

ГИПОКИНЕЗИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

Маматханова Камола Рустамжон кизи
Андижаский государственнқй университет
Направлении Биологии I-курса
Магистратуры

Anatatsiya. Ushbu maqolada ichki organlarning hipokinezi, oqibatlar va ularni davolash ko‘rib chiqiladi. Gipokineziya va jismoniy harakatsizlik ko‘pincha sinonim so‘zlar hisoblanadi, ammo ular orasida farqlar mavjud. Shunday qilib, jismoniy harakatsizlik uzoq muddatli gipokineziyaning oqibatidir va mushak kuchining pasayishi shaklida o‘zini namoyon qiladi. O‘z-o‘zidan, u jismoniy faoliyatning majburiy kamayishi, masalan, yotoqda dam olish, harakatsiz turmush tarzi yoki kasbiy xususiyatlar tufayli yuzaga keladi.

Kalit so‘zlar. Gipokineziya, vosita faoliyati, yurak, akineziya, diskineziya, bradikineziya, Parkinson kasalligi, patologiya.

Anatation. This article discusses hypokinesia of internal organs, consequences and their treatment. Hypokinesia and physical inactivity are often considered synonymous words, but there are differences between them. Thus, physical inactivity is a consequence of prolonged hypokinesia and manifests itself in the form of a decrease in muscle strength. In itself, it occurs due to a forced decrease in physical activity, for example, during a period of bed rest, a sedentary lifestyle, or due to professional characteristics.

Keywords. Hypokinesia, motor activity, heart, akinesia, dyskinesia, bradykinesia, Parkinson's disease, pathology.

Анатация. В этой статье обсуждается гипокинезия внутренних органов, последствия и их лечения. Гипокинезию и гиподинамию часто считают словами синонимами, однако между ними имеются отличия. Так, гиподинамия является следствием длительной гипокинезии и проявляется в виде снижения мышечной силы. Сама по себе она возникает из-за вынужденного снижения двигательной активности, например, в период соблюдения постельного режима, при малоподвижном образе жизни или вследствие профессиональных особенностей.

Ключевые слова. Гипокинезия, двигательная активность, сердце, акинезия, дискинезия, брадикинезия, болезнь Паркинсона, патология.

Гипокинезия – это комплекс расстройств, включающий снижение двигательной активности и замедленность движений. Патология обычно развивается при поражениях ЦНС. Например, гипокинезия наблюдается у пациентов с болезнью Паркинсона.

Гипокинезия – это тип двигательного расстройства. В частности, это означает, что ваши движения имеют «пониженную амплитуду» или не такие большие, как вы ожидаете. Гипокинезия связана с акинезией, что означает отсутствие движения, и брадикинезией, что означает замедленность движений. Эти три термина часто группируются вместе и обозначаются термином брадикинезия. Эти двигательные расстройства часто приравнивают к болезни Паркинсона. Гипокинезия часто наблюдается вместе с акинезией и брадикинезией. Наряду с нарушениями двигательного контроля, эта комбинация проблем может также сопровождаться

различными немоторными симптомами. Эти комбинации симптомов обычно связаны с болезнью Паркинсона.

Необычные движения могут проявляться в разных частях вашего тела по-разному. Некоторые возможности включают в себя:

- невыразительный взгляд на лицо (гипомимия)
- уменьшилось мигание
- пустой взгляд в глазах
- мягкая речь (гипофония) с потерей интонации (апросодия)
- пускаете слюни, потому что вы автоматически перестаете глотать
- медленное пожимание плечами и подъем рук
- неконтролируемая тряска (тремор)
- мелкий, медленный почерк (микрография)
- уменьшение размаха рук при ходьбе
- медленные, небольшие движения при открывании и закрывании рук или постукивании пальцами
- плохая способность бриться, чистить зубы или наносить макияж.
- медленные, небольшие движения при топании ногами или постукивании пальцами ног
- поза согнута вперед
- медленная, шаркающая походка
- трудности с началом движения или замирание во время движений
- вам трудно встать со стула, выйти из машины и повернуться в постели

Гипокинезия чаще всего наблюдается при болезни Паркинсона или паркинсоноподобных синдромах. Но это также может быть симптомом других заболеваний:

Несколько типов двигательных проблем наблюдаются вместе с небольшими движениями при гипокинезии. Эти необычные двигательные паттерны часто встречаются у людей с болезнью Паркинсона или одним из паркинсоноподобных синдромов.

Примеры включают в себя:

Акинезия: если у вас акинезия у вас возникнут трудности или невозможность начать движение. Скованность мышц часто начинается с ног и шеи. Если акинезия затрагивает мышцы лица, у вас может развиваться взгляд, напоминающий маску.

Заключение: Гипокинезия (греч. «снизу» + «движение») – состояние организма, при котором наблюдается недостаточная двигательная активность, обуславливающая ограничение темпа и объема движений. Двигательная активность ухудшается на фоне психических и неврологических нарушений – болезни Паркинсона и иных экстрапирамидных синдромов. Также в зоне риска находятся люди, ведущие малоподвижный образ жизни – особенно часто гипокинезия обусловлена характером работы. Работа за компьютером, предполагающая нахождение в одной позе на протяжении рабочего дня с использованием лишь определенной группы мышц (как правило, не затрагивающей нижние конечности), грозит обернуться развитием гипокинезии – особенно часто от нее страдают программисты, бухгалтеры, кассиры и операторы. В зависимости от того, чем обусловлена гипокинезия, различают ее виды: физиологическая (наследственные предпосылки), привычно-бытовая (обусловленная комфортным бытом), профессиональная (как результат «сидячей» работы), клиническая

(вызвана необходимостью длительного обездвиживания по медицинским показаниям), климатогеографическая (погодные и климатические условия влияют на характер и объем движений), школьная (возникает у учащихся, которые проводят мало времени в движении). Гипокинезия в своих проявлениях может варьироваться от незначительного снижения активности одного участка до полного прекращения двигательной деятельности. Лечение гипокинезии зависит от степени ее выраженности: для легких форм достаточно увеличить физическую нагрузку, в то время как более серьезные проявления требуют установления первопричины и принятия комплекса мер, направленных на ее устранение.

Список использованной литературы:

4. Гипокинезия современного человека К.М. Смирнов Институт физиологии Сибирского отделения АН СССР, Новосибирск
5. Коваленко Е.А. Гуровский Н.Н Гипокинезия 1980 г
6. Баевский Р.М. Гончарова А.Г. Гипокинезия 1997 г
7. Нарымбетова Т.М., Ортманбаев К.С., Гипокинезия и гиперкинезия как фактор риска в экстремальных условиях 2011 г