

Зарлык Алтынай Жанботакызы

студентка

Гришина Ольга Николаевна

старший преподаватель

Степа Ирина Васильевна

старший преподаватель

Карагандинский государственный

технический университет

г. Караганда, Республика Казахстан

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: работа связана с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, которые являются серьезной проблемой для общественного здравоохранения. Боль в данных заболеваниях является главным симптомом. Цель данной статьи является проверка эффективности упражнений на определенных областях тела для контроля скелетно-мышечной боли и его частоту, интенсивности и продолжительности.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, упражнения, заболевания опорно-двигательного аппарата, скелетно-мышечная боль.

Профессии вызывающие проблемы опорно-двигательного аппарата являются всемирной проблемой общественного здравоохранения. Данные вызванные проблемы часто могут привести к временной или постоянной потери трудоспособности на рабочем месте. Заболевания опорно-двигательного аппарата – это клинический синдром, характеризующийся болями в нижней части спины, шеи, плечевого пояса и верхних конечностей, иногда сопровождающееся поражениями сухожилий, мышц и периферических нервов. Заболевания в нижней части спины и верхних конечностей достигли эпидемиологических масштабов, в ре-

зультате чего высокие издержки для мировой экономики, из-за затрат отпущенных с медико-санитарной помощи, страхования и компенсации работника и отпуска по болезни, и считается одним из трех крупнейших причины отсутствия на работе. Снижение производительности из-за отсутствия работы, хронические заболевания и расходы на здравоохранения приводят к оценочной ежегодных расходов в размере 2,1 млрд евро в Нидерландах и около 45–54 млн долларов в Соединенных Штатах.

Этиология расстройств опорно-двигательного аппарата считается сложным из-за наличия нескольких факторов, таких как: индивидуальные факторы, связанные с полом и сопутствующими заболеваниями; физические факторы; организационные факторы; переутомление; а также эргономические факторы; психологические и социологические факторы. Тем не менее, известно, что чрезмерное использование определенных групп мышц, выполняющих повторяющиеся движения с использованием или без необходимых усилий, расположенных в определенных позах в течении работы, с коротким промежутками времени покоя и стресса, введенной организацией работы приводит к скелетно-мышечным дисфункциям.

Боль является одним из основных симптомов, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата. Чтобы уменьшить боль и улучшить здоровье, работоспособность и качество жизни человека используются упражнения на растяжку и для сердечно-сосудистой системы (кардио фитнес). Тем не менее, влияние физических упражнений, выполняемые в профессиональной среде относительно уменьшения боли не является окончательными.

В данной работе я попыталась проверить эффективность программ упражнений в борьбе с скелетно-мышечной болью. Кроме того, он также направлен проверить влияние типа упражнений, интенсивности, частоты и продолжительности тренировки для снижения скелетно-мышечной боли.

В различных базах данных я нашла множество программ в которых люди с различными проблемами в опорно-двигательной аппарате проходили определенный курс профессиональной тренировки для снижения скелетно-мышечной боли, и провела некий анализ в результатах работы.

Первой программа которую я решила проанализировать была проведена группой ученых Л.Л. Андерсон, К.Б. Кристенсен, А. Холтерманн, О.М. Паулсен, Г. Сиэгард, М.Т. Пэдэрсен в 2010 году. В нем участвовало 549 офисных работников одной компании. В начале эксперимента они провели проверку всех участников и сравнили эти данные с окончательным результатом, к тому же был проведен опрос среди участников об их самочувствии и работоспособности. Целью исследования была выявить эффективности физической активности на здоровье, работоспособности и качестве жизни при годовой контролируемой тренировки. Участники были разделены на две группы основную и специальную. В специальную группу входили те участники у кого были серьезные проблемы со здоровьем. В основном в данной программе следили за давлением сердечно-сосудистых систем и болю в спине, шее и плечах. Результаты исследования ученых можно увидеть в рисунке 1, где показана диаграмма изменений боли в опорно-двигательном аппарате.

Результатом данного эксперимента является то, что состояние участников улучшилось, уменьшилось давление сердечно-сосудистых систем, а так же боль в определенных зонах опорно-двигательного аппарата стала меньше.

Подобных программ, экспериментов было довольно много, и практический все окончились успехом. То есть, состояние здоровье испытуемых стало лучше, боль в опорно-двигательного аппарата стала меньше, так же увеличилась качество жизни и работоспособность участников. Большинство из них остановились на мнении продолжать тренировку.

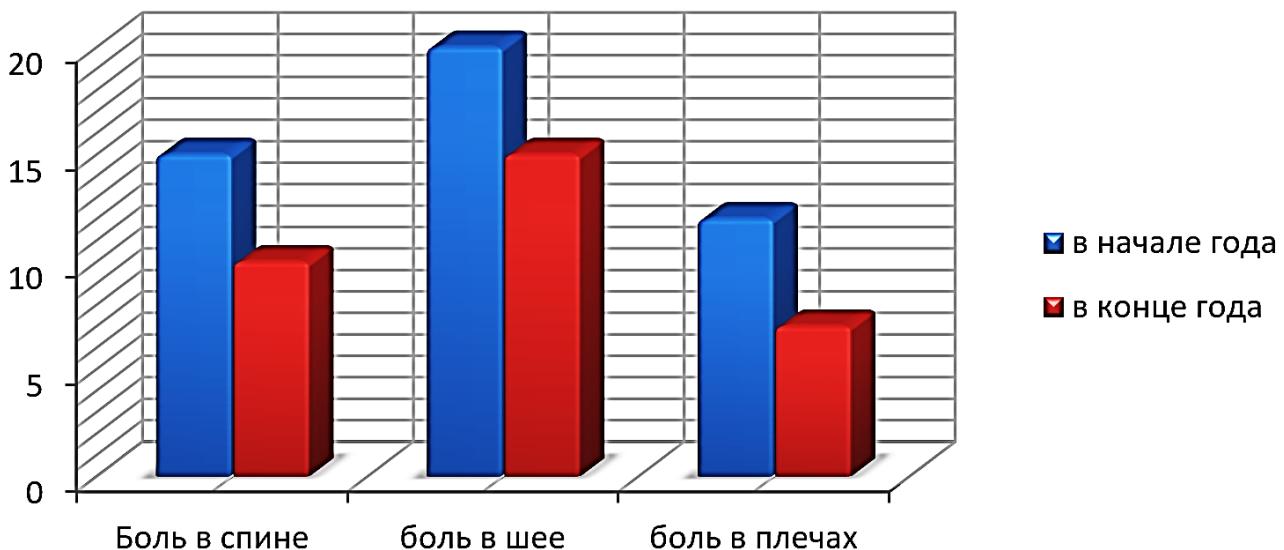


Рис. 1. Результаты исследований, снижение боли в определенных зонах

Проанализировав некоторые программы тренировок и эксперименты я заметила, что для снижения скелетно-мышечной боли и профилактики проблем с опорно-двигательным аппаратом использовались упражнения для растяжки, кардио-дыхательные упражнения и упражнения для расслабления, например йога или пилатес, что тоже подходит и для растяжки.

Делая вывод, я хотела бы отметить тот факт, что сейчас в мире множество профессий, способных вызвать различные проблемы со здоровьем и это является всемирной проблемой. Именно из-за данной ситуации большинство государств серьезно относится к состоянию здоровья граждан, особенно молодого поколения и поэтому проводятся различные мероприятия по данной тематике, к тому же молодое поколение понимает важности здорового образа жизни и сами по своей воле ходят в фитнес-клубы и тренажерные залы, и это радует.

Список литературы

1. Андерсон Л.Л. Эффективность физической активности на здоровье, работоспособности и качестве жизни при годовой контролируемой тренировки / Л.Л. Андерсон, К.Б. Кристенсен, А. Холтерманн, О.М. Паулсен, Г. Сиэгарт, М.Т. Пэдэрсен. – 2010.

2. Специальная коллекция. Упражнения для опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.cochranelibrary.com/app/content/special-collections/article/?doi=10.1002/\(ISSN\)14651858\(CAT\)na\(VI\)SC](http://www.cochranelibrary.com/app/content/special-collections/article/?doi=10.1002/(ISSN)14651858(CAT)na(VI)SC)

3. Упражнения для опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://exerciseright.com.au/musculoskeletal-disorders/>