jumpning tizzasi).

Tendonit nisbatan keng tarqalgan kasallikdir. Buning sababi shundaki, odamlar o'zlarining tendonlarini osongina haddan tashqari ishlatishlari yoki shikastlashlari mumkin bo'lgan kasblar, mashg'ulotlar yoki sevimli mashg'ulotlarda qatnashadilar.

Tendonitning belgilari qanday?

Tendonitning eng keng tarqalgan belgilari:

Sizning tendoningiz joyida va uning atrofida og'riq. Bu og'riq siz harakatlanayotganda kuchayishi mumkin.

Qattiq bo'g'inlar yoki bo'g'inlaringizni harakatlantirish qiyinligi.

Harakat qilganingizda yorilish yoki siqilish hissini eshitish va his qilish.

Ko'pincha terining rangi o'zgarishi bilan shishish (qizildan binafsha ranggacha yoki terining tabiiy ohangidan to'qroq).

Tendonit bilan og'riq asta-sekin yoki to'satdan va kuchli bo'lishi mumkin, ayniqsa sizda kaltsiy konlari bo'lsa. Kaltsiy konlari to'qimalarda kaltsiyning to'planishi bo'lib, ular teridagi qattiq oqdan sariqqacha bo'laklarga o'xshaydi. Bu shishlar terining qichishiga olib kelishi mumkin.

Tananing qayerida tendonit belgilari paydo bo'ladi?

Tendonit suyakni mushak bilan bog'laydigan tanangizning deyarli har qanday qismida paydo bo'lishi mumkin. Eng keng tarqalgan joylar:

- Bosh barmog'ingizning asosi.
- Tirsak, odatda bilakning tashqi qismi bo'ylab, kaftingiz yuqoriga qaraganida, tendon tirsagining tashqi qismiga yopishgan joyga yaqin.

- Yelka.
- Kestirib.
- Tiz, odatda tizza qopqog'i ostida, bu erda sizning tendoningiz pastki oyog'ingizga (tibia) yopishadi.

- Buzoq mushaklarini tovon suyagi bilan bog'laydigan Axilles tendoni. Tendonitga nima sabab bo'ladi?

Tendonitning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- Vaqt o'tishi bilan haddan tashqari foydalanish yoki takroriy harakatlar (masalan, yugurish yoki otish).
- To'satdan harakatlardan kuchlanish.
- Jarohat.

Bundan tashqari, tendonit xolesterin yoki ftorxinolon antibiotiklarini kamaytiradigan statinlar yoki dorilarni o'z ichiga olgan dorilarning yon ta'siri bo'lishi mumkin.

Ba'zi asosiy tibbiy sharoitlar ham tendonitga olib kelishi mumkin, masalan:

- Qandli diabet.
- Romatoid artrit.
- Podagra / psevdopodagra.
- Osteoartrit.
- Infektsiya.

Tendonitni davolashdan so'ng tendonning tiklanishi uchun ikki haftadan uch haftagacha vaqt ketishi mumkin. Agar tendonitning og'ir holati bo'lsa, bu bir necha oy davom etishi mumkin. Sog'ayish vaqtini tezlashtirishning eng yaxshi usuli - dam olish. Sizning shifobaxsh tendoningizga stress qo'yishi mumkin bo'lgan og'ir mashqlar yoki mashg'ulotlarda qatnashmang. Sog'liqni saqlash provayderingiz tendoningiz tuzalganidan keyin sevimli sport va mashg'ulotlaringizga qachon qaytishingiz mumkinligi haqida xabar beradi.

Xulosa . Tendonit bezovta qiluvchi holat bo'lishi mumkin. Sizning tendoningiz shishib ketishiga olib keladigan jarohatdan keyin shifo berish uchun bir necha hafta

to'xtab, dam olishingiz kerak bo'ladi. Agar siz faol odam bo'lsangiz yoki sport bilan shug'ullansangiz, bu qiyin bo'lishi mumkin. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz buni qilish xavfsiz ekanligini aytmaguncha, yengil atletikaga qaytmang. Tendonitga olib keladigan jarohatlarning oldini olish uchun provayderingizning ko'rsatmalariga rioya qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American College of Rheumatology. Tendinitis (Bursitis (<https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Tendinitis-Bursitis>)). Accessed 7/18/2023.
2. Arthritis Foundation. Tendinitis (<https://www.arthritis.org/diseases/tendinitis>). Accessed 7/18/2023.
3. National Health Services. Tendonitis (<https://www.nhs.uk/conditions/tendonitis/>). Accessed 7/18/2023.
4. National Library of Medicine. Tendinitis (<https://medlineplus.gov/tendinitis.html>). Accessed 7/18/2023.