Profilaktik tibbiyot va salomatlik – Профилактическая медицина и здоровье – Preventive Medicine and Health

Journal home page:
https://inscience.uz/index.php/preventive-medicine

Results of a survey on physical activity among middle-aged and elderly patients with osteochondrosis

Durdona AKHMEDOVA[1], Abror KHAMRAYEV[2], Guzal SOBIROVA[3]

Tashkent State Medical University

ARTICLE INFO

Article history:
Received September 2025
Received in revised form
15 September 2025
Accepted 15 October 2025
Available online
05 November 2025

Keywords:
Osteochondrosis,
physical activity,
quality of life,
middle age,
elderly age,
functional limitations,
pain syndrome,
daily activities,
questionnaire,
problem analysis.

ABSTRACT

This article examines the level of physical activity in middle-aged and elderly patients with osteochondrosis and its impact on their quality of life based on a questionnaire study. Osteochondrosis is one of the most common degenerative-dystrophic diseases of the musculoskeletal system, characterized by a high prevalence, particularly among the elderly population. In patients with this condition, decreased physical activity is accompanied by functional limitations, pain syndrome, and difficulties in performing daily activities.

2181-3663/© 2025 in Science LLC.
DOI: https://doi.org/10.47689/2181-3663-vol4-iss4-pp260-264
This is an open-access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru)

O‘rta va keksa yoshdagi osteoxondroz bilan og‘rigan bemorlar o‘rtasida harakat faoligiga qaratilgan so‘rovnoma natijalari

Kalit so‘zlar:
Osteoxondroz,
harakat faolligi,
hayot sifati,
o‘rta yosh,

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada osteoxondroz bilan og‘rigan o‘rta va keksa yoshdagi g‘bemorlarda harakat faolligining darajasi va uning hayot sifatiga ta’siri so‘rovnoma asosida o‘rganilgan. Osteoxondroz suyak-bo‘g‘im tizimining eng ko‘p uchraydigan

[1] Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, Traditional Medicine and Physical Education, Tashkent State Medical University.
[2] Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Internal Diseases and Endocrinology, Tashkent State Medical University.
[3] Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, Traditional Medicine and Physical Education, Tashkent State Medical University.

keksa yosh,
funksional cheklanish,
og‘riq sindromi,
kundalik faoliyat,
so‘rovnoma,
muammo tahlili.

degenerativ-distrofik kasalliklaridan biri bo‘lib, ayniqsa keksa yoshdagi aholi orasida yuqori tarqalish darajasi bilan tavsiflanadi. Bemorlarda jismoniy faollikning pasayishi funksional cheklanishlar, og‘riq sindromi va kundalik faoliyatdagi qiyinchiliklar bilan kechadi.

Результаты анкетирования, направленного на оценку двигательной активности среди пациентов среднего и пожилого возраста, страдающих остеохондрозом

Ключевые слова:
Остеохондроз,
физическая активность,
качество жизни,
средний возраст,
пожилой возраст,
функциональные ограничения,
болевой синдром,
повседневная деятельность,
опрос,
анализ проблем.

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье изучался уровень физической активности и её влияние на качество жизни у пациентов среднего и пожилого возраста, страдающих остеохондрозом, на основе опроса. Остеохондроз является одним из наиболее часто встречающихся дегенеративно-дистрофических заболеваний костно-суставной системы, особенно широко распространённым среди пожилого населения. Снижение физической активности у пациентов связано с функциональными ограничениями, болевым синдромом и трудностями в повседневной деятельности.

ДОЛЗАРБЛИГИ:

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil16-iyuldagi “Nogironlikni belgilash tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” PQ–257-son qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida 2024-yil 13-dekabr kuni 2024-yilda ijtimoiy himoya sohasida amalga oshirilgan ishlar natijadorligi va 2025-yil uchun ustuvor vazifalar yuzasidan o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishining 60-sonli bayonida belgilangan topshiriqlar ijrosini ta’minlash maqsadida, Sog‘liqni saqlash vazirligida reabilitatsiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish strategiyasini ishlab chiqish bo‘yicha muhokama o‘tkazilishi rejalashtirildi.Ushbu ilmiy tadqiqotda osteoartroz kasalligining turli komorbid (shu bilan birga kechuvchi) surunkali xastaliklar – arterial gipertoniya, 2-tur qandli diabet, semizlik, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari fonida kechishining klinik-funksional xususiyatlari o‘rganiladi. Osteoartrozning keng tarqalganligi va patogenezining ko‘p omilliligi tufayli, bemorlarda individuallashtirilgan kompleks reabilitatsiya dasturini ishlab chiqish zarurligiga alohida e’tibor qaratilgan. Tadqiqotda hamshiralik parvarishi, davolovchi jismoniy terapiya, ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil etish va psixoemotsional qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha yondashuvlar ishlab chiqilgan. 65 yoshdan oshgan aholi orasida osteoartroz (OA) 57,6% bemorlarda uchraydi. Bunday bemorlarda, odatda, 5–7 ta geriatrik sindromlar (GS) aniqlanadi, bu esa kundalik hayotda mustaqillikning yo‘qolishi, harakatchanlik va avtonomiyaning pasayishi, qarilikdagi asteniya (SA)ning kuchayishi hamda yurak-qon tomir kasalliklari va umumiy o‘lim holatlari xavfining oshishiga olib keladi. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan maxsus rejalashtirilgan tadqiqotlar tayanch-harakat apparati kasalliklari (beldagi og‘riqlar, OA) sog‘lom hayot davomiyligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ishonchli ravishda isbotladi.

Tatdqiqotning maqsadi: – osteoxondroz bilan ogʻrigan oʻrta va keksa yoshdagi bemorlarda harakat faolligi darajasini baholash, yosh xususiyatlariga koʻra farqlarni aniqlash hamda soʻrovnoma natijalari asosida reabilitasiya usullarini takomillashtirish yoʻllarini belgilashdan iborat. Tadqiqotda 40 yoshdan 75 yoshgacha boʻlgan 60 nafar bemor ishtirok etdi. Harakat faolligi WOMAC va Lequesne indekslari hamda maxsus ishlab chiqilgan soʻrovnoma orqali baholandi. Natijalarga koʻra, keksa yoshdagi bemorlarda WOMAC koʻrsatkichi 35±4,2 ball, Lequesne indeksi esa 11±1,8 ballni tashkil etdi va bu koʻrsatkichlar oʻrta yoshdagilarga nisbatan sezilarli darajada past ekani aniqlandi ($p<0.05$).

Tadqiqot usullari va materiallar: Tadqiqotda 40–75 yosh oraligʻidagi 60 nafar osteoxondroz bilan ogʻrigan bemorlar ishtirok etdi. Bemorlar ikki guruhga boʻlindi:

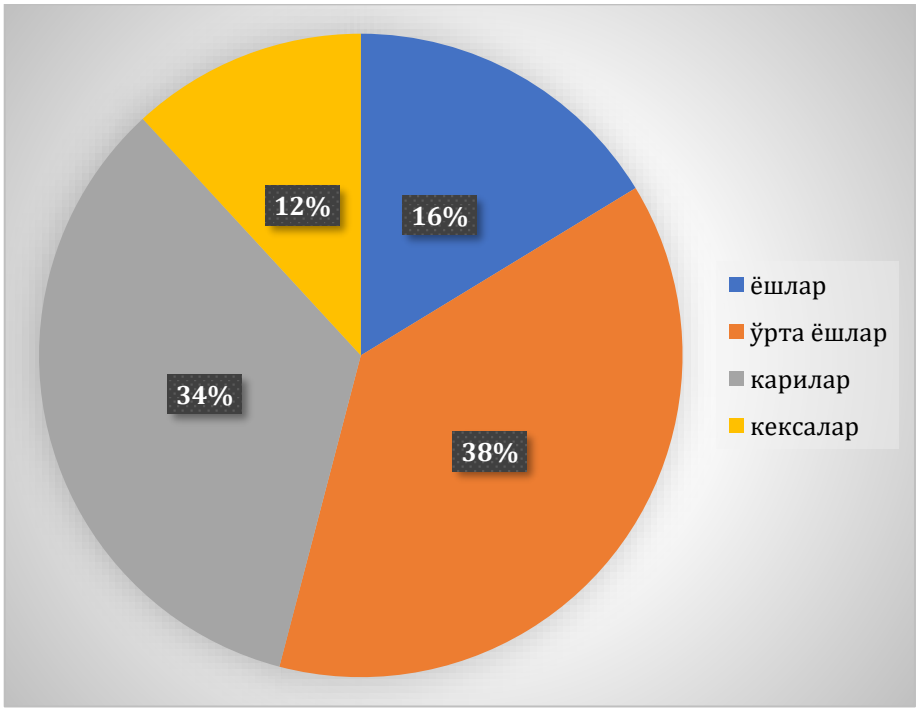
I guruh – oʻrta yoshdagi bemorlar (40–59 yosh),

II guruh – keksa yoshdagi bemorlar (60 yosh va undan yuqori).

Soʻrovnoma usuli – bemorlarning jismoniy faollik darajasi, kundalik faoliyat va hayot sifatini aniqlash maqsadida maxsus tuzilgan soʻrovnoma qoʻllanildi. WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index) shkalasi – bu shkala ogʻriq, qiyinchilik va boʻgʻimlarning funksional cheklanishini baholashda ishlatiladi. (EQ-5D™) va bir qator tekshiruv ishlarini oʻtkazdik, olingan ma'lumotlarni saraladik, baholadik va tahlil qildik.

Olingan natijalar:

40–75 yoshdagi osteoxondroz bilan ogʻrigan bemorlar orasida harakat faolligi va uning hayot sifatiga ta'sirini baholashga qaratilgan. Bemorlar ikki yosh guruhiga boʻlindi: oʻrta yosh (40–59 yosh) va keksa yosh (60 yosh va undan yuqori). Ularni yoshi boʻyicha guruhlarga ajratib chiqdik. JSST ning yosh boʻyicha taqsimlaganda 25–44 yosh yoshlar, 44–60 yosh oʻrta yoshlilar, 60–75 yosh karilar, 75–90 yosh orasidagilar keksalar hisoblanadi. Bizda bu koʻrsatkichlar quyidagicha taqsimlandi (1-rasm).



Savolnoma (EQ-5D™) xayot sifatini baholash asosida oʻtkazildi.

Ushbu soʻrovnomadagi savollar sogʻlom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollikka boʻlgan munosabat, sogʻlom ovqatlanish haqidagi tushunchasi, tibbiy madaniyatning oddiy aholi orasidagi tushunchadan tashkil topgan. Misol uchun: “Bir kunda neca daqiqa jismoniy harakat qilasiz?” degan savolga ?” quyidagi natija oldik 72% bemorlar amal qilishga harakat qildim deb, 38% bemorlar “ishim yuzasidan amal qilishga imkonlari boʻlmadi”deb javob berishgan. Inson salomatligi nimaga koʻproq bogʻliq: irsiyatga-12%, shifokorlarga-8%, atrof muxitga-10% , insonning oʻzi va turmush tarziga-70%, siz oʻzingizni mutloq sogʻlom odam kabi his kilyapsizmi? degan savolga ha-75%, yoʻq-18%, javob berishga qiynalasiz-7%, Sizda har kuni jismoniy faollik (eratlabki badantarbiya, sport bilan shugʻillanasizmi)., ha – 65%, yoʻq – 30% deb javob berishga qiynalaman deb 5% ayolllar belgilashgan. Sizningcha, sogʻliq va uni qanday saqlash va mustahkamlash haqida yetarli ma’lumotga egasizmi? deyilganda ayollarning 70% ha deyishsa, yoʻq deb-25% , 5% bemorlar “javob berishga qiynalaman” deb aytishgan. Sogʻliqni saqlash toʻgʻrisida qaysi shaklda ma’lumot olishni xohlaysiz? deb soʻralganda, ma’ruza shaklida 60%, oʻyin shaklida-30%, tadbirlar shaklida (ekskursiyalar, festivallar va boshqalar) – 10%ni keltirib chiqargan. Sizningcha eng yaxshi ovqatlanish diyetasi: taniqli odamlar tomonidan e’lon qilingan, 10% deyishgan, internetdagi yaxshi veb-saytda soʻrovnoma olgan holda 25%, doʻstlarizga yordam bergan, 35%, shifokor tomonidan tayinlangan, 30%, eismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanish hamda sogʻlom turmush tarzi boʻyicha hayotiy koʻnikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo boʻlishini ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish, toʻgʻri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitasiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida bir qancha chora tadbirlar amalga-oshirilmoqda.

MUHOKAMA

Chet el ma’lumotlari oʻrganib chiqilganda bemorlarda orasida kasallanish va eng yuqori oʻlim koʻrsatkichlari 65 yoshdan aholiga toʻgʻri keladi.Tadqiqot natijalari osteoxondroz bilan ogʻrigan keksa yoshdagi bemorlarda harakat faolligi sezilarli darajada past boʻlib, bu holat WOMAC va Lequesne shkalalarida aniq namoyon boʻlishini koʻrsatdi. Oʻrta yoshdagilarga nisbatan keksa yoshdagilarda funksional cheklanishlar va kundalik faoliyatda qiyinchiliklar yuqori darajada uchradi. Bu natijalar, asosan, suyak-boʻgʻim tizimida yoshda oiddegerativ oʻzgarishlar va ogʻriq sindromining ortishi bilan izohlanadi. Osteoxondrozda harakat faolligining pasayishi nafaqat ogʻriq sindromiga, balki mushak tonusi, boʻgʻimlardagi harakat cheklanishi va kundalik faoliyatdagi qiyinchiliklarga ham bogʻliq. Shuningdek, tadqiqot soʻrovnomasi va shkalalar natijalari shuni koʻrsatdiki, keksa yoshdagi bemorlarda reabilitasiya dasturlari individual yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda belgilanishi zarur.

Solishtirish natijalari ilmiy adabiyotlarda ham yosh bilan bogʻliq harakat faolligi pasayishi va hayot sifatidagi qiyinchiliklar koʻp marotaba qayd etilganini tasdiqlaydi. Bunday holatlar reabilitasiya va profilaktika dasturlarini tuzishda asosiy yoʻnalishlardan biri hisoblanadi.

Shu bilan birga, WOMAC va Lequesne shkalalari hamda soʻrovnoma natijalari bemorlarning funksional imkoniyatlari va kundalik faoliyatini baholashda samarali va ishonchli usul ekanini tasdiqlaydi.

XULOSA:

1. Osteoxondroz bilan ogʻrigan oʻrta va keksa yoshdagi bemorlarda harakat faolligi yosh bilan bogʻliq ravishda sezilarli darajada pasayishi aniqlandi.
2. Keksa yoshdagilarda WOMAC va Lequesne shkalalarida yuqori ball qayd etildi, bu funksional cheklanishlar va kundalik faoliyatdagi qiyinchiliklarni koʻrsatadi.
3. Tadqiqot natijalari bemorlarning kundalik faolligi va hayot sifatiga ogʻriq sindromi va harakat cheklanishlari qanday ta'sir qilishini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.
4. Reabilitasiya dasturlarini ishlab chiqishda yosh guruhlari va individual xususiyatlar inobatga olinmogʻi zarur.
5. WOMAC va Lequesne shkalalari hamda soʻrovnoma natijalari osteoxondroz bilan ogʻrigan bemorlarda funksional holat va hayot sifati tahlili uchun samarali usullar ekanini koʻrsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Ансиферова Е. Й. и др. Сравнительная оценка факторов риска, клинического течения и качества жизни больных при коморбидности артериальной гипертензии и остеоартроза //Смоленский медицинский альманах. – 2019. – №. 1. – С. 18-22.
2. Башкова И. Б. и др. Охроноз как причина вторичного остеоартроза //РМЖ. – 2017. – Т. 25. – №. 7. – С. 474-480.
3. Васильева Л. В. Стародубцева И. А., Оценка переносимости и безопасности комплексной терапии вторичного остеоартроза у больных ревматоидным артритом с учетом коморбидной патологии //Медицинский совет. – 2016. – №. 5. – С. 120-123.
4. Гузинес Е. Ф. Состояние глутатионового звена антиоксидантной системы при сахарном диабете второго типа у больных с деформирующим остеоартрозом, проживающих в различных географических зонах //Полиш Жоурнал оф Ссиенсе. – 2019. – №. 22-2. – С. 45-48.
5. Дубов В. С., Куриндина И. А., Сиганков М. А. Сердечно-сосудистая коморбидность у пациентов с Остеоартрозом //Научный диалог: Вопросы медицини. – 2018. – С. 20-24.
6. Изможерова Н. В. и др. Коморбидный профиль женщин в постменопаузе с первичным остеоартрозом //Проблемы женского здоровья. – 2016. – Т. 11. – №. 3. – С. 29-34.
7. Кайсинова А. С. и др. Исследование кальций-фосфорного обмена при остеоартрозе с сопутствующим остеопеническим синдромом у женщин в состоянии менопаузы //Вестник Авиценны. – 2017. – Т. 19. – №. 4. – С. 520-523.
8. Кодиров О., Шамухамедова Н. Особенности ожирения в развитии остеоартроза и сопутствующих заболеваний //Научные работы одарённой молодёжи и медицина ХХИ века. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 100-100.
9. Holder H. International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. WHO/MSD/MSB/OO.4. / H. Holder // World Health Organization, 2000. – P. 3-15.
10. Global Status Report on Alcohol and Health 2011 (англ.). World Health Organisation.
11. ww.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en