РАЗДЕЛ II. МЕДИЦИНА

Карпина Е.В.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

*Институт физической культуры спорта и туризма ПетрГУ
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-26

idsp: ljournal-06-2020-26

Аннотация

Данная статья посвящена рассмотрению вопроса о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Ключевые слова: изменения, укрепление здоровья, гигиена труда, культура профилактики, культура безопасности.

Abstract

This article is devoted to the issue of prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture.

Key words: changes, health promotion, occupational health, prevention culture, safety culture.

Уровень производственного травматизма и заболеваний, связанных с индустриализацией, заметно снизился после развития науки и техники, таких как технические средства контроля, защитное оборудование, более безопасные машины и процессы, а также более строгое соблюдение правил и инспекций труда. Хотя внедрение систем управления охраной здоровья и безопасностью еще больше снизило уровень производственного травматизма и заболеваний, эти системы неэффективны, если они не сопровождаются положительной культурой безопасности на рабочем месте.

Характеристики работы в XXI веке породили новые проблемы, связанные со здоровьем работников, такие как новые виды расстройств, связанных с работой, неинфекционные заболевания и неравенство в доступности служб гигиены труда. Преодоление этих новых и возникающих проблем требует культуры предотвращения на национальном уровне. [5]

Тем не менее, снижение производственного травматизма и заболеваемости было минимальным, что привело к повышению интереса к системам управления охраной труда и здоровья. Хотя внедрение этих систем привело к дальнейшему снижению заболеваемости и профессиональных травм, системы управления безопасностью и гигиеной труда неэффективны на рабочих местах с плохой культурой безопасности. Международная организация труда (МОТ) также отметила, что ключевым элементом обеспечения безопасности и гигиены труда является пропаганда культуры профилактики на предприятии. Таким образом, внедрение позитивной культуры безопасности может способствовать дальнейшему сокращению профессиональных травм и заболеваний.

Впервые термин «культура безопасности» появился в литературе, когда Международное агентство по атомной энергии ввело этот термин в своем кратком отчете об аварии на Чернобыльской АЭС в 1986 году, чтобы описать, каким образом мышление и поведение людей в организации, ответственных за безопасность на этой атомной электростанции, способствовали к аварии.

Хотя технологии и системы управления охраной труда и производственной безопасностью добились больших успехов в создании более безопасного мира, внедрение и совершенствование культуры безопасности на рабочем месте является ключом к дальнейшим улучшениям.

Профессиональное заболевание – это категория болезней, вызываемых влиянием производственной среды или трудового процесса.

Основной задачей профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физических упражнений является повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда.[3]

Основные неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда:

- ограниченная двигательная активность;
- неудобная рабочая поза;
- повышенная нервно-эмоциональная напряженность;
- монотонность в работе;
- постоянная концентрация внимания.

Для снижения влияния неблагоприятных факторов, рекомендуется в свободное время заниматься профилактической гимнастикой – комплексом упражнений, подобранных в соответствии с характером отрицательных проявлений в процессе трудовой деятельности.

Травмы, связанные с ручным обращением с материалами, являются основным источником компенсации работникам. Они составляют от 30% до 40% претензий в целом. Финансовые и личные затраты на подъем травм огромны. Никто не хочет получить травму на работе. И ни одна компания не хочет компенсировать расходы работников, связанные с травматизмом на рабочем месте. Эргономичные упражнения могут помочь уменьшить травмы при подъеме на рабочем месте.[4]

Только травмы спины составляют 20% всех травм или заболеваний на рабочем месте. И 80% этих травм происходят в нижней части спины. Бюро трудовой статистики говорит, что «существует связь между требованиями о травмах в связи с болью в пояснице и физическими нагрузками, такими как подъем, изгиб, скручивание, толкание, вытягивание и т. д.». Неправильные движения могут также травмировать другие части тела.

За последние годы стало многое известно об эргономике. Теперь есть много способов изменить рабочее пространство сотрудников, чтобы они могли работать, не напрягая свое тело и не получая различных травм. Также можно модифицировать инструменты и оборудование, чтобы с ними было легче обращаться и изменить способ перемещения сотрудников, чтобы защитить их от травм. Что повысит физическую подготовку сотрудников. Эргономичные упражнения помогают улучшить силу, гибкость и движение.

Движение в неправильном направлении вызывает боль. Со временем это может привести к травмам, приводящим к претензиям работников. Когда работники испытывают боль во время работы, они могут сознательно или неосознанно изменить свою работу. Они пытаются избежать боли, но они ухудшают ситуацию.

Необходимо поощрять сотрудников за занятия физическими упражнениями на работе и дома.

Тренировка в тренажерном зале обеспечивает наибольший ассортимент силового оборудования. Но работникам не нужно ходить в спортзал, чтобы заниматься спортом. Некоторые домашние упражнения требуют использования гантелей. Большинство основано только на движениях тела. Цель состоит в том, чтобы стать сильнее и более гибким, а не «набирать вес». Подъем – это сложное действие. Поэтому упражнения должны касаться ног, плеч и живота, а не только нижней части спины.

Работодатель может облегчить рабочим физически трудную работу. Это дает их телам время, чтобы приспособиться. Он также может защитить их от травм, поощряя их занятия спортом. Пять перечисленных ниже эргономических упражнений - отличное начало. Работники, у которых ранее была травма, должны проконсультироваться с врачом перед началом программы упражнений. Это также верно, если у них боль в спине и на данный момент.

1. Растяжка

Для этого можно сделать разминку в начале смены. Фактически, эксперты по эргономике настоятельно рекомендуют делать растяжку. Она также идеально подходит для мини-отдыха. Эксперты предлагают делать перерыв в любой устойчивой позе каждые 20 или 30 минут. Растяжки также можно делать в любое время дома. Эти упражнения могут включать в себя:

- движения головой (наклоны, повороты, вращения);
- то же в сочетании с движениями рук;
- подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове;
- быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции;
- сгибание и разгибание позвоночника;
- интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы;
- приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове;

Данные упражнения помогут мышцам расслабиться, после долгой нагрузки и поспособствовать тому, чтобы они не напрягались и не болели.

2. Грудь вперед

В этом упражнении работают мышцы груди и верхней части спины. Это упражнение требует гантелей, но они не должны быть тяжелыми. Вы можете увеличить вес, по мере увеличения выносливости.

3. Боковые подъемы

Боковые упражнения поднимают работу мышц по всему плечу и верхней части спины. Они также требуют какого-либо веса.

4. Отжимания

Во время отжимания работают мышцами груди, рук и плеч. Их можно выполнять, балансируя на пальцах рук и ног. Или их можно выполнять, балансируя на коленях и руках. Самое главное - держать спину прямо.

Также раздаточные материалы могут помочь в увеличении интереса работников к физическим упражнениям.

Многие люди визуальные ученики. Предоставление им списка упражнений будет полезно. Но давать им иллюстрации будет еще полезнее. Они могут видеть, как выполнять каждое упражнение. Они могут быть уверены, что делают все правильно. Иногда неправильное выполнение упражнения может принести больше вреда, чем пользы.[2]

Эргономичные упражнения могут помочь укрепить мышцы. Они могут улучшить осанку. Это помогает снизить риск получения травмы. В конечном счете, риск зависит от того, как люди выполняют свою работу каждый день. Они должны выучить правильные движения тела. И они должны научиться безопасно поднимать предметы.

Необходимо рассказывать о «зоне безопасности». Чем выше или ниже вы поднимаете объект, тем выше риск получения травмы. Зона безопасности простирается от ваших плеч чуть выше колен. В этом диапазоне вы самые сильные и обладаете лучшим балансом.

Зона риска простирается от ваших глаз чуть ниже колен. Чтобы снизить риск напряжения мышц, специалисты рекомендуют:

- Держите обе ноги на полу, чтобы сохранить равновесие;
- Согните колени немного;
- Слегка наклонитесь вперед от бедер, чтобы сохранить нейтральное положение;
- Используйте лестницу или табуретку, чтобы достичь более высоких предметов;
- Опасная зона - это любая область выше уровня глаз или ниже колен.
- Чтобы защитить себя:
- Встаньте ближе к объекту, чтобы избежать чрезмерного вытягивания рук;
- Наклонитесь вперед от ваших бедер;
- Найдите способ облегчить нагрузку;
- Храните самые тяжелые предметы ниже на полках, самые легкие предметы выше;
- Храните наиболее часто используемые предметы в пределах досягаемости зоны безопасности;
- Попросить помощи;
- Используйте оборудование, такое как тележка, чтобы нести предметы.

Если вы испытываете боль - на работе или во время тренировки - остановитесь. Пройдите курс лечения, прежде чем начнете получать серьезные травмы. Не думайте, что ношение пояса защитит вас от травм. Нет никаких доказательств того, что это правда.

Сотрудники, которые находятся в хорошем физическом состоянии, с меньшей вероятностью получают травму на рабочем месте. И если они это сделают, они, скорее всего, заживут быстрее.[1] Эргономические упражнения предназначены для того, чтобы помочь работникам справляться с физически стрессовыми или повторяющимися задачами. Они не являются единственным способом удовлетворения претензий работников. Но они могут помочь уменьшить травмы при подъеме. Поэтому заниматься спортом необходимо для предотвращения травм на рабочем. Ну или регулярно проводить профилактику, чтобы это не привело к чему-то серьезному. Ведь лучше сразу предотвратить это, чем потом выплачивать различного рода компенсации и заниматься лечением.

***

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура - Феникс, 2005. – 382 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М., 2008. – 366 с.
3. Лотарев А.Н. Образовательные аспекты физической культуры студенческой молодежи - 2006. – 148 с.
4. Грязев М.В., Егоров В.Н., Попов Э.М. Физическая культура: обязательный минимум знаний. - 2009. – 192 с.
5. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России. - М., 2000. – 497 с

Карпина Е.В.

Реабилитация детей с поражением опорно-двигательного аппарата

*Институт физической культуры спорта и туризма ПетрГУ
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-27

idsp: ljjournal-06-2020-27

Аннотация

В статье раскрывается влияние физических упражнений на организм. Описывается лечение и противопоказания некоторых заболеваний опорно -