

САМОМАСАЖ ПРИ СИНДРОМІ «ТЕКСТОВОЇ ШИЇ» У ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Анна Головка, Олена Аносова

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. У статті розглянуто проблему поширення синдрому «текстової шиї» серед офісних працівників як наслідок тривалого використання комп'ютерної техніки, мобільних пристроїв та малорухомого способу життя. Проаналізовано сучасні наукові джерела щодо поширеності шийного болю серед працівників офісної сфери, основних факторів ризику, механізмів розвитку м'язового дисбалансу та функціональних порушень.

Особливу увагу приділено застосуванню самомасажу як доступного засобу профілактики та зменшення больового синдрому. Описано основні техніки самомасажу, їх фізіологічний вплив на м'язову систему та можливості поєднання з лікувальними вправами.

Встановлено, що найбільш ефективним підходом є комплексне використання самомасажу, фізичної терапії, ергономічної корекції робочого місця та регулярної рухової активності.

Ключові слова: синдром текстової шиї, офісні працівники, шийний біль, самомасаж, фізична терапія, ергономіка, лікувальні вправи.

Abstract. The article considers the problem of the spread of "text neck" syndrome among office workers as a consequence of prolonged use of computer equipment, mobile devices and a sedentary lifestyle. Modern scientific sources on the prevalence of neck pain among office workers, the main risk factors, the mechanisms of muscle imbalance and functional disorders are analyzed.

Special attention is paid to the use of self-massage as an affordable means of prevention and reduction of pain syndrome. The main techniques of self-massage, their physiological effect on the muscular system and the possibility of combining with therapeutic exercises are described.

It was established that the most effective approach is the integrated use of self-

massage, physical therapy, ergonomic correction of the workplace and regular physical activity.

Keywords: text neck syndrome, office workers, neck pain, self-massage, physical therapy, ergonomics, therapeutic exercises.

Вступ. У сучасних умовах цифровізації праці значна частина професійної діяльності пов'язана з тривалим використанням комп'ютерної техніки та мобільних пристроїв. Це призводить до зростання кількості порушень опорно-рухового апарату, серед яких значне місце займає синдром «текстової шиї».

Тривале перебування голови у положенні нахилу вперед спричиняє надмірне навантаження на шийний відділ хребта, формує м'язовий дисбаланс та провокує розвиток больового синдрому [2, 5].

Проблема набуває особливої актуальності серед офісних працівників через високий рівень гіподинамії та тривалого статичного навантаження.

Актуальність проблеми. Синдром «текстової шиї» (англ. text neck syndrome) є сучасною медико-соціальною проблемою, що формується внаслідок тривалого використання комп'ютерів, смартфонів та інших цифрових пристроїв у положенні згинання шийного відділу хребта. Особливо вразливою групою є офісні працівники, які проводять у статичному сидячому положенні від 6 до 10 годин щоденно [1, 3].

За даними систематичних оглядів, поширеність болю в шиї серед офісних працівників протягом року становить від 17,7% до 63%, а середній показник 12-місячної поширеності сягає 45,5%. Окремі дослідження демонструють ще вищі показники: у працівників, які працюють за комп'ютером понад 8 годин на день, частота скарг на біль у шиї може досягати 78,9%. Також встановлено, що сидяча робота понад 6 годин на добу підвищує ризик розвитку болю в шиї майже на 88%. При нахилі голови вперед на 45–60° навантаження на шийний відділ хребта зростає у кілька разів, що сприяє розвитку м'язового дисбалансу, больового синдрому та функціональних порушень [1-5].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності самомасажу як засобу профілактики та корекції проявів синдрому «текстової

ший» в офісних працівників, а також аналіз сучасних наукових підходів до його поєднання з фізичною терапією та ергономічними втручаннями.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові джерела щодо поширеності синдрому «текстової ший» серед офісних працівників.
2. Визначити основні фактори ризику розвитку патології.
3. Оцінити роль самомасажу у зниженні больового синдрому.
4. Обґрунтувати необхідність використання лікувальних вправ після самомасажу.

Методи дослідження. У роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення сучасної науково-методичної літератури. Матеріалами дослідження стали публікації в міжнародних наукометричних базах PubMed, Scopus, Web of Science; систематичні огляди; рандомізовані контрольовані дослідження; клінічні рекомендації з фізичної терапії.

Пошук літератури здійснювався за ключовими словами: text neck syndrome, neck pain, office workers, self-massage, physical therapy, exercise therapy.

Результати дослідження. Основні причини розвитку «Text neck syndrome» тривала робота за комп'ютером, неправильне розташування монітора, часте використання смартфона, недостатня фізична активність, слабкість м'язів спини, хронічний стрес.

Основними симптомами такого стану є біль у ший, напруження в плечах, головний біль, скутість рухів, біль між лопатками, швидка втомлюваність, оніміння рук (у складніших випадках).

Тривале перебування голови у положенні переднього зміщення сприяє формуванню характерного м'язового дисбалансу, що проявляється гіпертонусом одних м'язових груп та функціональною слабкістю інших. Такі зміни негативно впливають на біомеханіку шийного відділу хребта, плечового пояса та грудного відділу хребта [1-5].

До м'язів, у яких найчастіше спостерігається підвищений тонус та перенапруження, належать:

- верхні пучки Trapezius muscle;
- Levator scapulae muscle;
- Suboccipital muscles;
- Sternocleidomastoid muscle;
- великі та малі Pectoral muscles.

Перенапруження зазначених м'язів пов'язане з необхідністю тривалого утримання голови в нефізіологічному положенні та компенсаторною стабілізацією шийного відділу хребта.

Водночас у пацієнтів із синдромом «текстової шиї» часто виявляється зниження сили та витривалості таких м'язових груп:

- глибокі згиначі шийного відділу хребта Rhomboid muscles;
- нижні пучки Trapezius muscle.

Ослаблення зазначених м'язів призводить до порушення стабілізації шийного відділу хребта, погіршення постави та прогресування функціональних порушень опорно-рухового апарату.

Комплексний підхід до профілактики та корекції синдрому «текстової шиї»

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що найбільш ефективним підходом до профілактики та корекції синдрому «текстової шиї» в офісних працівників є комплексне застосування немедикаментозних методів, спрямованих на усунення як симптоматичних проявів, так і етіологічних чинників розвитку даного порушення [1-5].

Самомасаж розглядається як доступний метод короточасного зниження м'язового гіпертонусу, покращення локального кровообігу та зменшення больового синдрому. Його застосування сприяє розслабленню перенапружених м'язів шийно-комірцевої зони, зокрема верхніх пучків Trapezius muscle, Levator scapulae muscle, Suboccipital muscles та Sternocleidomastoid muscle. Проте

самомасаж має переважно симптоматичний ефект і не усуває основні біомеханічні причини виникнення синдрому.

Самомасаж розглядається як доступний немедикаментозний метод профілактики та корекції функціональних порушень при синдромі «текстової шиї». Він сприяє:

- зменшенню м'язового гіпертонусу;
- покращенню локального кровообігу;
- зниженню больового синдрому;
- покращенню рухливості шийного відділу;
- зменшенню психоемоційного напруження.

Фізичні терапевти зазначають, що самомасаж не усуває першопричину проблеми - неправильний руховий стереотип та тривале статичне навантаження.

«У більшості офісних працівників ми спостерігаємо поєднання перенапруження верхніх трапецієподібних м'язів, слабкості стабілізаторів лопатки та глибоких м'язів шиї. Самомасаж ефективний як короткостроковий інструмент зменшення болю, однак довготривалий результат можливий лише при поєднанні з лікувальними вправами та ергономічною корекцією робочого місця».

Основні техніки самомасажу:

1. Масаж трапецієподібного м'яза. Опис техніки: захоплення м'яза пальцями «розминання», кругові рухи. Тривалість: 1–2 хвилини.
2. Самомасаж підпотиличної ділянки. Опис техніки: масаж кінчиками пальців «точкове натискання», кругові рухи. Тривалість: 30–60 секунд.
3. Масаж грудних м'язів. Допомогає зменшити сутулість.
4. Використання масажного м'яча біля стіни для міжлопаткової зони.

Самомасаж не рекомендується при гострому болю, травмах шиї, запальних процесах, підвищенні температури тіла, вираженому запамороченні, неврологічних симптомах.

Після самомасажу рекомендується виконувати вправи для закріплення ефекту.

1. Chin tuck (втягування підборіддя): виконувати сидячи або стоячи, втягнути підборіддя назад, утримувати 5 секунд, 10 повторень.

2. Розтягнення грудних м'язів: виконувати біля дверного отвору, утримувати 20–30 секунд, 3 повторення.

3. Зведення лопаток: відвести плечі назад, звести лопатки, утримувати 5 секунд, 10–15 повторень

4. Розтягнення верхньої трапеції: нахилити голову вбік, утримувати 20 секунд, повторити на обидві сторони.

5. Мобілізація грудного відділу хребта: виконувати на ролері або сидячи на стільці, 8–10 повторень.

Фізична терапія є ключовим компонентом реабілітаційного процесу, оскільки спрямована на відновлення нормального м'язового балансу, покращення рухливості суглобів та корекцію постави.

Основними засобами фізичної терапії є: вправи для зміцнення глибоких згиначів шиї; стабілізаційні вправи для м'язів лопаткового поясу; розтягування грудних м'язів; мобілізація грудного відділу хребта; постізометрична релаксація перенапружених м'язів. Регулярне виконання терапевтичних вправ сприяє довготривалому зменшенню больового синдрому та покращенню функціонального стану пацієнтів.

Важливим профілактичним компонентом є оптимізація робочого середовища офісного працівника. Ергономічна корекція включає: розташування монітора на рівні очей; підтримку фізіологічного положення шийного відділу хребта; використання стільця з адекватною підтримкою поперекового відділу; правильне розміщення клавіатури та комп'ютерної миші; уникнення тривалого використання смартфона в положенні згинання шиї. Дотримання ергономічних рекомендацій дозволяє зменшити статичне навантаження на опорно-руховий апарат.

Низький рівень фізичної активності є одним із факторів ризику розвитку м'язово-скелетних порушень у офісних працівників. Регулярна рухова активність сприяє покращенню кровообігу, підвищенню м'язової витривалості та зменшенню негативного впливу тривалого сидіння.

Рекомендованими є: короткі активні перерви кожні 30–60 хвилин роботи виробнича гімнастика; ходьба; плавання; вправи на мобільність хребта.

Висновки. Самомасаж є доступним методом профілактики та зменшення симптомів «текстової ший» у офісних працівників. Найкращий ефект спостерігається при поєднанні масажу, фізичних вправ та корекції робочого місця. Поєднання самомасажу, фізичної терапії, ергономічної корекції та регулярної фізичної активності дозволяє впливати на різні патогенетичні ланки розвитку синдрому «текстової ший», що забезпечує більш стійкий терапевтичний ефект, зниження частоти рецидивів та покращення якості життя офісних працівників.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є проведення клінічних досліджень щодо ефективності різних методик самомасажу у поєднанні з фізичною терапією серед офісних працівників різного віку та рівня фізичної активності.

Література

1. Бісмак О. В. Сучасні підходи до фізичної терапії при неспецифічному болю в спині. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2021. №1. С. 15–21. DOI: <https://doi.org/10.15391/prrht.2021-1.03>
2. Cagnie B., Danneels L., Van Tiggelen D., De Loose V., Cambier D. Individual and work related risk factors for neck pain among office workers. *European Spine Journal*. 2007. Vol. 16(5). P. 679–686.
3. Chen X., Coombes B.K., Sjøgaard G. et al. Workplace-based interventions for neck pain in office workers: systematic review. *Physical Therapy*. 2018. Vol. 98(1). P. 40–62.
4. Green B.N. A literature review of neck pain associated with computer use. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*. 2008. Vol. 52(3). P. 161–167.

5. Sihawong R., Janwantanakul P., Sitthipornvorakul E., Pensri P. Exercise therapy for office workers with nonspecific neck pain: a systematic review. *Manual Therapy*. 2011. Vol. 16(1). P. 62–67.

References

1. Bismak, O. V. (2021). Modern approaches to physical therapy for non-specific low back pain. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 1, 15–21. <https://doi.org/10.15391/prrht.2021-1.03>

2. Cagnie, B., Danneels, L., Van Tiggelen, D., De Loose, V., & Cambier, D. (2007). Individual and work-related risk factors for neck pain among office workers. *European Spine Journal*, 16(5), 679–686.

3. Green, B. N. (2008). A literature review of neck pain associated with computer use. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 52(3), 161–167.

4. Chen, X., Coombes, B. K., Sjøgaard, G., et al. (2018). Workplace-based interventions for neck pain in office workers. *Physical Therapy*, 98(1), 40–62.

5. Sihawong R., Janwantanakul P., Sitthipornvorakul E., Pensri P. Exercise therapy for office workers with nonspecific neck pain: a systematic review. *Manual Therapy*. 2011. Vol. 16(1). P. 62–67.

Відомості про авторів:

Головко Анна Сергіївна: здобувач вищої освіти II (магістерського рівня освіти); Харківська державна академія фізичної культури, Україна.

Аносова Олена Сергіївна: магістр фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидат економічних наук, доцент; Харківська державна академія фізичної культури, Україна.