

*Соврунова Юлия Васильевна*

студентка

*Старлычанова Марина Анатольевна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ В МУЗЫКАЛЬНОЙ СФЕРЕ НА СОСТОЯНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

***Аннотация:** в этой статье проводится исследование основных проблем с опорно-двигательным аппаратом у специалистов музыкальной сферы, в частности звукорежиссеров. Рассматриваются профессиональные риски, а также часто встречающиеся нарушения и способы их предотвращения.*

***Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, музыкальная индустрия, эргономика, профессиональные заболевания.*

Звукорежиссер и другие специалисты музыкальной индустрии играют важную роль в организации концертов и студийных записей, хотя их работа часто остается без внимания. Они занимаются подготовкой оборудования, настройкой звуковых систем и поддержанием технической стабильности всего процесса. От их профессионализма зависит качество звука на мероприятии.

Звукорежиссеры и техники сцены часто переносят и устанавливают тяжелое оборудование. При этом нередко правила эргономики и техники безопасности не соблюдаются, что увеличивает риск проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Ниже мы рассмотрим причины и наиболее распространенные нарушения, а также их профилактику.

Причины проблем с опорно-двигательным аппаратом у сотрудников музыкальной индустрии, в частности у звукорежиссеров, могут быть следующие.

1. *Длительное сидение и неправильная осанка.* Работа звукорежиссеров (особенно тех, кто работает на студиях звукозаписи) часто предполагает продолжительное пребывание в сидячем положении.

2. *Риск физической перегрузки.* Если речь идет о профессионалах, работающих на концертных площадках, то здесь причиной может стать перенос тяжелого оборудования (кейсы с аппаратурой, колонки, микрофонные стойки, провода и т. д.).

3. *Неэргономичные условия.* Неудобное кресло, неправильное расположение стола, плохо выстроенная высота мониторов в студии, тесные концертные и студийные пространства.

4. *Ненормированный график.* Это может привести к усталости, мышечному перенапряжению и стрессу.

К сожалению, многие специалисты музыкальной индустрии не уделяют должного внимания данной теме. Это может привести к ухудшению проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Наиболее распространенные проявления:

1. *Остеохондроз* – дегенеративное заболевание межпозвоноковых дисков.

2. *Сколиоз* – боковое искривление позвоночного столба.

3. *Кифоз* – усиленная выпуклость спины (чаще в области грудного отдела позвоночника).

4. *Боли в пояснице* – частое последствие длительного сидения и неподвижности.

5. *Синдром пириформиса* – сдавливание седалищного нерва, вызванное растяжением мышц ягодиц при долгом сидении.

6. *Ишемическая болезнь позвоночника* – нарушение кровоснабжения позвоночных дисков [1]

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Для снижения риска проблем с опорно-двигательным аппаратом, звукорежиссерам следует выполнять следующие рекомендации.

1. *Спланировать рабочее пространство с учетом эргономических принципов.* Важно правильно разместить монитор, стул и стол для снижения нагрузки на позвоночник.
2. *Делать перерыв через каждые 30–60 минут* при длительной сидячей работе.
3. *Выполнять упражнения для укрепления осанки и растяжки мышц шеи и плеч,* чтобы снять напряжение и укрепить мышцы.
4. *Поддерживать активный образ жизни в течение дня,* занимаясь спортом или просто больше двигаясь.
5. *Следить за своим питанием,* чтобы организм получал достаточное количество кальция и других важных микроэлементов.

Работа звукорежиссера и других профессионалов музыкальной индустрии связана с рядом факторов, которые могут привести к проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Длительное нахождение в одной позе, физическая нагрузка при транспортировке аппаратуры, а также игнорирование эргономических норм могут негативно повлиять на позвоночник и мышцы. Следование принципам эргономики, регулярная физическая активность и правильная организация труда могут помочь снизить риск профессиональных заболеваний и сохранить трудоспособность.

### ***Список литературы***

1. Влияние длительного сидения на здоровье позвоночника и методы профилактики. – URL: <https://zdravclinic.ru/stati/vliyanie-dlitelnogo-sideniya-na-zdorove-pozvonochnika-i-metodyi-profilaktiki/> (дата обращения: 26.05.2026).
2. Офисный синдром: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. – URL: <https://sberhealth.ru/library/zdorove/ofisnyj-sindrom-profilaktika-zabolevanij-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (дата обращения: 26.05.2026).
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата у офисных работников. – URL: <https://найзпро.пф/articles/bol-v-spine/zabolevaniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-ofisnykh-rabotnikov/> (дата обращения: 27.05.2026).

4. Musculoskeletal disorders and complaints in professional musicians: a systematic review of prevalence, risk factors, and clinical treatment effects. – URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00420-019-01467-8>? (дата обращения: 27.05.2026).