

УДК 796:616

*Мухаметшин Р.Р.  
Студент 1 курса,  
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и  
Технологий,  
Россия, г. Стерлитамак  
Шамсутдинов Ш. А., к. п. н.  
доцент  
СФ УУНУТ  
Россия, г.Стерлитамак*

## **ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ.**

*Аннотация:* в статье рассматриваются различные методы профилактики распространенных заболеваний профессиональных киберспортсменов, а также активных геймеров.

*Ключевые слова:* профилактика, киберспорт, киберспортсмен, туннельный синдром, патологии спины, синдром сухого глаза.

*Mukhametshin R.R.  
1st year student,  
Ufa University of Science and Technology  
Sterlitamak branch  
Russian Federation, Sterlitamak  
Shamsutdinov Sh. A.  
teacher  
department of "physical education"  
Ufa University of Science and Technology  
Sterlitamak branch  
Russian Federation, Sterlitamak*

### **Prevention of common diseases of professional esports athletes.**

*Annotation:* the article discusses various methods for preventing common diseases among professional esportsman, as well as active gamers.

*Key words: prevention, esports, esportsman, tunnel syndrome, back pathology, dry eye syndrome.*

В киберспорте шансы получить травму в ходе матча или на тренировке сведены к минимуму, ибо компьютерные соревнования являются одними из самых безопасных из всех когда-либо придуманных и реализованных человечеством. Однако, все же и у людей с таким безобидным на первый взгляд образом жизни есть профессиональные болезни, вызванные малой двигательной активностью или, говоря медицинским языком – гиподинамией, а также неестественным положением отдельных частей тела продолжительное время.

Минимум раз в неделю в ленте киберспортивных новостей появляются сообщения о том, что игроки вынуждены обращаться к врачам или брать перерыв в карьере из-за специфических состояний или заболеваний. Всё чаще профессионалы появляются перед матчами в особых повязках на локтях и запястьях, иногда в очках, а между матчами делают упражнения даже с баночкой энергетика или воды. Большинство из них страдает от синдрома запястного канала (другими словами – туннельного синдрома) - одной из самых распространённых травм среди геймеров [1].

Туннельный синдром (синдром запястного канала) - неврологическое заболевание, при котором срединный нерв при прохождении через запястье сжимается в области запястного канала.

Фактором риска для данного заболевания является часто повторяющиеся, стереотипные движения кистью. Дело в том, что запястный канал очень узкий и в нем одновременно проходят сосуды, нервы и сухожилия пальцев кисти (сгибатели и разгибатели пальцев начинаются на предплечье). При постоянной нагрузке и малейшем отеке в и без того узком канале совсем не остается места и возникает сдавление одного из нервов, что приводит к чувству жжения, покалывания и онемения, уменьшения силы хвата, потере ловкости рук. Чаще всего поражается срединный нерв,

из-за чего эти симптомы наиболее ярко проявляются в среднем и безымянном пальце, за которые он отвечает.

Для профилактики туннельного синдрома врачи рекомендуют делать перерыв в работе с мышкой, клавиатурой и другими контроллерами как минимум 5 – 10 минут каждые 45 минут активной игры. Также необходимо делать массаж рук, который может быть ручным или же с использованием массажеров, среди которых наиболее эффективным является перкуссионный массажер.

Помимо всего вышеперечисленного врачи рекомендуют выполнять специальные упражнения, к которым относятся:

1. **Вращение кистей** - согните руки в локте перед собой. Раскройте кисть и немного разведите пальцы. Медленно вращайте кисти по часовой стрелке 3 раза. Затем повторите это же действие, но против часовой стрелки.
2. **Рука-цветок** - выставьте прямую руку перед собой. Отведите кисть вверх, при этом раскрывая ее, как будто это цветок. Теперь уведите кисть вниз, закрывая ее и сводя пальцы вместе.
3. **Растяжка кисти** – потяните кисть на себя с помощью второй руки. Вытягивайте на протяжении 4-5 секунд. Повторите упражнение, поменяв руки.

Стол и рабочее место должны быть правильно подобранными по высоте. Наиболее естественное физиологическое положение руки будет в том случае, если поверхность стула будет находиться на одной высоте с подлокотником. Между плечом и предплечьем должен быть угол 90 градусов, локти во время работы должны быть прижаты к туловищу, а клавиатура должна быть подобрана таким образом, чтобы во время использования не происходило прогибание лучезапястного сустава [2].

Вторым самым распространенным заболеванием деятелей киберспорта являются патологии спины и межпозвоночных дисков. Они

возникают из-за неправильной позы сидячего во время игры. Искривление позвоночника приводит к постоянной перегрузке всех мышц спины, а также формируют сколиоз, в результате чего межпозвоночные диски понемногу разрушаются. Сначала это вызывает остеохондроз, в дальнейшем протрузию, а после – грыжу.

Дабы избежать негативных последствий для собственного организма, стоит придерживаться профилактических рекомендаций:

- При долгих и затяжных играх, а также других видах занятости, где необходимо долго находится в одном положении – делать регулярные перерывы на банальную разминку всего тела.
- Для снижения негативных последствий продолжительного сидения необходимо подобрать эргономичный компьютерный стул, а лучше игровое кресло.
- Следить за своим весом, так как лишний вес является постоянной нагрузкой на ваш позвоночник. Вне зависимости от активности это является негативным фактором.
- Использовать ортопедические матрас и подушку для сна, которые будут обеспечивать позвоночнику и шее отдых во время сна,
- Массаж - являются отличным способом помочь в расслаблении спины и «разминанию» мышц.

Помимо заболеваний кистей рук, позвоночника и других смежных недугов киберспортсмены часто сталкиваются с синдромом сухого глаза.

Синдромом сухого глаза называют заболевание, при котором уменьшается выработка слезной жидкости или меняется ее состав и свойства. Поверхность конъюнктивы и роговицы пересыхает, становится незащищенной от попадания пыли и грязи. Обычно данный синдром возникает смежно со снижением зрения и затруднения при фокусировке [3].

Первыми признаками развития заболевания являются: чувство дискомфорта, слезотечение, сменяющееся выраженной сухостью, как при

попадании в глаз инородного тела, появляется повышенная чувствительность, напряжение, светобоязнь и быстрая утомляемость глаз. Снижается острота зрения к вечеру, возникает затуманивание, размытость при рассмотрении предметов, особенно в темноте [4].

К профилактическим мероприятиям при синдроме сухого глаза относят:

- Совершенствовать экранное оборудование – чем более современные мониторы используют киберспортсмены, тем менее негативное влияние они оказывают на глаза.
- Делать перерывы каждые 20-30 минут и дать глазам отдохнуть, посмотрев вдаль и сделав гимнастику для глаз.
- Если имеются рекомендации, не пренебрегать глазными каплями и специальными очками.

Вывод. Хотя киберспорт и не является физическим спортом и не требует прямого контакта с другими людьми, но не исключает возможность травм и осложнений. Профилактика заболеваний является одним из важнейших критериев здорового образа жизни киберспортсмена. Профилактические меры помогают предупредить самые частые, а также многие другие заболевания, возникающие отдельно или смежно с ними.

#### **Использованные источники:**

1. Яна М. Береги руки смолоду. Самая распространённая травма в киберспорте (дата публикации: 21.03.2019) [[www.championat.com](http://www.championat.com)] URL: <https://www.championat.com/cybersport/article-3709551-sindrom-zapjastnogo-kanala-v-kibersporte-profilaktika-lechenie.html> (Дата обращения - 12.10.2022)
2. Татьяна Ф. Профилактика туннельного синдрома [[doc.ua](http://doc.ua)] URL: <https://doc.ua/news/articles/profilaktika-tunnelnogo-sindroma-sovety-ofisnym-rabotnikam> (дата обращения: 18.10.2022)
3. Сухость глаз: причины, лечение, профилактика [[santa-med.ru](http://santa-med.ru)] URL: <https://santa-med.ru/infos/sukhost-glaz-prichiny-lechenie-profilaktika/> (дата обращения: 20.10.2022)

4. Лечение синдрома сухого глаза [[izhevsk.krugozor-clinic.ru](http://izhevsk.krugozor-clinic.ru)] URL: <https://izhevsk.krugozor-clinic.ru/uslugi/sindrom-sukhogo-glaza/> (дата обращения: 20.10.2022)