

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

Mal de dos chez les dentistes et les manières de le combattre



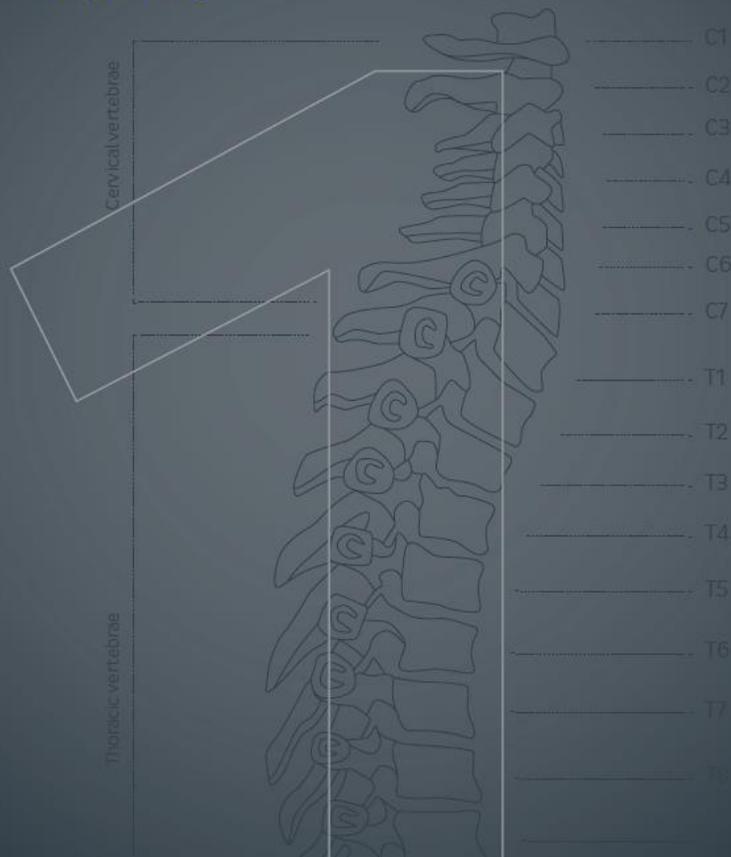
Dr. James Tang est généraliste, spécialiste des exercices correctifs et coach personnel de niveau 3.

Suivez ses conseils pour soulager vos troubles squeletto-musculaires et vos maux de dos.

Regular movement and exercise.



1 Move regularly.



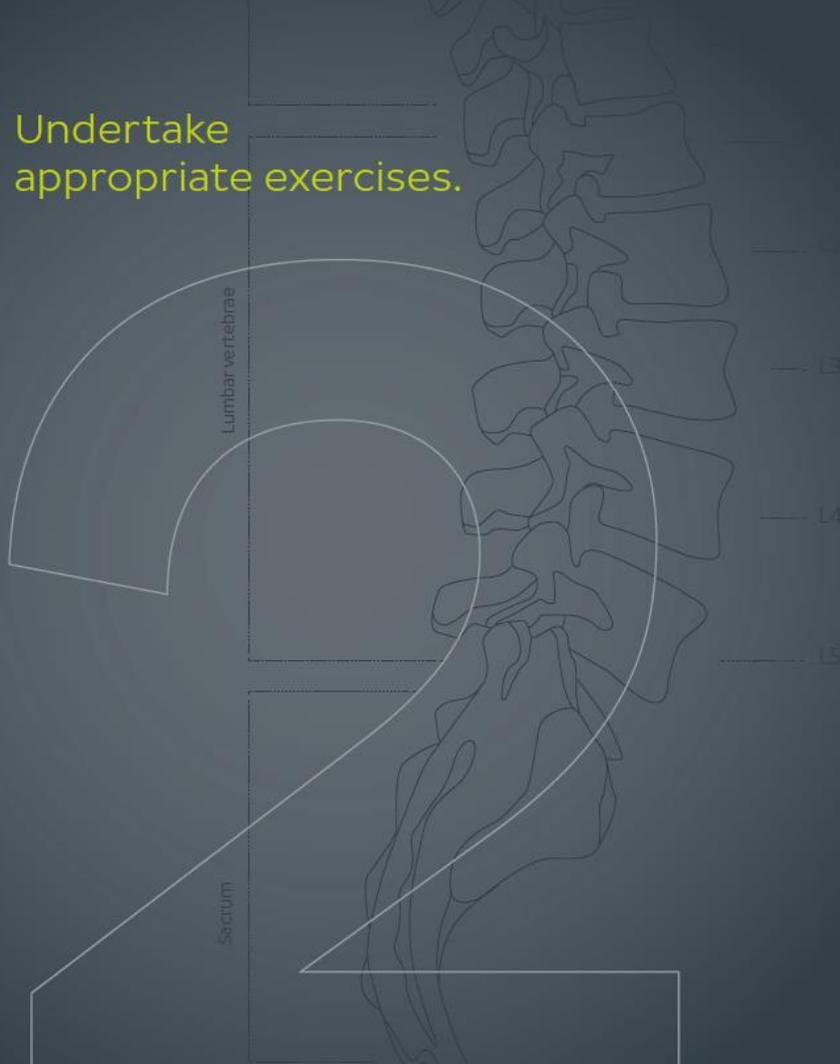
1. Bougez régulièrement.

Lorsque vous restez assis pendant longtemps, vos muscles s'adaptent à cette position, ce qui crée des déséquilibres et endommage les tissus. Pour **réduire les effets néfastes d'une position assise prolongée**, adoptez les réflexes suivants :

- Changez de position : assis, debout, d'un côté et de l'autre du patient.
- Faites régulièrement des pauses.
- Évitez les gestes répétitifs.

2

Undertake appropriate exercises.



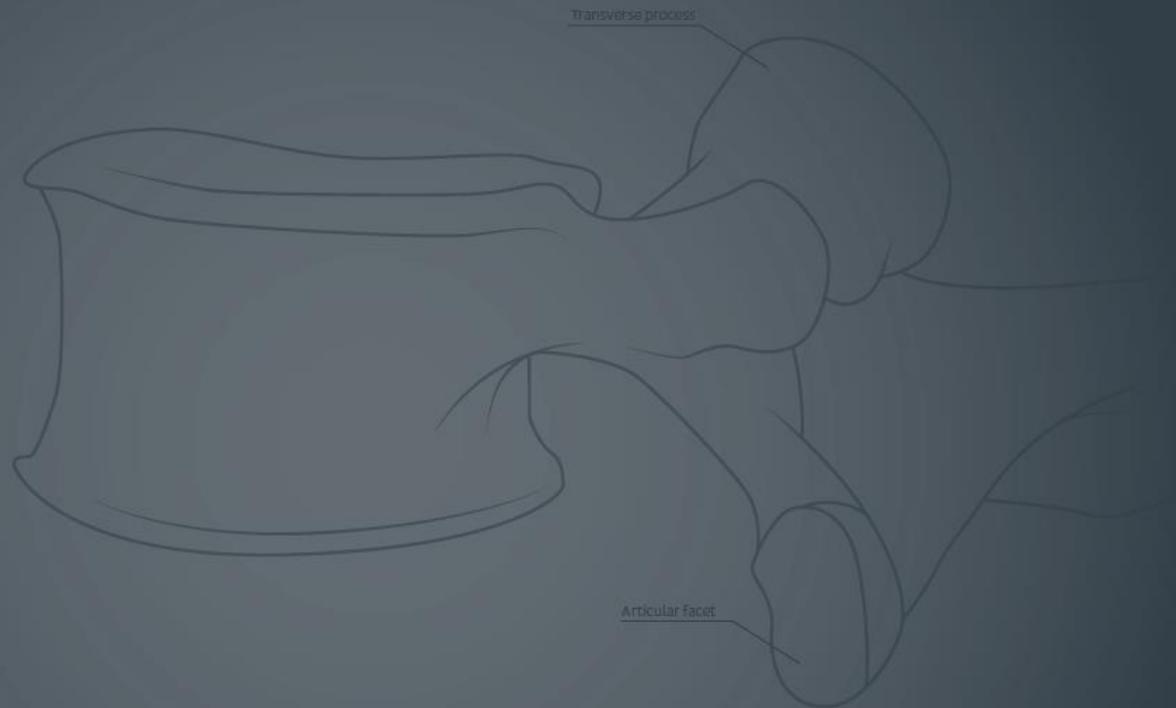
2. Faites de l'exercice de manière adaptée.

Plus vous restez assis ou debout sans changer de position, pires sont les conséquences pour vos disques intervertébraux.

Essayez de renforcer le trapèze moyen et les rhomboïdes en réalisant des exercices comme des mouvements de rameur en position assise, des mouvements de tirage avec haltère, des battements de bras inversés et des étirements des muscles pectoraux.

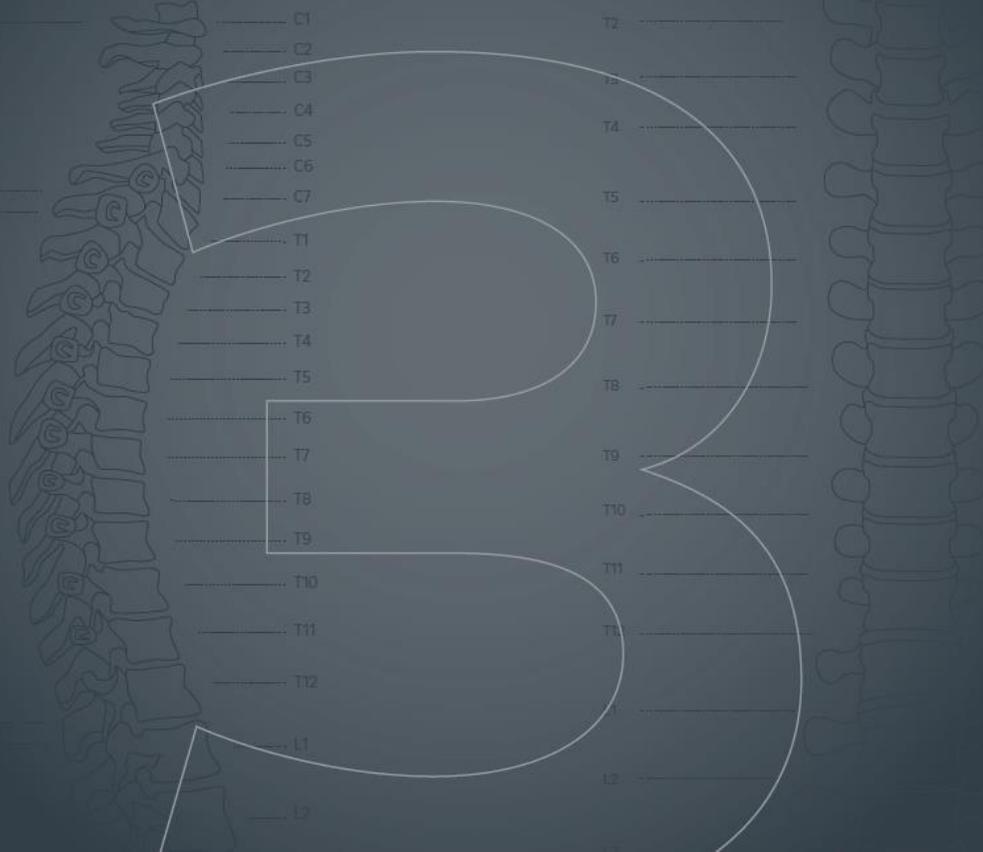
Évitez les exercices qui contractent davantage les muscles pectoraux, comme les pompes et le développé horizontal.

Posture and positioning.



3

Maintain
good posture.



3. Adoptez une bonne position.

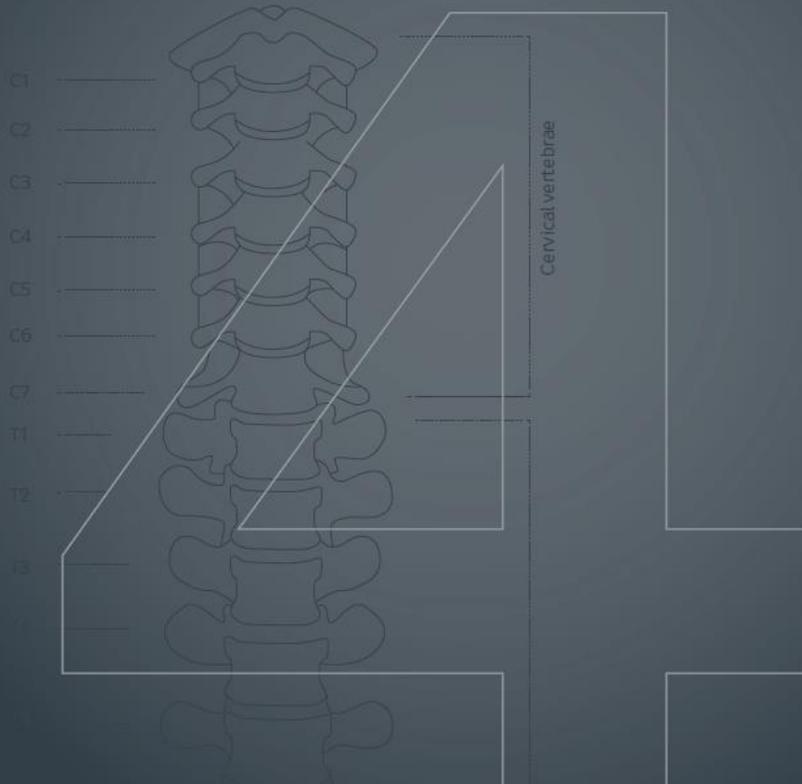
Si votre position entraîne une déviation de la colonne vertébrale, vos muscles s'adaptent naturellement.

Cette adaptation provoque des déséquilibres musculaires, qui entraînent à leur tour une mauvaise position et des douleurs dans le dos et la nuque.

Faites des gestes naturels lors de la réalisation de soins dentaires. Une unité de traitement et un tabouret bien conçus permettent d'adopter une bonne position tout en réduisant les contraintes physiques.

4

Establish comfortable positioning.

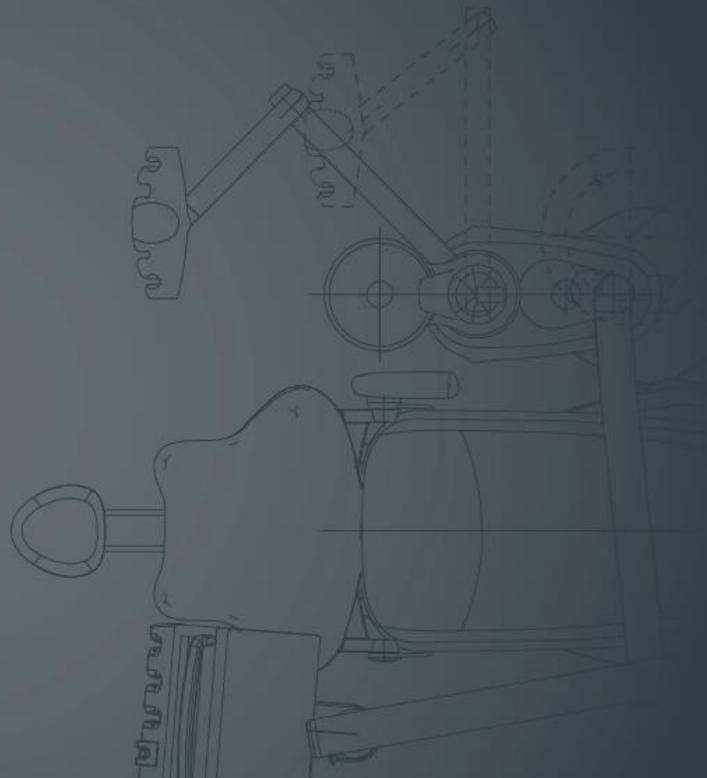
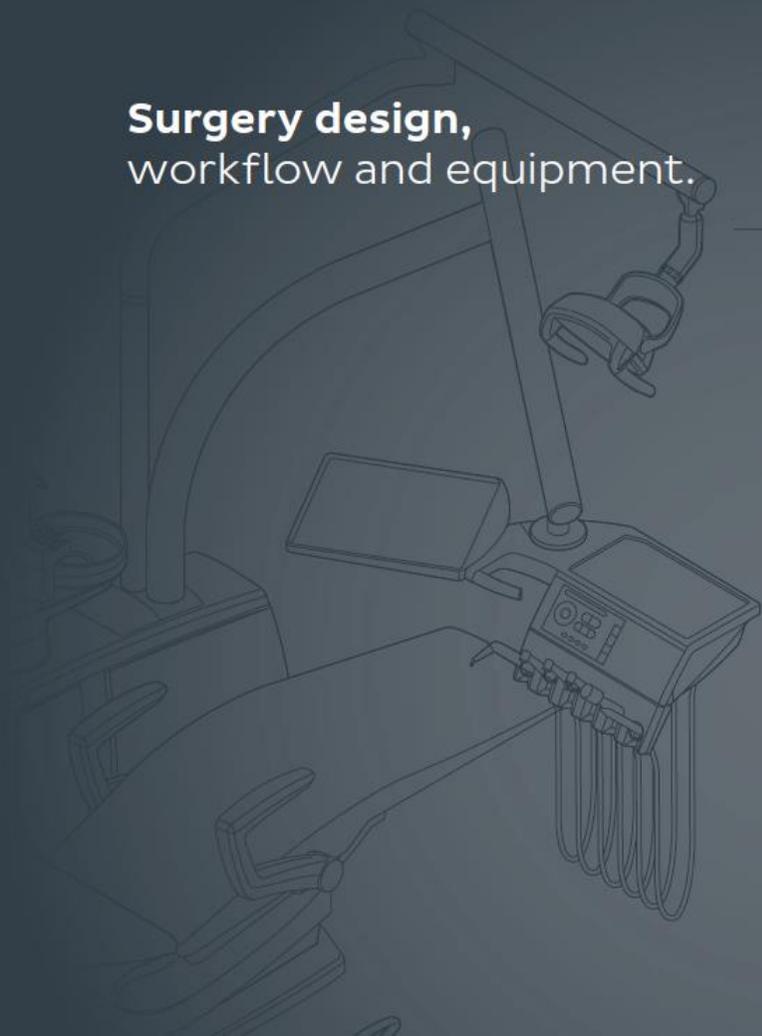


4. Asseyez-vous confortablement.

Placez-vous près du patient pour pouvoir vous tenir bien droit. Quelques conseils pour y parvenir :

- Ajustez l'unité de traitement afin que le patient soit à la bonne hauteur.
- Assurez-vous que vos hanches soient bien à l'horizontale.
- Assurez-vous qu'il n'y ait aucun obstacle physique qui vous empêche d'accéder à la bouche du patient.

**Surgery design,
workflow and equipment.**



5

Adopt a logical surgery design.

5. Ayez tout à proximité.

Tout ce dont vous avez besoin pour le traitement doit se trouver à portée de main afin de **réduire les mouvements néfastes**. Pour ce faire, préparez vos procédures et placez le matériel à portée de main lorsque c'est possible.

Une unité de traitement équipée de moteurs intégrés et capable de s'adapter à vos besoins permet non seulement de réduire la nécessité d'avoir d'autres appareils, mais aussi de **simplifier vos gestes au quotidien**.

6 Ensure your chair is ergonomically designed.

6. Choisissez le bon fauteuil pour vos patients.

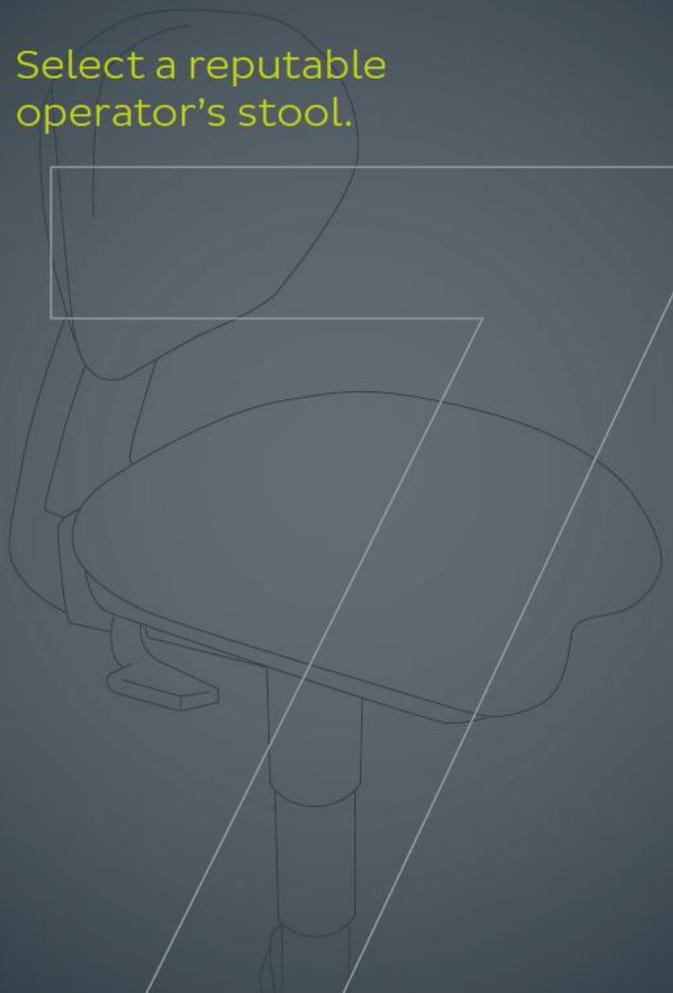
Un fauteuil réglable en hauteur vous permet de vous asseoir ou de **vous mettre debout lors du traitement.**

La meilleure solution est d'opter pour un fauteuil suspendu, qui assure une grande liberté de mouvement, un positionnement confortable des jambes et une position assise détendue.

Une pédale de commande multifonction (de préférence sans fil) actionnée de droite à gauche plutôt que de haut en bas permet également de **réduire la contrainte musculaire, même lorsque vous êtes debout.**

7

Select a reputable operator's stool.



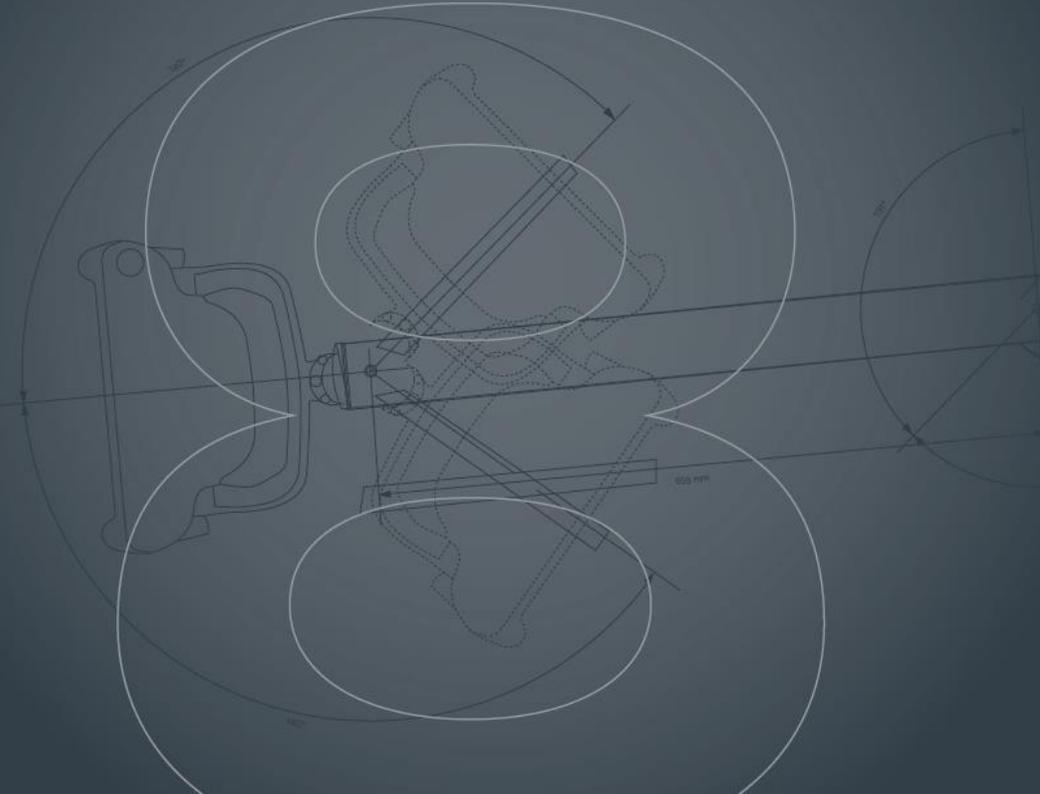
7. Optez pour un tabouret réputé.

Choisissez un tabouret qui vous permettra de **garder la colonne vertébrale bien droite en position assise.**

Optez pour un tabouret avec une assise large (non arrondie) et offrant un bon soutien lombaire et une bonne flexibilité pour s'adapter à votre morphologie. L'assise doit être réglable et le cylindre doit être ajustable en hauteur pour assurer une bonne position assise.

8

The Importance of illumination and visibility.



8. Ne négligez pas l'éclairage et la visibilité.

Les éclairages avec faisceau orienté permettent d'**examiner la bouche du patient sans avoir à vous fatiguer les yeux ni à étirer le cou** pour avoir une meilleure visibilité.

Les éclairages LED, les verres grossissants, les pièces à main avec fibre optique et les microscopes peuvent tous améliorer votre position..