



Доцент В. К. Милькаманович

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Белорусский государственный университет

Полноценное использование своих профессиональных знаний, умений и навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности.
В. К. Милькаманович

Профессиональная деятельность медицинской сестры требует постоянной концентрации внимания и напряженности, а это приводит к быстрой утомляемости и снижению работоспособности.

Наиболее частая поза медицинской сестры – положение сидя. При длительном сидении положении расслабляются мышцы, удерживающие поясничный изгиб. Постепенно он сглаживается, что ведет к увеличению нагрузки на тела позвонков и межпозвоночные диски. Также типичная рабочая поза – с наклоном туловища и головы. С увеличением наклона увеличивается напряжение мышц спины и шеи, так как при статическом напряжении они не имеют периода отдыха.

При долгой «сидячей позе» затруднено брюшное дыхание как при вдохе, так и при выдохе. Это снижает вентиляцию легких и ухудшает работу органов пищеварения. Кроме того, затрудняется отток венозной крови от всех частей тела, расположенных ниже пояса.

В связи с этим необходимо чередовать производственные нагрузки с выполнением физических упражнений производственной гимнастики, которые повышают сопротивляемость организма дистрессу и предупреждают профессиональное эмоциональное выгорание.

Основное назначение специальных физических упражнений – снижение профессионального утомления. Упражнения производственной гимнастики должны быть направлены на расслабление мышц, напряженных во время работы. Оказывая благотворное влияние на организм, физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение. Мышечные движения создают огромное число нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, способствуя устойчивому доброжелательному настроению.

Поэтому производственная гимнастика должна прочно войти в режим трудового дня каждой медицинской сестры как профилактическое средство поддержания ее высокой работоспособности.

Применяют следующие ее формы:

- вводную гимнастику;
- физкультурную паузу;
- физкультурную минутку.

Вводную гимнастику проводят непосредственно перед началом работы. Продолжительность ее – 5–7 мин. Комплекс упражнений вводной гимнастики составляют в соответствии со следующей схемой:

- ходьба на месте;
- упражнения на подтягивание;
- упражнения для мышц туловища и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечные усилия для сохранения правильной осанки);
- упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Упражнения рекомендуется выполнять в темпе, близком к рабочему, а отдельные упражнения несколько быстрее.

Физкультурную паузу используют как форму активного отдыха во время работы для снижения утомления и повышения работоспособности человека. Упражнения подбирают так, чтобы нагрузку получали те органы и системы, которые не принимали участия в трудовом процессе.

Физкультурную паузу рекомендуется включать в распорядок трудового дня, проводить в течение 5–7 мин и выполнять при появлении первых признаков утомления.

При физическом труде, когда включаются в работу все мышечные группы конечностей туловища, следует применять упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения.

Физкультурная минутка – это короткая физкультурная пауза, с помощью которой снимается локальное утомление. Она обычно включает 3–4 упражнения, которые выполняют в течение 1–2 мин непосредственно на рабочем месте.

В зависимости от самочувствия и степени усталости каждый медработник подбирает себе 2–3 упражнения для воздействия на наиболее утомленную группу мышц.

Приобретая навык дифференцированно контролировать состояние мышц, важно совершенствовать умение расслаблять одни группы мышц, одновременно напрягая другие, ощущать их состояние как в покое, так и в работе.

Школа само- и взаимопомощи

Упражнения производственной гимнастики статического характера в положении сидя:

1. Приподнять ступни ног над полом, напрягая мышцы. Выполнять движения ступнями в различных направлениях.

2. Прижать пятки к ножкам стула и напрягать мышцы.

3. Выпрямлять ноги в коленях и напрячь мышцы ног. Если условия не позволяют выпрямить ноги – обхватить носками ножки стула и напрягать мышцы.

4. Напрягая мышцы плечевого пояса, выполнять движения плечами в различных направлениях.

5. Напрягая мышцы спины, прогибаться.

6. Выполнять движения животом: вдох – надуть живот, выдох – опустить живот.

7. Напрягать ягодичные мышцы и мышцы тазового дна.

8. Выполнять наклоны и повороты в различных направлениях, напрягая мышцы туловища.

9. Выполнять движения головой, напрягая мышцы шеи.

10. Напрягать все мышцы тела.

При выполнении статических упражнений мышцы, сухожилия и связки напряжены, но не сокращаются – они натягиваются, усиливая поток импульсов в кору головного мозга.

Особенно ценны статические упражнения тем, что, не меняя рабочей позы, можно воздействовать на любые группы мышц.

Успешным применение статического напряжения может быть при формировании правильной осанки. Например, выпрямив плечи, втянув живот и напрягая мышцы живота, эффективным будет действие не только для улучшения осанки, но и для усиления двигательной функции кишечника, что особенно важно для работников, которые в основном сидят.

Комплекс упражнений, снимающих утомление органов зрения (выполняются сидя):

1. Крепко зажмурить глаза – 3–5 с, широко раскрыть глаза – 3–5 с. Повторить 5–6 раз.

2. Быстро моргать в течение 1 мин.

3. Посмотреть на кончик носа – 3–4 с, перевести взгляд вдаль – 3–5 с. Повторить 4–5 раз.

4. Опустить веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин (не должно возникать болезненных ощущений).

5. Закрыть глаза, расслабиться, расслабить мышцы лица.

6. Закрыть глаза. Поднять глаза кверху – опустить вниз – повернуть вправо – повернуть влево. Повторить 6–8 раз.

7. Пальцами каждой руки нажимать (с разной частотой и силой) на верхнее веко – 1–2 с. Повторить 3–4 раза.

8. Поднять палец руки на расстояние 25–30 см от лица и смотреть на кончик пальца в течение 3–5 с, затем перевести взгляд вдаль и смотреть 3–5 с. Повторить 8–10 раз.

9. Делать глазами круговые движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно выполнять стоя. Повторить 3–4 раза.

10. Закрыть глаза, расслабиться, расслабить мышцы лица.

Выполнение упражнений в виде разнообразных движений глазами способствует активизации кровообращения в мышцах, управляющих движениями глаз, улучшению циркуляции внутриглазной жидкости, повышению устойчивости вестибулярных реакций.

Упражнения для укрепления и разработки суставов кисти

Многие виды труда медицинской сестры связаны с выполнением мелких ручных операций. Чтобы научиться экономно расходовать энергию, не делать лишних усилий, движения руками должны быть мягкими, ритмичными, плавными. Руки должны быть пластичными, сильными, выносливыми. Эти качества развиваются с помощью упражнений.

1. Тыльное разгибание и сгибание рук в лучезапястном суставе – способствует растягиванию ладони.

2. Руки в замке, волна руками.

3. Круговые движения пальцами – способствуют подвижности в пястно-фаланговых суставах.

4. Круговые движения кистей рук.

5. Сжатие и разжимание рук в кулак с последующим расслаблением кисти.

6. Сгибание и разгибание пальцев кисти с силой.

7. Самомассаж кистей рук, лучезапястных суставов, суставов фаланг пальцев.

Для удобства массируемую руку кладут предплечьем на стол, массаж начинают с растирания пальцев и лучезапястного сустава.