

“TASDIQLAYMAN”

**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

Direktori

I. Eminov

“26” noyabr 2025 yil



**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MCHJ**

O‘quv kursi va xizmati bo‘yicha;

“Fizioterapiya va apparatli kosmetologiya”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

Fizioterapiya va apparatli kosmetologiya malaka oshirish kursi

1-MODUL: Fizioterapiyaning nazariy asoslari va qo'llanilish sohasi

- Fizioterapiya tushunchasi, maqsadi, asosiy turlari
 - Mahalliy va umumiy fizioterapevtik muolajalar (UV, ultratovush, magnit, elektroterapiya)
 - Tana tizimlariga fizioterapiyaning ta'siri: asab, mushak, qon aylanishi, teri
 - Qarshi ko'rsatmalar, ehtiyot choralar, bemorni baholash mezonlari
 - Kosmetologiyada fizioterapiyaning o'rni: tiklash va profilaktika
-

2-MODUL: Apparatli kosmetologiya usullari va qurilmalar bilan ishlash

- Asosiy apparat texnologiyalari:
 - Mikroto'lqinli terapiya
 - Elektroporatsiya, elektroforez
 - RF-lifting, vakuum terapiyasi, darsonval, krioterapiya
 - Har bir apparatning ishlash printsipi, sozlash parametrlari
 - Amaliy seanslar ketma-ketligi, davomiyligi, sessiyalar soni
 - Qurilmalarning texnik xavfsizligi, sinflari va sertifikatatsiyasi
-

3-MODUL: Bemor/klient bilan ishlash va muolajani rejalashtirish

- Teri turlarini aniqlash, kosmetik muammolarni baholash
 - Bemor/klient bilan suhbat, rozilik olish, anketani to'ldirish
 - Muolaja rejasini tuzish: kurs davomiyligi, kutish mumkin bo'lgan natijalar
 - Parhez, uy sharoitida parvarish, uyda davom ettiriladigan terapiyalar
 - Qarshi ko'rsatmalar: yurak stimulyatori, homiladorlik, teri yallig'lanishi
-

4-MODUL: Amaliy mashg'ulotlar va kasbiy xavfsizlik

- Qurilmalar bilan real ishlash (simulyatsiya va modelda mashq)
- Har bir muolaja oldi tayyorgarlik, terini tozalash, niqoblar bilan birgalikda ishlash
- Qurilmani yoqish-sozlash-tekshirish, kontakt muhitdan foydalanish
- Kosmetologik xavfsizlik: sterilizatsiya, dezinfeksiya, qo'l gigiyenasi

- Hujjatlashtirish: protsedura jurnali, bemor holati kartasi, rozilik varaqasi

Yakuniy baholash:

- Nazariy test (20 savol)
- Amaliy ko‘nikmalar baholash (muolajani o‘tkazish va xavfsizlikni saqlash)
- O‘quv yakunida malaka oshirish to‘g‘risidagi **sertifikat** beriladi.

1-MODUL: Fizioterapiyaning nazariy asoslari va qo‘llanilish sohasi

Davomiyligi: 12 akademik soat

Modul turi: Nazariy + amaliy elementlar (tahlil, klinik holatlarni ko‘rib chiqish)

Maqsad:

Tinglovchilarga fizioterapiya fanining nazariy asoslari, uning kosmetologiya va tibbiyotdagi o‘rni, tanadagi terapevtik ta’siri, qo‘llanilishi va kontrendikatsiyalari bo‘yicha mustahkam bilim berish.

Modul mazmuni:

1. Fizioterapiya haqida umumiy tushuncha

- Fizioterapiya – davolash va reabilitatsiya maqsadida tabiiy va sun’iy omillardan foydalanish tizimi
- Fizioterapevtik usullar turlari: elektr, nurli, issiqlik, mexanik, suv, magnit va boshqalar
- Tashqi muolajalar orqali ichki tizimlarga ta’sir mexanizmlari

2. Fizioterapiyaning tanadagi terapevtik ta’siri

- Asab tizimi: tinchlantiruvchi, reflektor va vegetativ ta’sir
- Mushak va bo‘g‘imlar: spazmlarni kamaytirish, elastiklikni tiklash
- Qon aylanishi va limfa oqimi: mikrosirkulyatsiyani yaxshilash
- Teri va yog‘ qatlamiga ta’sir: yallig‘lanishga qarshi, tiklovchi, tonusni oshiruvchi effekt

3. Fizioterapevtik usullarning kosmetologiyadagi roli

- Teri qarishiga qarshi muolajalar (anti-aging terapiyalar)
- Yallig‘lanishga qarshi effektlar (akne, kuperoz)

- Sellulitga qarshi muolajalar (mikrosirkulyatsiyani yaxshilash orqali)
- Qattiqlashtirish (lifting), pigmentatsiya va to‘qima regeneratsiyasini rag‘batlantirish

4. Qarshi ko‘rsatmalar va ehtiyot choralari

- Umumiy kontrendikatsiyalar: onkologik kasalliklar, yurak stimulyatori, homiladorlik, og‘ir dermatitlar
 - Mahalliy kontrendikatsiyalar: ochiq yara, teri infektsiyasi, gematomalar
 - Har bir muolajadan oldin bemorni baholash: anamnez, teri holati, umumiy ahvoli
 - Bemor roziligi va tushuntirish majburiyati
-

Amaliy elementlar:

- Fizioterapevtik muolajalar ro‘yxati bilan tanishish (va ularning ta’sir turlari)
 - Klinik holatlarni muhokama qilish: qaysi muolajalar qanday holatda tavsiya etiladi?
 - Qarshi ko‘rsatmalar asosida muolajani bekor qilish holatlari
 - Bemor bilan dastlabki suhbat ssenariysi: ehtiyot choralarini tushuntirish
-

Modul yakuniy natijalari:

Tinglovchi:

- Fizioterapiya fanining asosiy tushunchalarini biladi
- Fizioterapevtik muolajalarni turlicha terapevtik maqsadlarda farqlay oladi
- Kosmetologiyadagi fizioterapiya imkoniyatlarini tushunadi
- Qarshi ko‘rsatmalarni aniqlay oladi va xavfsizlik choralariga amal qiladi
- Muolajaga bemor tayyorgarligini baholay oladi

2-MODUL: Apparatli kosmetologiya usullari va qurilmalar bilan ishlash

Davomiyligi: 12 akademik soat

Modul turi: Nazariy + amaliy (apparat bilan ishlash bo‘yicha ko‘rgazma va mashg‘ulotlar)

Maqsad:

Tinglovchilarda zamonaviy kosmetologiyada qo'llaniladigan apparat uskunalari, ularning ishlash mexanizmi, qo'llanilishi, sozlash qoidalari va xavfsizlik choralariga oid nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Apparatli kosmetologiya tushunchasi

- “Aparatli muolaja” nima? — muqobil va invaziv bo'lmagan davolash
- Estetik muammolarga (qarish, yog'li teri, tonus yetishmovchiligi, akne, pigmentatsiya) apparatlar orqali ta'sir
- Kursli davolash va sessiyalarning samaradorligi

2. Asosiy apparatlar va ularning tavsifi

- **Darsonvalizatsiya** – yuqori chastotali impulsli toklar (akne, yallig'lanishlarga qarshi)
- **Ultratovush terapiyasi** – mikromassaj, penetratsiyani oshirish, limfodrenaj
- **Elektroporatsiya** – invaziv bo'lmagan mezoterapiya (gialuron, vitaminlar)
- **RF (radiofrekans) lifting** – kollagen sintezini faollashtirish, terini siqish
- **Kavitasiyali lipoliz** – yog' hujayralarini buzish, sellyulitga qarshi muolajalar
- **Vakuum terapiyasi** – mikrosirkulyatsiyani faollashtirish, limfodrenaj
- **Krioterapiya** – sovuq bilan ta'sir, terining tonusini oshirish
- **Mikrotok terapiyasi** – mushaklarni stimulyatsiya qilish, lifting effekti

3. Apparatlarning texnik parametrlari va sozlash tartibi

- Chastota, kuchlanish, puls davomiyligi, kontakt vaqtini belgilash
- Qurilmaning boshlang'ich tekshiruvi, dezinfektsiya qilish
- Kontakt gel, suyuqliklar, elektrod va manipulyatorlar bilan ishlash

4. Apparatlar bilan ishlashda xavfsizlik choralari

- Har bir apparat uchun texnik xavfsizlik yo'riqnomasi
- Teriga nojo'ya ta'sirlarning oldini olish (qizish, kuyish, allergik reaksiya)
- Teri turlariga moslashuvchan rejimlar tanlash
- Qurilma va aksessuarlarni tozalash, ishlashdan oldin va keyin steril holatni ta'minlash

Amaliy mashg'ulotlar:

- Qurilmani ishga tayyorlash: sozlash, kontakt gel bilan ishlash

- Teri turiga qarab apparat parametrlarini tanlash
 - Muolajani qisqa seansda bajarish (demo shaklida modelda)
 - Qurilmadan so‘ng yuzni parvarish qilish (sovutish, niqob, krem bilan ishlash)
-

Modul yakuniy natijalari:

Tinglovchi:

- Apparatli kosmetologiyada ishlatiladigan texnologiyalarni biladi
- Qurilmalarni to‘g‘ri sozlash, ulardan xavfsiz foydalanish ko‘nikmasiga ega bo‘ladi
- Turli apparatlar uchun ko‘rsatma va kontrendikatsiyalarni farqlay oladi
- Har bir muolajani individual yondashuv asosida rejalashtiradi
- Qurilma gigiyenasiga va bemor xavfsizligiga rioya qiladi

3-MODUL: Bemor/klient bilan ishlash va muolajani rejalashtirish

Davomiyligi: 12 akademik soat

Modul turi: Nazariy + amaliy (holat tahlili, konsultatsiya mashg‘ulotlari, hujjat to‘ldirish)

Maqsad:

Tinglovchilarda bemor yoki mijoz bilan to‘g‘ri muloqot olib borish, teri holatini baholash, individual muolaja kursini rejalashtirish, huquqiy va etik normalarga rioya qilish bo‘yicha bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Kosmetologik konsultatsiyaning bosqichlari

- Mijoz bilan dastlabki suhbat: shikoyatlar, kutilyotgan natija, xavotirlar
- Tibbiy anamnez: surunkali kasalliklar, allergik reaksiyalar, oldingi kosmetik muolajalar
- Teri turlarini aniqlash (yog‘li, quruq, sezuvchan, kombinatsiyalangan)
- Vizual baholash + palpatsiya + apparatli tekshiruv (agar mavjud bo‘lsa)

2. Muolaja rejasini tuzish

- Diagnostik xulosa asosida individual muolaja kursini tuzish
- Muolaja soni, chastotasi, tavsiya etiladigan apparatlar yoki komplekslar
- Uy sharoitida parvarish bo'yicha tavsiyalar (kremlar, SPF, gigiyena)
- Parhez, suv ichish, jismoniy faoliyat bo'yicha qo'shimcha ko'rsatmalar

3. Etika, kasbiy muloqot va rozilik

- Mijoz bilan professional muloqot: ishonchli, xolis va aniq yondashuv
- Jarayon haqida to'liq axborot berish (muolaja natijasi, vaqtinchalik nojo'ya ta'sirlar)
- Yozma rozilik olish: kosmetik muolaja haqida ma'lumotnoma + imzo
- Maxfiylik (konfidensiallik) va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish

4. Qarshi ko'rsatmalar va muolajani rad etish

- Har bir apparat/muolajaga qarshi ko'rsatmalar: yurak stimulyatori, homiladorlik, teri yallig'lanishi, onkologik holatlar
- Potensial xavf bo'lgan holatlarda muolajani rad etish va boshqa muolajani taklif qilish
- Rad etish haqida yozma qayd (maslahat varaqasi, jurnalga belgi)

Amaliy mashg'ulotlar:

- Teri turlarini aniqlash (model asosida) va kosmetik muammolarni baholash
- Konsultatsiya olib borish bo'yicha rolli o'yin mashg'uloti
- Rozilik blankasini to'ldirish (namuna asosida)
- Kosmetologik muolaja kursini rejalashtirish (3–5 seansdan iborat)

Modul yakuniy natijalari:

Tinglovchi:

- Bemor yoki mijoz bilan kasbiy muloqot olib boradi
- Teri holatini baholaydi va muolaja kursini shaxsiylashtirib rejalashtira oladi
- Qarshi ko'rsatmalarni aniqlaydi va xavfsizlik talablariga amal qiladi
- Konsultatsiya hujjatlarini rasmiylashtira oladi (rozilik, tibbiy kartochka)
- Etika va maxfiylik talablariga rioya qilgan holda ishlaydi

4-MODUL: Amaliy mashg'ulotlar va kasbiy xavfsizlik

Davomiyligi: 12 akademik soat

Modul turi: Amaliy + nazariy (apparatlar bilan real mashg'ulotlar, xavfsizlik protokollari, hujjat yuritish)

Maqsad:

Tinglovchilarda apparatli kosmetologik muolajalarni mustaqil ravishda bajara olish, kasbiy gigiyena va xavfsizlik talablariga qat'iy amal qilish, hujjatlarni yuritish va nazoratni to'g'ri tashkil qilish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Muolajani bajarish tartibi

- Bemor/klientni muolajaga tayyorlash: terini tozalash, kontakt vositalar (gel, krem)
- Qurilmani sozlash, test rejimda tekshirish
- Muolajani amaliyotda bajarish: RF-lifting, vakuum, darsonval, ultratovush, elektroporatsiya va boshqalar
- Muolaja so'nggi bosqichi: terini tinchlantirish, himoya vositalar qo'llash

2. Qurilma va aksessuarlar bilan ishlashda xavfsizlik

- Ishga tushirishdan oldin: kontakt qismi, kabellar, zaxira rejimlar
- Har bir muolaja uchun gigiyena talablari (sterilizatsiya, kontakt yuzani almashtirish)
- Qurilmaning holatini tekshirish, nosozlik bo'yicha bildirish tartibi
- Elektr xavfsizligi, uzilishlar va avariya holatlariga tayyorlik

3. Kasbiy gigiyena va sanitar protokollar

- Uskunalarni tozalash va dezinfeksiyalash: har bir sessiyadan so'ng
- Asboblarni saqlash qoidalari va sanitariya rejalari (dezinfektsiya jadvali)
- Shaxsiy himoya vositalari (qo'lqop, niqob, steril mato) bilan ishlash
- Ish joyini tayyorlash va smena oxirida tozalash

4. Hujjatlar bilan ishlash va muolajalarni qayd qilish

- Protsedura jurnali: sanasi, muolaja turi, davomiyligi, apparat parametrlari
- Klient kartasi: muolajaga javob, individual reaksiyalar, takliflar

- Nosozliklar bo'yicha akt, profilaktika tekshiruvlari ro'yxati
 - Sertifikatlashga tayyorlov: amaliy baholash shakli
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Qurilmani sozlash va ishlatish (demo apparatlarda)
 - Muolaja seansini to'liq bajarish (model yoki real mijozda)
 - Sterilizatsiya va dezinfeksiya mashqi (elektrodlar, manipulyatorlar)
 - Hujjat to'ldirish: protsedura jurnali, klient kartasi, xavfsizlik belgisi
-

Modul yakuniy natijalari:

Tinglovchi:

- Apparatli muolajani to'liq va xavfsiz bajaradi
- Qurilma bilan ishlashda texnik xavfsizlik va gigiyena talablariga amal qiladi
- Har bir protsedurani hujjatlashtirib, amaliy baholashga tayyorlanadi
- Sanitariya va kasbiy gigiyena rejasini mustaqil yurita oladi
- Favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qiladi va o'z javobgarligini biladi

XULOSA

“Fizioterapiya va apparatli kosmetologiya” malaka oshirish kursi kosmetologik xizmat ko'rsatish sohasida faoliyat yuritayotgan amaliyotchi hamshiralar, feldsherlar va boshqa tibbiyot xodimlarining zamonaviy fizioterapevtik va apparatli kosmetologik texnologiyalar bo'yicha bilim va amaliy ko'nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan.

Kurs davomida tinglovchilar:

- Fizioterapiya fanining asosiy tushunchalari, davolash mexanizmlari, teri va to'qimalarga ta'siri haqida chuqur bilim oldilar
- Zamonaviy kosmetologik apparatlar (RF-lifting, darsonval, elektroporatsiya, ultratovush, vakuum, krioterapiya va boshqalar) bilan ishlash tartibini o'zlashtirdilar
- Bemor/klient bilan to'g'ri muloqot olib borish, muolaja kursini rejalashtirish, qarshi ko'rsatmalarni aniqlash va xavfsizlik choralariga amal qilish bo'yicha amaliy tajriba orttirdilar

- Qurilmalarni texnik sozlash, muolajani xavfsiz bajarish, hujjatlarni rasmiylashtirish va sanitar-gigiyenik protokollarni yuritish ko‘nikmasiga ega bo‘ldilar

Tinglovchilar kurs yakunida kosmetologik apparatlar bilan mustaqil ishlay oladigan, bemor xavfsizligini ta‘minlaydigan va xizmat sifatini oshira oladigan malakali mutaxassis sifatida faoliyat yuritishga tayyor bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Mahalliy adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi SSV – “Kosmetologik xizmat ko‘rsatish tartibi to‘g‘risidagi nizom”, Toshkent, 2021
2. Tibbiyot kollejlari uchun darslik – “Fizioterapiya asoslari”, Toshkent, 2020
3. “Kosmetologiyada fizioterapevtik usullar”, amaliy qo‘llanma, Toshkent, 2022
4. Tibbiyot amaliyoti uchun yo‘riqnoma – “Sterilizatsiya va apparatlar bilan ishlash qoidalari”, 2021

Xalqaro adabiyotlar:

5. WHO – “Guidelines on Basic Training and Safety in Physiotherapy”, 2019
6. Milady’s Aesthetician Series – “Advanced Esthetics: Equipment and Procedures”, 2021
7. CIDESCO – “Beauty Therapy Manual: Electrotherapy and Machines”, 2020
8. FDA – “Safe Use of Energy-Based Devices in Aesthetic Practice”, 2022

Elektron manbalar:

9. who.int – Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti
10. cosmetology-info.com – Kosmetologiya va apparat uskunalar ma‘lumot bazasi
11. elib.tma.uz – Tibbiyot akademiyalari elektron kutubxonasi