

CORRECT BIOMECHANICS OF STUDENTS' BODIES DURING CLASSES AND PRACTICE IN MEDICAL FACILITIES

Saidova Nodira Ganiyevna

Bukhara public health care technical school named after Abu Ali Ibn Sino teacher

Abstract *The article discusses the correct biomechanics of the body of students during classes and internships in medical institutions.*

Key words: *defects in medical care, body biomechanics, social trust.*

ПРАВИЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА ТЕЛА СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ В ЛПУ

Аннотация: *В статье рассматривается правильная биомеханика тела студентов во время занятий и прохождения практики в лечебно-профилактических учреждениях.*

Ключевые слова: *дефекты медицинской помощи, биомеханика тела, социальное доверие.*

Сегодня особую актуальность приобретает проблема увеличение численности студентов с нарушениями осанки.

Основной целью работы является изучение биомеханики тела студентов во время занятий и прохождения практики в ЛПУ, выявить причины возникновения неправильной осанки и заболеваний позвоночника, найти способы их предотвращения.

Главными задачами стали являться: Провести анкетирование среди студентов колледжа. Выявить процент, студентов колледжа не соблюдающих правильную биомеханику. Выявить мотив, который побуждает студентов принимать то или иное положение. Определить процент просвещенности студентов колледжа в вопросе нарушения биомеханики для здоровья человека, и как влияет неправильная биомеханика на опорно-двигательный аппарат.

Так же мы считаем, что основной аспект следует направить на профилактику и снижение риска повреждений опорно-двигательного аппарата среди студентов. Основными методами исследования стали: анкетирование студентов, обработка данных, наблюдение.

Исследовательская работа содержит данные о положении дел в области знания и применения правильной биомеханики тела среди студентов колледжа.

И так все учебное время студенты проводят в положении «сидя», что приводит к нагрузке на VII шейный позвонок и на позвонки поясничного отдела. Так же отмечено, что во время учебных занятий большинство студентов сидят за столом в неправильном положении, и что способствует нарушению осанки. Студенты медицинских учреждений во время прохождения практики в ЛПУ большую часть времени находятся в положении «стоя» и при этом занимаются активной деятельностью.

В результате исследования были получены следующие данные: 35% студентов колледжа имеют знания в вопросе нарушений биомеханики для здоровья человека и как влияет неправильная биомеханика на опорно-двигательный аппарат. Остальные 65% – не имеют знаний.

Места локализации нагрузок на отделы позвоночника: 12% приходится на все отделы, 13% приходится на грудной отдел, 25% на шейный отдел и 50% нагрузок приходится на поясничный отдел.

Мотив для принятия того или иного положения студентов: 75% – удобство, 14% – приносит вред здоровью. Остальные 11% опрошенных студентов воздержались от ответа.

При поднятии тяжестей 23% студентов не соблюдают правильную биомеханику, 76% – выполняют поднятие тяжестей по установленным правилам. Находясь в сидячем положении (на стуле) 23% студентов сидят неправильно, 76% соблюдают установленные правила. Также сидя за столом 66% студентов не придерживаются установленных норм, а остальные 34% сидят правильно.

Таким образом, при ежедневном уходе за больными в ЛПУ и не соблюдении правильной осанки во время учебных занятий, большинство студентов колледжа подвергаются значительным, а иногда чрезмерным нагрузкам, что может привести в конечном итоге к повреждению опорно-двигательного аппарата.

Чтобы не навредить своему здоровью студенты должны следить за сохранением собственных сил и здоровья, т.е. сидеть, стоять и поднимать тяжести нужно с соблюдением определённых правил, обеспечивающих правильное положение тела; при поднятии тяжести, прежде всего, следует объективно оценить и рационально распределить силы, рассчитать нагрузку. Для укрепления здоровья позвоночника и опорно-двигательного аппарата в целом, необходимы систематические тренировки и выполнение доступных упражнений. Здоровый образ жизни и физические упражнения – способствуют сохранению сил и эластичности позвоночника, предотвращают появление признаков его преждевременного старения и его различных заболеваний, укреплению здоровья в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Большая Медицинская Энциклопедия» – Т. 8 – М.: Советская энциклопедия, 1978 г.
2. С. А. Мухина, И.И. Тарновская «Теоретические основы сестринского дела», Учебное пособие в 2 частях. Ч. I – Москва: 1996 г.
3. М. В. Филатова «Оздоровительные упражнения для позвоночника». М., СП. – Издательство «Сова», 2007 г.
4. И. В. Яромич «Сестринское дело и манипуляционная техника»: Учебник. – Минск: Высш. шк., 2006.
5. Л.И. Кулешова, Е.В. Пустоветова «Основы сестринского дела», курс лекций и сестринских технологий. Издательство «Феникс», 2011 г.

6. В.А.Кашуба, «Биомеханика осанки», Издательство “Олимпийская литература”, 2003г.
7. <http://www.it-medical.ru>
8. <http://ru.wikipedia.org>
9. <http://www.rusmedserver.ru>
10. <http://ocanka.com>