

© Коллектив авторов, 2013

# ВЫЯВЛЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УЧИЛИЩА

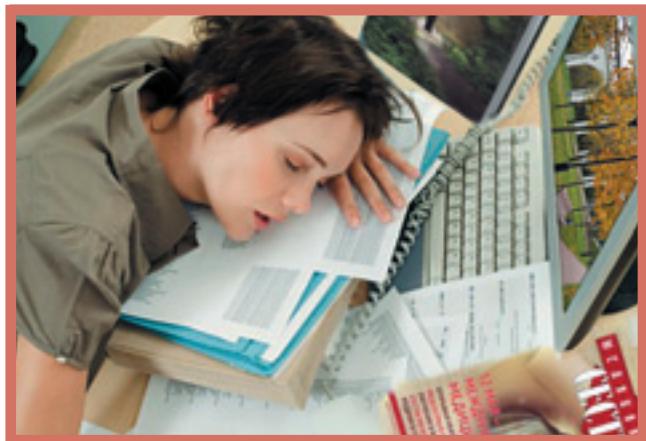
**Т.Г. Момот, Е.Ю. Шарайкина, Л.И. Новикова, С.И. Степанова**

Красноярское медицинское училище

E-mail: natalia-krasmy@mail.ru

**Представлено исследование, посвященное выявлению студентов с нарушениями осанки и их коррекция физическими упражнениями..**

**Ключевые слова:** студенты медицинского училища, нарушение осанки, профилактика.



Ухудшение демографической ситуации и показателей здоровья населения связано как с социально-экономическими переменами, так и с проблемами, накопившимися в здравоохранении, в частности с ослаблением его профилактической направленности и пропаганды здорового образа жизни. Национальный проект «Здоровье» призван исправить сложившуюся ситуацию. Важнейшие его направления – медико-санитарное просвещение и пропаганда здорового образа жизни.

Для улучшения здоровья жителей России нужны усилия не только системы здравоохранения, но и самих граждан, что делает проблему самовоспитания молодежи и особенно будущих медицинских работников среднего звена особенно актуальной. Им предстоит пропагандировать здоровый образ жизни, бережное отношение к своему здоровью, поэтому и сами они должны демонстрировать такую позицию.

Правильная осанка – один из обязательных признаков гармонично развитого человека.

Переоценить значение хорошей осанки трудно: это не только основа стройной и красивой фигуры, но и здоровый позвоночник, от которого во многом зависит состояние всего организма.

Следует отметить, что, по данным отечественных ученых и, в частности, красноярских (Институт восстановительной медицины), практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1–4% всего детского населения; в среднем 4 ребенка из 5 имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. В литературе приводится множество причин этого: травмы в период родов; нарушение экологии; несбалансированное питание; информационные перегрузки; снижение двигательной активности (гипокинезия); нарушение режима дня; фоновые заболевания (гастрит, холецистит, опущение почек, нарушение зрения, плоскостопие и др.).

Мы поставили перед собой цель выявить студентов Красноярского медицинского училища с нарушением осанки и провести ее коррекцию физическими упражнениями.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- составление анкеты для студентов с целью выявления факторов риска развития нарушений осанки и проведение анкетирования студентов II и IV курсов;
- анализ данных анкетирования для выявления студентов, входящих в группу риска по нарушению осанки;
- систематизация теоретических знаний и формирование умения обследовать пациентов с нарушениями осанки; обследование студентов;
- анализ результатов, формулирование выводов, рекомендаций;
- разработка комплекса специальных упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки;
- подготовка и проведение бесед, подготовка памяток для студентов и их родителей по

профилактике и коррекции нарушений осанки.

Использовались следующие методы исследования:

- теоретические: анализ научной литературы, периодической печати;
- практические: анкетирование и обследование студентов, обработка полученных данных.

Члены кружка «Медицинская сестра реабилитации» провели анкетирование и обследование студентов II и IV курсов.

Проанкетировано 135 человек, в том числе 45 (34%) II курса и 90 (66%) – IV. Факторы риска нарушения осанки выявлены у 103 (76%) человек, в том числе у 35 (26%) студентов II курса и у 68 (50%) – IV.

Факторами риска нарушения осанки, по данным анкетирования, явились:

- фоновые заболевания, нарушение питания, режима дня, малоподвижный образ жизни и др.;
- гиподинамия: у 30 (86%) студентов II курса и у 63 (93%) – IV;
- нарушения школьной гигиены: у 25 (71%) студентов II курса и у 42 (62%) – IV.

Из фоновых заболеваний наиболее часто упоминаются:

- гастрит: у 32 (91%) студентов II курса и у 45 (66%) – IV;
- плоскостопие: у 21 (66%) студента II курса и у 55 (81%) – IV.

Студентов с нормальной осанкой оказалось 32 (24%), из них II курса – 10 (8%), IV – 22 (16%).

Выявлены следующие формы нарушения осанки: спина сутулая, круглая, плоская, кругловогнутая.

Чаще всего встречалась кругловогнутая и круглая спина – соответственно у 45 (33%), в том числе у 17 (14%) студентов II курса, 28 (21%) – IV, и у 25 (19%), в том числе у 6 (4%) студентов II курса и у 19 (14%) – IV.

Нарушения осанки констатировали, если:

- при осмотре спереди выявляется асимметричность положения головы и шейно-плечевых мышц;
- при осмотре сзади обнаружен неодинаковый уровень стояния углов лопаток.

Другие формы нарушения осанки: уменьшение наклона таза; слабовыраженный грудной кифоз; смещение мышц остистых отростков влево; «плоская спина» – II степень тяжести.

Студентам с нарушениями осанки рекомендовано выполнение физических упражнений, способствующих коррекции нарушений, нормализации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышц поясничного

отдела позвоночника, передней и задней поверхности бедер, брюшного пресса. Им не показаны упражнения с отягощением, поднятие тяжестей.

Таким образом, по результатам исследования, основными причинами нарушения осанки у студентов медицинского училища являются:

- недостаточность знаний о способах сохранения правильной осанки и заботы о своем здоровье;
- несоблюдение режима дня;
- отсутствие сбалансированного питания;
- отсутствие рационального чередования труда и отдыха;
- низкая двигательная активность;
- неправильно подобранная мебель (рабочий стол, стулья, кровать);
- фоновые заболевания (гастрит, холецистит, нарушения зрения, плоскостопие)

От 76 до 78% студентов имеют нарушения осанки разной формы и степени тяжести, что соответствует современным статистическим данным по Красноярску, Красноярскому краю и России в целом; они нуждаются в ее коррекции.

Для профилактики нарушений осанки и их коррекции членами кружка разработаны: памятки для родителей и студентов; специальный комплекс физических упражнений (необходимо выполнять 2–3 раза в течение дня и во время занятий).

#### Рекомендуемая литература

Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. – М.: Медицина, 1980.

Дубровский В.Л. Лечебная физкультура. Учебник для вузов. – М., 2004.

Епифанов В.А. Лечебная физкультура. – М.: Медицина, 2001.

Институт восстановительной медицины. Проверьте позвоночник ребенка. Массовое обследование детей в школах // Вест. Мединфо. – 2008; 72: 2.

Захарова Л.И., Двойников С.И., Рябчикова Т.В. и др. Сестринское дело в педиатрии. Руководство. – Самара: Перспектива, 2000.

Попов С.Н. Физическая реабилитация. Учебник для академий и институтов физической культуры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

Фонарев М.М. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Ленинград: Медицина, 1983.

A NURSE' ROLE IN THE DETECTION, PREVENTION, AND CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN MEDICAL COLLEGE STUDENTS

T.G. Momot, E.Yu. Sharaikina, L.I. Novikova, S.I. Stepanova

Krasnoyarsk Medical College

The paper depicts a study to identify students with posture disorder and to correct it with therapeutic exercises.

**Key words:** medical college students, posture disorder, prevention.