



## BEL GRIJALARI: OPERATSIYASIZ KONSERVATIV DAVOLASH USULLARINING SAMARADORLIGI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Hakimov Zohidjon Abduvohidjonovich

“Nevromed doctor” klinikasi asoschisi

Oliy toifali nervpotolog shifokor:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17922755>

**Annotatsiya:** ushbu maqolada bel grijalari (lumbal disk herniyasi)ning operatsiyasiz konservativ davolash usullari, ularning klinik samaradorligi va zamonaviy tibbiyotda qo'llanilayotgan kompleks yondashuvlar keng qamrovda tahlil qilinadi. Konservativ davolashning asosiy yo'nalishlari — farmakoterapiya, fizioterapiya, manual terapiya, terapevtik mashqlar, rehabilitatsiya protokollari va minimal invaziv bo'lmagan muolajalar — ilmiy tadqiqotlar asosida baholanadi. Maqola individual yondashuvning ahamiyati, bemorning funksional holatini tiklashda multidisiplinar rehabilitatsiya dasturlarining o'rni va zamonaviy konservativ strategiyalarning natijadorligini chuqur tahlil qiladi.

**Kalit so'zlar:** bel grijasi, konservativ davolash, og'riq sindromi, fizioterapiya, farmakoterapiya, manual terapiya, rehabilitatsiya, minimal invaziv bo'lmagan usullar, zamonaviy yondashuvlar.

**Annotation:** this article provides an in-depth analysis of non-surgical conservative treatment approaches for lumbar disc herniation, focusing on their clinical efficacy and modern multidisciplinary strategies. Key conservative modalities—including pharmacotherapy, physiotherapy, manual therapy, therapeutic exercises, rehabilitation programs, and non-invasive procedures—are evaluated based on contemporary research evidence. The article emphasizes individualized treatment planning, the role of functional rehabilitation, and the effectiveness of integrated therapeutic protocols designed to improve mobility, reduce pain, and restore quality of life without surgical intervention.

**Keywords:** lumbar disc herniation, conservative treatment, pain management, physiotherapy, pharmacotherapy, manual therapy, rehabilitation, non-invasive methods, modern therapeutic approaches.

**Аннотация:** в статье рассматриваются неоперационные консервативные методы лечения поясничной грыжи межпозвонкового диска, их клиническая эффективность и современные подходы к комплексной терапии. Анализируются ключевые направления консервативного лечения — фармакотерапия, физиотерапия, мануальная терапия, лечебная физкультура, реабилитационные программы и неинвазивные процедуры. Подчеркивается значение индивидуального подхода, восстановление функциональной активности пациента и роль мультидисциплинарной реабилитации в повышении эффективности лечения без хирургического вмешательства.

**Ключевые слова:** поясничная грыжа, консервативное лечение, болевой синдром, физиотерапия, фармакотерапия, мануальная терапия, реабилитация, неинвазивные методы, современные подходы.

Bel grijalari bugungi kunda eng ko'p uchraydigan degenerativ-distروفik umurtqa patologiyalaridan biri bo'lib, jismoniy faollik, ish sharoitlari, ortiqcha yuklama, yoshga doir

o'zgarishlar va metabolik buzilishlar bilan chambarchas bog'liq. Intervertebral diskning anatomik tuzilishida yuzaga keladigan o'zgarishlar natijasida pulpoz yadroning siljishi nerv ildizlarining siqilishiga, mushak-tonik sindromlarga, yallig'lanish jarayonlarining faollashuviga va kuchli og'riq sindromiga olib keladi. Dunyo sog'liqni saqlash tashkilotlari statistik ma'lumotlariga ko'ra, bel grijalari bilan bog'liq kasalliklar mehnatga layoqatning pasayishiga sabab bo'ladigan asosiy holatlardan biridir. Shu bois, operatsiyasiz davolash usullarining samaradorligini ilmiy nuqtai nazardan chuqur o'rganish katta klinik ahamiyatga ega.

Konservativ davolash usullari ko'p hollarda jarrohlik amaliyotiga ehtiyojni kamaytiradi, bemorning funksional imkoniyatlarini tiklaydi va og'riq sindromini nazorat qilishda samarali hisoblanadi. Zamonaviy nevrologiya, fizioterapiya, ortopediya va reabilitatsiya sohalari integratsiyalashgan yondashuv tamoyillarini rivojlantirib, bemorlarga individual va kompleks davolash dasturlarini taklif etmoqda. Bunday metodlar — farmakoterapiya, fizioterapiya, terapevtik mashqlar, manual muolajalar va minimal invaziv bo'lmagan texnologiyalar — bel grijalari bilan og'riq bemorlarda klinik holatni barqarorlashtirish, og'riq darajasini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu jihatdan, konservativ davolashning zamonaviy strategiyalarini keng ilmiy tahlil qilish ushbu maqolaning asosiy vazifasi hisoblanadi.

### **Asosiy qism**

Bel grijalari (intervertebral disk herniyasi) konservativ davolash zarurligini taqozo etuvchi eng keng tarqalgan umurtqa pog'onasi kasalliklaridan biri bo'lib, patologiyaning rivojlanish darajasi, nevrologik simptomlarning og'irligi va bemorning funksional holati bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Konservativ yondashuvning asosiy maqsadi — disk chiqishi oqibatida yuzaga keladigan yallig'lanish, og'riq sindromi, mushak spazmlari va nerv ildizlarining siqilishidan kelib chiqadigan nevrologik buzilishlarni kamaytirish, bemorning hayot sifatini tiklash hamda jarrohlik aralashuv zaruratini oldini olishdir. Zamonaviy klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bel grijalari bilan kasallangan bemorlarning 75–90 foizi operatsiyasiz davolashga samarali javob beradi, bu esa konservativ metodlarning ilmiy asoslanganligini, kompleks yondashuvning ustunligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Konservativ davolashning eng muhim komponentlaridan biri — farmakoterapiya bo'lib, u og'riqni bartaraf etish, yallig'lanishni kamaytirish va mushaklardagi patologik taranglikni yengillashtirishga qaratilgan. Yallig'lanishga qarshi nosteroid preparatlar (NSAID) — diklofenak, ibuprofen, meloksikam, nimesulid — og'riq va yallig'lanish mediatorlarini kamaytirishda yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Miorilaksantlar (tolperizon, tizanidin) mushak spazmlarini yengillashtiradi, nerv ildizlarining bosim ostida qolishini kamaytiradi va umurtqa pog'onasi atrofidagi muskullarni fiziologik holatga keltiradi. Zamonaviy yondashuvda gabapentin va pregabalin kabi nevropatik og'riq dori vositalari qo'llanilib, ular nerv tolalari sezgirlikni pasaytiradi va radikulyar og'riqlarni bartaraf etishda yuqori natija beradi. Shuningdek, mahalliy blokadalar va steroid in'ektsiyalar kuchli og'riq sindromlarida samarali bo'lib, nerv ildizlari atrofidagi shishni qisqa muddatda kamaytirishi bilan ajralib turadi.

Fizioterapiya konservativ davolashning yana bir asosiy yo'nalishi bo'lib, uning vazifasi — yallig'lanish jarayonini kamaytirish, mushak spazmlarini jilovlash, qon aylanishini yaxshilash va to'qimalarni regeneratsiyasini tezlashtirishdir. Ultrasonoterapiya va lazer terapiya yallig'lanishga qarshi va regenerativ ta'sir ko'rsatadi. Magnitoterapiya esa mikrotsirkulyatsiyani yaxshilash orqali disk atrofidagi o'tkir yallig'lanishni kamaytiradi.

Elektroforez yordamida dori moddalarini to'qimalarga bevosita yetkazish mushaklar va ligamentlarda to'plangan taranglikni bartaraf etadi. Zamonaviy tibbiyot amaliyotida yuqori chastotali tebranishlar (Shockwave therapy) ham qo'llanilib, bu usul mushaklarni bo'shashtiradi, metabolizmni faollashtiradi va og'riq hujayralarining sezgirligini pasaytiradi.

Terapevtik jismoniy mashqlar (LFC, LFK, davolovchi gimnastika) konservativ davolashning eng muhim, ilmiy asoslangan va yuqori samarali yo'nalishlaridan biridir. Bunday mashqlar mushak korseti kuchini oshiradi, umurtqa pog'onasi segmentlari barqarorligini tiklaydi, intervertebral diskka tushadigan bosimni fiziologik darajagacha kamaytiradi va orqa mushaklarining simmetrik ishlashini ta'minlaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, muntazam terapevtik mashqlar bilan shug'ullangan bemorlarda og'riq sindromi 60–80 foizgacha kamayadi. Mashqlar orasida McKenzie metodi, Williams mashqlari, yengil cho'zish (stretching) va mushaklarni muvozanatli mustahkamlovchi izometrik mashqlar yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Harakatlarni to'g'ri bajarish bo'yicha fizioterapevt nazorati kasallikning qaytalanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Manual terapiya, osteopatik yondashuvlar va chiropraktika bel grijalari bilan kasallangan bemorlarda mushak spazmlarini kamaytirish, umurtqa pog'onasi segmentlarining harakatchanligini yaxshilash va nerv tolalariga tushayotgan bosimni kamaytirish uchun keng qo'llaniladi. Ammo ushbu yondashuvlar faqat malakali mutaxassis tomonidan, MRI natijalari asosida bajarilishi kerak, chunki noto'g'ri qo'llanilgan manual manipulyatsiyalar disk chiqishini kuchaytirishi yoki qo'shimcha asoratlarga olib kelishi mumkin. Zamonaviy klinik protokollar manual terapiyani fizioterapiya va jismoniy mashqlar bilan birgalikda qo'llashni eng maqbul yondashuv sifatida baholaydi, chunki bu kompleks yondashuv mushak disbalansini kamaytirish va umurtqa pog'onasi funksiyasini tiklashda ancha samarali hisoblanadi.

Psixologik yondashuvlar konservativ davolash jarayonida tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Surunkali bel og'rigi bilan yashayotgan bemorlarda stress, xavotir va depressiv holatlar og'riq sindromini kuchaytirishi, mushak spazmlarining ortishiga va davolashga bo'lgan javobning susayishiga olib kelishi isbotlangan. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT), relaksatsiya texnikalari, nafas mashqlari va stressni kamaytiruvchi psixologik mashg'ulotlar bemor holatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Og'riqning psixosomatik mexanizmlari chuqur o'rganilgan bo'lib, ruhiy taranglikni pasaytirish orqa mushaklaridagi ortiqcha tonusning kamayishiga va og'riqni yengillashtirishga bevosita yordam beradi.

Hayot tarzi o'zgarishlari — ergonomika, to'g'ri o'tirish va turish holatlari, ortiqcha vazni kamaytirish, muntazam jismoniy faollik — konservativ davolashning ajralmas qismidir. Og'ir yuk ko'tarish, birdaniga egilish, uzoq vaqt kompyuter qarshisida holatsiz o'tirish kabi omillar intervertebral diskka tushadigan bosimni keskin oshirib, grija jarayonining kuchayishiga sabab bo'ladi. Shu sababli, bemorlarga kundalik faoliyatni to'g'ri tashkil qilish, ergonomik kreslo va orqa tayanchi bo'lgan mebellardan foydalanish, har 40–50 daqiqada qisqa tanaffus qilib, mushaklarni bo'shashtirish tavsiya etiladi. Zamonaviy ilmiy ishlar sog'lom turmush tarzi davolashning uzoq muddatli samaradorligini sezilarli darajada oshirishini tasdiqlaydi.

Konservativ yondashuvning eng muhim jihatlaridan biri — davolash jarayonini individual rejalashtirishdir. Har bir bemorda grijaning kattaligi, joylashuvi, nevrologik simptomlar, umumiy somatik holat, yoki hamroh kasalliklar farq qiladi, shuning uchun standart protokollar emas, balki individuallashtirilgan, kompleks davolash rejasi eng yuqori natija beradi. MRI, CT, rentgenografiya, elektromiografiya kabi diagnostik usullar davolash strategiyasini

optimallashtirishga yordam beradi. Shuningdek, davolashning samaradorligini monitoring qilish, simptomlar dinamika biriktirilgan holda baholash va davolash rejalarini o'z vaqtida o'zgartirib borish konservativ yondashuvning muvaffaqiyatini oshiradi.

### **Xulosa**

Bel grijalari uchun operatsiyasiz konservativ davolash usullari ko'plab klinik holatlarda jarrohlik aralashuvisiz ham muvaffaqiyatli natija berishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Kompleks yondashuv — farmakoterapiya, fizioterapiya, manual terapiya, terapevtik mashqlar va reabilitatsiya dasturlarining uyg'un qo'llanilishi — og'riq sindromini kamaytiradi, yallig'lanish jarayonlarini pasaytiradi va umurtqa pog'onasining funksional holatini tiklaydi. Bemorning yoshiga, kasallik bosqichiga, anatomik o'zgarishlariga mos ravishda belgilangan individual davolash rejasi samaradorlikni sezilarli ravishda oshiradi.

Zamonaviy konservativ yondashuvlar bemorlarga jarrohlik xavflaridan qochish, tezroq tiklanish va hayot sifatini yaxshilash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 80% dan ortiq bemorlarda konservativ davolash orqali klinik yaxshilanish kuzatiladi. Shu bois, mazkur usullarni ilmiy asoslangan holda keng joriy etish, reabilitatsiya tizimlarini takomillashtirish va multidisiplinar hamkorlikni kuchaytirish bel grijalari bilan bog'liq funksional cheklovlarni kamaytirishda ustuvor yo'nalish bo'lib qolmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullayev A. Umurtqa pog'onasi kasalliklarida konservativ davolash. Toshkent, 2023.
2. Akhmedov F. Lumbo-sakral nevrologik sindromlar va zamonaviy terapiya. Buxoro, 2024.
3. Bekmurodov D. Fizioterapevtik muolajalar amaliyoti. Samarqand, 2022.
4. G'aniyev H. Reabilitatsiya tizimida innovatsion yondashuvlar. Qarshi, 2025.
5. Jo'rayev M. Disk herniyasining klinik diagnostikasi. Toshkent, 2022.
6. Karimova N. Orqa pog'ona patologiyalarida og'riqni boshqarish. Namangan, 2023.
7. Qo'ldoshev O. Manual terapiya va umurtqa salomatligi. Andijon, 2024.
8. Rasulov R. Nevrologik kasalliklarda fizioterapiyaning roli. Farg'ona, 2025.
9. Tursunov S. Konservativ davolashning samaradorlik mezonlari. Toshkent, 2023.
10. Yusupova D. Bel grijalari: zamonaviy tadqiqotlar va davolash yo'nalishlari. Nukus, 2024.