

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОФЕССИИ ВЕТЕРИНАРНОГО ВРАЧА

Платонова Е.А., Дударева И.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Профессиональная деятельность ветеринарного врача характеризуется высокими статическими нагрузками, длительным пребыванием в вынужденных позах и асимметричными мышечными усилиями, что приводит к высокому риску развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В статье представлены патофизиологические механизмы формирования остеохондроза, миофасциального болевого синдрома и артрозов у ветеринарных специалистов. **Ключевые слова:** ветеринарный врач, статическая нагрузка, вынужденная поза, мышечный дисбаланс, производственная гимнастика, остеохондроз, профилактика, опорно-двигательный аппарат.*

PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL DISEASES IN THE PROFESSION OF A VETERINARIAN

Platonova E.A., Dudareva I.M.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The article describes the professional activities of veterinarians, which are characterized by a high static load and prolonged maintenance of fixed positions, leading to increased risk of muscle and skeletal disorders. It also describes the pathophysiology of osteoarthritis and myofascial pain syndrome in veterinaries. **Keywords:** veterinarian, static load, forced posture, muscle imbalance, occupational gymnastics, osteochondrosis, prevention, musculoskeletal system.*

Введение. Профессия ветеринарного врача относится к категории трудовой деятельности с высокой физической нагрузкой и значительным удельным весом статического компонента. Согласно данным эргономических исследований, ветеринарный специалист в течение рабочего дня находится в вынужденных позах до 70–80% рабочего времени. Наиболее уязвимыми отделами являются шейный и поясничный отделы позвоночника, плечевые суставы, коленные суставы и стопы. Целью данной работы является практическая разработка комплекса профилактических упражнений, адаптированного к условиям труда ветеринарного врача [1-4].

Материалы и методы исследований. В работе использованы следующие методы: анализ литературных источников по проблеме профессиональных заболеваний ветеринарных врачей, эргономический анализ трудовых операций (фиксация поз при осмотре животных и проведении манипуляций), метод функционального моделирования и эмпирическое тестирование комплекса упражнений.

Результаты исследований. Основными факторами риска повреждения опорно-двигательного аппарата у ветеринарных врачей являются: статическая нагрузка на мышцы-разгибатели спины, снижение высоты межпозвонковых дисков из-за длительной вертикальной компрессии, мышечный дисбаланс (перетренированность одних групп и ослабление других) и венозный застой в нижних конечностях при длительном стоянии без мышечных сокращений. Разработан краткий комплекс производственной гимнастики, адаптированный для выполнения в условиях клиники или кабинета, не требующий специального инвентаря. Упражнение №1 «Наклоны головы с дозированным сопротивлением» (исходное положение – сидя) направлено на укрепление глубоких мышц шеи и стабилизацию шейных позвонков посредством изометрического напряжения. Упражнение №2 «Сведение лопаток с паузой» (исходное положение – стоя) устраняет кифотическую осанку, типичную для ветеринарных врачей, активируя ромбовидные мышцы и среднюю часть трапецевидной мышцы. Упражнение №3 «Волна позвоночника» (исходное положение – упор на стол или сидя) обеспечивает мобилизацию всего позвоночного столба и массаж паравертебральных тканей. Упражнение №4 «Боковые наклоны с вытяжением» (исходное положение – стоя) способствует растяжению боковой поверхности туловища и снятию компрессии с межреберных мышц. Упражнение №5 «Ротация туловища в положении сидя» (исходное положение – сидя на стуле) направлено на мобилизацию грудопоясничного перехода и снятие спазма ротаторов позвоночника.

Заключение. Профессиональная деятельность ветеринарного врача является доказанным фактором риска развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основными патогенетическими звеньями являются: длительная статическая нагрузка на разгибатели позвоночника, снижение трофики межпозвонковых дисков из-за гипокинезии, формирование мышечного дисбаланса с перегрузкой одних групп и атрофией других, а также венозный застой в нижних конечностях. Разработанный комплекс из пяти упражнений, учитывающий специфику трудовых операций ветеринарного врача, воздействует на все ключевые звенья патогенеза. Регулярное выполнение комплекса в течение рабочего дня (суммарно 20–25 минут) позволяет снизить риск возникновения болевых синдромов в позвоночнике и суставах на 50–60%.

Литература.

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 568 с.
2. Иванов, В. Д. Профессиональные заболевания опорно-двигательного аппарата у ветеринарных специалистов / В. Д. Иванов, Е. А. Смирнова // Ветеринарная патология. – 2020. – Т. 19, № 4 (74). – С. 57–62.
3. Никитин, С. А. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, профилактика : монография / С. А. Никитин, В. П. Волков. – Новосибирск : Наука, 2019. – 204 с.
4. Петрова, Т. Н. Физическая культура в профессиональной деятельности ветеринарного врача : учебно-методическое пособие / Т. Н. Петрова. – Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины, 2020. – 84 с.

УДК 796.015:159.942

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Позняк Ж.А., Васеха А.А., Дрозд А.Д.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республик Беларусь

*В условиях интенсивного образовательного процесса и стрессовых факторов студенты часто сталкиваются с эмоциональным перенапряжением, что негативно сказывается на их психическом здоровье и успеваемости. На студенческую молодежь падает высокая психоэмоциональная нагрузка, связанная с социальной адаптацией, хроническим стрессом, эмоциональным выгоранием и большим потоком информации. Практические рекомендации включают внедрение регулярной физической активности в повседневный график для сохранения психического здоровья. **Ключевые слова:** физическая активность, стресс, тревожность, качество сна, саморегулирование.*

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY IN REGULATION OF THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Poznyak Zh.A., Vasekha A.A., Drozd A.D.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

In the context of intense academic work and stress, students often experience emotional strain, which negatively impacts their mental health and academic performance. Students face high psycho-emotional burdens associated