

Елистратов Е.В.

студент группы АИС-21

СФ УУНиТ, Россия

Волкова Е.А.

старший преподаватель кафедры физвоспитания

СФ УУНиТ, Россия

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У
ПРОГРАММИСТОВ**

Аннотация: *В статье рассматриваются причины возникновения остеохондроза у программистов, связанного с сидячим образом жизни и длительным пребыванием за компьютером. Описаны основные меры профилактики, включая правильную организацию рабочего места и регулярные физические упражнения. В статье предложены эффективные комплексы упражнений для укрепления позвоночника и снижения риска развития остеохондроза.*

Ключевые слова: *программисты, сидячий образ жизни, профилактика, упражнения для позвоночника, осанка, физическая активность.*

Elistratov E.V.

Sterlitamak branch of UUNiT, student of the AIS-31 group

Volkova E.A. Sterlitamak branch of UUNiT, Senior lecturer at the

Department of Physical Education

PREVENTION OF SPINAL DISORDERS IN PROGRAMMERS

Abstract: *The article discusses the causes of osteochondrosis in programmers, which are associated with a sedentary lifestyle and prolonged work at a computer. It outlines key preventive measures, including proper workstation organization and regular physical exercises. Effective exercise routines for strengthening the spine and reducing the risk of osteochondrosis are proposed.*

Keywords: programmers, sedentary lifestyle, prevention, spinal exercises, posture, physical activity

Современные технологии стремительно развиваются, и характер труда всё чаще становится малоподвижным. Программисты — одна из наиболее востребованных профессий, однако длительное время, проведённое за компьютером, и сидячий образ жизни оказывают негативное влияние на здоровье, особенно на позвоночник. Одним из самых распространённых заболеваний среди программистов является остеохондроз — дегенеративное заболевание межпозвоночных дисков.

Остеохондроз проявляется множеством симптомов, которые зависят от того, какая часть позвоночника поражена. Частыми симптомами являются:

- Боль в спине и шее. Болезненные ощущения могут носить хронический или острый характер, особенно после длительного сидения.
- Ограниченная подвижность. Из-за дегенеративных изменений в дисках, позвоночник теряет гибкость, что приводит к затруднениям при наклонах и поворотах тела.
- Мышечные спазмы и напряжение. Постоянное напряжение в мышцах спины и шеи является частым спутником остеохондроза.
- Головные боли. Если поражена шейная область, боли могут вызывать частые головные боли.
- Онемение и покалывание в конечностях. Вследствие компрессии нервных окончаний в позвоночнике могут наблюдаться онемение, слабость или покалывание в руках или ногах.

Такие симптомы могут существенно ухудшить качество жизни, снижая трудоспособность и физическую активность. Остеохондроз особенно остро проявляется у людей, которые проводят много времени в одном положении, как это происходит у программистов.

Программисты вынуждены проводить длительное время в одном положении, часто с неестественным наклоном головы вперед и сутулостью.

Это приводит к неравномерному распределению нагрузки на позвоночник и постепенному износу межпозвоночных дисков. Основные факторы, способствующие развитию остеохондроза у программистов:

- Длительное пребывание в сидячем положении. Плохая осанка вызывает повышенное давление на межпозвоночные диски, что приводит к их деформации.
- Недостаток движения. Отсутствие регулярных физических нагрузок приводит к ухудшению кровообращения в мышцах спины, снижению тонуса мышц и гибкости позвоночника.
- Неправильное рабочее место. Неправильная высота стола и стула, неудобная клавиатура или монитор могут ухудшить положение тела.
- Стресс. Постоянное напряжение и стрессы на работе могут усиливать мышечные спазмы, что также способствует развитию остеохондроза.

Профилактика остеохондроза включает в себя комплекс мер, направленных на снижение нагрузки на позвоночник, поддержание правильной осанки и укрепление мышечного корсета. Вот несколько ключевых моментов, которые помогут программистам сохранить здоровье спины:

1. Правильная организация рабочего места.

- Монитор должен находиться на уровне глаз, чтобы шея не наклонялась вперед.
- Стул должен поддерживать поясничный изгиб спины.
- Локти должны быть согнуты под углом 90 градусов, а ноги стоять на полу или подставке.

2. Регулярные перерывы. Каждые 30-60 минут рекомендуется вставать и делать небольшие разминки. Это поможет избежать застоя крови и мышечного напряжения.

3. Поддержание правильной осанки. Сидя за компьютером, важно следить за осанкой: плечи должны быть расслаблены и отведены назад, спина — прямая.

4. Занятия спортом. Регулярные физические нагрузки укрепляют мышцы спины, улучшая их способность поддерживать позвоночник в правильном положении.

Для профилактики и лечения остеохондроза у программистов важна регулярная физическая активность. Представленные ниже упражнения можно выполнять дома или на работе, чтобы снять напряжение с мышц и улучшить состояние позвоночника.

1. Наклоны головы в стороны

Упражнение помогает снять напряжение с шейных мышц.

- Сидя прямо, медленно наклоняйте голову вправо, стараясь коснуться ухом плеча.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Повторите на другую сторону. Сделайте по 5-10 наклонов в каждую сторону.

2. Мостик

Упражнение улучшает гибкость позвоночника и снимает напряжение с мышц поясницы.

- Сидя на стуле, поставьте правую руку на внешнюю часть левого бедра.
- Плавно поверните корпус влево, стараясь взглядом следить за линией плеч.
- Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Повторите на другую сторону.

3. Планка

Планка помогает укрепить все мышцы тела, особенно мышцы кора, которые поддерживают позвоночник.

- Встаньте в упор лежа на предплечьях.
- Тело должно образовать прямую линию от головы до пяток.
- Задержитесь в этом положении на 20-30 секунд, постепенно увеличивая время до 1 минуты.

Остеохондроз — это одно из тех заболеваний, которые можно предупредить, если предпринять меры профилактики и уделять внимание своему образу жизни. Программисты и другие представители профессий, связанных с длительным сидячим трудом, находятся в группе повышенного риска развития проблем с позвоночником. Неправильная осанка, длительное пребывание в неудобной позе и недостаток физической активности являются основными факторами, которые могут спровоцировать появление болей и дискомфорта в области спины и шеи.

Однако вести активный образ жизни и заботиться о здоровье своего позвоночника можно даже в условиях офисной работы. Простейшие упражнения, регулярные перерывы и правильная организация рабочего места могут значительно снизить риск развития остеохондроза. Важно помнить, что заниматься своим здоровьем нужно на регулярной основе, не дожидаясь появления первых симптомов болезни.

Профилактика и лечение остеохондроза у программистов требует комплексного подхода. Важно следить за своей осанкой, организовывать рабочее место правильно и регулярно выполнять физические упражнения для укрепления мышц и улучшения гибкости позвоночника. Соблюдение этих рекомендаций поможет предотвратить развитие остеохондроза и снизить его симптомы, если заболевание уже проявилось.

Список литературы:

1. Стюарт МакГилл — «Back Mechanic: The Step-by-Step McGill Method to Fix Back Pain» 2022г.
2. Эрик Гудман и Питер Парк — «Foundations: How to Build a Better Back» 2022г.
3. Марко Талиано — «The Healthy Back: Preventing and Treating Back Pain with Exercise» 2023г.