

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр

И.В. Островская, Н.Р. Ёрова

Медицинский институт ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

Министерства науки и высшего образования РФ

e-mail: irina.ostrov@gmail.com

Сведения об авторах

1. Островская Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, MBA, ст. преподаватель кафедры управления сестринской деятельностью медицинского института ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов» Министерства науки и высшего образования РФ <https://orcid.org/0000-0001-7932-4216>

2. Ёрова Нилуфар Рустамовна, бакалавр сестринского дела, <https://orcid.org/0000-0003-1518-1310>

Резюме

Статья посвящена результатам исследования проблемы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр. В ходе исследования были изучены условия труда медицинских сестёр, проведена самооценка состояния здоровья опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр, меры профилактики и самооценка знаний правил биомеханики и эргономики медицинских сестёр в медицинских организациях Москвы. В работе описываются причины заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также их профилактика.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, медицинские сестры, респонденты, уход, сестринская практика.

Для цитирования: Островская И.В., Ёрова Н.Р. Проблемы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр. Медицинская сестра, 2022; 24 (1): 49–56. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2022-01-07>.

Prevention of diseases of the musculoskeletal system in nurses

I.V. Ostrovskaya N.R. Yorova

Medical Institute of Peoples' Friendship University of Russia of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation

Information about the authors

1. Irina V. Ostrovskaya, Ph.D., MBA, Lecturer, Department of Nursing Management, Medical Institute, People's Friendship University of Russia, Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, e-mail: irina.ostrov@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-7932-4216>

Yorova Nilufar Rustamovna, Bachelor of Science in Nursing, email: sadullaeva.n8@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1518-1310>

Abstract

The article is devoted to the results of the study of the problem of prevention of diseases of the musculoskeletal system in nurses. The study examined the working conditions of nurses, conducted a self-assessment of the health status of the musculoskeletal system in nurses, preventive measures and self-assessment of knowledge of the rules of biomechanics and ergonomics of nurses in medical organizations in Moscow. The paper reveals the diseases of the musculoskeletal system, the reasons for which they appear, as well as the types of prevention.

Key words: musculoskeletal system, prevention, nurses, respondents, nursing, nursing practice.

For citation: Ostrovskaya I.V., Yorova N.R. Problems of prevention of diseases of the musculoskeletal system in nurses. Meditsinskaya sestra (The Nurse), 2022; 24 (1): 49–56. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2022-01-07>.



Введение

Деятельность медицинских работников относят к числу наиболее сложных и трудоемких видов деятельности человека. Итог работы медицинских сестёр – состояние здоровья пациентов, что значительно обуславливается условиями труда и состоянием здоровья сотрудников [10].

1-е место в структуре заболеваемости работников здравоохранения занимают инфекционные заболевания (80,2 %), на 2-м месте – аллергические заболевания (12,3 %), на 3-м месте – интоксикации и заболевания опорно-двигательного аппарата [11].

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) каждый житель планеты имеет нарушение функции суставов или предъявляет жалобы на боли в них. По статистике 70% насе-

ления имеют нарушения осанки, 10 % из них даже сколиоз и лордоз [7].

«Боль в спине – эпидемия в здравоохранении» – об этом говорит зарубежная статистика. Создание условий безопасной для здоровья медицинских сестёр – на сегодняшний момент является самой актуальной [12].

По данным статистики, боль в спине встречается среди медицинских сестёр очень часто. Согласно статистике, из 50 тысяч опрошенных медицинских сестёр – 10%, а именно – 4839 медицинских сестёр страдали от постоянных болей в спине, где 50% из них страдают от болей в спине на протяжении долгого времени, а именно от 5 лет и более. 13% медицинских сестёр пришлось сменить место работы, а это означает, что каждая пятая медицинская сестра из-за постоянных болей теряет работу [2].

В России по сути нет достоверных статистических данных, свидетельствующих об уровне заболеваемости, к примеру, тому же остеохондрозом позвоночника медицинских сестёр, так как они зачастую не фиксируют данные так как предпочитают лечиться самостоятельно и поэтому не попадают в статистику.

Заболевания опорно-двигательного аппарата могут принести психоэмоциональные и физические страдания, ограничивать физическую активность и способность к передвижению, ухудшить качество жизни, могут привести к инвалидизации [6].

Из-за этого может снижаться сила и работоспособность скелетной мускулатуры медицинской сестры, что в свою очередь ведет за собой нарушения координации движений, осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Повреждения осанки приводят к ухудшению работы органов и систем организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата [9].

Заболевания опорно-двигательного аппарата можно отнести к профессиональным заболеваниям медсестёр. Профессиональные заболевания – заболевания, развивающиеся в результате воздействия факторов риска, обусловленных трудовой деятельностью [8].

При осуществлении профессиональных обязанностей значительную долю в структуре заболеваемости составляет травматизм медицинских сестёр. Медицинским сестрам по роду своей деятельности приходится передвигать тяжелое оборудование, перемещать пациентов, находиться в вынужденной позе длительное время, переносить тяжести, из-за чего они подвержены риску возникновения заболевания опорно-двигательного аппарата.

Опорно-двигательный аппарат человека несёт на себе важнейшие функции – придание ему формы

опоры, защита внутренних органов, возможность передвижения и принятия различных поз.

Наиболее распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр:[3]:

1. остеохондрозы;
2. бурситы;
3. миозиты;
4. нарушение осанки;
5. остеоартрозы;
6. цервикалгии;
7. люмбаго;
8. эпикондилит;
9. переломы;
10. травмы;
11. системные воспалительные заболевания,

такие как ревматоидный артрит.

Чаще всего появлению заболеваний опорно-двигательного аппарата может служить отклонение от нормальных условий труда, они могут привести к искривлению позвоночника, нарушению осанки, которые характеризуются болями в суставах, костях, изменениями в пальцевых фалангах, локтях, плечах, а также остеохондрозу у медицинских сестёр.

Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата в деятельности медицинских сестёр существует огромное множество. Основными причинами развития заболеваний опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр можно назвать:

- пребывание в одной позе в течении долгого времени;
- физическая перегрузка позвоночника, сухожилий мышц и суставов;
- сильное переохлаждение организма;
- осложнения после болезни.

Профилактика – термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска [1].

Профилактика заболеваний – система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий [5].

Важными мерами по предотвращению развития профессиональных заболеваний нервно-мышечной системы являются [4]:

1. Механизация больших нагрузок, тяжелых операций, к примеру, подъему или переносу тяжелых предметов, которые приходится удерживать на весу.
2. Автоматизация процессов, которые связаны с выполнением работ, требующих однотипных движений рук и пальцев, быстрых и мелких.
3. Устранение длительного вынужденного положения тела и конечностей в одной позе во время работы.

Также большое значение имеет правильная организация труда и отдыха, которая включает перерывы с проведением дополнительной специальной гимнастики, которая в свою очередь будет способствовать нормализации кровообращения, обменных процессов, а также выработке навыков ритмичного выполнения движений. Гимнастические упражнения могут быть проведены непосредственно в отделении.

Описание методов исследования

Для сбора и обработки информации мы будем использовать один из методов опроса – анкетирование. Нами была разработана анкета для медицинских сестёр, направленная на анализ профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Анкетирование проводилось онлайн с помощью Google Forms.

Анкета включала в себя вводную часть и 4 блока вопросов, всего 37 вопросов.

Вводная часть содержала общие вопросы, направленные на выявление биографических данных респондентов. Пол, возраст, стаж, место работы, отделение – эти данные блока необходимы нам для составления характеристики выборочной совокупности. Они помогли определить тот контингент медицинских сестёр, которые наиболее подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата (вопросы 1–5).

1 блок вопросов направлен на изучение условий труда медицинских сестёр. В профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата наиболее важным является первичная профилактика, которая при совершенствовании условий труда медицинской сестры в отделении и улучшение общей обстановки позволит избежать негативных последствий с опорно-двигательным аппаратом (вопросы 6–15).

2 блок вопросов направлен на самооценку состояния здоровья медицинских сестёр. Медицинские сестры по 5-балльной шкале оценивали симптомы наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Это позволило определить выраженность симптомов, их характер, отношение к самолечению, обращение за медицинской помощью (вопросы 16–25).

3 блок вопросов направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата у медицинских сестёр. В данном блоке мы пытались узнать, какие меры профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата применяют сами медицинские сестры, и применяют ли их вообще (вопросы 26–27).

4 блок направлен на выявление знаний у медицинских сестёр правил биомеханики и эргономики. Медицинская сестра должна применять правила биомеханики в своей работе и обучать этим правилам пациентов и их родственников (вопросы 28–37).

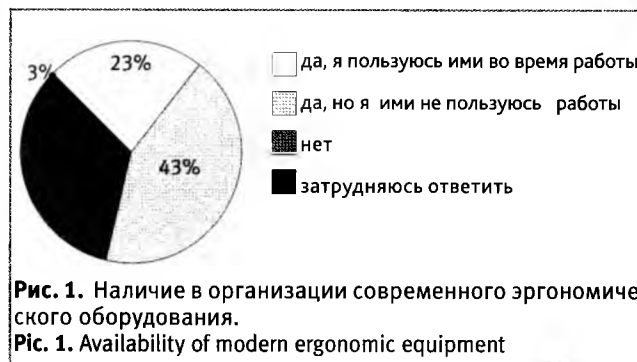


Рис. 1. Наличие в организации современного эргономического оборудования.

Fig. 1. Availability of modern ergonomic equipment

После проведения анкетирования мы выделили 2 критерии групп (возраст, отделение), по которым в дальнейшем был проведен сравнительный анализ условий труда, оценка состояния здоровья опорно-двигательного аппарата, меры профилактики и сравнительная оценка знаний.

Обсуждение результатов исследования

В исследовании приняли участие 95 медицинских сестёр и братьев г. Москвы. Среди них 86,3% женщины и 13,7% мужчин. Стаж работы участников исследования показал, что наши респонденты работают в здравоохранении от 1 года и свыше 20 лет. Большинство респондентов работают в больницах в таких отделениях как: терапевтическое, неврологическое, травматологическое, хирургическое.

Анализ результатов блока, выявляющего условия труда показал, что рабочая среда медицинских сестёр не обеспечивает им безопасную больничную среду.

Только 23,2% респондента отметили наличие в медицинской организации современного эргономического оборудования, которыми они пользуются в рабочее время. Это является показателем того, что медицинские организации не оборудованы здоровьесберегающим оснащением для медицинских сестёр (рис. 1).

90,5% респондентов отметили отсутствие в медицинской организации обучающих мероприятий по биомеханике и эргономике. Медицина никогда не стояла на месте, так же, как и биомеханика и эргономика. Люди постоянно пытаются создать наилучшие условия, и эти новшества следует внедрять в работу сестринского персонала. Постоянное проведение таких профилактических мероприятий позволило бы медицинским сестрам качественно выполнять свою работу без вреда для своего организма (рис. 2).

37,9% респондентам на рабочем месте приходится переносить тяжести массой более 7 кг. По санитарным нормам нельзя передвигать тяжести больше 7 кг постоянно в рабочее время. Безусловно, что медицинские сестры не постоянно сталкиваются с перемещением большого веса, но это не исключает риска травматизации медицинских сестёр (рис. 3).

59,9% респондентов отмечают, что им приходится на рабочем месте находиться в вынужденной позе дли-