

*Черемнова Полина Викторовна  
студентка 3 курса,  
стоматологический факультет  
Кемеровский государственный медицинский университет  
Россия, г. Кемерово  
e-mail: cheremnova.p@yandex.ru*

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВРАЧЕЙ СТОМАТОЛОГОВ

***Аннотация:** Данная статья посвящена неблагоприятным профессиональным факторам врача-стоматолога, в особенности, борьбе с ними и профилактике дальнейших осложнений. В статье рассмотрены последствия воздействия на врача стоматолога профессиональных вредоносных факторов, методы их профилактики.*

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, здоровье, врачи-стоматологи, профессиональные факторы, профилактика.

*Cheremnova Polina Viktorovna  
3rd year student,  
Faculty of Dentistry  
Kemerovo State Medical University  
Russia, Kemerovo*

## THERAPEUTIC GYMNASTICS FOR DENTISTS

***Abstract:** This article is devoted to unfavorable professional factors of a dentist, in particular, the fight against them and the prevention of further complications. The article considers the consequences of the impact of professional harmful factors on the dentist, methods of their prevention.*

**Key words:** physical activity, health, dentists, professional factors, prevention.

Деятельность врача-стоматолога в течение дня сопровождается вынужденным положением тела, что сильно влияет на организм. Так, происходит тоническое напряжение трапецевидной мышцы, что будет пагубно отражаться на осанку, вызывать болезненные ощущения в шейном отделе, переходящие на область лопаток, затруднено вращение в шейном отделе, а также наблюдаются головные боли. Преобладающее сидячее положение при рабочей деятельности происходит негативное воздействие на нижние конечности: варикозное расширение вен нижних конечностей, развитие плоскостопия,

отечность. Напряжение верхних конечностей приводит к тремору рук, болезненным ощущениям в лучезапястном суставе, а также напряжению пояса верхних конечностей: сильное напряжение в плечах, что приводит к сильному дискомфорту [1, 2, 3].

Сидячий образ жизни и вынужденное положение тела влияют на искривление осанки, появление дискомфорта из-за напряженного состояния мышц, головных болей, общей усталости, а значит, снижение работоспособности и внимания.

Через каждые 1,5-2 часа необходимо проводить 5-10 минутные упражнения для отдыха. Такой отдых должен включать в себя не только психологический, но и физический: для этого можно выполнить наклоны корпуса в стороны, махи руками, приседания, либо же просто шаги на месте, наклоны головы в стороны и взад-вперед. Данные упражнения довольно просты в выполнении, но являются отличной профилактикой с учетом их регулярного выполнения [4].

После каждого приема возможна также небольшая разминка для профилактики напряжения в плечевом поясе, шее, лучезапястном суставе: наклоны головы в стороны, круговые движения в плечевом суставе, круговые движения кистей в кулаке, поднятие и опускание рук, также махи в стороны. Наклоны головы вперед и назад в медленном темпе, стараясь как бы тянуться макушкой/затылком в соответствии со стороной наклона. Совершаем статическое напряжение шеи на ладонь: основанием ладони соответствующей стороны упираемся в область выше уха, наклоняем голову в сторону ладони, при этом рукой создавая ответное напряжение, как бы сопротивление, противоположная сторона (плечо и рука) свободны, повторяем на противоположную сторону, выполняя по 10-15 секунд. Упражнения, аналогичные по схеме выполнения вышеуказанному проводим на напряжение головы вперед и назад [5].

Для снятия напряжения трапециевидной мышцы возможны также упражнения сидя: сидя прямо на стуле необходимо согнуть руки в локтях и

стараться отвести руки назад, сближая лопатки, в таком положении необходимо задержаться на некоторое время, медленно принимая исходное положение. Постарайтесь дотянуться плечами до ушей, напрягая плечи и вытягивая их вверх, сохраняя прямую осанку. Для снятия напряжения уже, например, дома, возможно выполнения и других упражнений. Например, «поза младенца», при которой необходимо сесть на колени, опустить корпус вниз, к коленям, вытянув руки вперед, как бы стараясь положить лоб на колени, при этом необходимо растянуться как можно дальше, то есть вытянуть руки, продержавшись так не менее 30 секунд. Заводим руки за спину, при этом одну руку отводя за спину сверху, вторую снизу, стараясь сжать руки в замок на спине, либо постараться достать кончиками пальцев до противоположной руки [5, 6].

Для профилактики влияния неблагоприятных профессиональных факторов возможно занятие такими видами спорта, как йога, плавание, велосипедные прогулки.

### **Список литературы:**

1. Ожгихина Н.В., Ожгихина Ж.Э. Профессиональные вредности в работе врача-стоматолога. Психофизиологический фактор. Проблемы стоматологии. 2013; 1: 63-66.
2. Лакшин А.М., Кич Д.И. Состояние здоровья и условия труда врачей стоматологов: учеб.-метод. пособие. М.: РУДН. 2001; 41 с.
3. Юн О.П., Широков В.А. Условия труда и распространенность болевых синдромов шейно-плечевой области у стоматологов. Здоровье населения и среда обитания. 2010; 1(202): 34-36.
4. Мальковец О.Г., Терещенко Е.Н., Зайковская Е.И. Профилактика профессиональных заболеваний врача-стоматолога на лечебном приеме. Стоматолог. Минск. 2016; 3(22): 45-46.
5. 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.

6. Gandolfi MG, Zamparini F, Spinelli A, Prati C. Āsana for Neck, Shoulders, and Wrists to Prevent Musculoskeletal Disorders among Dental Professionals: In-Office Yóga Protocol. J Funct Morphol Kinesiol. 2023 Feb 20. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36810510/> (дата обращения: 21.09.2023 г.)