

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



Ból pleców u dentystów (i jak się go pozbyć)

Doktor James Tang jest lekarzem, specjalistą z zakresu ćwiczeń korekcyjnych i trenerem personalnym 3-ego poziomu.

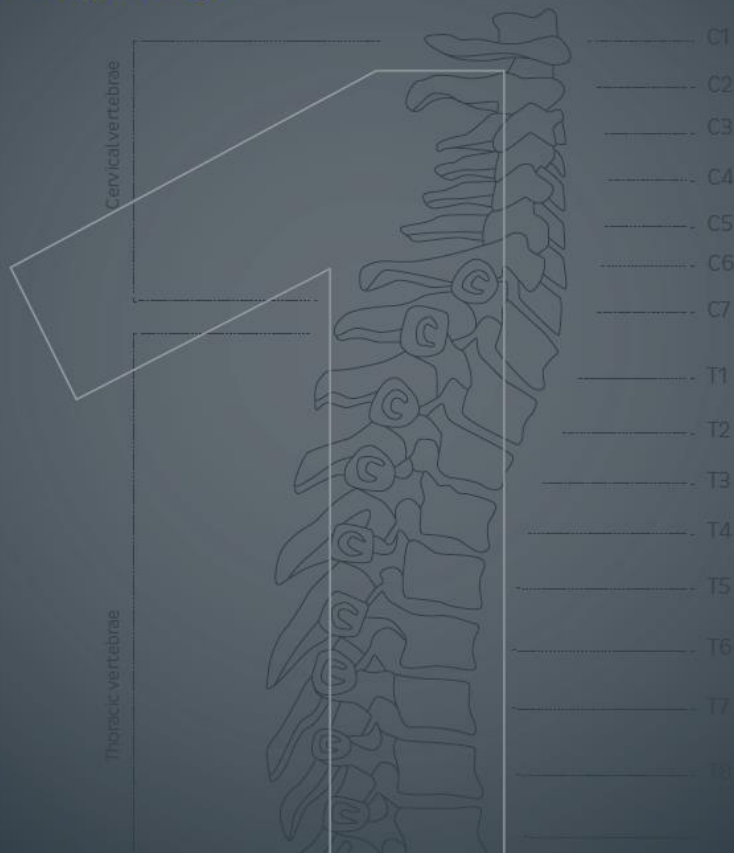
Zapoznaj się z jego skutecznymi wskazówkami dotyczącymi tego, jak ograniczyć częstotliwość występowania zaburzeń mięśniowo-szkieletowych oraz bólu pleców u dentystów.

Regular movement and exercise.



1

Move regularly.



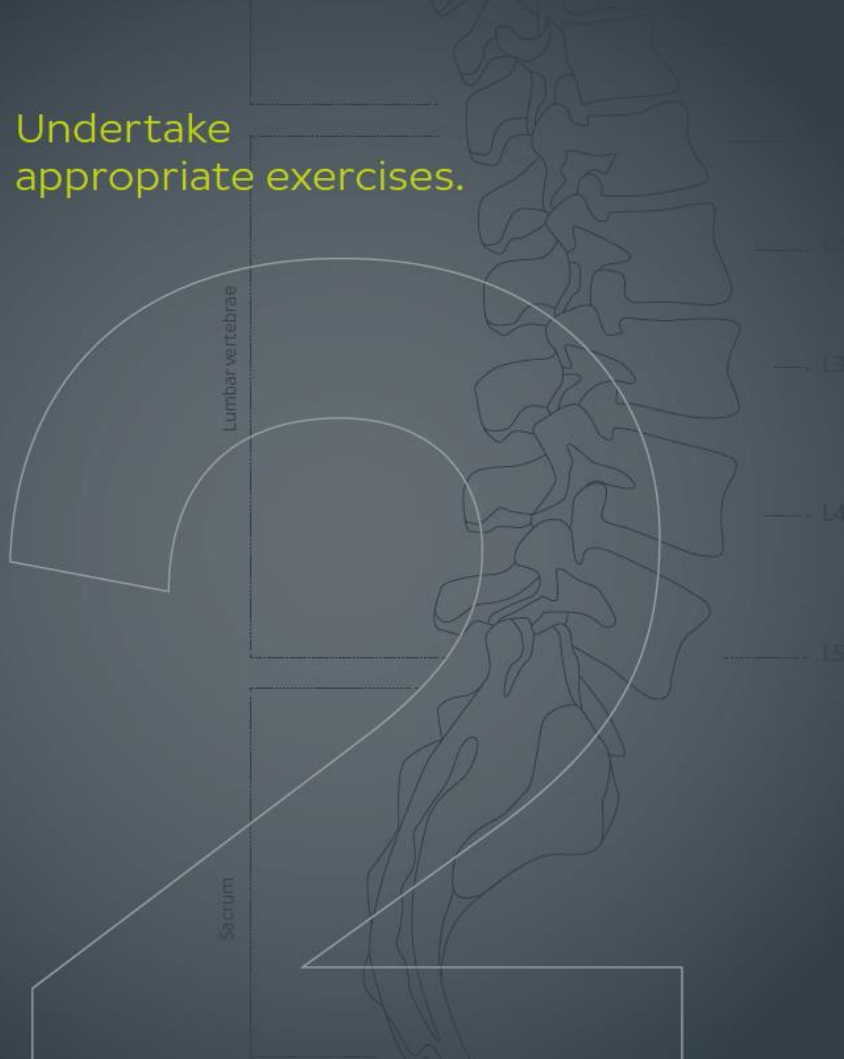
1. Regularny ruch.

Pozostawanie w pozycji siedzącej przez dłuższy czas powoduje, że mięśnie dostosowują się do wymuszonej na nich pozycji, co w konsekwencji prowadzi do zaburzenia równowagi mięśniowej i uszkodzeń tkankowych. Aby **zminimalizować niekorzystny wpływ długiego siedzenia**, warto wypróbować następujące wskazówki:

- Naprzemienne przyjmowanie pozycji siedzącej i stojącej oraz po różnych stronach ciała pacjenta.
- Częste przerwy w pracy.
- Unikanie powtarzalnych ruchów.

2

Undertake appropriate exercises.



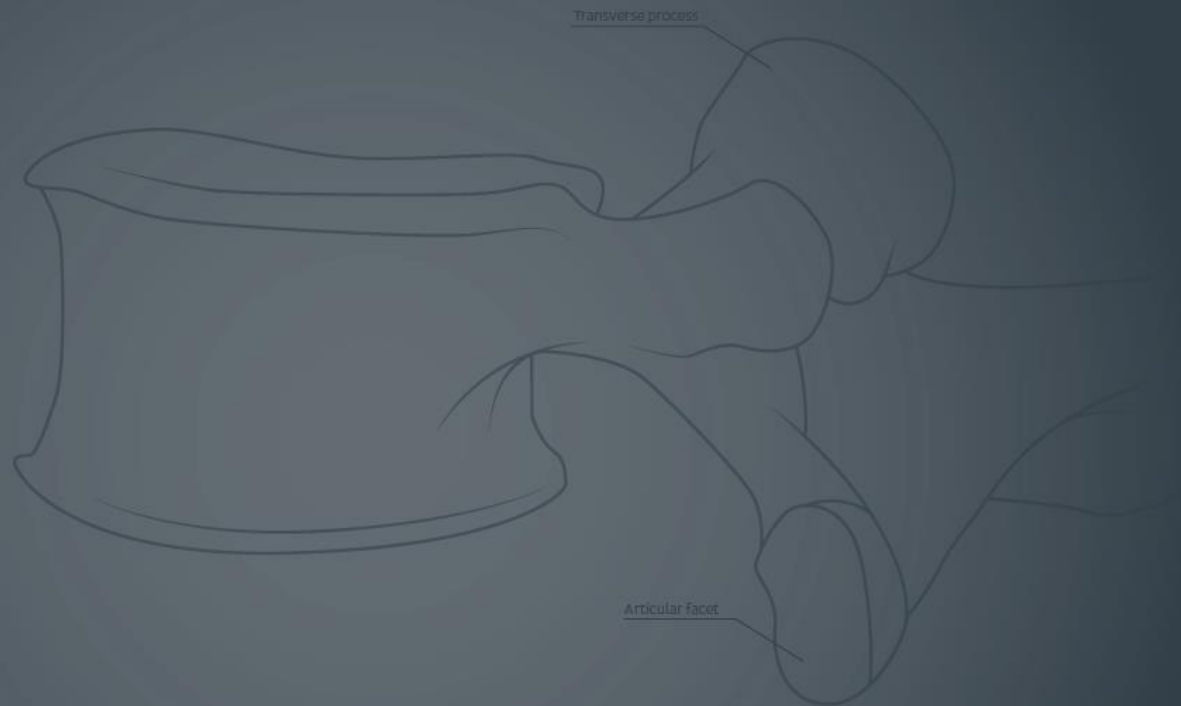
2. Wykonuj odpowiednie ćwiczenia.

Im dłużej siedzisz albo stoisz bez zmiany postawy ciała, tym gorszy wpływ ma to na Twoje przestrzenie międzykręgowce.

Postaraj się wzmocnić środkową część mięśnia czworobocznego i równoległobocznego, wykonując ćwiczenia takie jak wiosłowanie siedząc, wiosłowanie sztangielką jednorącz, unoszenie ramion bokiem w opadzie tułowia oraz rozciąganie mięśnia piersiowego.

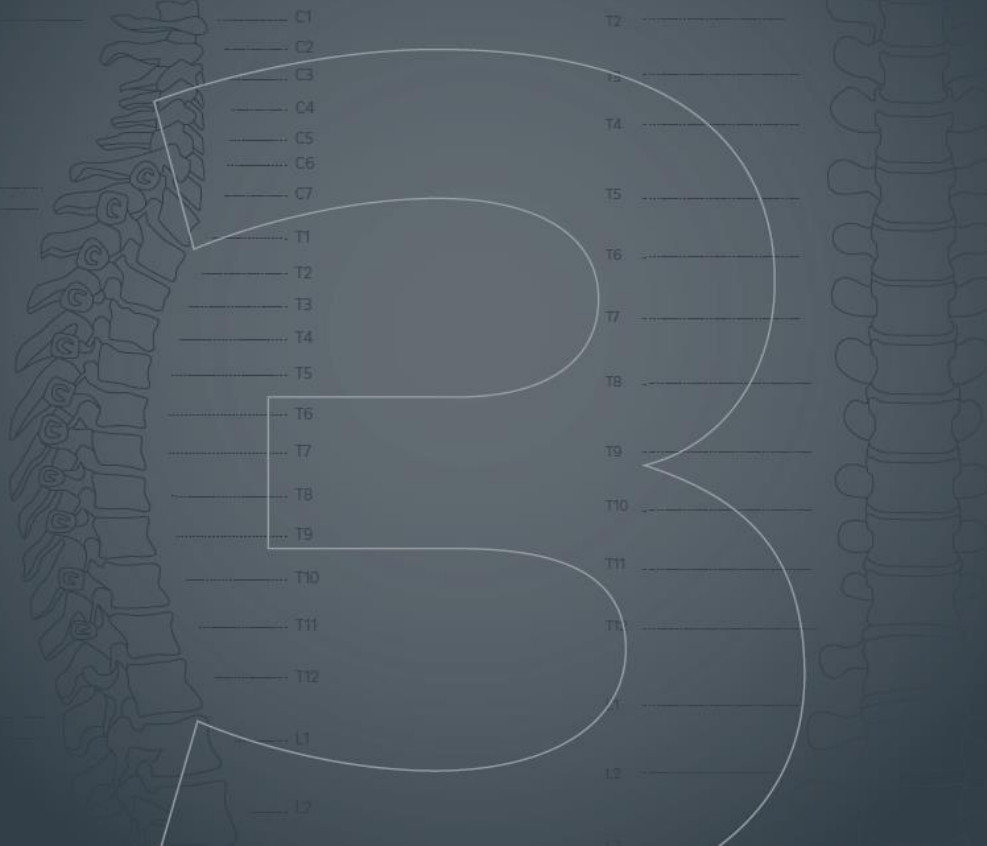
Należy unikać czynności, które prowadzą do dalszych przykurczów mięśni klatki piersiowej, takich jak pompki i wyciskanie.

Posture and positioning.



3

Maintain good posture.



3. Utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

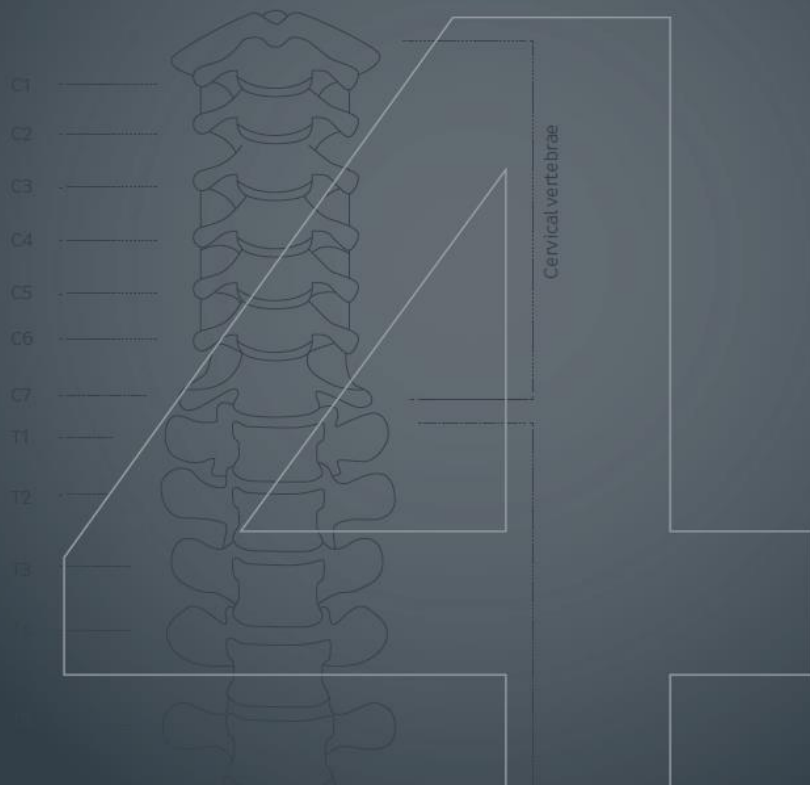
Jeżeli na skutek przyjętej postawy ciała Twój kręgosłup układa się nienaturalnie, Twoje mięśnie będą próbowały to skompensować.

Prowadzi to do zaburzenia równowagi mięśniowej, co z kolei powoduje zaburzenia postawy ciała oraz bóle szyi i pleców.

Podczas przeprowadzania zabiegów stomatologicznych należy poruszać się naturalnie. Dobrze zaprojektowany unit stomatologiczny i fotelik pomogą dentyście utrzymać zdrową postawę ciała, łagodząc jednocześnie napięcia.

4

Establish comfortable positioning.

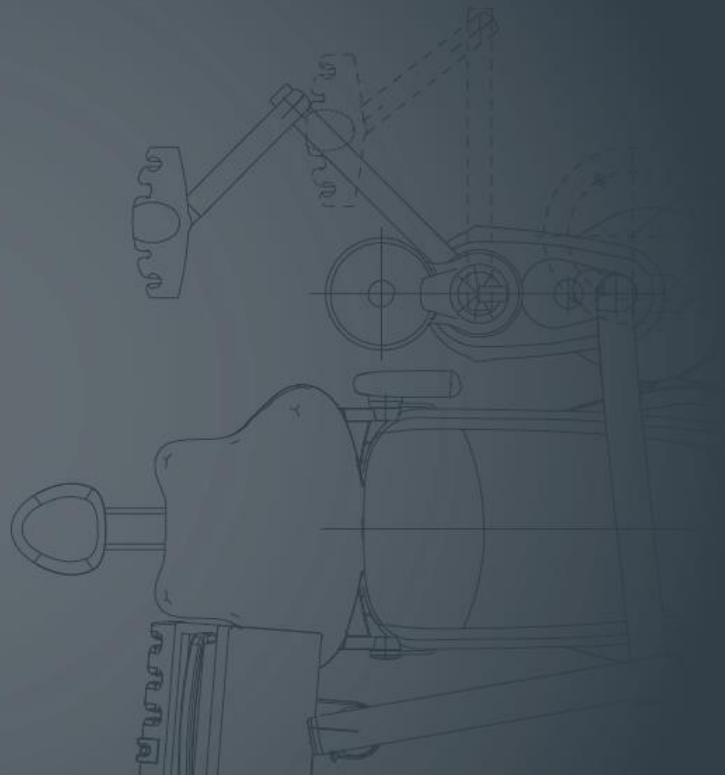
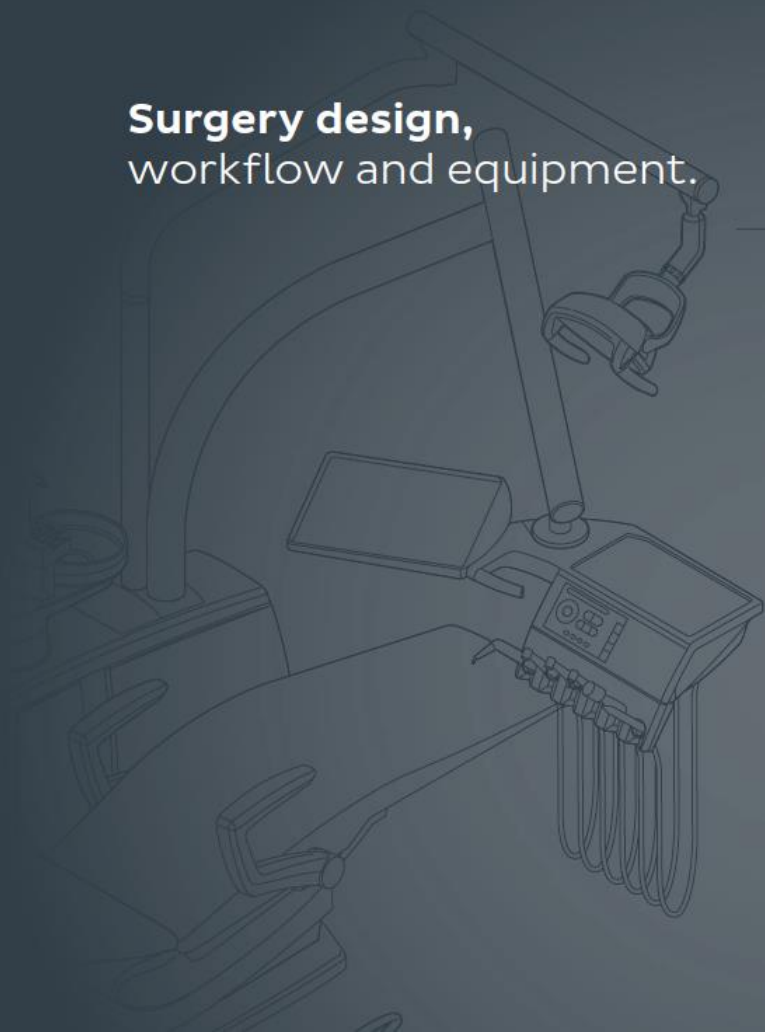


4. Przyjmij wygodną pozycję.

Ustawiając się blisko pacjenta łatwiej utrzymać zdrową, wyprostowaną postawę ciała. Oto kilka sposobów, które to ułatwią:

- Dostosuj pozycję unitu stomatologicznego tak, aby pacjent znajdował się na odpowiedniej wysokości.
- Linia bioder powinna układać się poziomo.
- Nic nie powinno utrudniać dostępu do jamy ustnej pacjenta.

**Surgery design,
workflow and equipment.**



5

Adopt a logical surgery design.

5. Miej wszystko pod ręką.

Wszystkie narzędzia i instrumenty potrzebne do zabiegu powinny być łatwo dostępne, **aby zminimalizować konieczność skręcania tułowia i pochylania się**. W tym celu należy planować zabiegi z wyprzedzeniem i – jeżeli to możliwe – wcześniej przygotować materiały.

Unit stomatologiczny ze zintegrowanym silnikiem i możliwością dostosowania do konkretnych zabiegów nie tylko zmniejsza zapotrzebowanie na dodatkowy sprzęt, **lecz również ułatwia wykonywanie codziennych czynności**.

6 Ensure your chair is ergonomically designed.

6. Wybierz odpowiedni fotel pacjenta.

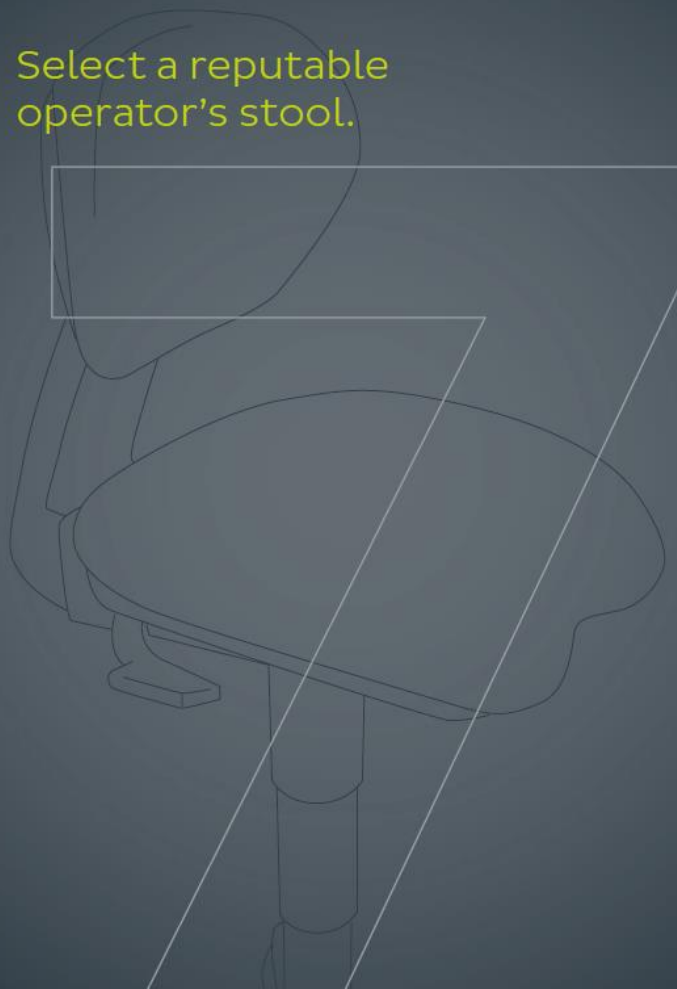
Fotel o regulowanej wysokości pozwala dentyście prowadzić zabieg **na siedząco albo na stojąco**.

Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest fotel podwieszany, który zapewnia swobodę ruchów, możliwość wygodnego ułożenia nóg i przyjęcia zrelaksowanej pozycji siedzącej.

Wielofunkcyjny, a najlepiej bezprzewodowy sterownik nożny obsługiwany ruchem w prawo/w lewo, zamiast ruchu góra/dół, pozwala dodatkowo zmniejszyć **naprężenie mięśni, nawet w pozycji stojącej**.

7

Select a reputable operator's stool.



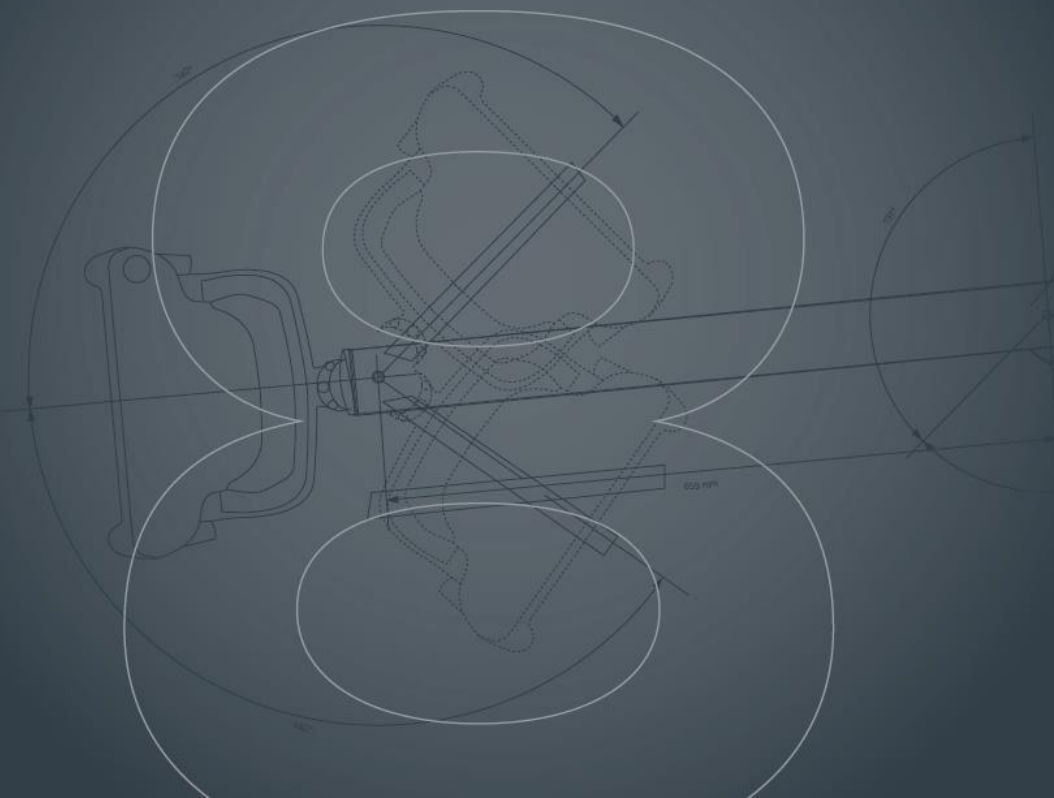
7. Wybierz sprawdzony fotelik dentysty.

Wybierz fotelik dentysty, który pomoże **utrzymać neutralne ułożenie kręgosłupa w pozycji siedzącej**.

Szukaj fotelika, który będzie wyposażony w szerokie (nie okrągłe) siedzisko, z mocnym podparciem odcinka lędźwiowego oraz możliwością dopasowania do budowy anatomicznej, regulacją siedziska i jego dopasowaniem do wysokości dolnej części ciała w pozycji siedzącej.

8

The Importance of illumination and visibility.



8. Pamiętaj o odpowiednim oświetleniu.

Oświetlenie ze skupioną wiązką światła umożliwia zajrzenie **do ust pacjenta bez konieczności wysilania wzroku ani potrzeby wyciągania szyi** do przodu, aby uzyskać lepszą widoczność.

LEDowe oświetlenie zabiegowe, lupy powiększające, światłowodowe rękojeści i mikroskopy mogą ułatwić dentyście utrzymywanie prawidłowej postawy.