



FLAT FOOT (PES PLANUS) IN CHILDREN AND ITS EFFECTS ON THE CHILD'S BODY

Kasimov Osimjon Abdukhakimovich

Associate Professor, Department of Internal Diseases,
"Alfraganus University" Non-State Higher Education Institution.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18017703>

ARTICLE INFO

Received: 16th December 2025

Accepted: 21st December 2025

Online: 22nd December 2025

KEYWORDS

*Achilles tendons, flat feet,
medial longitudinal, heel
muscles.*

ABSTRACT

In this article, we will consider the effects of flat feet on the child's body from infancy to walking, as well as brief comments on its causes and treatment.

ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА

Касимов Осимжон Абдухакимович

Доцент кафедры внутренних болезней,

Негосударственное высшее учебное заведение «Alfraganus University».

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18017703>

ARTICLE INFO

Received: 16th December 2025

Accepted: 21st December 2025

Online: 22nd December 2025

KEYWORDS

*Ахилловы сухожилия,
плоскостопие, медиальная
продольная, пяточная
мышцы.*

ABSTRACT

В этой статье мы рассмотрим влияние плоскостопия на организм ребенка от младенчества до ходьбы, а также дадим краткие комментарии о его причинах и лечении.

BOLALARDA TEKIS (YASSI) OYOQLILIK VA UNING BOLA ORGANIZMGA TA'SIRLARI

Kasimov Osimjon Abduxakimovich

"Alfraganus university" nodavlat oliy ta'lim tashkiloti. Ichki kasalliklar kafedrasini dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18017703>

ARTICLE INFO

Received: 16th December 2025

Accepted: 21st December 2025

Online: 22nd December 2025

KEYWORDS

*Axilles paylari, yassi oyoqlilik,
medial bo'ylama, tovon
mushaklari.*

ABSTRACT

Ushbu maqolamizda bolalarda chaqaloqlik davridan to yurushgacha bo'lgan davrda tekis oyoqlilikning bola organizmga ta'siri, hamda uning sabablari davolashga doir qisqacha mulohazalarni ko'rib o'tamiz.



KIRISH

Yassi oyoqlar chaqaloqlik davrida odatiy hisoblanadi. Ammo u bolaning yoshi ulg'aygan sari davom etsa, ortopedik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan holat. Bolalardagi tekis oyoqlar odatda yoshi bilan kamayadi. Biroq, yoshi bilan yaxshilanmaydigan tekis oyoqlar mutaxassis shifokorlar tomonidan davolanishi kerak bo'lishi mumkin.

Aslida tekis (yassi) oyoqlar nima?

Bolalarda tekis oyoqlarni qanday davolash mumkin?

Tekis oyoqlar bolalik davrida keng tarqalgan ortopedik muammo hisoblanadi. Oyoqda 3 ta yoy bor, ya'ni ko'ndalang va bo'ylama yoylar. Oyoqdagi yoylar oyoqqa kamar tuzilishini beradi. Ulardan biri oyoqning samarali ishlashini ta'minlaydigan maxsus tuzilmalar tomonidan hosil qilingan medial uzun kamardir. Bu kamar oyoq tovoni va dastlabki uchta barmoq o'rtasida joylashgan.

Yassi oyoq – bu medial bo'ylama kamarning bosim paytida pastga tushishi va shuning uchun tekislash natijasida ko'rilgan muammo. Yassi oyoqli odamlarning oyoqlariga tashqaridan qaralganda, oyoqlarida kamar yo'qligi, oyoqlari tekis ko'rinishga ega ekanligi seziladi. Odatda, chaqaloqlik davridagi tekis oyoqlar bo'ladi. Buning eng muhim sababi – bolalik davridagi kamarlarning shakllanishidir. Biroq, bolalikda bu yoylar kerakli darajada shakllana olmaydi yoki keyinchalik biron bir sababga ko'ra bu yoylar qulab tushsa, bolalarda tekis oyoqlar ko'rinishi mumkin.

Bolalarda tekis oyoqlarning paydo bo'lishiga nima sabab bo'ladi?

Bolalardagi tekis oyoqlar odatda ikki xil ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ulardan birinchisi egiluvchan tekis oyoqlar deb ataladi. Bunday hollarda, bola o'tirganda oyoqdagi kamar yoki ichi bo'sh strukturani ko'rish mumkin. Biroq, bola o'rnidan tursa, oyog'i tekis bo'ladi. Yassi oyoqli boshqa turdagi bolaning oyoqlari o'tirganda ham, turganda ham tekis bo'ladi.

Xo'sh, bolalarda tekis oyoqlarning paydo bo'lishiga nima sabab bo'ladi?

Bolalardagi tekis oyoqlarning sabablari bugungi kunda aniq ma'lum bo'lmasada, ba'zi tadqiqotlar genetik omillar sababli ekanligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, Axilles paylari va mushaklaridagi ba'zi muammolarni bolalarda tekis oyoqlarning sabablari hisoblash mumkin. Axilles payini bu buzoq mushaklarini tovon suyagi bilan bog'laydigan anatomik shakllanish. Bundan tashqari, ba'zi bolalar oyoqlarda, to'piqlarda, tizzalarda, bo'g'imlarda og'riqni boshdan kechirishi mumkin. Yana bunday yassi oyoqqa ega bolalar yurish paytida tezroq charchashlari mumkin.

Yassi oyoqlarni davolashda bemorning yoshi va tekis oyoqlarning turi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, egiluvchan tekis oyoqlarda, bemorda kuchli og'riqlar bo'lmasa, davolanish odatda kerak emas. Oyoqlarda yoylar bolalarda 10-11 yoshgacha rivojlanishda davom etadi. Shu sababli, jiddiy muammolarga duch kelmaslik uchun, bolalarda tekis oyoqlarni jarrohlik davolash odatda tavsiya etilmaydi. Bolalardagi tekis oyoqlarning eng muhim sabablaridan biri bu Axilles payidagi muammolardir. Shu sababli, davolanishni oyoq uchida yurish kabi Axilles cho'zilishi mashqlar bilan boshlash kerak.

Yassi oyoq bolalik kasalligimi?



Yassi oyoqlar odatda chaqaloqlik davrida odatiy hisoblanadi. Bolaning yoshi o'sishi bilan oyoq suyaklari o'z rivojlanishini yakunlaydi va oyoqning kamarsiz ko'rinishi asosan yo'qoladi. Biroq, tekis oyoqlar faqat bolalarga xos kasallik emas. Yassi oyoqlarning ba'zi holatlari bolalikdan boshlanadi va yoshga qarab kuchayadi. Yassi oyoqlarning ayrim holatlari keyingi yoshda sodir bo'ladi. Yassi oyoqlarni ikkita kichik sinfda bo'lish mumkin: tug'ma va orttirilgan tekis oyoqlar. Katta yoshdagi tekis oyoqlar orttirilgan tekis oyoqlar deb hisoblanadi. Semirib ketish kabi omillar oyoqqa haddan tashqari bosim keltirib chiqarganligi sababli, orttirilgan tekis oyoqlarga olib kelishi mumkin.

Yassi oyoqli odamlar qaysi poyafzallarni foydalanish kerak?

O'tmishda ortopedik poyabzallar yassi oyoqqa ega bo'lgan odamlarning oyoq tuzilishini yaxshilaydi degan umumiy tushuncha mavjud bo'lsada, so'nggi yillarda olib borilgan ba'zi tadqiqotlar tekis tagliklarni davolashda poyabzal tanlash muhim emasligini ko'rsatmoqda. Bolalarda tekis oyoqlar bo'lsa, odatda davolanish kerak emas. Biroq, bolalarda ham, kattalarda ham tekis oyoqlarda og'riq va yurish qiyinligi kabi shikoyatlar paydo bo'lishi mumkin. Bunday holda, og'riqni yo'qotish va odamning harakatlanishini osonlashtirish uchun ortopedik poyabzal tavsiya etilishi mumkin. Bundan tashqari, poyabzal ichiga joylashtirilgan tovon qismini qo'llab-quvvatlaydigan maxsus ichki tagliklar ham og'riqni engillashtirishga yordam beradi.

Yassi oyoqli bolalar qanday harakatlardan qochishlari kerak?

Yassi oyoqli bolalar boshqa bolalarga qaraganda tezroq charchashlari mumkin. Bundan tashqari, suyaklar hali to'liq rivojlanmaganligi sababli, sakrash kabi harakatlar tekis oyoqlar tufayli og'riqning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, tekis oyoqli bolalar oyoqlariga ko'proq bosim o'tkazadigan ishlardan uzoqroq turishlari tavsiya etiladi. Buning o'rniga, oyoq uchida raqsga tushish, yurish, suzish kabi mashg'ulotlar bolalarning tovon mushaklarini rivojlantirishga yordam beradi.

References:

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб.завед. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева [и др.] // Под ред. С.Н. Попова. –М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 416 с.
2. Прокопьев, Н.Я. Плоскостопие у детей // Вестник Тюменского государственного университета. – 2004 – № 3 – С. 132-135.
3. Суркова, Д.Р. Влияние плоскостопия на состояние здоровья человека /Д.Р.Суркова, М.Н. Пискайкина // OlymPlus. – 2018 – №2 (7). – 81-83.
4. Мицкевич, В.А. Подиатрия: монография / А.О. Арсеньев, В.А. Мицкевич .— 3-е изд. (эл.) .— М. : Лаборатория знаний, 2020 .— 140 с.