

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВОДИТЕЛЯ

Организм человека, управляющего автомобилем, испытывает негативное воздействие целого ряда факторов: загрязненный отработавшими газами воздух, шум, вибрация, а также постоянное мышечное напряжение и нервные нагрузки оказывают значительное влияние на состояние здоровья водителя. Чтобы свести это влияние к минимуму, следует выполнять определенные правила и нормы.



Правильная посадка за рулем имеет особое значение. Управлять автомобилем человек начинает, как правило, будучи уже физически сформировавшимся. К этому времени

его позвоночник может иметь приобретенные с возрастом или в результате травм заболевания, о которых надо помнить, располагаясь в водительском кресле. Угол между спинкой и сиденьем должен быть не менее 90°. При наличии заболеваний позвоночника или мочеполовой системы необходимо в нижней части спинки кресла разместить небольшую жесткую подушку или валик. За рулем автомобиля водитель испытывает значительные физические нагрузки. В связи с этим предельно допустимая норма пребывания за рулем без перерыва должна составлять 2,5-3 часа. Через каждые 15-20 минут необходимы хотя бы минимальные изменения положения тела. Длительное вождение автомобиля вынуждает организм находиться в постоянном нервном напряжении, поддерживающем мышечный тонус на высоком уровне. В результате ухудшается кровоток практически во всех группах мышц, со временем приводящий к серьезным заболеваниям. Не зря радикулиты и остеохондроз считаются профессиональными болезнями водителей.

На рис. 1а стрелочками показано распределение нагрузки на позвоночник в положении стоя.

Рис. 1 а.



Рис. 1 б.

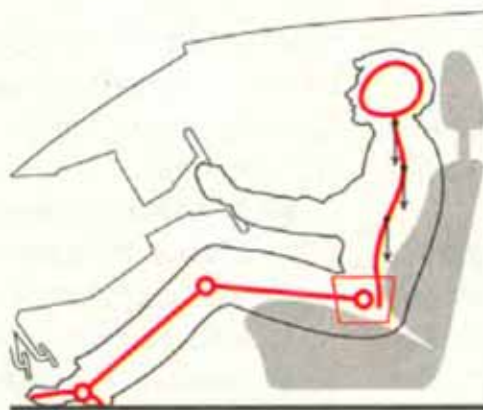
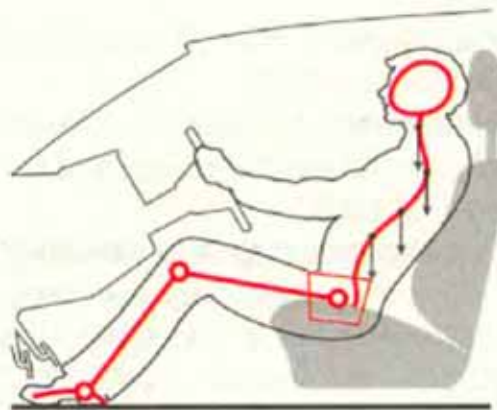


Рис. 1 в.



Видно, что векторы сил не выходят за границу костей таза, чем обеспечивается наибольшая устойчивость человека при минимальной мышечной нагрузке.

У человека, находящегося в кресле автомобиля, векторы силы тяжести выходят за границы таза (рис. 1б). При этом возникает постоянное напряжение мышц, поддерживающих позвоночник. Наибольшее мышечное напряжение испытывает поясничный и шейный отделы. Следует отметить, что состояние межпозвоночных дисков полностью зависит от кровотока в околопозвоночных мышцах. В постоянно напряженной мышце кровоток снижен, и питание межпозвоночных дисков резко ухудшается. Таким образом, длительное нахождение водителя в положении сидя приводит к перенапряжению мышечной системы позвоночника и, как следствие, к раннему остеохондрозу.

Во избежание этого через каждые 60-90 минут необходимо давать мышцам отдых. Проще всего сделать это, переведя спинку сиденья в верти-

кальное положение на непродолжительное время (10-20 минут). В таком положении векторы силы тяжести не выходят за границы таза (рис. 1в), обеспечивая оптимальное состояние спинных мышц. Давая отдых мышцам, можно сохранять свой позвоночник здоровым долгие годы.

В качестве профилактики остеохондроза можно рекомендовать некоторые упражнения, выполнять их следует во время вынужденной остановки или при движении на малой скорости. Упражнения делают по 2-5 раз.

Внимание!

При обострении заболеваний позвоночника упражнения выполнять не следует.

Упражнение 1. Голову максимально наклонить вперед так, чтобы подбородок касался грудины, в этом положении поворачивать голову в стороны.

Упражнение 2. Голова повернута вправо и слегка наклонена, из этого положения совершать небольшие вращательные движения вправо и влево.

Важно!



Боли в спине, заболевания позвоночника, остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков.

Плоскостопие, боли в ногах, отеки.

- мануальная терапия
 - лечебный массаж
 - рефлексотерапия
- (табакокурение, избыточный вес)

"Доктор Норовков".
Частная практика

м. "Курская" 921-88-31 (5 минут пешком)

Упражнение 3. Максимально запрокинув голову назад, с усилием отвести назад плечи.

Упражнение 4. Поочередное поднятие и опускание плеч.

Упражнение 5. Вращательные движения плечами вперед и назад.

Упражнение 6. Упершись обеими руками в приборную доску, сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

Еда перед поездкой должна быть легкой, но достаточно калорийной и не перегруженной легкоусвояемыми углеводами. Суточная потребность для мужчин – 2800-3000 ккал, для женщин – 2350-2550 ккал. Плотная еда ведет к притоку крови к органам системы пищеварения, создавая определенный дефицит кровоснабжения в остальных органах. При этом сердце начинает работать с повышенной нагрузкой и может возникнуть угроза сосудистых катастроф (инфаркт, инсульт). Обильное поступление в кровь питательных веществ (главным образом, углеводов) оказывает на головной мозг наркотикоподобное действие, вызывая снижение критической оценки действительности, а также немотивированную веселость – эйфорию, которая является фактором риска для безопасного движения.

Недостаточное питание, напротив, снижает активность нервной системы, вызывает вялость, сонливость.

Обзорность. Чтобы снизить нагрузку на зрение и улучшить видимость, стекла автомобиля следует содержать в чистоте и по возможности освободить их от посторонних предметов (наклеек, игрушек и т.д.) Если зрение водителя нуждается в коррекции, нельзя пренебрегать прописанными врачом очками. Кроме того, водителям рекомендуется пользоваться солнцезащитными очками, относящимися к 1- и 2-й группам защиты * (информацию о степени защиты очков можно получить в магазине по месту их

* Европейский стандарт подразделяет солнцезащитные очки на пять групп: нулевая группа – незатемненные очки, пропускающие 80-100% света; первая группа – затемненные очки, пропускающие 40-80% света; вторая группа – 20-40%; третья группа – 10-20%; четвертая группа – 3-10%.

приобретения). В темное время суток желательно воспользоваться так называемыми очками-«антифарами». Их стекла имеют желтый цвет для улучшения восприятия объектов в условиях слабой видимости. На верхнюю часть стекол нанесено зеркальное покрытие, защищающее глаза от яркого света фар встречных автомобилей.

Микроклимат в салоне автомобиля оказывает большое влияние на состояние водителя. Наиболее благоприятная температура в салоне – +18-20°C, влажность – от 30 до 70%. При температуре ниже +10°C начинается переохлаждение тела, при температуре выше +25°C наступает физическое утомление. Если воздух в салоне прогревается выше +30°C, у водителя замедляется реакция, он начинает допускать ошибки в управлении автомобилем. Немаловажное значение для терморегуляции организма человека имеет движение воздуха в салоне, однако сквозняки недопустимы. Они вызывают воспалительные заболевания костно-мышечной и нервной систем – артриты, радикулиты, миозиты, различные невралгии, острые респираторные заболевания и обострения хронических процессов.

Хорошее физическое и психическое состояние перед поездкой имеет большое значение. Иногда повышенная раздражительность, угнетенное настроение или просто ничем не мотивированное нежелание ехать – это попытка организма сообщить о каком-то внутреннем неблагополучии. В таком случае пребывание за рулем может быть опасно для здоровья и даже для жизни. Полезно научиться прислушиваться к таким сигналам, это позволит избежать многих неприятностей. Вовремя принятые профилактические меры дадут возможность избежать лишних моральных и материальных затрат.

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала специалиста по профзаболеваниям доктора М.К. Соколову (Медсанчасть Мосгортранса) и мануального терапевта доктора С.В.Норовкова («Медицинский центр Норовкова»).