

*Будина Диана Олеговна, студент, Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

*Ногтев Кирилл Сергеевич, студент, Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

*Калабин Юрий Владимирович, научный руководитель, старший преподаватель кафедры физической культуры, Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА**

**Аннотация:** Данная статья рассматривает роль физической культуры и физических упражнений в жизни врача-стоматолога при действии различного рода факторов. Авторами статьи приводятся перечень профессиональных заболеваний у лиц данной профессии и способы профилактики патологий с помощью применения физических упражнений.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические упражнения, врач-стоматолог, профессиональные заболевания, профилактика.

**Abstract:** This article examines the role of physical culture and physical exercises in the life of a dentist under the influence of various factors. The authors of the article provide a list of occupational diseases in persons of this profession and methods of preventing pathologies through the use of physical exercises.

**Keywords:** physical culture, physical exercises, dentist, occupational diseases, prevention.

В повседневной жизни труд врача-стоматолога подвергается воздействию многих неблагоприятных факторов, влияющих на профессиональную деятельность, таких, как вынужденная рабочая поза, контакт с токсическими

веществами, биологическими жидкостями и аллергенами, зрительное и эмоциональное перенапряжение, шумовые раздражители, рентгеновское излучение и другие.

Все эти факторы часто вызывают расстройства органов дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата и болезни кожи. К наиболее распространенным профессиональным заболеваниям стоматологов относят:

1) Артриты — это воспалительные поражения суставов различного генеза, которые вовлекают в себя синовиальные оболочки, капсулу, хрящи и другие элементы сустава. Заболевания часто имеют инфекционно-аллергическое, травматическое, метаболическое, дистрофическое, реактивное или иное происхождение.

2) Остеохондрозы — это хронические заболевания, в результате которых происходят дегенеративные изменения позвонков и находящихся между ними межпозвонковых дисков. По одной из этиологических теорий возникновения остеохондроза происходит постоянная перегрузка позвоночно - двигательного сегмента, состоящего из двух соседних позвонков с расположенным между ними межпозвонковым диском. Данная перегрузка может возникать в результате двигательного стереотипа — нарушение осанки, сидение в неправильной позе и ходьба с неровным позвоночным столбом.

3) Сколиозы – это стойкое искривление позвоночника вбок относительно своей оси. Искривления позвоночника по месту расположения классифицируются на:

- Шейно-грудные (с вершиной искривления на уровне III-IV грудных позвонков).

- Грудные (с вершиной искривления на уровне VIII-IX грудных позвонков).

- Грудо-поясничные (с вершиной искривления на уровне XI-XII грудных позвонков).

- Поясничные (с вершиной искривления на уровне I-II поясничных позвонков).

- Пояснично-крестцовые (с вершиной искривления на уровне V поясничного и I-II крестцовых позвонков).

4) Нервные стрессы – совокупность неспецифических нормальных реакций организма на физиологическое и психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия различного рода факторов, нарушающих существовавшее равновесие. Стрессы часто бывают вызваны воздействием внешней среды или же внутренними переживаниями. Также причиной могут стать общая усталость организма.

5) Ухудшение зрения. Профессиональная деятельность врача стоматолога связана со значительными нагрузками на зрение. Сопутствующие вредные условия работы, нерациональное освещение ухудшают ситуацию [1].

Для предотвращения таких заболеваний разработан комплекс профилактических мероприятий, включающий рекомендации по режиму труда и отдыха, направленный на поддержание и сохранение состояния здоровья врача-стоматолога, а также перечень физических упражнений для избежания возникновения данных патологий.

Одним из важных средств профилактики у врачей-стоматологов, страдающих профессиональными поражениями являются физические упражнения, направленные на укрепление и придание гибкости телу.

При проведении упражнений следует помнить следующие общие положения:

1. Перед тем, как приступить к упражнениям необходимо полностью расслабить тело. Таким состоянием же должны и заканчиваться упражнения. При растягивании спазмированной мускулатуры и совершении активных движений появляется вероятность появления различного рода осложнений.

2. Число повторений упражнений зависит от индивидуальной подготовки человека к ним. Необходимо прибегать к нагрузке планомерно, в определенной последовательности, постепенно увеличивая количество повторений каждого упражнения [2].

### **Упражнения при артритах и искривлениях пальцев:**

1. кончики пальцев обеих рук складываются, и руки многократно с усилием движутся навстречу друг другу;
2. большой палец с усилием скользит от основания пальца к его кончику (проделать для всех пальцев);
3. пальцы сложить в кулак, большой палец внутри. Сжимая кулак, медленно вынимать большой палец [2].

### **Упражнения при заболевании ног и ступней:**

- 1) Сгибание и разгибание пальцев ног;
- 2) Захватывание и поднятие пальцами ног предмета с пола;
- 3) Ходьба на “цыпочках” и на пятках;
- 4) Ходьба и бег по песку/гальке;
- 5) Массаж и самомассаж ног для расслабления голеностопного сустава, свода стопы;
- 6) Чередование положения ступни с пятки на носок [2].

### **Упражнения при остеохондрозе и сколиозе:**

1) Исходное положение: лежа на спине, руки в положении «замок» на голове. Плавно и медленно привести голову в максимальное положение сгибания, достав подбородком груди. Далее, отрывая спину от пола, медленно произвести растягивание мышцы верхнего плечевого пояса и спины.

2) Исходное положение: лежа с согнутой ногой, взявшись за нее руками в положении «замок». На вдохе плавно подтягивать колено поочередно, сначала к противоположному, затем к плечу на своей стороне.

3) Исходное положение: захватить руками оба колена и привести их к животу. Спина выгнута «колесом». Раскачиваем ноги в медленном темпе, чтобы прокатиться по полу «колесом» своей спины. По мере освоения упражнения на максимуме нужно доходить до лопаток.

4) Исходное положение: лежа, раскинув руки. Одну ногу перекинуть через другую, расположенную на полу, и максимально расслабить мышцы туловища и ног. Произвести скрутку туловища. Выполняется 1 – 3 повтора для каждой ноги.

5) Исходное положение: стоя/сидя, расположив пальцы рук на задней поверхности шеи, на выступающем бугорке. Надавить на этот бугорок, прогнув спину вперед. Выполняется 3 – 5 повторов.

б) Исходное положение: стоя/сидя, положив правую руку на правое плече, в области шеи, а левой рукой взявшись за локоть правой руки. Тянем правой рукой за локоть таким до чувства растяжения мышц спины и плеча, разворачивая корпус в сторону движения локтя. Повторяем упражнение и в другую сторону. Выполняется 3 – 5 повторов [3].

Таким образом, роль физической культуры и физических упражнений в жизни врача стоматолога велика.

Оздоровительный эффект физических упражнений способствует повышению общих защитных сил организма, а также профилактике возникновения профессиональных заболеваний, вызванных различного рода факторами.

#### **Библиографический список:**

1. Е. А. Азарова, Н. А. Затонская. Профессиональные заболевания врачей-стоматологов // Дентал Юг. — 2007.
2. Федотова Ю.М., Костюкова Ю.И. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017. – № 2. – С. 19-21.
3. Девять лучших упражнений при остеохондрозе. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vrtebro.com/sovety>.