

ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОЛИОЗА ИЗ-ЗА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ СТАТИЧЕСКОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТАКАЯ ПРОБЛЕМА УЖЕ ВОЗНИКЛА

Коноплева Елизавета Сергеевна

студент Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики, РФ, г. Новосибирск

Григорович Сергей Иванович

научный руководитель, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, РФ, г. Новосибирск

THE OCCURRENCE OF SCOLIOSIS DUE TO COMPUTER WORK: HOW TO AVOID THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF A STATIC BODY POSITION AND WHAT TO DO IF SUCH A PROBLEM HAS ALREADY OCCURRED

Elizaveta Konopleva

Student Siberian State University of Telecommunications and Informatics, Russia, Novosibirsk

Sergei Grigorovich

Scientific adviser, Siberian State University of Telecommunications and Informatics, Russia, Novosibirsk

Аннотация. В эпоху технологий люди больше времени проводят сидя, в следствии этого страдает здоровье. В данной статье описана причина возникновения сколиоза и предложены советы как избежать возникновения данной проблемы.

Abstract. In the age of technology, people spend more time sitting, and as a result, their health suffers. This article describes the cause of scoliosis and offers tips on how to avoid this problem.

Ключевые слова: сколиоз, эргономика рабочего места, вред от компьютера, упражнения для спины, мышцы спины, туннельный синдром.

Keywords: scoliosis, workplace ergonomics, computer damage, back exercises, back muscles, tunnel syndrome.

Современная информационная эпоха требует многих людей проводить длительное время, работая за компьютером. Однако, этот образ жизни может приводить к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем, включая сколиоз. Сколиоз - это деформация позвоночника, при которой он изгибается вбок, образуя характерную форму буквы "S" или

"С". Долгое время проводимое в статическом положении перед компьютером может негативно влиять на позвоночник, вызывая его деформацию.

Основными причинами развития сколиоза при работе за компьютером являются:

1. Постоянное сидячее положение. Большинство людей, работающих на компьютере, мало двигаются и проводят большую часть дня в сидячем положении. Это приводит к ослаблению мышц спины и неправильному распределению нагрузки на позвоночник.
2. Неправильная эргономика рабочего места. Неподходящая мебель и плохая организация рабочего пространства могут привести к плохой осанке и неправильному положению тела во время работы за компьютером.
3. Повторяющиеся движения и монотонная нагрузка на мышцы. Некоторые профессии требуют выполнения повторяющихся движений, таких как кликование мышью или набор на клавиатуре. Это может нагружать определенные группы мышц и вызывать дисбаланс в работе спины. На фоне такой работы может возникнуть *туннельный синдром*. Туннельный синдром – это патологическое состояние, возникающее на фоне межмышечного, межкостного или межсухожильного защемления срединного нерва в запястье.

Происходит при отечности или компрессии (сжатии) нерва, отечности запястного канала, воспалении сухожилий. Сопровождается болезненными ощущениями, носит прогрессирующий характер.

Важно понимать, что сколиоз - это патологическое состояние, и только врач может поставить диагноз и назначить лечение. Однако, существуют определенные рекомендации, которые могут помочь предотвратить возникновение сколиоза или улучшить существующее состояние:

1. Поддерживайте правильную осанку. Стоя или сидя перед компьютером, следите за положением спины, держите плечи и шею прямо. Регулярно делайте паузы, чтобы растянуться, разомнуть мышцы и улучшить кровообращение.
2. Создайте эргономичное рабочее место. Используйте удобный стул с поддержкой поясницы, правильно расположите монитор на уровне глаз, чтобы избежать перенапряжения шеи, и используйте клавиатуру и мышь эргономические, чтобы уменьшить нагрузку на руки и запястья.
3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Укрепление мышц спины и коррекция осанки являются важными мерами для предотвращения сколиоза. Рекомендуется делать растяжку спины, упражнения на растяжку плеч и шеи, а также упражнения для укрепления мышц спины и корпуса. Обратитесь к физиотерапевту или тренеру по физической реабилитации, чтобы получить индивидуальные рекомендации и подходящую программу упражнений.

Вот несколько упражнений, которые помогут укрепить мышцы спины и поддерживать правильную осанку:

- a. Мостик: Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Затем медленно поднимайте таз вверх, пока ваше тело выстраивается в прямую линию от плеч до колен. Удерживайте эту позу на несколько секунд, а затем медленно опускайтесь обратно в начальное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.
- b. Планка: Упритесь на предплечья и лодыжки, поддерживая прямую линию от плеч до пят. Удерживайте эту позу так долго, сколько сможете, стараясь не опускать таз или поднимать плечи. Постепенно увеличивайте время удержания планки по мере укрепления мышц.
- c. Подъемы рук: Встаньте ровно, сжимая лопатки и вытягивая плечи назад. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, с пальцами, направленными вверх. Удерживайте эту позу на несколько секунд, а затем медленно опустите руки. Повторите 10-15 раз.
- d. Плечевые отжимания: Сядьте на стул с прямой спиной. Положите ладони на края сиденья стула рядом с бедрами. Сгибая локти, медленно опустите верхнюю часть тела

вниз, пока плечи не оказываются ниже локтей. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

Эти упражнения помогут укрепить мышцы спины и корректно выровнять осанку.

4. Проводите регулярные перерывы. Регулярные перерывы позволяют вашим мышцам расслабиться и снижают риск развития сколиоза. Выходите на прогулки, занимайтесь физическими упражнениями или просто растягивайтесь во время перерывов от работы.

Если у вас уже есть проблемы со сколиозом, вам следует обратиться к врачу или специалисту по физической реабилитации. Они могут определить степень сколиоза и назначить индивидуальную программу лечения, которая может включать массаж, физическую терапию, специальные упражнения и ношение ортопедической поддержки.

В заключение, проведение многих часов перед компьютером неизбежно, но правильные меры предосторожности и регулярные физические упражнения могут помочь предотвратить возникновение сколиоза. Если проблема уже возникла, необходимо незамедлительно обратиться к специалисту для диагностики и назначения соответствующего лечения. Забота о своей осанке и здоровье спины — неотъемлемая часть поддержания общего физического благополучия при работе за компьютером.

Список литературы:

1. Соковых Г. Г. Лукьянова Л. М. Физические упражнения как профилактика сколиоза у студентов // Наука-2020. 2022. №4 (58).