

**ВЫНУЖДЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА  
ПРИ РАБОТЕ.**

**ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ  
ОРГАНОВ И СИСТЕМ. ВЛИЯНИЕ НА  
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА,  
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ.  
ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА,  
ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**

# Виды вынужденного положения тела

## ✓ Стоячее

(профессии: парикмахеры, массажисты, продавцы, профессии в механосборочных цехах машиностроительных предприятий, в прядильно-ткацком производстве, врачи-хирурги).

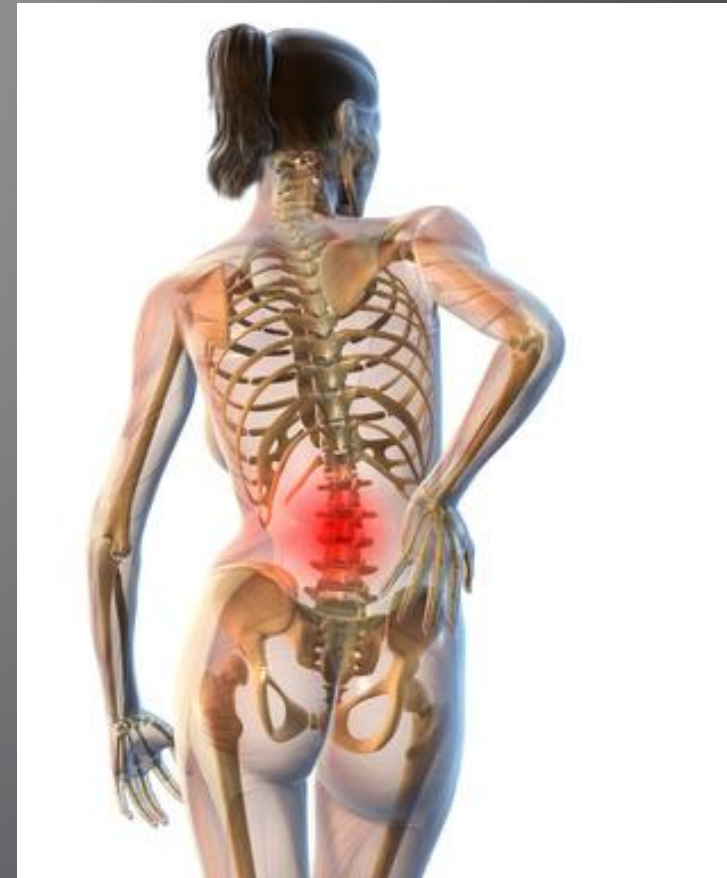
## ✓ Сидячее

(профессии: экономисты, бухгалтера, студенты, водители наземного транспорта, программисты).



# Последствия вынужденного стоячего положения тела

- ✓ Варикозное расширение вен нижних конечностей, осложненное воспалительными или трофическими расстройствами
- ✓ Нарушение осанки
- ✓ Плоскостопие
- ✓ Искривление нижних конечностей
- ✓ Артриты
- ✓ Остеохондроз



# Последствия вынужденного сидячего положения тела



- ✓ Застой крови в малом тазу → запоры , геморрой, нарушение специфических функций женского организма (олигоменорея , дисменорея).
- ✓ Нарушение осанки, остеохондроз поясничного и шейного отделов позвоночника.

# Перенапряжение отдельных органов и систем

Профвредность	Заболевание	Профессии
Систематическое напряжение соответствующих мышц и связок (или давление на соответствующие сухожилия)	Хронические тендовагиниты, тендиниты и тендомиозиты	Штамповщики, штукатуры, маляры, сварщики, доярки, танцоры, музыканты и др.



Систематическое давление в области соответствующих суставов, перенапряжение и травматизация последних, значительное напряжение мышц конечностей

Хронические артриты, периартриты, бурситы, эпикондилиты, остеохондриты

Горнорабочие, кровельщики, каменщики, паркетчики, вальщики леса и др.



Работы,  
требующие  
высокой  
координации  
движений и  
выполняемые в  
быстром темпе

Писчий спазм и  
другие виды  
профессиональных  
дискинезий (коор-  
динаторных  
неврозов)

Стенографистки,  
чертёжники,  
машинистки,  
телеграфисты,  
скрипачи,  
пианисты, гравёры  
и др.

Работы,  
требующие  
постоянного  
напряжения зрения  
при различении  
мелких предметов  
с близкого  
расстояния

Прогрессирующая  
близорукость

Гравёры, ювелиры,  
стоматологи и др.



Систематическое  
напряжение  
голосовых связок и  
дыхательных  
органов

Хронические  
рецидивирующие  
ларингиты с  
образованием  
узелков на  
голосовых связках,  
эмфизема лёгких

Певцы, учителя,  
дикторы,  
стеклодувы,  
музыканты,  
играющие на  
духовых  
инструментах



# Профилактика последствий вынужденного положения тела и перенапряжения органов и систем организма

- ✓ Автоматизация, механизация, дистанционное управление производственных процессов
- ✓ Организация жизни по принципу «работаешь стоя – отдыхай сидя»
- ✓ Рациональная организация рабочего места
- ✓ Чередование работы сидя-стоя
- ✓ Овладение смежными профессиями
- ✓ Проведение физкультминуток



- ✓ Лечебные мероприятия ( массаж, самомассаж)
- ✓ Проведение профилактических медицинских осмотров
- ✓ Применение средств дизайна и технической эстетики (интерьер, окраска, озеленение, музыка)
- ✓ Организация специальных помещений для психологической разгрузки и отдыха
- ✓ Оптимизация санитарно-гигиенических условий труда.

# Умственный труд

Виды:

1. **Операторский труд** - группы профессий, связанных с управлением машинами, оборудованием, технологическими процессами. Труд характеризуется большой ответственностью, высоким эмоциональным напряжением, монотонностью обстановки, низкой физической активностью.
2. **Управленческий труд** - это руководители учреждений, предприятий, подразделений, преподаватели. Труд связан с большим объемом информации, дефицитом времени для её переработки, ответственностью за принятие решений, возникновением конфликтных ситуаций.



3. ***Творческий труд*** - требует многолетней предварительной подготовки, высокой квалификации, большого объема памяти, сосредоточенности внимания.
4. ***Исполнительный труд*** - характеризуется выполнением несложных действий, получением низкой плотности сигналов и сообщений, принятием стереотипных решений (лаборанты, машинистки, медицинские сестры).
5. ***Труд учащихся и студентов*** - требует напряжения памяти, внимания (особенно концентрации и устойчивости внимания), восприятия и характеризуется наличием стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты)

# Влияние на здоровье

- ✓ *Утомление* – снижение работоспособности , вызванное работой и прекращающееся после отдыха или снижения интенсивности труда.
- ✓ *Переутомление* – длительно сохраняющееся снижение работоспособности, вызванное чрезмерным рабочим напряжением, продолжавшимся в течение недель и восстанавливающимся полностью или хотя бы частично после длительного отдыха.



- ✓ Неврозы.
- ✓ Нарушения сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Нарушения вегетативной нервной системы.
- ✓ Гиподинамия.



# Меры профилактики преждевременного утомления

- ✓ Рациональный режим труда  
(постепенное вхождение в работу, соблюдение ритма работы, последовательность и систематичность её выполнения, нормирование рабочего времени).
- ✓ Правильная организация труда и отдыха  
(смена одних форм работы другими).
- ✓ Соответствие конструкции стола анатомо-физиологическим особенностям организма человека.

- ✓ Правильная рабочая поза.
- ✓ Создание благоприятных санитарных условий на рабочих местах.
- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Благоприятное отношение общества к труду.