

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

**Il mal di schiena professionale dei
dentisti (e come sconfiggerlo)**



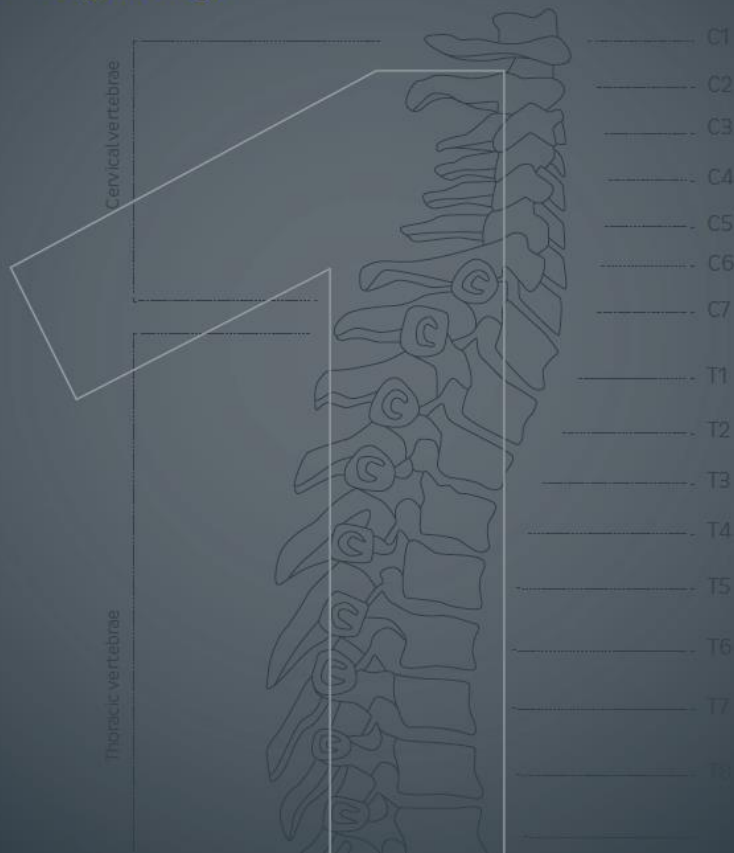
Il dott. James Tang è medico, esperto di ginnastica correttiva e personal trainer di livello 3.

Segui i suoi preziosi consigli per ridurre le patologie muscoloscheletriche e il mal di schiena professionale dei dentisti.

Regular movement and exercise.



1 Move regularly.



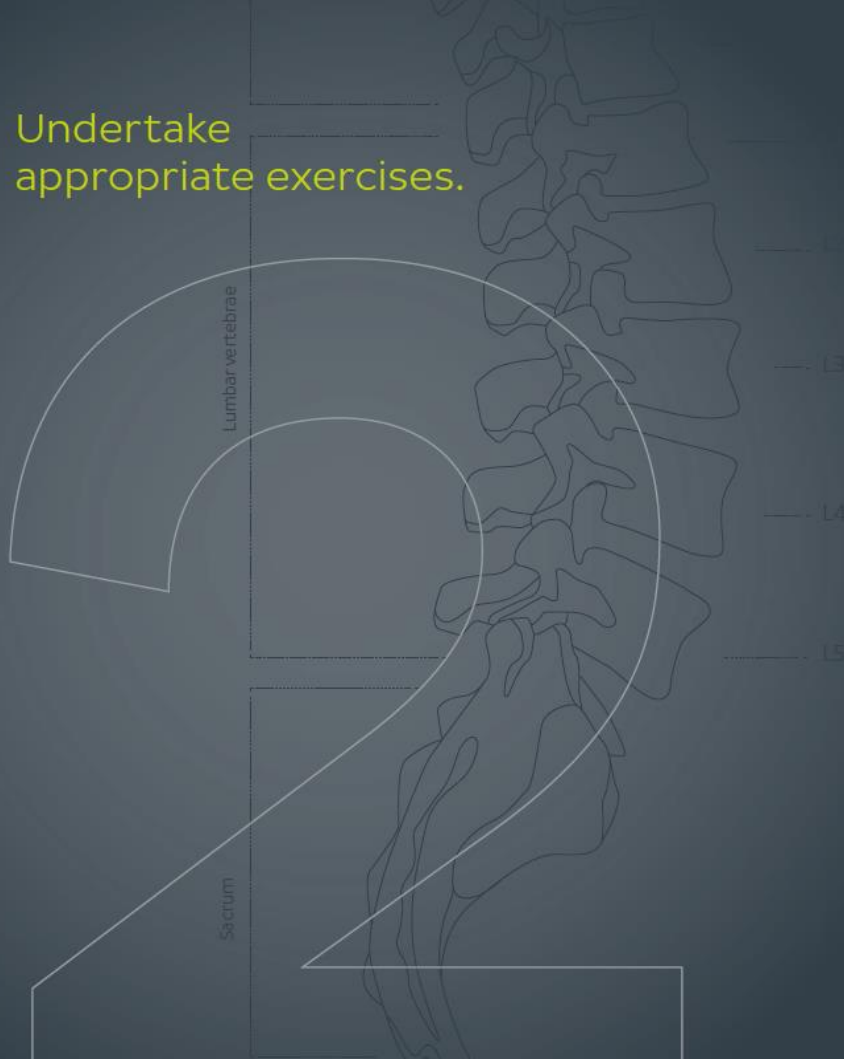
1. Muoversi regolarmente.

Se si sta seduti per molte ore, i muscoli si adattano alle posizioni assunte, determinando squilibri e danni ai tessuti. Per **minimizzare gli effetti dannosi delle molte ore trascorse da seduti** prova a:

- Alternare le posizioni di lavoro tra seduto, in piedi e a lati differenti del paziente.
- Fare pause frequenti.
- Evitare di fare movimenti ripetuti.

2

Undertake appropriate exercises.



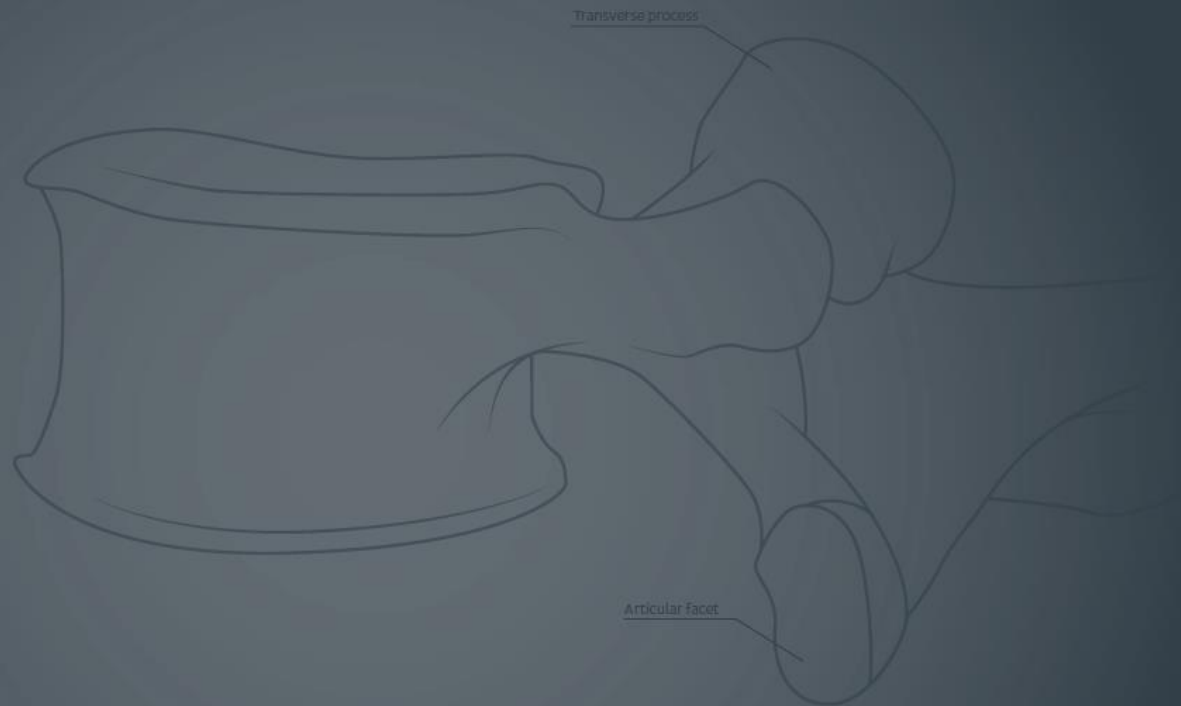
2. Fare adeguato esercizio fisico.

Periodi di tempo prolungati trascorsi seduti senza cambiare posizione danneggiano i dischi intervertebrali.

Rafforza il trapezio centrale e i romboidi con esercizi come il vogatore a due mani, il sollevamento pesi laterale con un braccio, i sollevamenti laterali delle braccia e gli allungamenti pettorali.

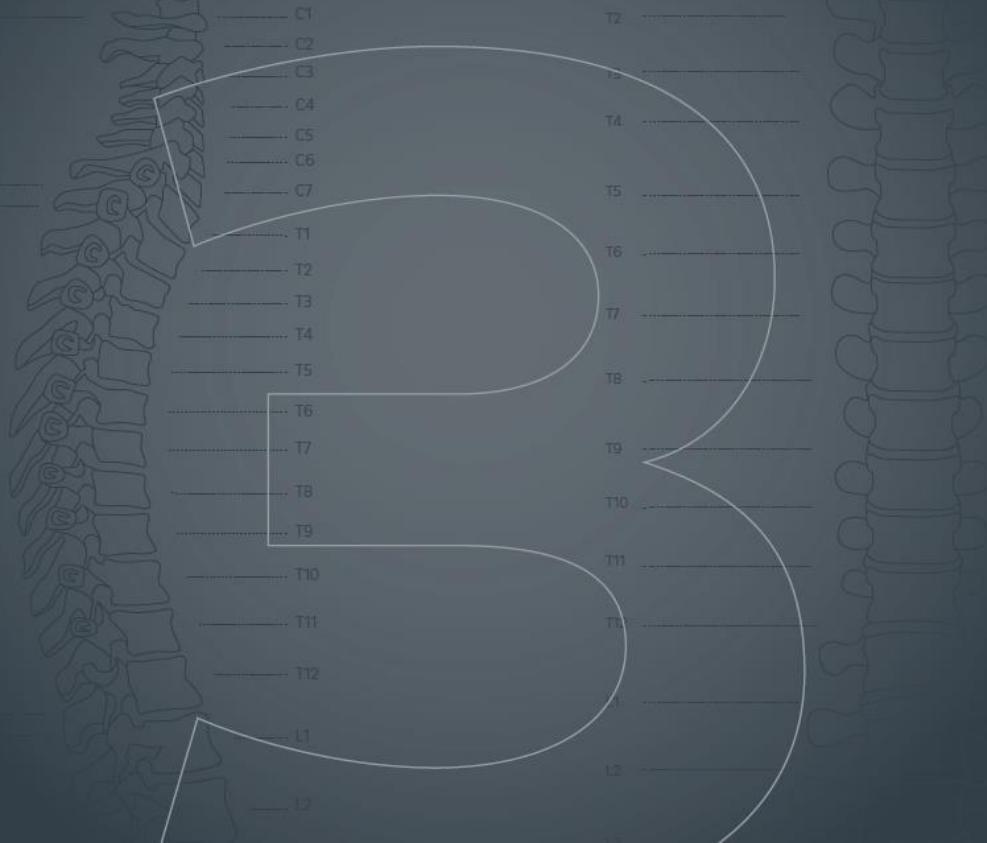
Evita esercizi che possano irrigidire ulteriormente i muscoli pettorali, come flessioni ed esercizi per il gran pettorale.

Posture and positioning.



3

Maintain good posture.



3. Mantenere una postura corretta.

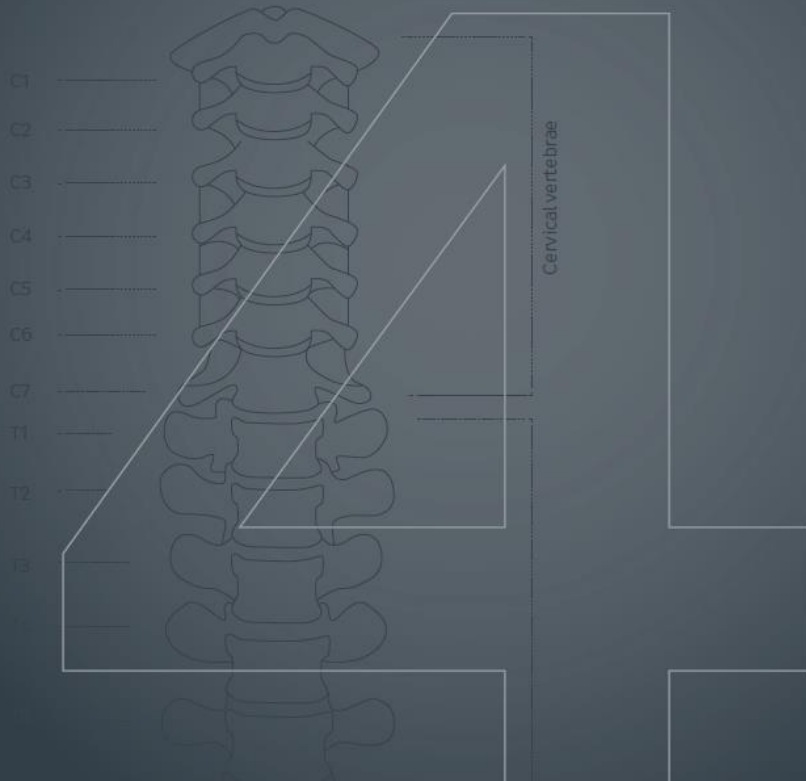
I muscoli si adattano naturalmente al disallineamento della spina dorsale creato dalla postura adottata.

La conseguenza sono squilibri muscolari che causano disfunzioni posturali e dolori al collo e alla schiena.

Consenti ai tuoi movimenti naturali di essere supportati durante delle prestazioni odontoiatriche. Un riunito e un seggiolino per il medico ben progettati favoriscono una postura sana del dentista e alleviano lo stress fisico.

4

Establish comfortable positioning.

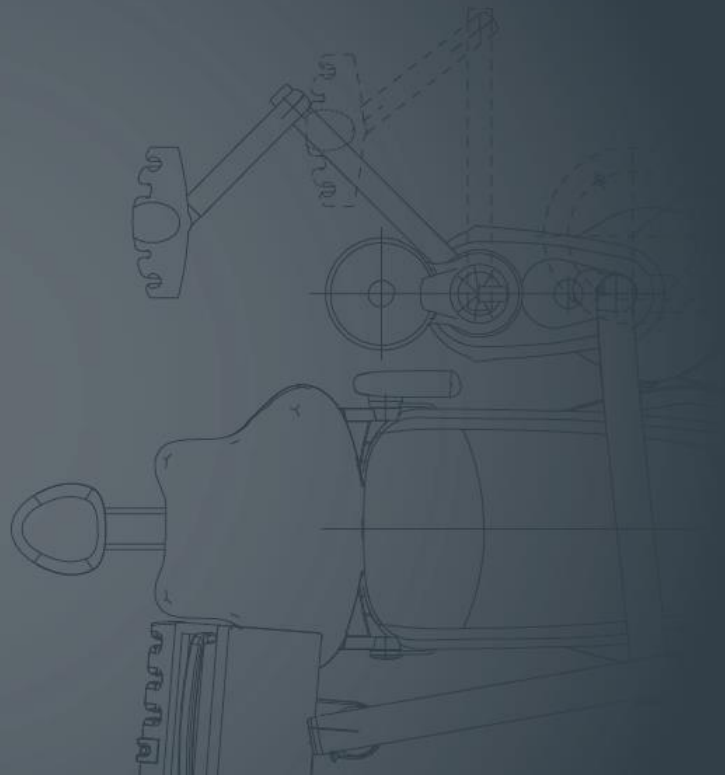
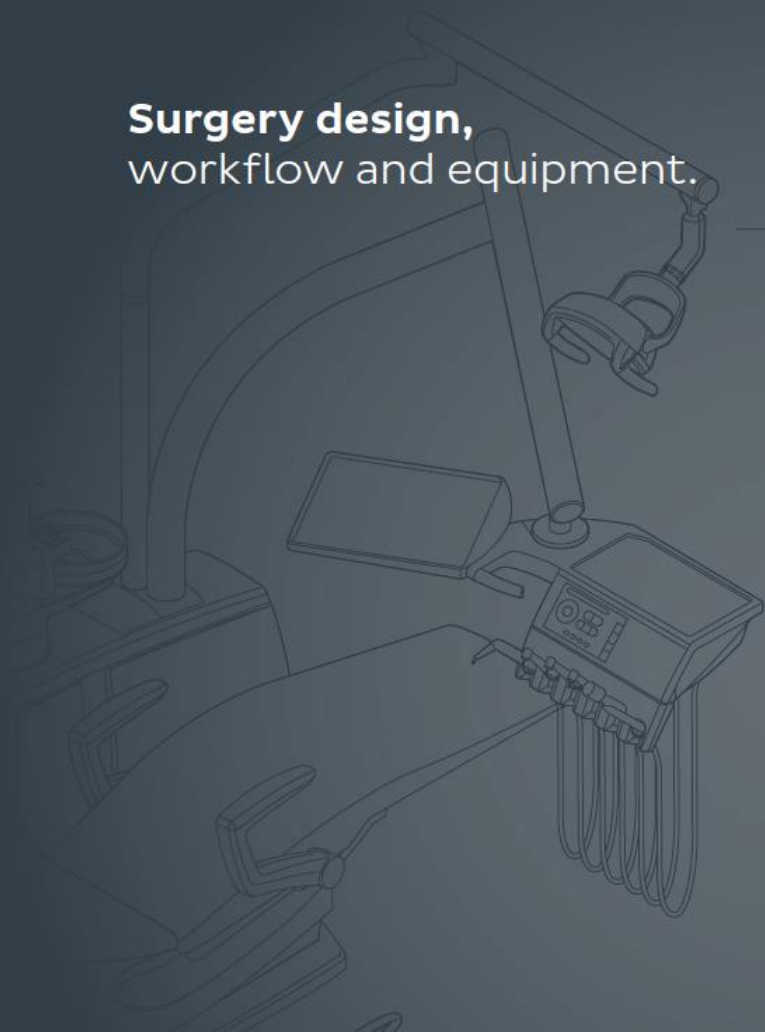


4. Stabilire una posizione comoda.

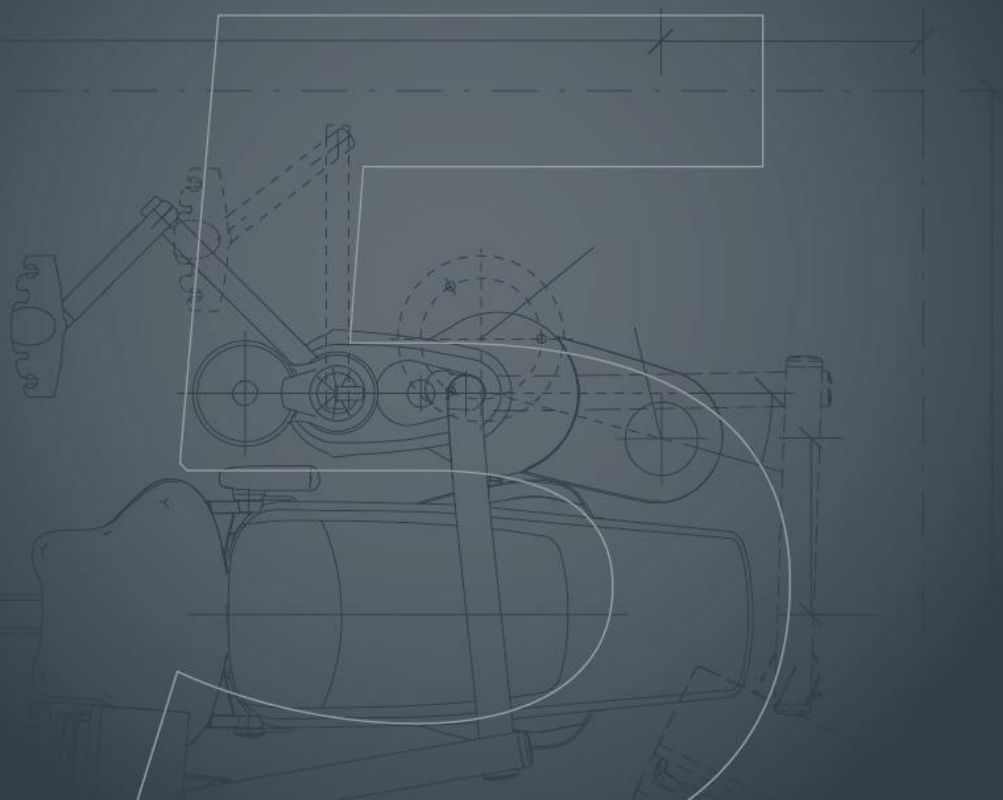
Posizionarsi vicino al paziente aiuta a mantenere una sana posizione eretta. Tra le accortezze da prendere in considerazione:

- Regolare il riunito in modo da posizionare il paziente alla giusta altezza.
- Assicurarsi che la linea dei fianchi sia orizzontale.
- Eliminare qualsiasi barriera fisica per accedere comodamente alla cavità orale del paziente.

**Surgery design,
workflow and equipment.**



5 Adopt a logical surgery design.



5. Tieni la strumentazione vicina.

Tutti gli strumenti di lavoro devono essere facilmente raggiungibile **per minimizzare la necessità di piegarsi** e girarsi. È consigliabile pianificare in anticipo le procedure da svolgere e sistemare, se possibile, gli strumenti a portata di mano.

Un riunito dotato di motori integrati e della capacità di adattarsi alle caratteristiche specifiche di ogni trattamento riduce la necessità di aggiungere apparecchiature supplementari e **ottimizza i movimenti svolti ogni giorno.**

6 Ensure your chair is ergonomically designed.

6. Scegliere la poltrona più adatta.

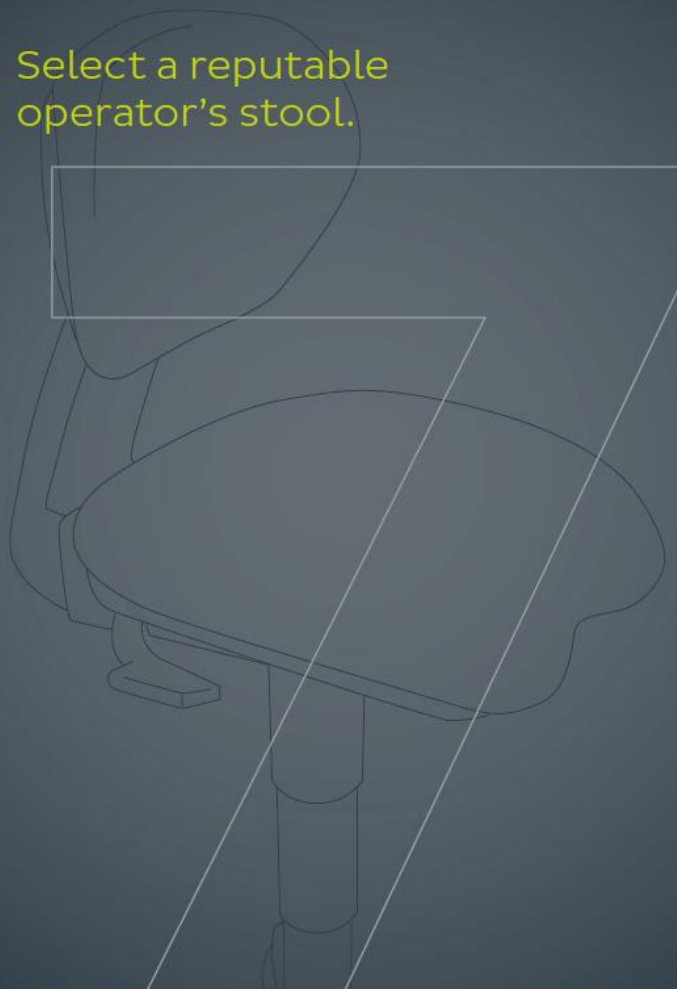
Una poltrona con altezze regolabili ti permette di operare da seduto o in **piedi**.

Inoltre, una poltrona sospesa consente libertà di movimento, posizionamento comodo delle gambe e posizione seduta rilassata.

Una pedaliera multifunzione, meglio ancora se wireless e con azionamento destra/sinistra invece che su/giù, **può ridurre lo stress muscolare anche lavorando in piedi**.

7

Select a reputable operator's stool.



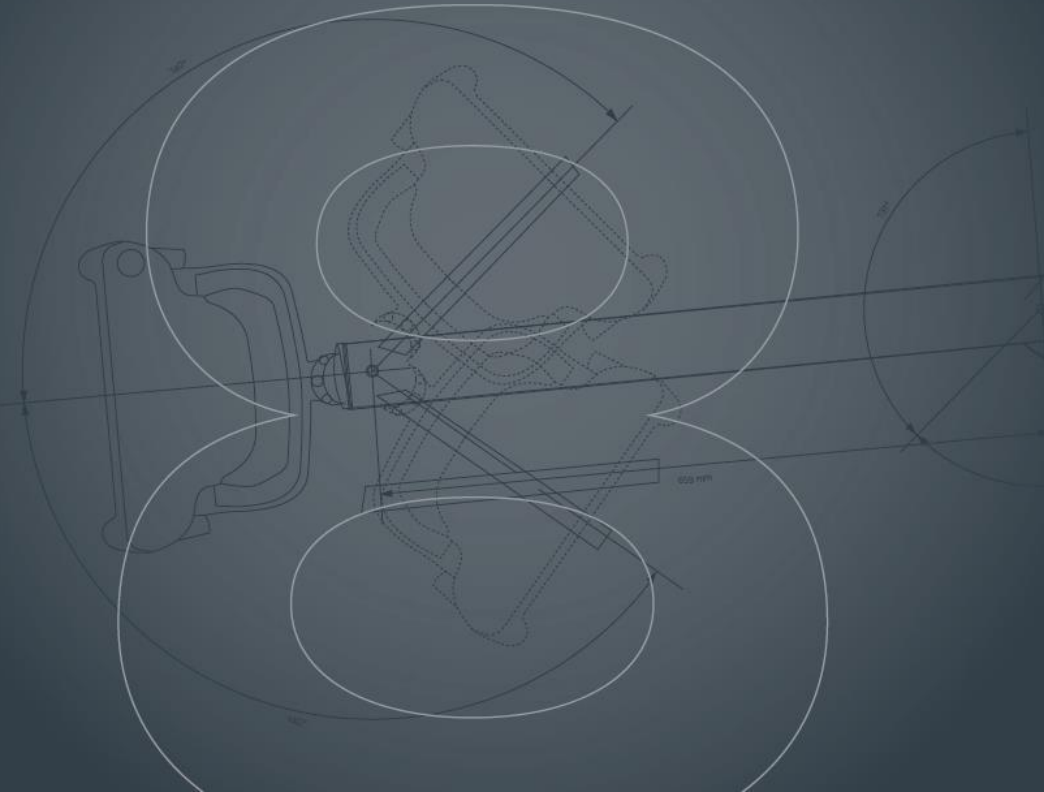
7. Scegli un seggiolino per l'operatore affidabile.

Scegliere un seggiolino che permetta di **mantenere una postura neutra della spina dorsale mentre sei seduto.**

È consigliabile adottare un seggiolino con seduta ampia (non arrotondata), supporto lombare spazioso e flessibile per adattarsi alle tue necessità anatomiche, sedile e cilindro regolabili per combinarsi con la giusta altezza da seduti.

8

The Importance of illumination and visibility.



8. Dare la giusta importanza a illuminazione e visibilità.

Dispositivi di illuminazione con un fascio di luce concentrata **consentono una visione perfetta del cavo orale del paziente, senza essere obbligati a piegare il collo** per ottenere una migliore visibilità.

Luce operatoria a LED, lenti di ingrandimento, manipoli a fibra ottica e microscopi possono tutti contribuire a migliorare la postura del medico odontoiatra.