

Малярчук Анастасия Янисовна
студентка
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул
e-mail: Nastiamalyarchuk1008@gmail.com

Прудников Артем Александрович
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

Лопатин Александр Евгеньевич
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

Дашковский Даниил Андреевич
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул
e-mail: Den_dashkovskiy23@mail.ru

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВРАЧЕЙ- СТОМАТОЛОГОВ

Аннотация. *Стоматолог – невероятно востребованная профессия на сегодняшний день. Но не все представляют, от какого количества профессиональных вредностей страдают данные специалисты ежедневно. В статье приведены примеры профессиональных заболеваний, которым, к сожалению, подвержены врачи-стоматологи, и представлен комплекс, позволяющий снизить риск их развития.*

Ключевые слова: комплекс оздоровительных упражнений, профессиональные вредности стоматологов, карпальный синдром.

Malyarchuk Anastasia Yanisovna
student,
Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Prudnikov Artem Aleksandrovich
student

*Altai State Medical University
Russia, Barnaul*

*Lopatin Alexander Evgenievich
student,
Altai State Medical University
Russia, Barnaul*

*Dashkovsky Daniil Andreevich
student,
Altai State Medical University
Russia, Barnaul*

A SET OF EXERCISES TO REDUCE THE RISK OF DEVELOPING OCCUPATIONAL DISEASES OF DENTISTS

Abstract: *Dentist is an incredibly popular profession today. But not everyone knows how many occupational hazards these specialists suffer from on a daily basis. The article provides examples of occupational diseases, which, unfortunately, are subject to dentists, and presents a complex that reduces the risk of their development.*

Key words: complex of health-improving exercises, professional harmfulness of dentists, carpal syndrome.

Введение. Работа врача-стоматолога сопровождается рядом профессиональных вредностей, к которым относятся вибрационные воздействия, наличие пыли, возможность развития острых и хронических интоксикаций вследствие воздействия различных химических факторов, высокая нагрузка на опорно-двигательную систему, кровеносные сосуды (особенно вены нижних конечностей в случае неэргономичной работы стоя), а также биологические факторы в виде бактериального аэрозоля [1, 2].

Существует наука эргономика, основной задачей которой является создание условий для максимально комфортной и эффективной работы специалиста. Но здесь существует сразу две проблемы: во-первых, не всегда возможно организовать работы в соответствии со всеми правилами эргономики, а во-вторых, не все врачи-стоматологи соблюдают эти правила вследствие либо невозможности им следовать, либо нежелания (например, работая без помощи ассистента врач вынужден в некоторых случаях работать стоя).

Помимо тяжелых физических нагрузок врач-стоматолог также вынужден страдать от умственного перенапряжения. Но и в том, и в другом случае есть выход. Каримов В.В. в статье «Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений» считает, что, выполняя, 5-10 минутную разминку примерно раз в 1,5-2 часа работы, дантист способен не только не допустить ухудшения своего физического здоровья, но и улучшить его. В идеале комплекс упражнений следует выполнять также после рабочего дня [3].

Цель исследования: разработать комплекс физических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, позвоночника и кистей рук, адаптированный для врачей-стоматологов.

Задачи:

1. Обозначить важность выполнения упражнений врачами-стоматологами для сохранения здоровья и как следствие профессиональной пригодности на протяжении многих лет.

2. Разработать комплекс упражнений для врача-стоматолога, который позволит не только укрепить определенные группы мышц, но и снять мышечное напряжение, возникающее в процессе статической работы.

Материалы и методы: в качестве материала для исследования была проанализирована литература по основам профилактики развития профессиональных заболеваний у врачей-стоматологов.

Результаты исследования: Врачи-стоматологи и их ассистенты вынуждены длительное время находиться в одной позе, что может привести к острым болям в шейном, грудном или же поясничном отделах позвоночника, а также захватывать инструменты определенным образом, что вызывает значительное перенапряжение мышц кисти [4, 5]. Среди стоматологов многочисленны случаи развития карпального синдрома, который возникает из-за сдавления и воспаления срединного нерва. Вынужденная поза и однообразные движения могут привести к таким заболеваниям, как сколиоз, остеохондроз, артрит, тендовагинит и др. Князева М.О. в своем исследовании 2020 года приводит данные о том, что группа врачей, которая выполняла всего одно

комплексное упражнение из 10 повторений 4 раза в день (примерно каждые 2 часа рабочего времени), смогла добиться значительного снижения боли в мышцах по опросникам ВАШ с 4 баллов до 2,8. А через 2 месяца занятий у 4 человек из первой группы (14 участников) боли исчезли совсем [4]. Таким образом, необходимость выполнения упражнений во время рабочего дня невероятно велика.

Комплекс упражнений для снижения влияния профессиональных вредностей на качество жизни врача-стоматолога:

1) Упражнение на шейный отдел позвоночника. Исходное положение: сидя либо стоя. Ухо необходимо тянуть к плечу одноименной стороны. Рукой одноименной стороны помочь себе. Затем необходимо тянуть подбородок к подмышечной области одноименной стороны. Повторить 8-10 раз.

2) Упражнения для снятия напряжения с плечевого пояса. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, повернуты ладонями вверх. Расслабленную правую руку переносим перед собой в левую сторону, одновременно поворачивая туловище влево и касаясь левой ладони правой с хлопком. Повторить то же самое в противоположную сторону. В среднем темпе повторить то же самое в каждую сторону 8-10 раз.

3) Упражнения на кисти рук. Сцепить пальцы в замок перед собой и выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке. Повторить то же самое 10 раз против часовой стрелки. Выпрямить пальцы и развести их в стороны до ощущения напряжения. Держать в таком положении 10 секунд. Затем согнуть пальцы в суставах и вновь подержать 10 секунд. Вытянуть руки перед собой. Затем медленно отвести кисти рук в стороны (не сгибая рук), до ощущения растяжения мышц внутренней части предплечий и запястий. Держать 5-10 секунд.

4) Упражнение для растяжки мышц спины. Исходное положение: сидя. Спину необходимо держать прямо. Руки за спиной сцеплены в «замок». В таком положении выполняем наклоны вперед. Повторить 8-10 раз.

5) Упражнение для ног. Исходное положение: стоя. На вдохе поднять

правую ногу, согнутую в колене, вверх. На выдохе необходимо вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое левой ногой. Повторить каждой ногой 6-8 раз [2].

Заключение. Данный комплекс не занимает много времени и не требует дополнительного инвентаря, поэтому врач-стоматолог может выполнять его непосредственно на рабочем месте. Польза упражнений заключается не только в улучшении физического самочувствия, но и ментального здоровья, что необходимо во время тяжелого трудового дня.

Список литературы:

1. Афонина Л.А. Профилактика основных профессиональных заболеваний врача-стоматолога // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 6. С. 62.
2. Калабин Ю.В. Занятия физической культурой как метод профилактики профессиональных заболеваний врачей-стоматологов различного профиля // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 5-9(61). С. 104-111.
3. Каримов В.В. Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений // Проблемы науки. 2021. № 3(62). С. 63-65.
4. Князева М.О. Йогатерапия болей в шейном отделе позвоночника среди врачей-стоматологов // Наука йоге. 2020. С. 57-63.
5. Чевычелова О.Н., Брусенцова А.Е., Тишков Д.С., Бровкина И.Л. Разработка комплекса упражнений профессиональной гимнастики для стоматологов // Сборник материалов тезисов XIV международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. 2019. С. 212.