

УДК 616.7

Сухотин М.А.

студент 2 курса, группы АИС-21 СФ УУНИТ

Шейко Г.А.

старший преподаватель СФ УУНИТ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У БУДУЩИХ ПРОГРАММИСТОВ

Аннотация: В статье обсуждаются методы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у программистов. Рекомендации включают правильную организацию рабочего места, регулярные физические упражнения, использование эргономичного оборудования и управление стрессом. Комплексный подход поможет сохранить здоровье и повысить качество жизни.

Ключевые слова: Программирование, профилактика, эргономика, физическая активность, рабочее место, стресс, остеохондроз.

Suhotin M.A.

2nd year student, AIS-21 SF UUNIT group

Sheiko G.A.

senior lecturer at SF UUNIT

PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN FUTURE PROGRAMMERS

Abstract: The article discusses methods of preventing diseases of the musculoskeletal system (ODE) in programmers. Recommendations include proper workplace organization, regular exercise, use of ergonomic equipment,

and stress management. An integrated approach will help to maintain health and improve the quality of life.

Key words: Programming, prevention, ergonomics, physical activity, workplace, stress, osteochondrosis.

Программирование – одна из самых востребованных и быстро развивающихся профессий в современном мире. Однако с увеличением количества часов, проводимых за компьютером, возрастает риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у будущих программистов. Заболевания ОДА могут существенно ухудшить качество жизни и работоспособность. В этой статье рассмотрим основные методы профилактики этих заболеваний, включая правильную организацию рабочего места, физическую активность, использование эргономичного оборудования и другие важные аспекты.

Заболевания ОДА у программистов чаще всего связаны с длительным сидячим положением и неправильной осанкой. Остеохондроз – дегенеративное заболевание межпозвоночных дисков, вызывающее боли в спине и шее. Синдром запястного канала – защемление срединного нерва в запястье, приводящее к боли, онемению и слабости в руках. Эпикондилит – воспаление сухожилий локтевого сустава, часто возникающее из-за постоянного напряжения мышц предплечья. Сколиоз – искривление позвоночника, вызванное неправильной осанкой. Болезнь де Кервена – воспаление сухожилий большого пальца, связанное с длительным использованием мыши.

Одним из ключевых аспектов профилактики заболеваний ОДА является правильная организация рабочего места. Стул: высота стула должна быть такой, чтобы ваши ноги стояли ровно на полу, а угол между бедром и голенью был около 90 градусов. Стул должен иметь регулировку

по высоте, наклону спинки и подлокотникам. Стол: рабочий стол должен быть такой высоты, чтобы локти при работе на клавиатуре находились на уровне или чуть ниже плеч. Оптимальная высота стола позволяет избежать лишнего напряжения в плечах и руках.

Монитор должен располагаться прямо перед вами, чтобы избежать поворотов и наклонов головы. Верхняя часть экрана должна быть на уровне глаз или чуть ниже. Расстояние до экрана должно быть 50-70 см, что соответствует длине вытянутой руки. Экран должен быть наклонен под углом 10-20 градусов.

Правильное размещение клавиатуры и мыши помогает снизить нагрузку на запястья и кисти. Клавиатура должна быть расположена так, чтобы ваши локти находились под углом 90 градусов, а запястья были прямыми и расслабленными. Мышь должна быть на одном уровне с клавиатурой и близко к ней, чтобы избежать чрезмерного растяжения руки.

Каждый час работы за компьютером делайте короткие перерывы на 5-10 минут. Во время перерыва выполняйте простые упражнения. Повороты головы: медленно поворачивайте голову влево и вправо, затем наклоняйте голову к плечам. Вращения плечами: выполняйте круговые движения плечами вперед и назад. Растяжка рук и запястий: вытяните руки перед собой, ладони вверх, затем вниз. Также можно делать упражнения сжатием и разжатием кулаков.

Для укрепления мышц и улучшения осанки можно выполнять: приседания, отжимания, планку, йогу и пилатес.

Регулярные физические нагрузки важны для общего здоровья и профилактики заболеваний ОДА. Ходьба: ежедневные прогулки на свежем воздухе. Бег или велоспорт: аэробные упражнения для улучшения

сердечно-сосудистой системы. Плавание: отлично подходит для снятия напряжения со спины и суставов.

Эргономичное оборудование – важный аспект профилактики заболеваний ОДА у программистов. Выбор правильного стула – ключ к предотвращению болей в спине и шее. Стул должен иметь специальную поддержку для поясницы, которая помогает сохранять естественный изгиб позвоночника. Регулируемые подлокотники позволяют правильно разместить руки и снизить нагрузку на плечи. Регулируемая высота и наклон спинки помогает настроить стул под индивидуальные потребности.

Использование подставки для ног помогает поддерживать правильное положение ног и уменьшает нагрузку на нижнюю часть спины. Подставка должна быть регулируемой по высоте и углу наклона. Ноги должны располагаться на подставке так, чтобы угол между бедром и голенью был около 90 градусов.

Если вы используете ноутбук, подставка для него поможет поднять экран до уровня глаз, что способствует поддержанию правильной осанки. Подставка должна быть устойчивой и позволять регулировать высоту и угол наклона. Использование внешней клавиатуры и мыши в сочетании с подставкой еще больше улучшит эргономику рабочего места.

Стресс может способствовать напряжению мышц и ухудшению осанки. Медитация помогает расслабиться и улучшить концентрацию. Дыхательные упражнения успокаивают нервную систему и снижают уровень стресса. Занятия любимым делом помогают отвлечься от рабочих задач и расслабиться.

Оптимальная организация рабочего времени способствует уменьшению физической и умственной усталости. Составьте расписание работы с учетом регулярных перерывов для отдыха и разминки. Чередуйте

умственную деятельность с физической, чтобы избежать переутомления. Уделяйте время на полноценный отдых и сон, что способствует восстановлению организма.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у будущих программистов требует комплексного подхода. Правильная организация рабочего места, регулярная физическая активность, использование эргономичного оборудования и внимание к психологическому здоровью являются ключевыми аспектами в поддержании здоровья ОДА. Соблюдение этих рекомендаций поможет будущим программистам избежать многих проблем со здоровьем и повысить свою продуктивность и качество жизни.

Использованные источники:

1. В.И. Дубровский. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 600 с.
2. Т.П.Завьялова. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся. – М.: Юрайт, 2017. – 168 с.
3. В.Н. Самойленко. Остеохондроз. Современный взгляд на лечение и профилактику. – М.: ИГ "Весь", 2005. – 160 с.
4. Лихачевская О.С. Как сохранить зрение при работе на компьютере (+ CD-ROM). – М.: Эксмо, 2010. – 256 с.
5. Правильная осанка. Наглядное пособие. – М.: Айрис-Пресс, 2010. – 1 с.