


Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної реабілітації

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Застосування фізичної терапії для корекції порушень постави,
обумовлених професійною діяльністю

Виконав студент групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
Могильний Олексій Віталійович
Керівник: Сергата Н. С.
Рецензент: Статъев С. І.
Нормоконтроль:  А. Ю. Штепенко

Запоріжжя
2019

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 69 с., 11 табл., 63 джерел.

Мета дослідження – підібрати необхідні засоби фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

Об'єкт дослідження – фізична терапія для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

Предмет дослідження – засоби фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціалізовану літературу та ознайомитись з особливостями існуючих засобів та методик фізичної терапії при порушеннях постави обумовлених професійною діяльністю.

2. Визначити стан постави у лікарів-стоматологів, з врахуванням особливості їх фізичного розвитку і підготовленості.

3. Підібрати комплекс засобів фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

4. Експериментально перевірити використання засобів фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів та надати практичні рекомендації що до їх використання.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел за темою дослідження; анкетування; медико-біологічні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У першому розділі проаналізовані особливості професійної патології у лікарів-стоматологів. Розкрито характер функціональних змін і вегетативних проявів при порушеннях постави та описані існуючі методики фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів. Показно

застосування технічних засобів для корекції порушень постави, які використовуються у сучасній фізичній терапії для корекції порушень постави.

У другому розділі розроблено та наведено комплекс засобів фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів, який включав: терапевтичні вправи та коригуючу гімнастику для самостійних занять у домашніх умовах, дихальну гімнастику, дозовану ходьбу та плавання, самокорекцію й витягування хребта за допомогою профілактора Євмінова, рефлексотерапія, яка передбачала нанесення подразнювання вздовж хребта голковими пластинами Ляпко та робота на універсальному багатофункціональному лікувально – оздоровчому тренажері «UNITREND» який є ефективним для лікування і профілактики захворювань рухового апарату.

У третьому розділі було експериментально перевірено використання програми фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів та надані практичні рекомендації, що до їх використання.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

ЛІКАРІ СТОМАТОЛОГІ, КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ,
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЛІКУВАЛЬНІ
ВПРАВИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ефективність роботи медичної галузі щодо збереження і відновлення здоров'я працюючих залежить, зокрема, від стану здоров'я самих медичних працівників. Серед лікарських професій є такі, що пред'являють особливі вимоги до рухових можливостей та фізичної підготовленості спеціалістів. Перед усім, це хірургічні спеціальності, а також спеціальності лікаря-стоматолога. Професіоналізм цих фахівців з роками підвищується, а стан здоров'я суттєво погіршується. Це пов'язано і з тим, що професійна діяльність лікарів-стоматологів характеризується малою руховою активністю (гіпокінезією), довгим (близько 60% робочого часу) перебуванням у вимушеній робочій позі стоячи і сидячи із відповідним статичним та м'язовим навантаженням. Стоматологи-терапевти під час здійснення професійної діяльності змінюють положення тіла залежно від характеру лікування і відповідного положення самого хворого, проте найчастіше працюють у робочій позі «сидячи». Натомість найбільш характерною робочою позою для стоматологів-хірургів та стоматологів-ортопедів є робоча поза «стоячи». Важко визначити, яке положення тіла є найменш зручним та фізіологічним, адже велике значення має тривалість та важкість виконуваних робіт. Наприклад, праця у нахиленому положенні з випростаними руками сприяє формуванню порушень постави і, зокрема, кіфозу. Тривале стояння зумовлює появу болю в ділянці м'язів спини, попереку, шиї та плечей, викликає появу застійних явищ в органах малого тазу і судинах ніг, може призвести до плоскостопості та варикозного розширення вен. Зрозуміло, що такі незручності та їх наслідки характерні для лікарів-стоматологів і призводять до порушень постави. Саме тому на сьогодні проблема збереження здоров'я та працездатності лікарів-стоматологів залишається досить актуальною і відкритою [2; 11; 56].

Професійна діяльність лікарів-стоматологів обумовлює необхідність диференційованого підходу до розробки засобів і методів фізичної терапії (ФТ), які повинні забезпечувати не лише гармонійний загальний фізичний розвиток (Л.В. Волков, 2003), але і компенсувати несприятливий вплив чинників професійної діяльності, сприяти підвищенню професійної майстерності. Розв'язання даної проблеми в частині фізичної реабілітації лікарів-стоматологів у зв'язку з їх трудовою діяльністю започатковано у наукових працях з професійно-прикладної фізичної підготовки [12; 33; 44].

У деяких наукових роботах обґрунтовується зміст професійно-прикладної фізичної підготовки лікарів-стоматологів і вдосконалення на цій основі програми такої підготовки. Експертний аналіз дозволив науковцям визначити найбільш вагомі рухові якості, що лімітують професійну діяльність лікаря-стоматолога, якими є загальна витривалість (36,9%), статична витривалість (16,9%), координація рухів рук, у тому числі пальців (16,2%). Менше значення мають сила (6,9%), гнучкість (3,8%) та швидкість (3,1%) [22].

Для лікарів-стоматологів видано навчальний посібник з професійно-прикладної фізичної підготовки. Автори зазначають, що під час роботи лікарі-стоматологи зазнають короткочасну статичну напругу з частою зміною положення тіла. При роботі з пацієнтом хребетний стовп лікаря зміщується ліворуч від вертикальної осі в шийному і грудному відділах з невеликою ротацією хребців праворуч. При такому положенні хребетного стовпа ребра грудної клітини ліворуч розтягуються, праворуч – вони стиснуті, м'язи черевного пресу напружені, подих утруднений, часто супроводжується затримкою дихання. Однак ці та інші автори не приділяють увагу фізичній терапії при порушеннях постави, обумовлених специфікою трудової діяльності лікарів-стоматологів [11; 15; 26].

Таким чином, недостатність розробки методологічного підґрунтя застосування засобів ФТ лікарів-стоматологів з урахуванням професійно-

залежних порушень постави свідчить про актуальність вивчення даної проблеми і служить підставою для проведення даного дослідження.

Об'єкт дослідження – фізична терапія для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

Предмет дослідження – засоби фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

Мета дослідження – підібрати необхідні засоби фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціалізовану літературу та ознайомитись з особливостями існуючих засобів та методик фізичної терапії при порушеннях постави обумовлених професійною діяльністю.

2. Визначити стан постави у лікарів-стоматологів, з врахуванням особливості їх фізичного розвитку і підготовленості.

3. Підібрати комплекс засобів фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів.

4. Експериментально перевірити використання засобів фізичної терапії для корекції порушень постави лікарів-стоматологів та надати практичні рекомендації що до їх використання.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел за темою дослідження; антропометрія; педагогічне спостереження (соматоскопія); анкетування; медико-біологічні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практична значимість полягає у розробці експериментальних даних та обґрунтована ефективність застосування підбраного комплексу засобів фізичної терапії хворих для корекції порушень постави лікарів-стоматологів і розроблені практичні рекомендації з їх застосування.

Апробація результатів дослідження. Основні результати магістерського дослідження доповідалися на всеукраїнської науково-

практичній конференції «Соціальна та життєва практика в структурі професійної підготовки: теорія і практика» (Запоріжжя, 2018).

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатку. Обсяг основного тексту – 88 сторінок. Список використаних джерел містить 63 найменувань.

ВИСНОВКИ

1. Аналітичні дослідження проблеми порушень опорно-рухового апарату та ролі засобів фізичної терапії в його корекції у лікарів-стоматологів показали, що тривале їх перебування у вимушеній позі призводить до напруження статичних рефлексів, ослаблення сили м'язового корсету. В результаті передчасно розвивається стомлення, порушується стан опорно-рухового апарату. У літературі практично ми не знайшли методичних вказівок по застосування фізичної терапії для корекції порушень постави обумовлених професійною діяльністю, немає технологічних розробок процесу фізичної терапії з одночасною корекцією порушень постави.

2. Проведений аналіз фізичного розвитку і стану опорно-рухового апарату на початковому етапі дослідження лікарів-стоматологів показав, що майже 90% з них мають відхилення від норми в стані постави, пов'язані в основному з професійною діяльністю, низький рівень фізичного розвитку і підготовленості. При цьому за результатами анкетування було виявлено, що 60% лікарів-стоматологів не займаються фізичними вправами, 30% – зрідка їх використовують, і тільки 10% – вважають за краще заняття фізичними вправами пасивного відпочинку.

3. Розроблені засоби фізичної терапії для корекції постави у лікарів-стоматологів які містить вправи коригуючої гімнастики, заняття за схемою на Платформі Євмінова, рефлексотерапію, заняття на тренажері «UNITREND», виконання дихальних вправ та плавання. Всі ці засоби дозволяють, забезпечувати корекцію порушень постави.

4. Ефективністю впровадження розроблених засобів фізичної терапії для корекції порушень постави у лікарів-стоматологів в процесі занять є виявлення позитивних змін у фізичному розвитку (покращився, як у жінок, так і у чоловіків відповідно на 4 і 6% індекс Кетле; збільшився на 2,8 і 4,9% обсяг

грудної клітини; зросла більш ніж на 50% екскурсія грудної клітки; статистично значимо збільшилася ЖЕЛ.

5. Аналіз стану постави в сагітальній і фронтальній площині переконливо підтвердив ефективність розроблених засобів і методів корекції її порушень. Свідченням значного зменшення вираженості кіфотичної постави (сутулості) є збільшення плечового індексу на 6,7% у жінок і на 8,8% у чоловіків (зміни у жінок – з $84,1 \pm 0,64$ до $89,8 \pm 0,81\%$ на рівні $p < 0,05$, у чоловіків – з $82,1 \pm 0,99$ до $89,3 \pm 1,45\%$ на рівні $p < 0,01$) в поєднанні зі зменшенням відстані між лопатками на 10,4% і 11,2 % відповідно (зміни у жінок – з $16,0 \pm 0,3$ до $14,2 \pm 0,35$ см на рівні $p < 0,05$, у чоловіків – з $19,3 \pm 0,62$ до $17,3 \pm 0,54$ см на рівні $p < 0,01$). Корекція асиметричної постави підтверджена зменшенням асиметрії положення лопаток на 76,4% і 84,4% (зміни у жінок – з $1,57 \pm 0,05$ до $0,37 \pm 0,08$ см на рівні $p < 0,05$, у чоловіків – з $1,73 \pm 0,22$ до $0,27 \pm 0,12$ см на рівні $p < 0,01$).

6. Аналіз вивчення витривалості м'язів спини при статичній нарузі (тест 1), до початку відновних тренувань показало, що при тестуванні обстежені жінки-стоматологи здатні знаходитись у заданій позі в середньому – 54,8 с, а чоловіки-стоматологи в середньому – 60,5, а м'язів живота – у середньому у жінок – 42,8 с, а у чоловіків-стоматологів – у середньому – 97,9 с. Це в середньому на 5% – 8% краще ніж на початку дослідження.

7. Отримані дані педагогічного експерименту можуть бути використані для подальших досліджень проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату і просторової організації постави, розробки превентивних методів фізичної терапії лікарів-стоматологів, які мають професійно-залежні порушення постави.