

## Top Tips for reducing back and neck pain amongst dentists from Dr James Tang.



### El dolor de espalda del odontólogo (y cómo vencerlo)

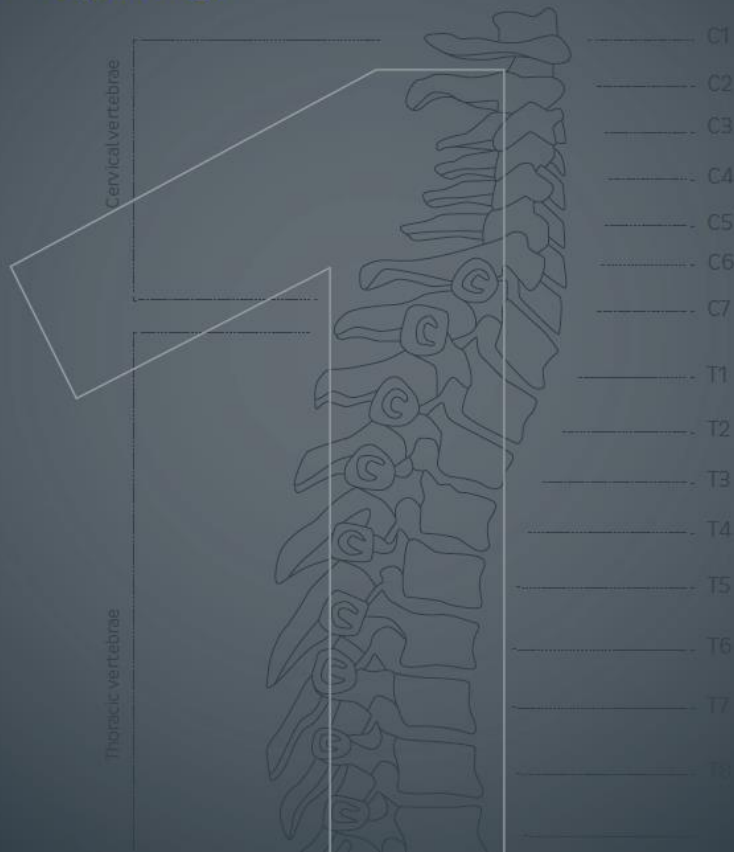
El Dr. James Tang es médico de cabecera, especialista en ejercicios correctivos y entrenador personal de nivel 3.

Siga sus principales sugerencias para reducir los trastornos musculoesqueléticos y el dolor de espalda de los dentistas.

## Regular movement and exercise.



# 1 Move regularly.



## 1. Múevase con regularidad.

Cuando nos sentamos por largos periodos de tiempo, los músculos se adaptan a nuestras posiciones, lo que causa desequilibrios y daños en los tejidos. Para **minimizar los efectos perjudiciales de estar sentados durante mucho tiempo**, intente:

- Alternar las posiciones de trabajo: sentado, de pie y en distintos lados del paciente.
- Tomar descansos frecuentemente.
- Evitar los movimientos repetitivos.

2

Undertake appropriate exercises.



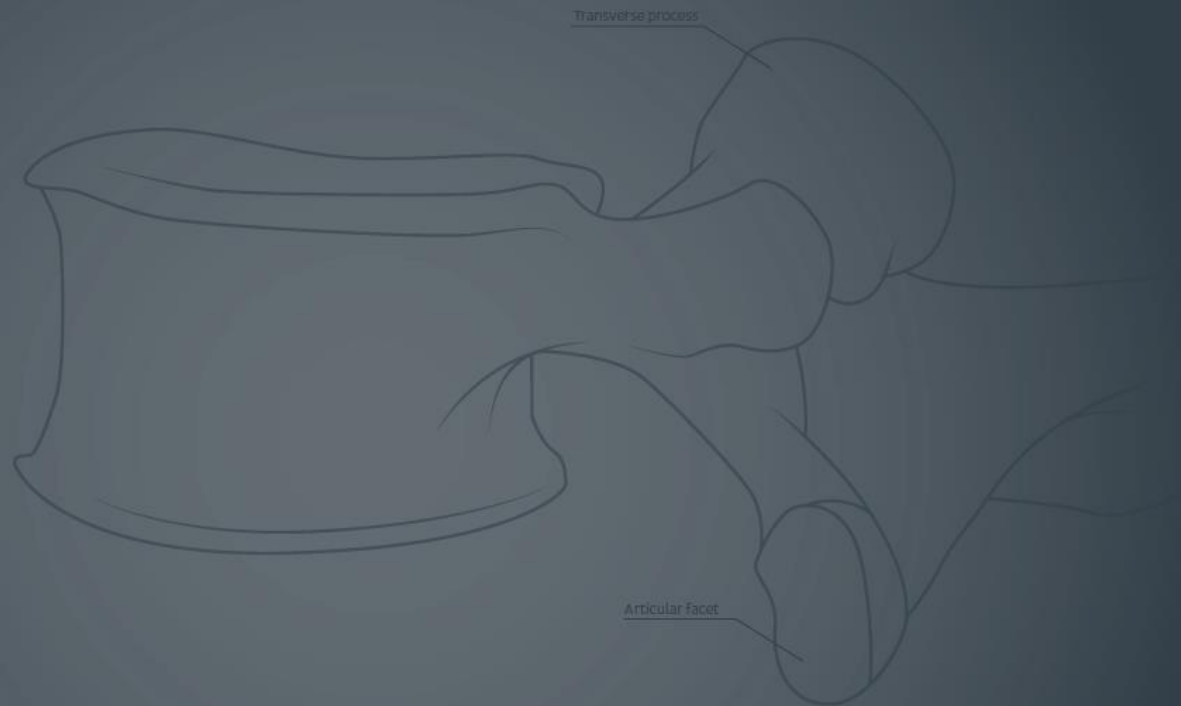
## 2. Realice los ejercicios adecuados.

Cuanto más tiempo pase sentado o de pie sin cambiar de postura, peor será para los discos intervertebrales.

**Intente fortalecer el trapecio medio y los romboides** con ejercicios como remo sentado, remo de mancuernas con un brazo y estiramientos pectorales.

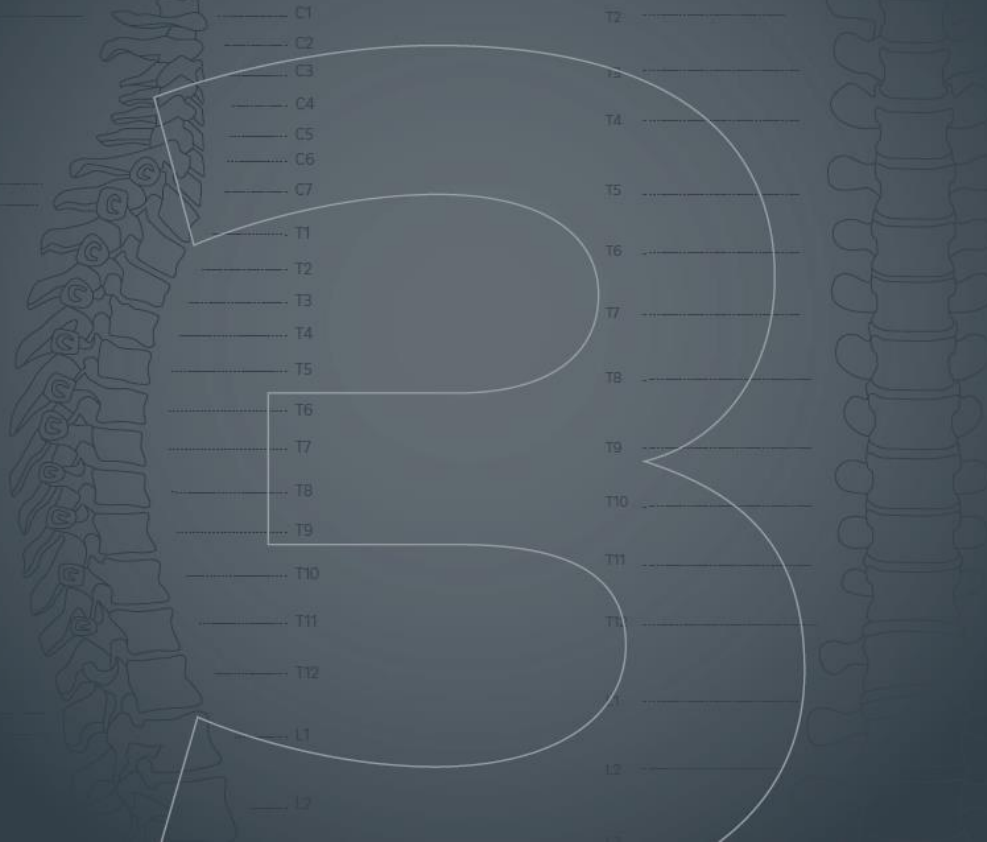
Evite actividades que opriman más los músculos pectorales, como las flexiones y los "press" de pecho.

# Posture and positioning.



3

Maintain good posture.



3. Mantenga una buena postura.

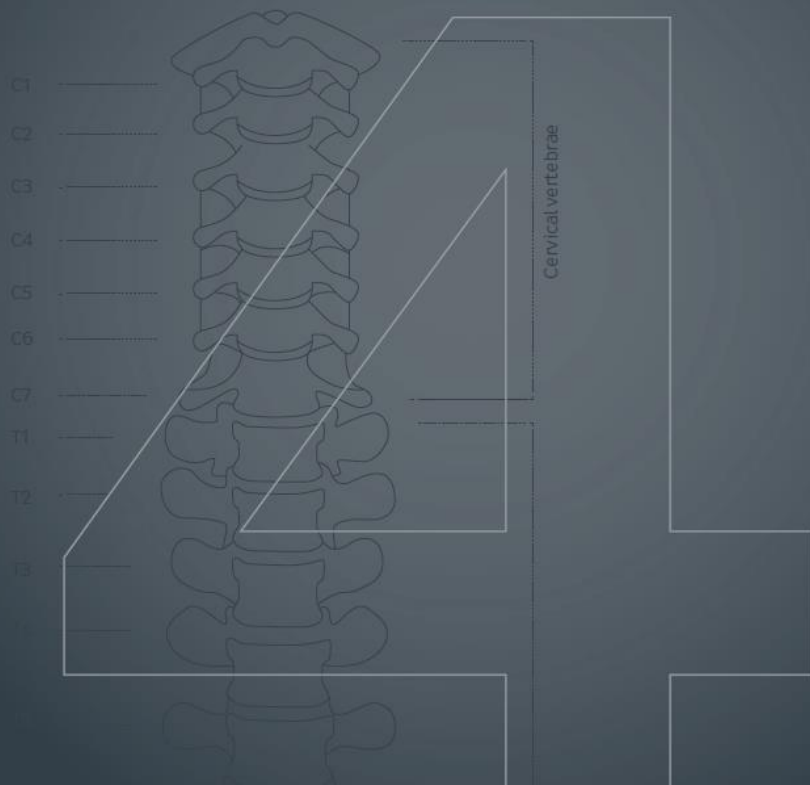
Si su postura hace que su columna vertebral pierda su alineación natural, sus músculos se readaptarán de manera natural.

Esto produce desequilibrios musculares que, a su vez, provocan trastornos posturales y dolor de cuello y espalda.

**Mantenga unos movimientos naturales** al realizar los tratamientos odontológicos. Una unidad de tratamiento y un taburete bien diseñados contribuirán a lograr una postura saludable del dentista y aliviarán la tensión física.

4

Establish comfortable positioning.



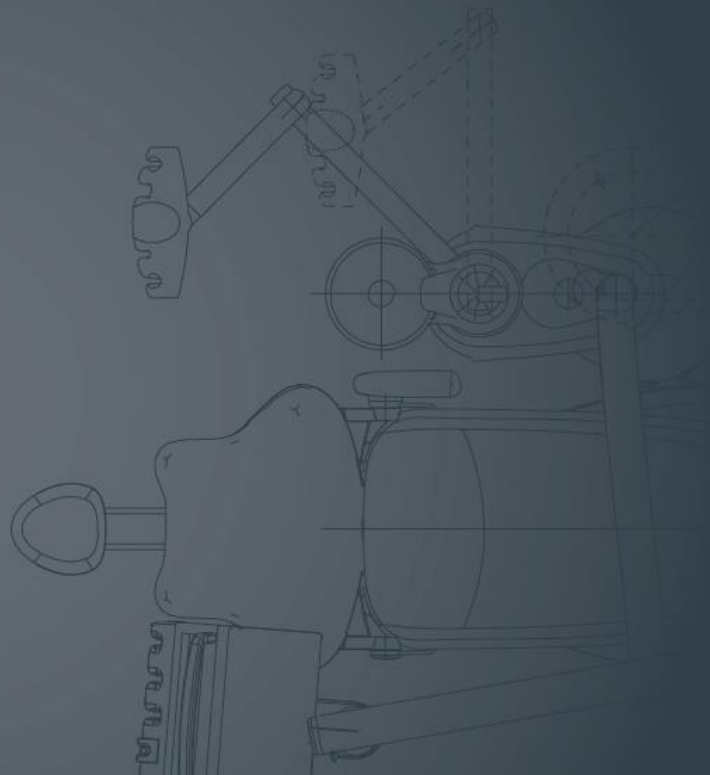
4. Establezca una posición cómoda.

**Situarse cerca del paciente**

puede ayudarle a mantener una postura vertical saludable. Estos son algunos trucos para hacerlo:

- Ajuste la unidad de tratamiento de modo que el paciente esté a una altura adecuada.
- Asegúrese de que la línea de la cadera esté en horizontal.
- Procure que no haya barreras físicas para acceder a la cavidad oral del paciente.

**Surgery design,  
workflow and equipment.**





5

Adopt a logical surgery design.

## 5. Mantenga todo cerca.

Todos los elementos necesarios para el tratamiento deben ser fáciles de alcanzar para **minimizar la necesidad de torsión y flexión**. Para ello, pre-planifique sus procedimientos y, en la medida de lo posible, tenga los materiales a mano.

Una unidad de tratamiento con motores integrados y la capacidad de adaptarse a las necesidades de tratamiento específicas no solo reduce la necesidad de usar equipos adicionales, sino que también **mejora a diario sus movimientos**.

**6** Ensure your chair is ergonomically designed.

## 6. Seleccione el sillón de paciente adecuado.

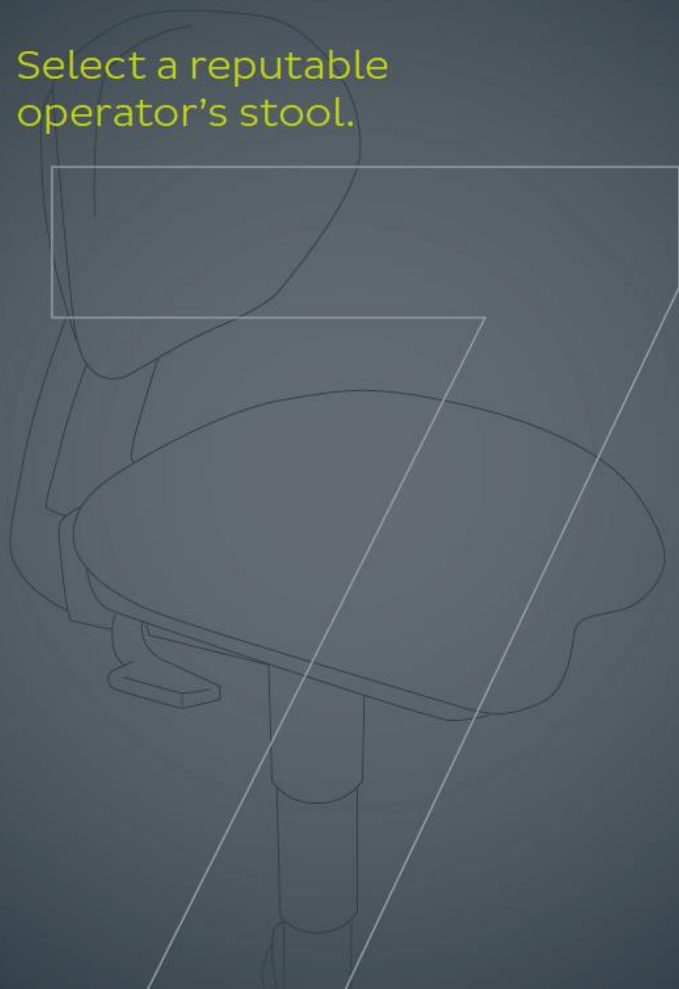
Un sillón con altura regulable permite **sentarse o estar de pie durante el tratamiento.**

Aún mejor si es un sillón suspendido, que permite libertad de movimiento, un posicionamiento cómodo de las piernas y una posición relajada sentado.

Un control por pedal multifuncional (idealmente inalámbrico) accionado a la derecha/izquierda en lugar de arriba/abajo también **puede reducir la tensión muscular, incluso de pie.**

7

Select a reputable operator's stool.



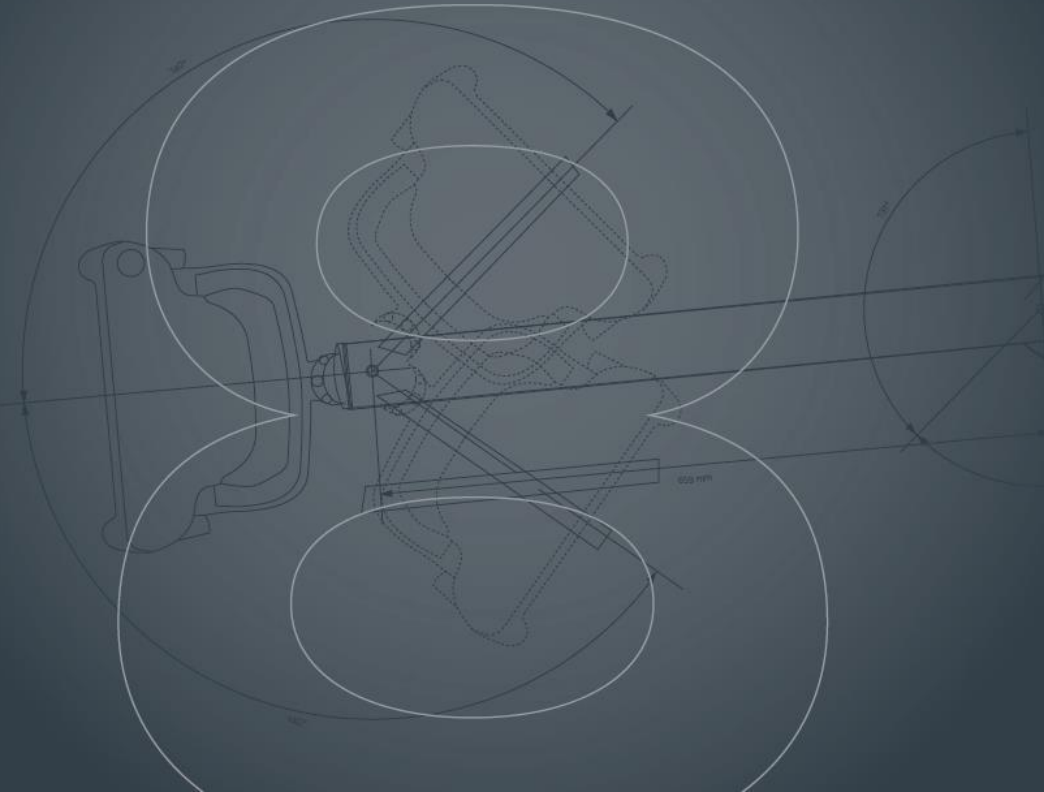
## 7. Seleccione un taburete de confianza.

Elija un taburete que le ayude a **mantener una columna neutra al estar sentado.**

Elija un taburete con un asiento ancho (no redondo) con mucho apoyo lumbar y flexibilidad de adaptación a sus requisitos anatómicos con un asiento ajustable y un cilindro que coincida con su altura corporal inferior al estar sentado.

8

## The Importance of illumination and visibility.



## 8. No olvide la iluminación y la visibilidad.

Los dispositivos de iluminación con un haz de luz focalizado permiten **mirar en la boca del paciente sin forzar la vista ni inclinar el cuello** hacia delante para mejorar la visibilidad.

Una lámpara de tratamiento LED, las lupas, las piezas de mano de fibra óptica y los microscopios pueden contribuir a mejorar la postura del dentista.