

УДК 378

ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПАТОЛОГИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Маслова В.А.,

Кировский государственный медицинский университет, г. Киров

e-mail: VerkaDoll@mail.ru

Скорохватов В.П.,

Кировский государственный медицинский университет, г. Киров

Аннотация: Каждый будущий специалист должен заботиться о своём здоровье с молодого возраста. Особенно это важно для будущих врачей. Стоматологи не являются исключением из данного правила. Стоматология – это отрасль медицинских наук, посвящённая сохранению здоровья зубов, дёсен и других твёрдых и мягких тканей ротовой полости. Стоматолог – это учёный и врач, имеющий высшее образование и занимающийся профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний и состояний ротовой полости. Целью данного исследования было выявить риск возникновения патологий опорно-двигательного аппарата среди студентов 3 курса стоматологического факультета и дать рекомендации будущим специалистам по профилактике данных нарушений. Для выявления уровня риска были подготовлены специальные вопросы, которые помогают определить предпосылки для развития патологии данной системы организма. В анонимном анкетировании участвовали студенты 3 курса специальности «Стоматология». Все результаты показаны в процентах. Путём анкетирования было установлено, что риск возникновения заболеваний костно-мышечной системы у студентов достаточно высок. Студентам были даны рекомендации по основам здорового образа жизни, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и упражнения для выполнения на рабочем месте.

Ключевые слова: патологии опорно-двигательного аппарата, студенты стоматологического факультета, стоматолог, профилактика, здоровый образ жизни.

THE DETECTION OF THE RISK OF THE DEVELOPMENT THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM' PATHOLOGY AMONG STUDENTS OF THE 3RD YEAR DENTISTRY DEPARTMENT

V.A.Maslova,

Kirov State Medical University, Kirov

e-mail: VerkaDoll@mail.ru

V.P.Skorohvatov,

Kirov State Medical University, Kirov

Report: Every future specialist should take care of his health from a young age. This is especially important for future doctors. Dentists are no exception to this rule. Dentistry is a branch of medical sciences, dedicated to preserving the health of teeth, gums and other hard and soft tissues of the oral cavity. A dentist is a scientist and doctor who has a higher education and is engaged in the prevention, diagnosis and treatment of diseases and conditions of the oral cavity. The purpose of this study was to identify the risk of the development of pathology of the musculoskeletal system among the students of the 3rd year of the Dentistry department and to give recommendations to future specialists in the prevention of these disorders. To identify the level of risk, special questions were prepared that help determine the prerequisites for the development of the pathology of this body system. In the anonymous questionnaire students of the 3rd course of the specialty "Stomatology" participated. All results are shown in percentages. Through the questionnaire it was found that the risk of developing diseases of the musculoskeletal system in students is high enough. Students were given recommendations on the basics of a healthy lifestyle, prevention of diseases of the musculoskeletal system and exercises for performance in the workplace.

Keywords: pathologies of the musculoskeletal system, students of the Dentistry department, dentist, prevention, healthy lifestyle.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования. Великие мужи в своих трудах подчеркивали необходимость всестороннего развития молодежи, не выделяя приоритет физического или духовного воспитания, глубоко понимая, насколько переоценка, акцентированное формирование каких-либо качеств приводят к нарушению гармоничного развития личности [3, с 4.]. Стоматология – одна из самых полезных и престижных профессий на сегодняшний день. Врачи данной специальности занимаются диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний органов полости рта и челюстно-лицевой области, помогают докторам смежных специальностей диагностировать соматические заболевания других органов и систем. Работа стоматолога - тяжелый и напряженный труд. Интересная деятельность нередко полностью увлекает врача, принося ему радость, но в то же время требует большой отдачи сил. В повседневной практической его деятельности встречаются неосознанные нарушения правил гигиены труда, которые влекут за собой нежелательные последствия [4, 1с.]. Не смотря на то что в XXI веке стоматология далеко шагнула вперед, как у и любого другого специалиста у врача-стоматолога с течением времени могут возникать определенные профессиональные заболевания в связи нарушением техники безопасности, режима труда и отдыха, а также в связи с наличием соматической патологии у самого доктора. По данным ВОЗ в структуре общей заболеваемости стоматологов первые места занимают невротические расстройства (21,5%), болезни органов пищеварения – (18,1%), болезни кровообращения – (17%), болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (14,5%) [2, с 38]. Установлено, что у врачей-стоматологов высокая заболеваемость приходится на возрастные интервалы 30-39 лет (31,7%) и 40-49 лет (39%), т.е. периоды наибольшей работоспособности. Существенное значение для здоровья врача-стоматолога имеет рабочая поза при выполнении манипуляций. Общепринятая в России поза, сидящего справа от пациента, приводит к «винтообразному» искривлению

позвоночника в грудном и поясничном отделе, а также к формированию S-образного сколиоза в результате длительного напряжения мышц, что подтверждено данными рентгенологического обследования врачей данной специальности. У докторов, работающих в этой позе, периодически возникают головные боли, имеет место явление плечелопаточного периартрита, боли в шее с затруднением вращения в шейном отделе вокруг вертикальной оси, «хруст» при поворотах головы. Кроме того, в повседневной практике врача-стоматолога сопровождают следующие факторы риска: вращение запястья и предплечья, работа с ручным инструментом во время удаления зубного камня и обследования, контакт с ультразвуковым инструментами, неудобная вынужденная поза в течение длительного периода времени, пониженная температура в помещении и т.д. Ряд авторов посвятили свои исследования изучению статической нагрузки на руки стоматолога-терапевта, поскольку во время всего рабочего времени ему приходится длительно на весу удерживать с напряжением вибрирующий наконечник бормашины, тонкие ручки инструментов, совершать мелкие стереотипные движения [4, 17 с.]. При этом работа выполняется в вынужденной неудобной рабочей позе. Как известно, в настоящее время многие врачи пренебрегают занятием физкультурой из-за мнимой нехватки времени, однако снизить риск и предупредить развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата (тендовагинит, искривление позвоночника, остеохондроз) можно при помощи регулярного выполнения специальных упражнений. Студенты 3 курса – будущие врачи, через несколько лет окончат университет и будут полноценно работать в стоматологических учреждениях, поэтому очень важно заранее позаботиться о том, чтобы минимизировать риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата в будущем.

Материалы и методы исследования: С целью выявления уже имеющихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и предпосылок для их развития было проведено анонимное анкетирование студентов 3 курса стоматологического факультета Кировского ГМУ. В опросе приняло участие 42 человека. Студентам было предложено ответить на 8 вопросов, содержащихся в анкете. 1.Посещаете ли тренажерный зал как минимум 2-3 раза в неделю? 2. Занимаетесь ли вы физической культурой в свободное время (спортивная секция)? 3. Замечаете ли вы за собой, когда сутулитесь во время сидения за столом или при ходьбе? 4. Имеете ли вы заболевания опорно-двигательного аппарата? (остеохондроз, сколиоз, и т.д., заболевания суставов). 5. Задумываетесь ли вы о профессиональных заболеваниях опорно-двигательного аппарата врача-стоматолога? 6. Сколько мин в день вы ходите? (менее 60 мин, более 60 мин). 7.Хотели бы вы ознакомиться со специальными упражнениями для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (в частности для укрепления мышц рук и спины)? 8. Смогли бы вы сейчас, не задумываясь, назвать 5 правил для того,

чтобы избежать возникновения патологий опорно-двигательного аппарата в будущем? На каждый вопрос студенты должны были дать односложный ответ. Подсчет результатов осуществлялся в процентах. В данной работе применялись методы эмпирического и теоретического научного познания.

Результаты и их обсуждение: По результатам анкетирования, на вопрос № 1 «Посещаете ли Вы тренажерный зал как минимум 2-3 раза в неделю?» 36 % студентов ответили «Нет». Всего 14 % опрошиваемых (6 человек из 42) занимаются в какой-либо спортивной секции в настоящее время. Менее 1 часа в день почти половина (42 % студентов) совершает пешие прогулки. Все это может свидетельствовать о том, что больше половины студентов 3 курса стоматологического факультета страдают гиподинамией, что несомненно в будущем может негативно повлиять в частности на их костно-мышечную систему. Заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдают 55 % опрошенных (остеохондроз, искривление позвоночника, заболевания суставов) – 23 человека. 77 % респондентов периодически замечают за собой, что сутулятся во время сидения за столом или при ходьбе. Всего 35 % студентов задумывались о профилактике возможных патологий опорно-двигательного аппарата, однако 68 % респондентов не могут, не задумываясь, назвать 5 правил для того, чтобы избежать развития заболеваний данной системы. И практически все студенты (98 %) желали бы изучить упражнения для укрепления мышц рук и спины. В результате исследования установлено, что студенты-стоматологи мало внимания уделяют состоянию своего здоровья, практически не занимаются физическим упражнениями и нуждаются в профессиональной помощи специалистов по основам здорового образа жизни. Врачи-стоматологи нуждаются не только в сильных мышцах, но и в способности этих мышц длительное время поддерживать статическое напряжение. Такие упражнения (по В. Ковалику) можно выполнять на рабочих местах путем напряжения отдельных мышц с последующим расслаблением. Напряжение следует удерживать от 5 до 8 сек., расслабление – 10-12 секунд. Повторять 6-8 раз. [6, с 59]. Упражнения следующие: 1. Приподнять ноги над полом, напрягая мышцы. Выполнять движения ступнями в различных направлениях.

2. Прижать пятки к ножкам стула и напрягать мышцы.

3. Выпрямлять ноги в коленях и напрячь мышцы ног. Если условия не позволяют выпрямлять ноги, обхватить носками ножки стула и напрягать мышцы.

4. Напрягая мышцы плечевого пояса, выполнять движения плечами в различных направлениях.

5. Напрягая мышцы спины, прогибаться.

6. Выполнять движения животом: вперед – вдох, назад – выдох.
7. Напрягать ягодичные мышцы и мышцы тазового дна.
8. Напрягая мышцы туловища, выполнять наклоны и повороты в различных направлениях.
9. Напрягая мышцы шеи, выполнять движения головой.
10. Напрягать все мышцы тела [1, с 12].

Выводы: 1) В ходе анализа полученных данных с помощью анкетирования было установлено, что степень риска возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов 3 курса стоматологического факультета Кировского государственного медицинского университета достаточно высока.

2) Студентам необходимо заботиться о своем здоровье (совершать гимнастику, общеукрепляющие процедуры – закаливание, пешие прогулки не менее 1 часа в день, проводить витаминотерапию, соблюдать основы рационального питания, спать не менее 7-8 часов в сутки) [7, с 34].

3) Работу стоматолога необходимо отнести к наиболее высокому классу (условия и характера труда) и степени вредных условий труда.

4) Стоматолог должен соблюдать режим труда и отдыха, максимально использовать новейшие изобретения для улучшения качества и облегчения своей работы.

5) Человек любого возраста и профессии должен быть избавлен от нагрузок, превышающих его физиологические возможности.

6) Работая над развитием силы мышц, следует выбирать такой вес отягощения, при котором можно повторить движения 8-12 раз подряд. Темп выполнения устанавливать не быстрый, между сериями (2-3) делать интервалы отдыха от 2 до 4 минут.

7) Стоматологам необходимо выполнять не только динамические упражнения, но и статические, так как лечение стоматологического пациента предусматривает нахождение врача длительное время в достаточно однообразных позах.

8) Больше 50 % рабочего времени стоматолог использует различные инструменты. Известно, что нерационально тонкие ручки инструментов ведут к перенапряжению и спазмам мускулатуры пальцев, кистей. При держании тонкого инструмента мускулатура напряжена, рука утрачивает тонкую чувствительность. Необходимо использовать

инструменты с ручкой, соответствующей анатомической форме руки, когда мускулатура расслаблена и разгружена. Пальцы рук должны свободно лежать на инструменте. Также необходимо выполнять следующие упражнения для профилактики и лечения возникающих артрозов и искривления пальцев: а) кончики пальцев обеих рук складываются и руки многократно с усилием движутся навстречу друг другу; б) большой палец с усилием скользит от основания пальца к его кончику (проделать для всех пальцев); в) пальцы сложить в кулак, большой палец внутри. Сжимая кулак, медленно вынимать большой палец.[4, 2 с.]

Список литературы:

1. Григорович Е.С., Переверзев В.А. Методические рекомендации Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врача стоматолога, хирурга и работников умственного труда: Минск 2004 г. - 28 с.
2. Данилина Т. Ф., Колесова Т. В., Моторкина Т. В. Современный стоматологический прием : технологические и эргономические аспекты: учеб. пособие для спец. : 060201 (060105) 65 - "Стоматология" / ; Минздрав РФ, ВолгГМУ . - Волгоград : Изд-во ВолгГМУ , 2012 . - 100 с.
3. Евсеев Ю.И. Е 25 Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
4. В. Ф. Михальченко, Э. С. Темкин, Н. М. Морозова, Н. В. Калинина, А. Г. Петрухин, А. А. Кондратенко «Профессиональные вредности в работе врача-стоматолога и профилактика последствий их воздействия» / Учебно-методическое пособие Волгоградская медицинская академия, кафедра терапевтической стоматологии, Волгоград, 1998 г. – 7 с.
5. О. М. Рукавцова, А.О. Карелин К оценке функции и состояния некоторых анализаторов стоматологов-терапевтов / А.О.Карелин, О.М.Рукавцова, И.В.Налимова // Оптимизация больничной среды средствами новых технологий. – СПб., 2004. – С.128–130. 7. Катаева, В.А. Актуальные вопросы.
6. Черепяхин Д.А. Щанкин А.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие: Директ Медиа 015 г. ISBN: 978-5-4475-4871-1 – 92 с.
7. Щанкин А. А., Николаев В. С., Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / учебное пособие Директ-Медиа, 2015 г. - 80 с.

