

антропогенне навантаження організму ВМ на тлі дефіциту есенціальних мікроелементів. Проведені дослідження потребують продовження в плані визначення рівня внутрішнього забруднення організму важкими металами, а також розробки та впровадження заходів щодо популяційної та індивідуальної профілактики “металевого навантаження” організму задля збереження здоров’я жителів промислово розвинутих територій.

**Буря Л.В., Катрушов О.В., Матвієнко Т.М.**

*Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава*

### **ЕРГОНОМІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ВТОМИ М’ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ, ЩО ОБУМОВЛЕНА ОСОБЛИВОСТЯМИ РОБОЧИХ ПОЗ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ**

На сучасному етапі розвитку суспільства дуже актуальними є проблеми, які пов’язані з сидячими професіями, характерною рисою яких є вимушене положення тіла. Тривале перебування у вимушеному положенні викликає значне напруження м’язової системи та опорно-рухового апарату. Особливо це характерно для лікарів-стоматологів [1]. Перебування у вимушеному положенні тіла супроводжується значним статичним навантаженням м’язів плечового поясу, шиї та поясниці [2]. Це пояснюється необхідністю утримувати руку навису, роботою в нахиленому положенні, що прискорює розвиток втоми та виникнення болей в області шиї та плечового поясу. Разом з тим робоча поза лікарів-стоматологів нестандартна, тобто передбачає часті повороти тулуба, нахил голови та ін [3].

У зв’язку з цим нами були проведені ергономічні дослідження робочих поз 57 лікарів-стоматологів в 20 стоматологічних кабінетах. Мета нашого дослідження - охарактеризувати розвиток втоми стоматологів з ергономічної точки зору. Результати досліджень показали, що переважна більшість лікарів-стоматологів працює в нерациональних робочих позах і здебільшого стоячи. Проте зростаюча інтенсивність праці стоматолога піддає його організм значному статичному навантаженню. Так, тривала робота в положенні стоячи призводить до втоми м’язів ніг, тулуба, потилиці та спини. В нижніх кінцівках відмічається деякий приплив і застій венозної крові, що призводить до циркуляторних порушень судин. При нестандартному (нахил вперед) положенні тіла зміщується центр ваги і

перерозподіляється на виставлену вперед ногу. Це призводить до підвищеної втомлюваності м'яз цієї ноги, появи болю в ахіловому сухожиллі та литці. Надалі цей біль підсилюється і виникає навіть під час руху. Тривале навантаження викликає різноманітні деформації стопи (вигнуті, плоскі стопи). Крім деякого нахилу вперед, верхня частина тулуба стоматолога зазвичай нахилена вбік. Це викликає, можливо і незначне, але постійне здавлення і обмежує рухомість грудної клітки. Постійне вимушене положення стоматолога, особливо нерациональне, призводить до зміщення хребців і негативних змін хребта в цілому.

При роботі лікаря-стоматолога в сидячому положенні розвантажуються хребет і нижні кінцівки, що дозволяє значно легше переносити статичні навантаження, які виникають під час роботи. Але все це при умові, що верхня частина тулуба займає правильне вертикальне положення. При нахилі тулуба вперед і вправо виникають такі ж самі зміни хребта, як і при роботі стоячи. Тривала робота в положенні сидячи може привести до ослаблення м'язів живота і тазового дна, сутулості.

Таким чином, лікарю-стоматологу необхідно вибрати найбільш оптимальне робоче положення для кожної маніпуляції. Як показують наші дослідження, потрібно чергувати роботу в положенні стоячи та сидячи. При маніпуляціях, які вимагають значних затрат часу, найкраще розмішувати пацієнта лежачи, при цьому медичний персонал має знаходитись в позі сидячи з вертикальним положенням спини (можливо, з незначним нахилом вперед), що з гігієнічної точки зору є найбільш раціональним.

#### Література:

1. Капцов В.А. Труд и здоровье медицинских работников как проблема медицины труда // Медицинская помощь.-1996.-№ 2.-С.15-17.
2. Качесов В.А. Клинические проявления и некоторые способы профилактики профессиональных заболеваний стоматологов – остеохондроза и плечелопаточного периартрита // Новое в стоматологии.-1998.-№ 4.-С.65-71.
3. Борисенко А.В. Организация работы врача-стоматолога и возможные профессиональные вредности // Стоматолог.-2000.-№ 5.-С.48-51.