


**Физические упражнения –
как профилактика
профессиональных
заболеваний работников
умственного труда**

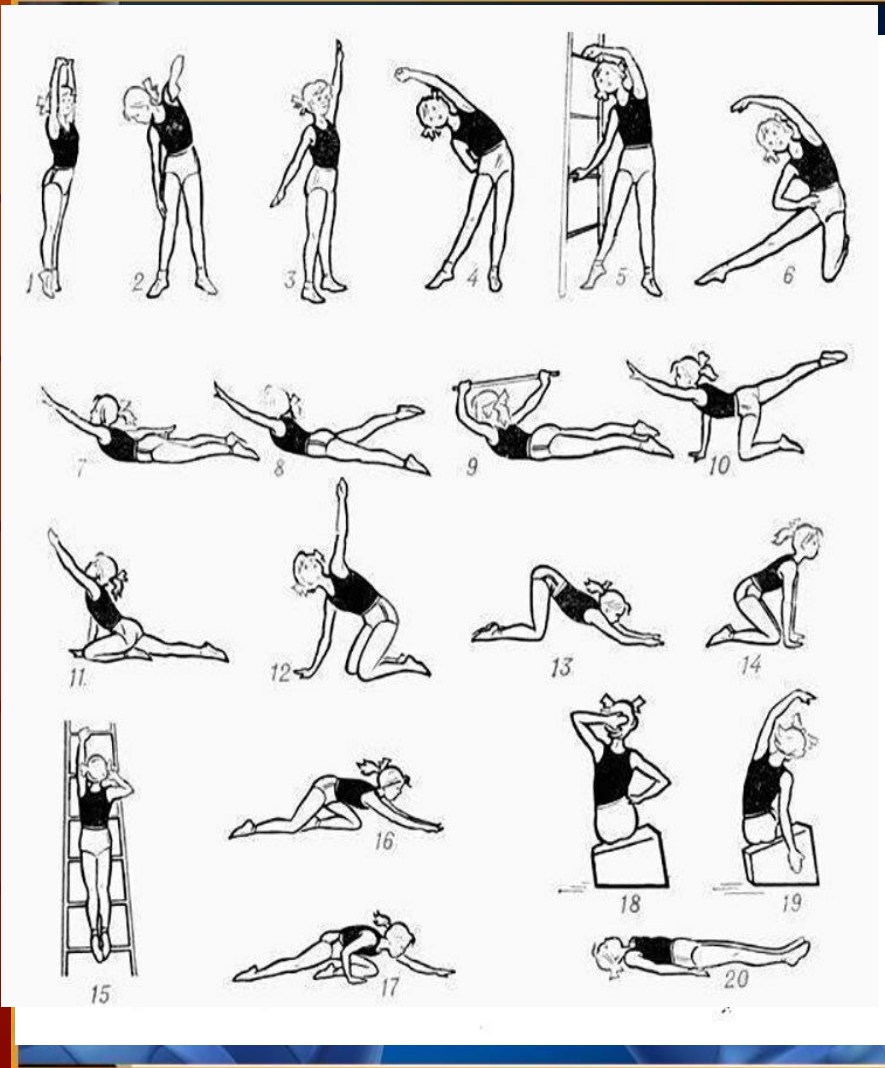


Профессиональные заболевания



Профессиональные заболевания - заболевания, возникающие в результате воздействия вредного производственного фактора. ... В ряде стран существуют списки профессиональных заболеваний, за которые работник имеет право на получение компенсаций или пособий

Плечелопаточный периартроз



1 период — период острых болей, забора в виде периодического ограничения подвижности в суставе.

В этот период в большинстве случаев задачи лечебной гимнастики 1. Элементы разноступенчатой ходьбы.

Внимание также уделяется в

а) снятию боли и обучению

расслаблению мышц плечевого

сустава; б) (предложенным) рудовым бытовых

движений. Затем

плечевом суставе

используются специальные

исходные положения:

в) сидя на стуле лопатки прижаты

к спинке стула; в) лежа:

— стоя;

— стоя у гимнастической стенки;

— лежа на спине;

— стоя с фиксированием лопатки.

Окончание периода условно можно

считать со стиханием острых болей в

плечевом суставе.

Прогноз и профилактика плечелопаточного периартрита

Начальные стадии плечелопаточного периартрита обычно хорошо поддаются стандартной консервативной терапии; подвижность плечевого сустава полностью восстанавливается. Длительное течение хронического периартрита может привести к стойкой инвалидизации человека, потере навыков бытовой и профессиональной деятельности. При развитии синдрома «блокированного плеча» частично восстановить подвижность в плечевом суставе возможно только путем оперативного вмешательства. Меры профилактики плечелопаточного периартрита сводятся к предупреждению микро- и макротравм области плеча, своевременному лечению заболеваний позвоночника. Следует исключить переохлаждения, чрезмерные и стереотипные нагрузки на плечевой пояс.



Остеохондроз

Массаж

Массаж вып
массажа. К к

Самомассаж при шейном остеохондрозе – это специальные приемы физического воздействия на шею с лечебной целью для снятия спазматических болей в мышцах, повышения тонуса сосудов, нормализации циркуляции крови и венозного оттока.

- поглажи продол
 - выжима пальцам
 - растира позвоно
 - размина
- можно навредить пациенту.

звания, делаются разные методики

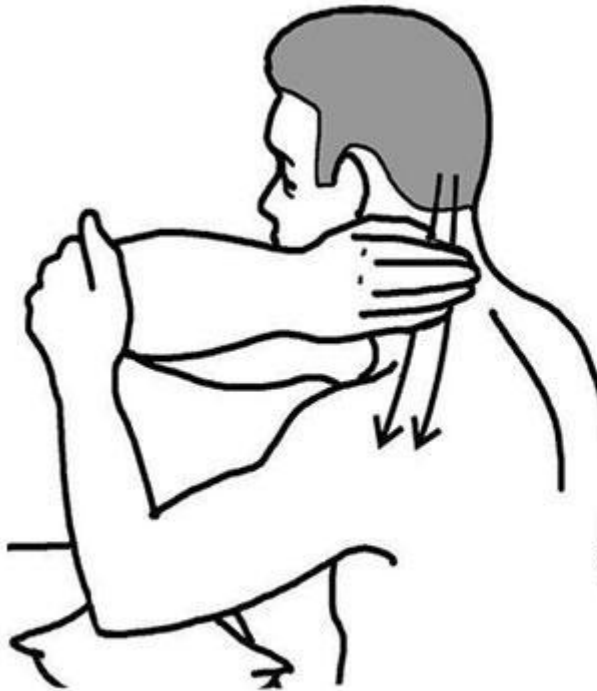
аж с воротниковой зоны и

рѣк шеи большим и указательным

ротниковой зоне шейного отдела

ном выполнении данного приѐма

В тех случаях, когда у пациента чувство боли возникает только с одной стороны, массаж следует начинать выполнять со здоровой части шеи, постепенно перемещаясь в ту часть шейного отдела, где появляется боль.



Выжимание



Разминание



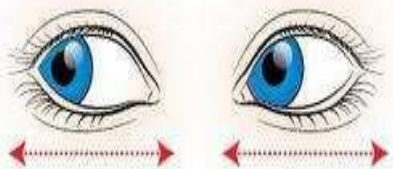
Растирание

Профилактические мероприятия при остеохондрозе

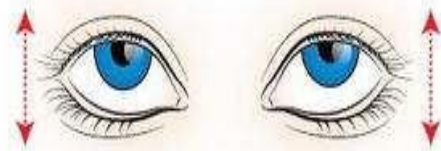
1. Соблюдать правила здорового образа жизни. Сюда входят два основных момента: правильное питание и умеренные физические нагрузки. Обязательный контроль веса.
2. Правильно подбирать обувь для сохранения амортизирующей функции позвоночного столба.
3. Делать перерывы в течение рабочего дня на 5-10 минут с выполнением легкого гимнастического комплекса упражнений для расслабления мышц. Для сна выбирать матрасы средней или высокой жесткости, поскольку они обеспечивают максимальную поддержку тела в физиологическом положении без излишних прогибов. Подушка должна иметь небольшие размеры и не вызывать сгибание шейного отдела позвоночника под большим углом.
4. Отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение). При наличии сопутствующих заболеваний своевременно их диагностировать и лечить.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНА ЗРЕНИЯ

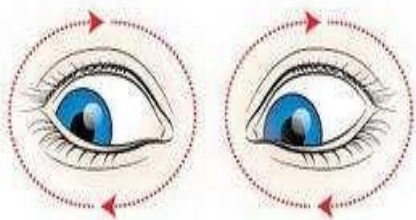
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



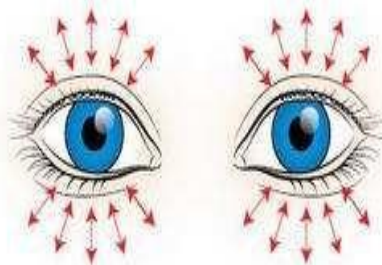
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



Движение глазами
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе

Британские и
Первые упражнения
функциональные
для сохранения зрения
поражения зрительного
анализатора человека,
создавая комплексы
ограничивающие его
способность видеть, а
также. Поражения
придаточного аппарата
глаза. Не только
тренировка, но и
полноценный отдых.

Профилактика глаз

1. Защищайте глаза солнцезащитными очками
2. Следите за уровнем сахара в крови
3. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови
4. Ешьте продукты, богатые антиоксидантами
5. Профилактика заболеваний глаз
6. Простой рецепт для улучшения зрения: выпивайте каждый день по стакану свежевыжатого морковного сока, для лучшего усвоения витамина А можно добавить в него немного растительного масла. Или ешьте на завтрак морковный салат, заправленный сметаной или растительным маслом.
7. Не курите
8. Откажитесь от алкоголя
9. При работе за компьютером необходимо правильно обустроить рабочее место. Расстояние от глаз до экрана должно составлять около 60 см.

ВАРИКОЗА НЕ БУДЕТ

Упражнения для профилактики венозной недостаточности ног



Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки (15-20 раз)



Движение ногами в разные стороны - вверх, вниз, вправо, влево (15-20 раз)



Упражнение "езда на велосипеде" (15-20 раз в быстром темпе)



Оперевшись двумя руками (как на рисунке), поднимать ся на цыпочки, опускаясь затем на пятки (15-20 раз)



Вставание на "цыпочки" обеими ногами одновременно (15-20 раз)



Упражнение "ножницы" (10-15 раз)



Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Поочередно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз)



Упор на пятки (15-20 раз)



Круговые движения каждой ногой (10 раз)



На вдохе поднять руки вверх и встать на носки. На выдохе расслабиться, как на рисунке (20 раз)



Чередующиеся движения ногами - носок-пятка (15-20 раз)



Сгибание и разгибание пальцев ног; ноги вытянуты и слегка приподняты (15-20 раз)



Водные процедуры – лучшее средство для профилактики варикоза.

<https://www.youtube.com/watch?v=NR1cUwm0aas>

