

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



Ryggsmärtor hos tandläkare (och hur du övervinner dem)

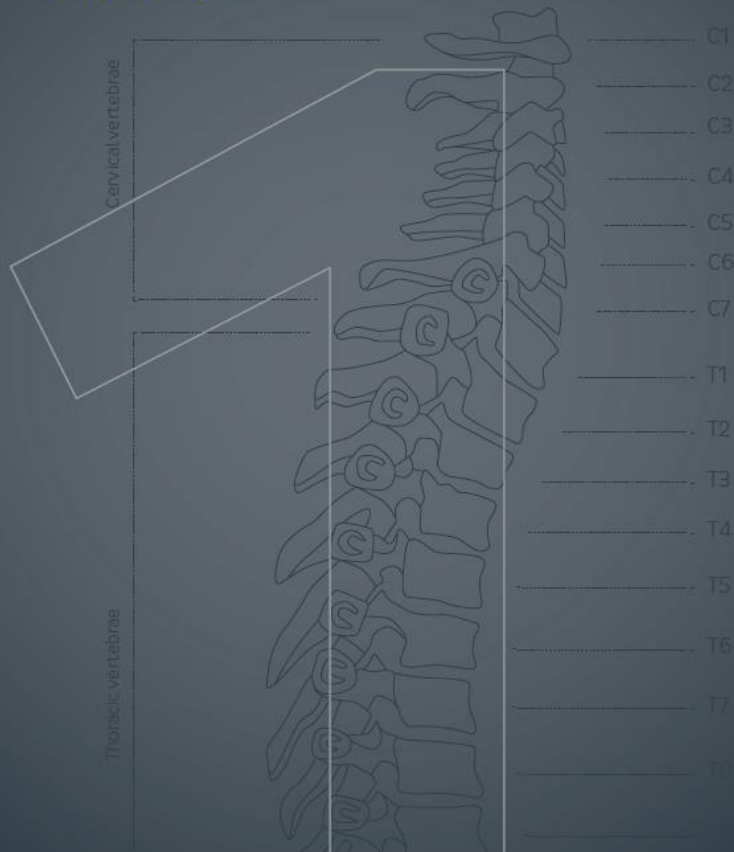
Dr. James Tang är allmänläkare, specialist på korrektiv funktionell träning och personlig tränare på nivå 3.

Följ hans bästa tips för att minska muskuloskeletala problem och ryggsmärtor hos tandläkare.

Regular movement and exercise.



1 Move regularly.



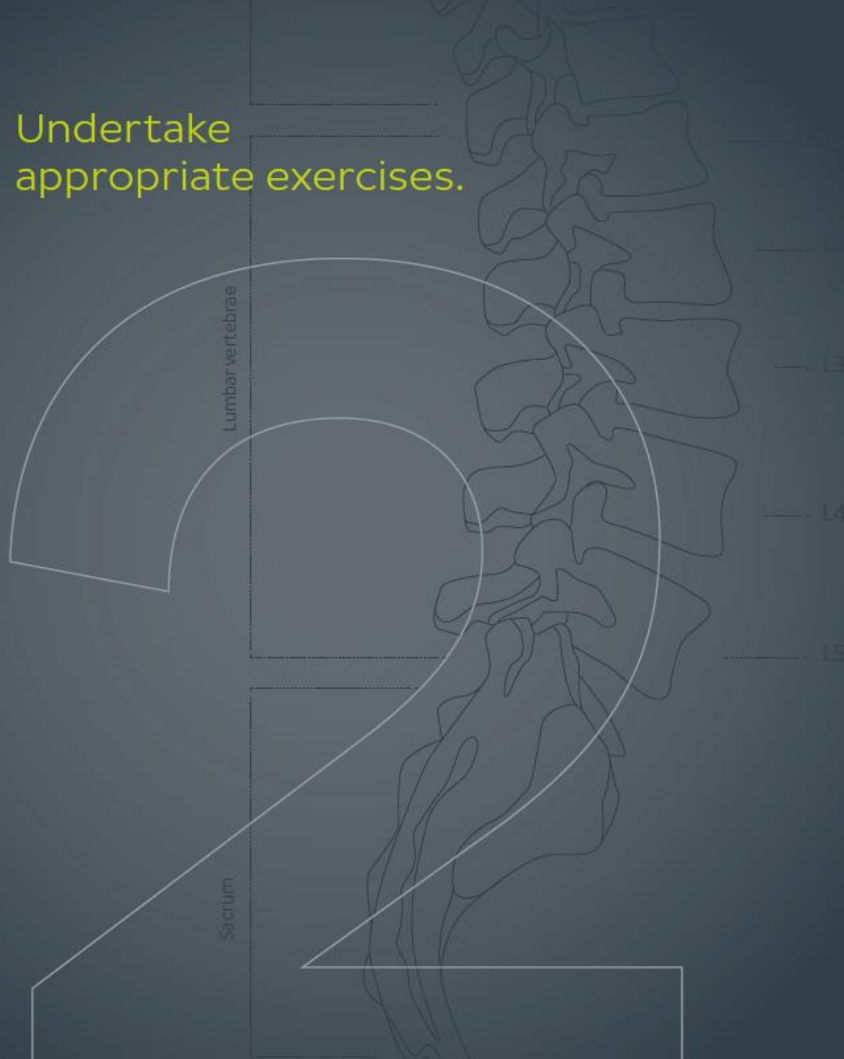
1. Rör på dig regelbundet.

När du sitter still en längre tid anpassar sig musklerna till de positioner som de befinner sig i, vilket leder till obalanser och vävnadsskador. **Minimera de skadliga effekterna av för mycket sittande** på följande sätt:

- Variera mellan att sitta och stå på olika sidor om patienten när du jobbar.
- Ta många pauser.
- Undvik repetitiva rörelser.

2

Undertake appropriate exercises.



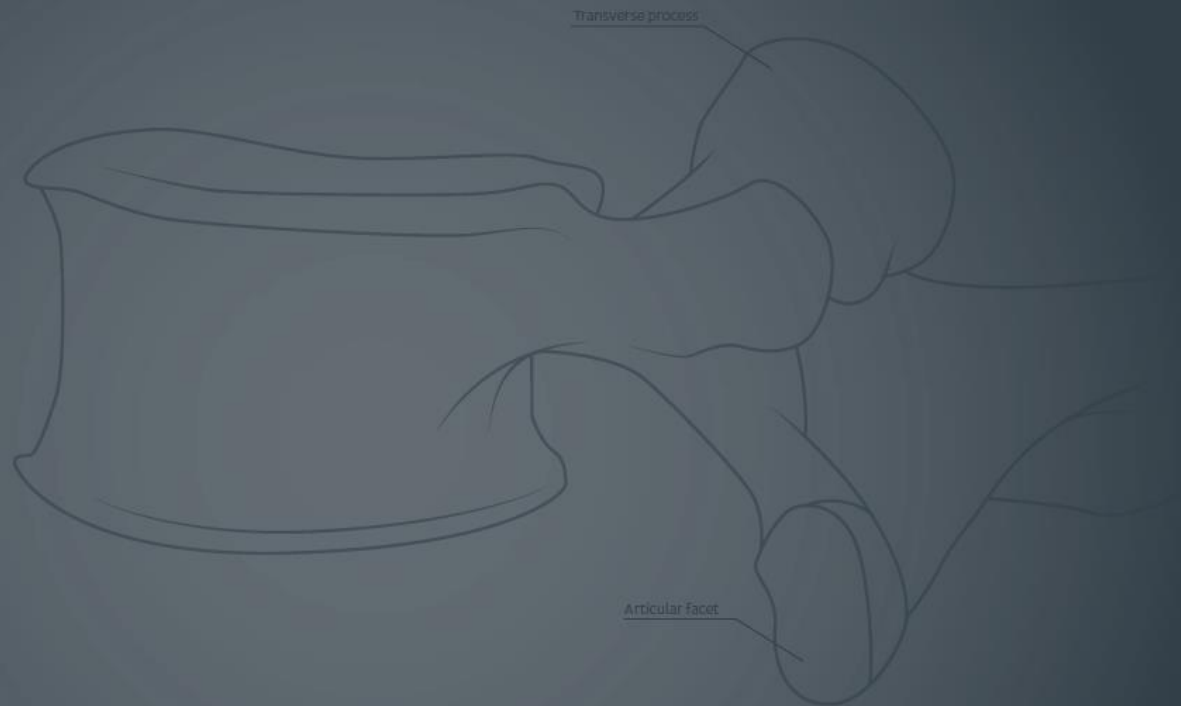
2.Träna på ett bra sätt.

Ju längre du sitter eller står utan att byta ställning, desto skadligare är det för de intervertebrala diskarna.

Försök att stärka den mellersta trapeziusmuskeln och rhomboideusmusklerna med övningar såsom sittande rodd, enarms hantelrodd, omvända flyes och stretchövningar för bröstet.

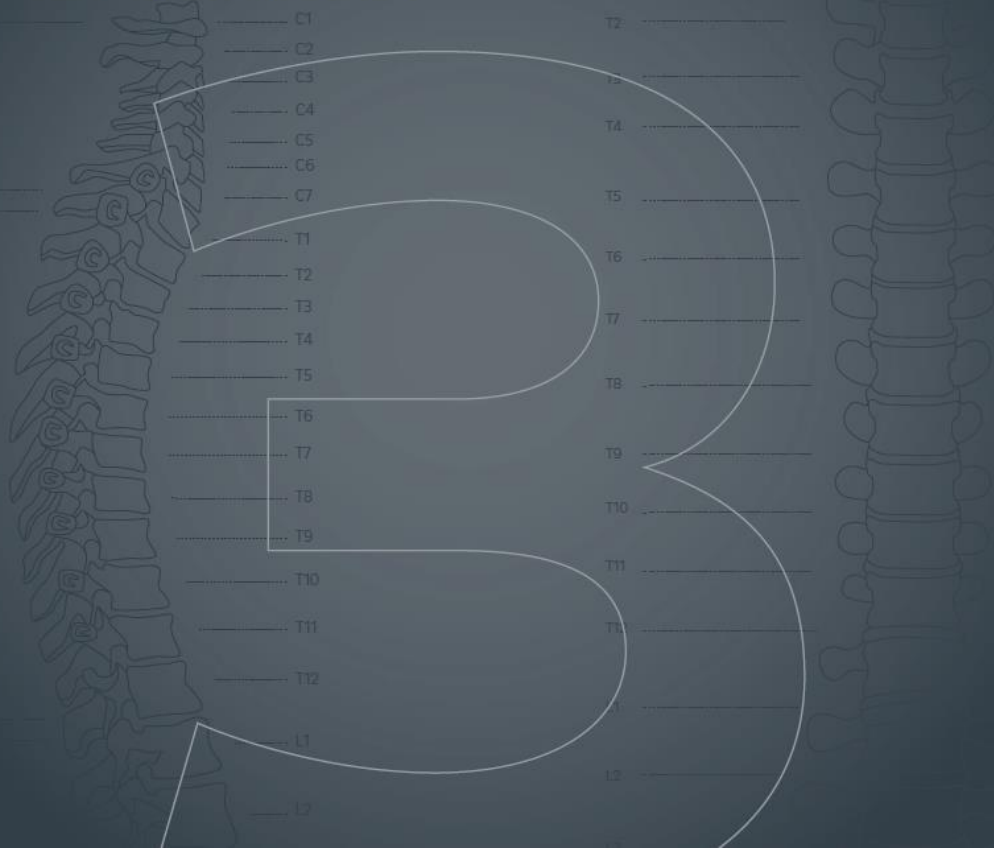
Undvik aktiviteter som leder till att bröstmusklerna blir ännu tightare, till exempel armhävningar och bröstpress.

Posture and positioning.



3

Maintain good posture.



3. Ha en god hållning.

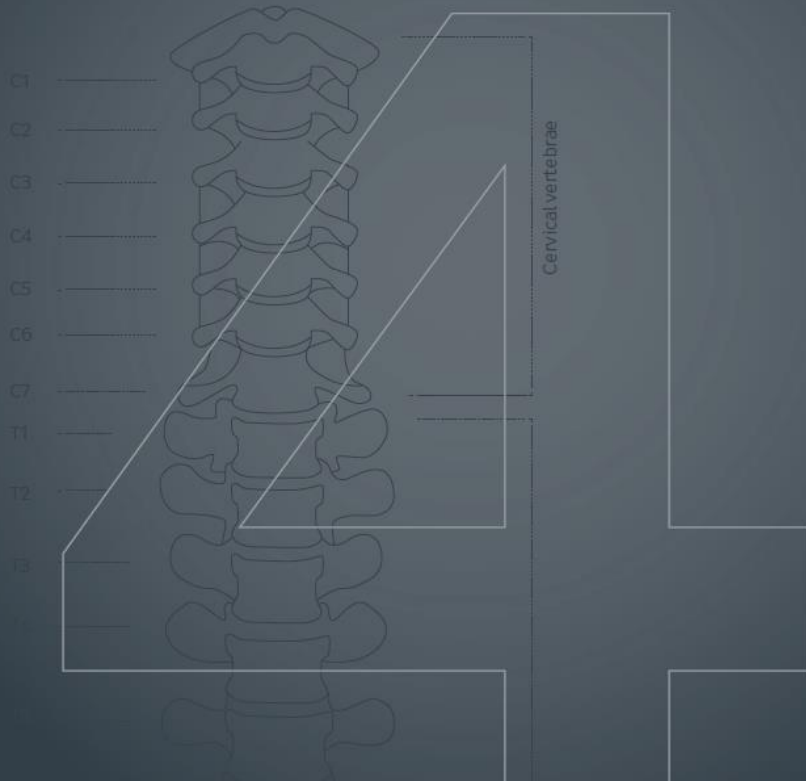
Om din hållning leder till att ryggraden förlorar sin naturliga position anpassar sig musklerna automatiskt.

Detta medför muskelobalanser som i sin tur leder till postural dysfunktion samt rygg- och nacksmärtor.

Se till att dina naturliga rörelser får stöd när du ger tandvård. En välbesignad behandlingsenhet och operatörsstol ger dig som tandläkare en god hållning och minskar den fysiska stressen.

4

Establish comfortable positioning.

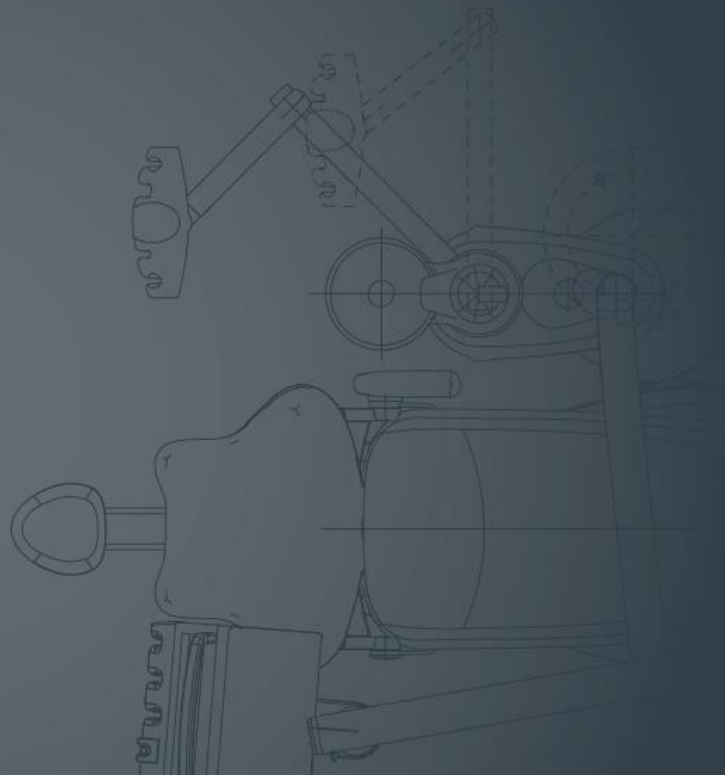


4. Sitt bekvämt.

Om du placerar dig nära patienten kan du ha en god och upprätt hållning. Här får du ett par tips:

- Ställ in behandlingsenheten så att patienten befinner sig på rätt höjd.
- Se till att höftlinjen är horisontell.
- Se till att inga fysiska hinder är i vägen för att komma åt patientens munhåla.

**Surgery design,
workflow and equipment.**



5

Adopt a logical surgery design.

5. Ha allting i närheten.

Allt som behövs för behandlingen ska vara lätt att nå så att **du inte behöver vrida och böja dig**. Det här uppnår du genom att planera det du ska göra i förväg och om möjligt ha material till hands.

En behandlingsenhet med integrerade motorer och förmågan att anpassa sig till de behandlingar som du utför minskar inte bara behovet av extra utrustning utan **strömlinjeformar dagligen dina rörelser**.

6 Ensure your chair is ergonomically designed.

6. Välj rätt patientstol.

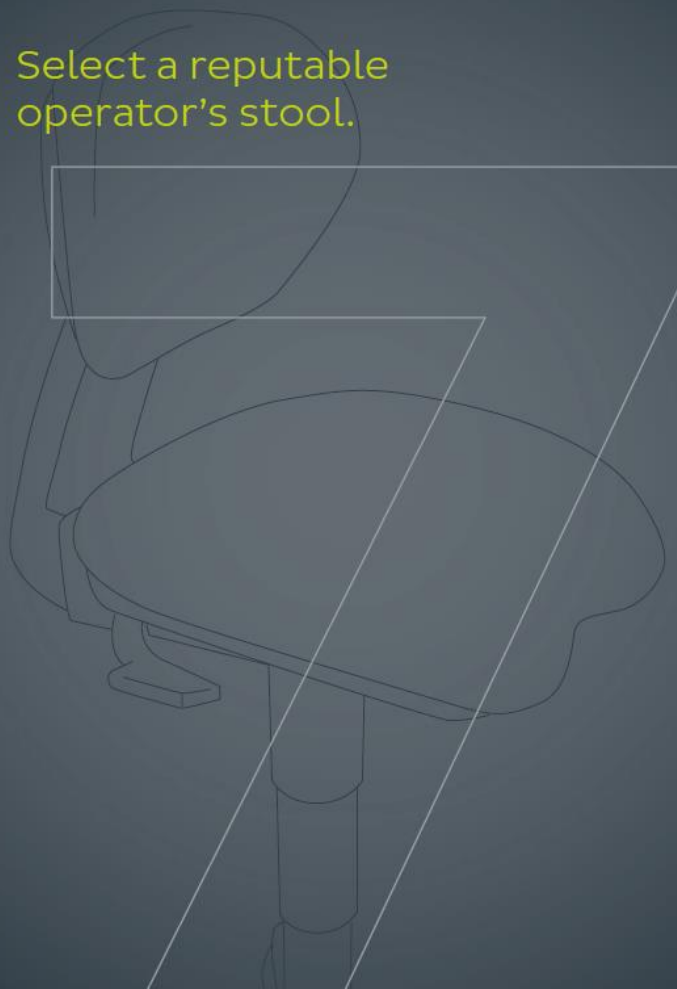
En stol med justerbar höjd gör att du kan sitta eller **stå under behandlingen**.

Ännu bättre är en svävande stol, som ger rörelsefrihet, bekväm benplacering och en avslappnad sittställning.

En flerfunktionell – helst trådlös – fotkontroll som styrs höger/vänster, snarare än upp/ned, kan också **minska muskelspänningar, även när du står upp**.

7

Select a reputable operator's stool.



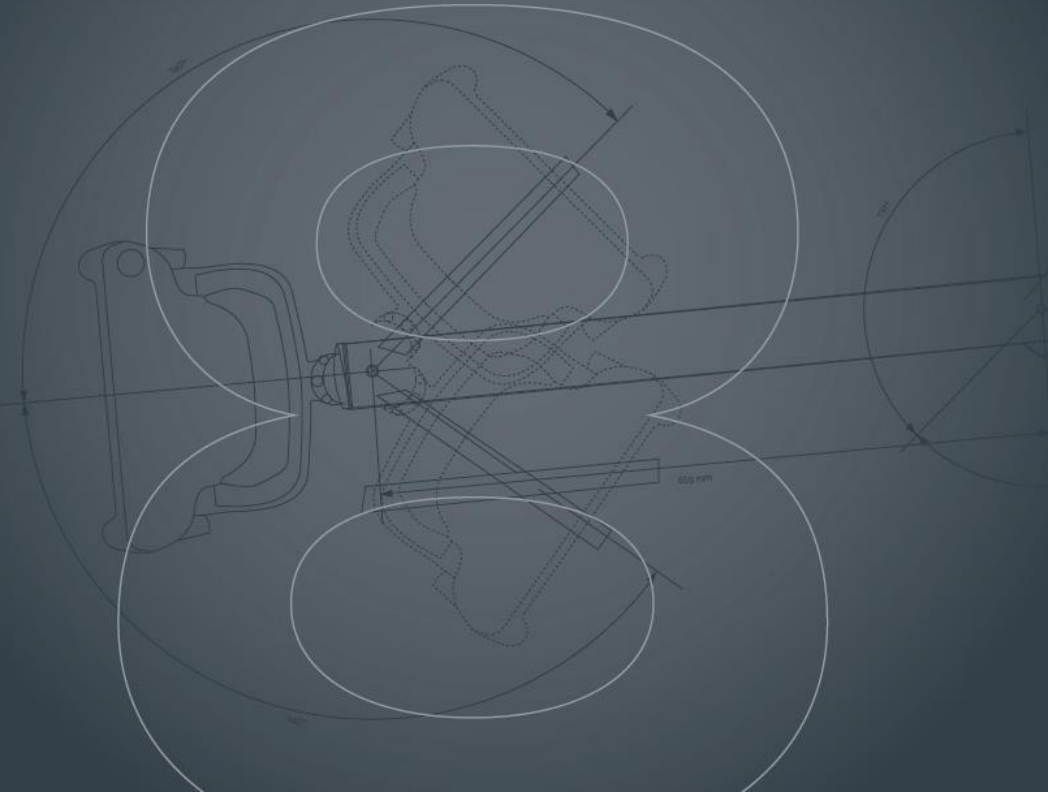
7. Välj en välansedd operatörsstol.

Välj en operatörsstol som hjälper dig att **ha ryggraden i neutralt läge när du sitter ner**.

Leta efter en stol med en bred (inte rund) sits med mycket bra ländryggsstöd och flexibel anpassning till dina anatomiska krav genom en justerbar sits och ett justerbart underrede som passar höjden på din underkropp när du sitter ner.

8

The Importance of illumination and visibility.



8. Tänk på belysning och sikt.

Med behandlingslampor som har fokuserad ljusstråle kan **du titta in i patientens mun utan att det blir ansträngande för ögonen eller behöva böja nacken** framåt för att se bättre.

En LED-operationsbelysning, förstoringsluppar, fiberoptiska vinkelstycken och mikroskop kan alla bidra till att förbättra en tandläkares hållning.