Основні чинники порушень опорно-рухового апарату у студентів

Христенко Є.К. , Кушнір О.В.
Буковинський державний медичний університет

АКТУАЛЬНІСТЬ

60-80% студентів мають порушення постави та постуральні асиметрії, що пов’язано із підвищеним ризиком вертеброгенного болю



МЕТА

систематизувати провідні чинники ризикувиникнення порушень постави у студентської молоді

ГРУПИ ЧИННИКІВ

БІОМЕХАНІЧНІ

- Нергономічне робоче місце
- Тривале статичне сидіння
- Неправильне положення голови та тулуба під час роботи

ПСИХОЕМОЦІЙНІ

- Академічний стрес
- Тривожність
- Підвищений м’язовий тонус
- Формування «захисних» поз

ФУНКЦІОНАЛЬНІ

- Недостатня витривалість м’язів тулуба
- Особливості нервово-м’язового контролю
- Порушення координації та адаптації до навантаження

ГРУПА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ

Студенти-медики 3-6 курсів

Поєднання тривалого навчального навантаження, практичної діяльності та недостатньої рухової активності може підвищувати ризик порушень постави.



ВИСНОВКИ

Порушення постави у студентської молоді мають багатофакторний характер.
Ефективна профілактика включає:

- ергономізацію навчального середовища
- регулярну фізичну активність
- корекцію психоемоційного навантаження



ДЖЕРЕЛА

- PachecoM. et al. Prevalence of postural changes and associated factors in university students: a systematic review. BMC Musculoskelet Disord.
2023;24:1015.
- Depreli O. et al. Ergonomic risk factors and postural disorders in young adults: a systematic review.Appl Ergon. 2024;115:104147.
- Marijančié V. et al. Functional aspects of posture control in young adults. J Body Mov Ther. 2023;33:17-25.