

3. Бобровский Д.А., Старкову И. В. Вопросы подготовки игроков в волейболе сидя/Материалы 5-ой Международной научно-практической конференции. 2019. С. 260-262.
4. Брискин, Ю.А. Теоретико-методические основы спорта инвалидов: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Ю. А.Брискин. – 2007 г.
5. Гаврильев, К.Д. Анализ изменения физической работоспособности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся волейболом сидя. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения 7 спортивных игр народов республики Саха (Якутия). 2019. С.30-35.
6. Жиленкова, В. П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. СПб: 2001 – 200 с.
7. Наумова, К.Н., Халыев С.Д., Корнилов В.П., Кершенгольц Б.М., Абдульманов А.С. Способ ускорения процессов восстановления организма спортсменов, занимающихся волейболом сидя
8. Адаптивная физическая культура. 2018. №4 (76) . С. 31-32.
9. Скляр В.М., Петров И.А., Иванов И.Н., Игнатова Л.П. Волейбол для лиц с нарушением в состоянии здоровья (волейбол в положении сидя) Учебно-методическое пособие / Волгоград, 2015.

УДК 796.012.6:[614.253:616.31]-084

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВРАЧА - СТОМАТОЛОГА

**Миროнова Дарья Владимировна,
Дронина Олеся Александровна**

Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В данной статье мы рассматриваем улучшение физического здоровья у врачей – стоматологов при помощи выполнения комплекса упражнений для профилактики заболеваний, а также укрепления здоровья. В работе приведены данные на диаграмме до и после исследования, которые доказывают, что занятия физической культурой снижают уровень напряжения опорно – двигательного аппарата.

Ключевые слова: опасности, стоматология, здоровье, физические упражнения, профессиональные заболевания, опорно-двигательный аппарат, исследование.

PHYSICAL EXERCISES AS A MEASURE OF PREVENTION OF DISEASES OF A DENTIST

**Mironova Darya V.,
Doronina Olesya A.**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Annotation: In this article we consider the improvement of physical health among dentists by performing a set of exercises for the prevention of diseases, as well as health promotion. The paper presents data on the diagram before and after the study, which prove that physical education reduces the level of tension of the musculoskeletal system.

Key words: hazards, dentistry, health, exercise, occupational diseases, musculoskeletal system, research.

Введение. Выполняя свою работу, врачи подвергаются ряду профессиональных опасностей. Это приводит к появлению различных заболеваний, которые развиваются и усиливаются с годами. Стоматология, как известно, является требовательной профессией, и доказано, что широкий спектр вредных факторов рабочей среды влияет на физическое здоровье или даже усугубляет их ранее существовавшие расстройства. Исследование, проведенное Бруксом С.Л. и соавт. [1, с. 31-34], доказало, что стоматологи чаще имеют худшие проблемы со здоровьем, чем другие медицинские работники. Эксперимент, проведенный в Соединенном Королевстве и Соединенных Штатах Америки [2, с. 12], выявил, что наиболее распространенные проявления органических заболеваний, включая боли в спине, геморрой, хроническое расстройство желудка и заболевания системы кровообращения, имели место также среди врачей.

Цель. Выявить положительную динамику при выполнении физических упражнений у врачей – стоматологов.








Методы и организация исследования. Врачи - стоматологи нуждаются не только в сильных мышцах, но и в способности этих мышц длительное время поддерживать статическое напряжение. Опорно - двигательным аппаратом называется костно - мышечная система. Она состоит из суставов, связок, мышечных и костных тканей. Основной ее функцией является обеспечение опоры тела и передвижение человека. Различные заболевания суставов, позвоночника, связок ограничивают двигательную активность, вызывают болезненные ощущения, приводят к нарушению работы внутренних органов. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата направлена на укрепление костной, мышечной ткани, синовиальных соединений и предотвращение патологий. В работе приняли участие врачи от 20–50 лет клиники г. Иркутска в количестве 8 чел. Среди них 3 мужчин и 5 женщин. В первую группу мы отобрали стоматологов – хирургов. Во вторую стоматологов – терапевтов. В течение месяца они выполняли ряд упражнений. Так как во время работы происходит напряжение мышц шеи и спины, а также ухудшение чувствительности пальцев, мы предложили врачам 3 комплекса, чтобы снизить ригидность.

1. Упражнения для шеи:

ИП сидя на стуле, спина прямая
Наклон головы вправо и влево, фиксация при помощи руки с задержкой на 5 сек.



ИП сидя на стуле. Круговые вращения головой, рисуя кончиком носа круг по часовой и против часовой стрелки.

	
2. Упражнения для спины:	
ИП сидя на стуле, спина прямая. Поднятие плечевого сустава вверх, фиксация на 3-5 сек, опущение вниз.	
ИП сидя на стуле. Прогиб вперед со сведениями лопаток.	
ИП сидя на стуле. Наклон вперед.	
ИП сидя на стуле. Наклон назад, руки за головой в замок.	
ИП сидя на стуле. Руки вверх в замок, поочередно наклоны вправо и влево.	
3. Упражнения на кисти рук:	
Разминка кистей и пальцев.	

Для улучшения результатов мы выделили несколько рекомендаций по минимизации риска травм спины, направленных на улучшение рабочего положения и дизайна оборудования. К ним относятся:

1) Изменять положение туловища, чтобы уменьшить постральную усталость и максимально разнообразить положение.

2)Использовать опору, не наклоняться вперед и не сутулиться без поддержки в течение длительного времени.

3)Избегать неловких прикосновений к оборудованию и работать рядом с пациентом. Держать наиболее часто используемые предметы на расстоянии около 20 дюймов (50 см). Использовать помощников, чтобы помочь переместить оборудование в эту зону.

4)Использовать удобное оборудование. Это поможет свести к минимуму нагрузку на верхние конечности и спину.

5) Избегать длительных посещений, где это возможно, или чередовать приемы с частыми короткими перерывами на отдых, во время которых можно менять положение туловища и расслаблять верхние конечности.

Результаты. В первый день после выполнения данной нагрузки, мы выяснили в ходе исследования, что хирурги стоматологи жалуются на боли в области шеи, а терапевты имели проблемы со спиной. После месяца занятий при помощи комплексов упражнений, которые расположены выше показали следующие результаты: хирурги отметили снижение болей в шейном отделе, а терапевты снижение напряжения в мышцах спины и кистей. Диаграмма результатов представлена на рис. 1.

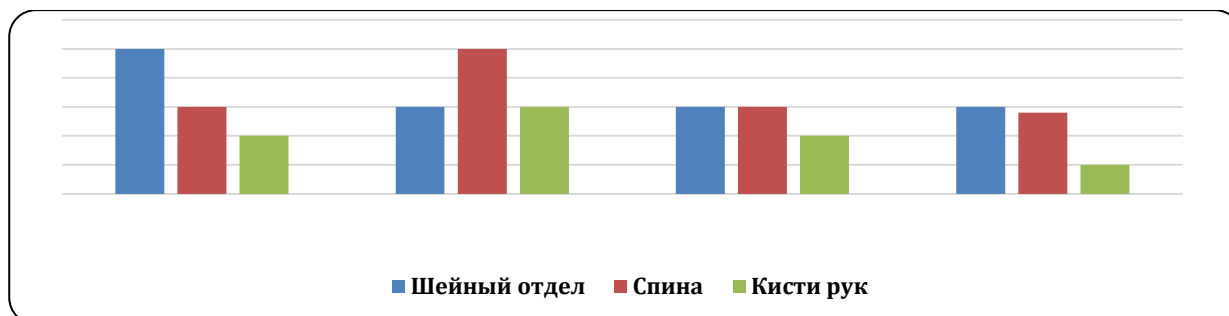


Рис.1. Диаграмма результатов

Вывод. Профессиональные опасности для здоровья присутствуют в каждой профессии. Стоматологи - одна из таких групп. Знания об опасностях и их предотвращении, без сомнения, будут способствовать предоставлению качественной медицинской помощи пациентам. Чтобы избежать заболеваний опорно – двигательного аппарата для профилактики, мы рекомендуем выполнять данный комплекс 2-3 раза в неделю в зависимости от занятости врачей, но также можно применить минеральный витаминный комплекс.

Список литературы

1. Brooks Sl, Rowe Nh, Drach Jc, Shipman C Jr, Young Sk. Prevalence Of Herpes Simplex Virus Disease In A Professional Population. J Am Dent Assoc 1981 - 31-34 с.
2. Wells A, Winter Pa. Infl Uence Of Practice And Personal Characteristics On Dental Job Satisfaction. J Dent Educ 1999 – 12 с.