**Профессиональные болезни, связанные с вынужденным однообразным положением тела и напряжением отдельных органов**

В данную группу болезней входят болезни профессионального характера. Они возникают из-за продолжительной работы стоя, сидя, вызываются чрезмерным напряжением отдельных групп мышц.

При работе стоя чаще всего возникает плоскостопие. Этой болезни больше всего подвержены грузчики. Это происходит из-за того, что стопе приходится брать на себя дополнительную нагрузку в виде переносимого человеком груза. Благодаря внедрению автоматизации в производство этот тип заболевания встречается все реже и реже.

При работе стоя, если человек прикладывает значительные физические усилия, повышается внутрибрюшное давление, а это ведет к образованиям грыж. К тому же такая работа очень опасна для женщин – у них может развиться выпадение влагалища, а матка может изменить свое положение. Также при работе стоя может искривится позвоночник и человек может приобрести варикозное расширение вен на ногах. Это качается людей, которые работают парикмахерами или стоят за станками.

При сидячей работе также возникают патологии. Главным образом это касается позвоночника. Он легко может искривится из-за неравномерного распределения нагрузки. Такое чаще всего наблюдается у швей. Еще при сидячей работе грудная клетка может вдавиться. Особенно опасно работать сидя, пока скелет не завершил процесс полного окостенения. У женщин могут нарушится циклы менструации из-за застоя крови в малом тазе. Пищеварение тоже подвержено опасности – расстройства кишечника, запор и геморрой могут стать последствием сидячей работы.

Для того чтобы не дать хроническим болезням возникнуть при длительной работе в положении стоя требуется автоматизировать производство, как можно больше операций заменить на такие, чтобы работник выполнял их сидя, поскольку последнее положение менее вредно. Хорошими мерами будет возможность проведения небольших пауз в работе, а также занятием физическими упражнениями в перерывах.

К профилактическим мерам относиться ограничение к работе лиц, у которых в процессе медицинских осмотров были выявлено начинающее расширение вен.

Если человек долго работает сидя, то его мебель нужно сделать максимально комфортной. Также в процессе работы нужны паузы, чтобы человек мог заняться специальными физическими упражнениями, которые разомнут мышцы. Еще они помогут улучшить кровообращение.

При некоторых трудовых операциях наблюдается долгое напряжение отдельных групп мышц, что нарушает координацию и приводит к нервозам. Такие проблемы возникают у музыкантов, машинисток. Суть болезни состоит в нарушении обычных профессиональных движений.