



УНИВЕРЗИТЕТ "ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ" ШТИП
Факултет за медицински науки
ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА

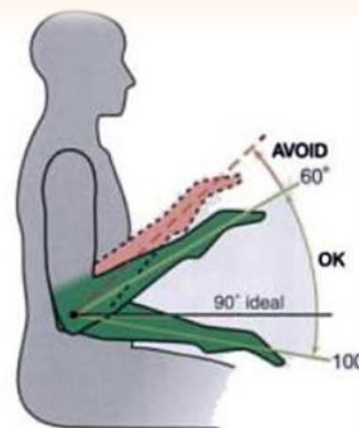
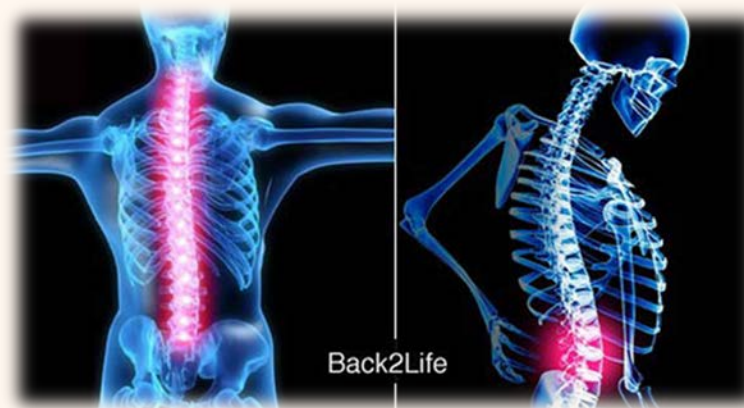


ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ ОД ЕРГОНОМСКИ АСПЕКТ ЗА ЗАШТИТА НА СТОМАТОЛОЗИТЕ

Проф. д-р Ивона КОВАЧЕВСКА

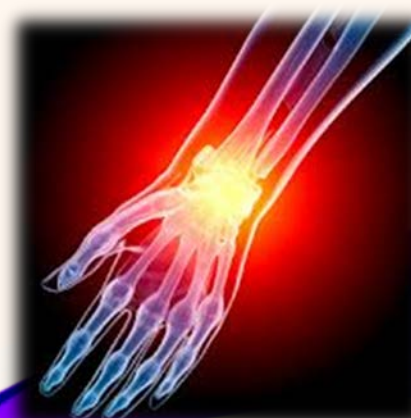


ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ ОД ЕРГОНОМСКИ АСПЕКТ ЗА ЗАШТИТА НА СТОМАТОЛОЗИТЕ



МСП – РИЗИК ФАКТОРИ

- 👤 **неправилна положба**
- 👤 **долготрајна фиксирана статичка поставеност**
- 👤 **повторувачки движења**
- 👤 **вибрации**
- 👤 **јака сила**
- 👤 **стрес напрегање**



МСП – МСЗ – ТИПОВИ:

ВРАТ И РАМЕН ПОЈАС

Myofascial pain

Cervical spondylolysis

Thoracic Outlet Syndrome

Rotator Cuff Tendinitis/Tears

ГРБ И КИЧМА

дискус хернија

болки во лумбална регија

ишијас

ДЛАНКИ РАЧЕН ЗГЛОБ И ЛАКТ

Carpal Tunnel Syndrome (CTS)

Tendonitis of the Wrist

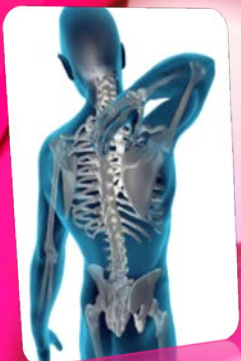
Guyon's Syndrome

DeQuervain's Tenosynovitis

Trigger Finger

Epicondylitis

Cubital Tunnel Syndrome

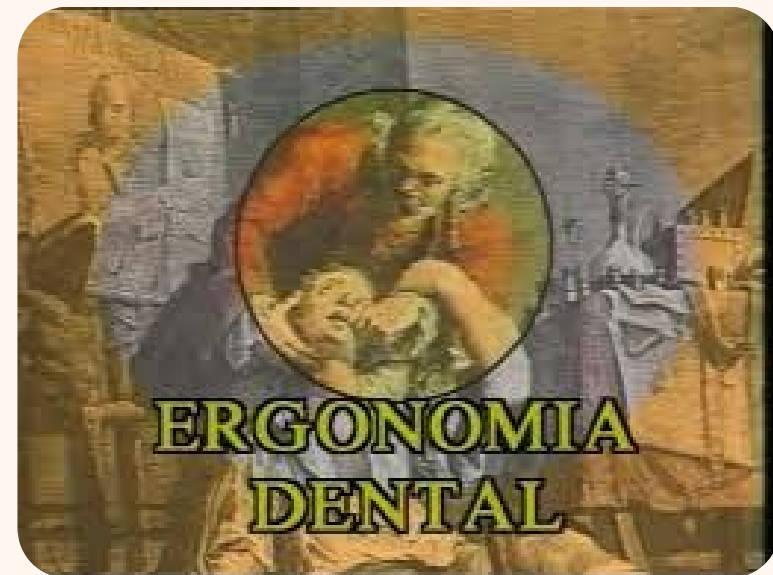


МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

“Ergo” - работа

“Nomos“ - значи природни закони или системи

Ергономија - наука за работата
има многу пошироко поле на значење од
спречување мускулоскелетни заболувања и
останати пореметувања поврзани со работата
игра важна улога во превенцијата и
спречувањето на повреди и болести

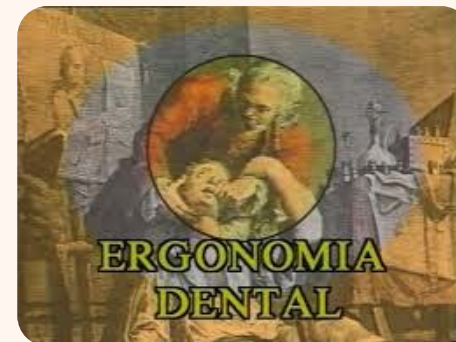


МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

“Ergo” - работа

“Nomos” - значи природни закони или системи

применета наука која се занимава со дизајнирање и уредување на средствата за работа кои луѓето ги користат со цел по ефикасно и безбедно комуницирање со нив

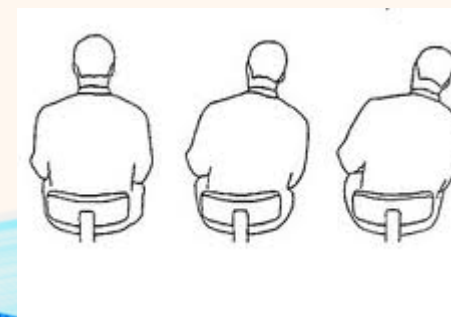


МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

*Anton, 2002 : кај стоматолозите нотираше
дискомфорт во рачен зглоб (69.5%),
врат (68.5%),
горен дел на грб (67.4%),
долен дел на грб (56.8%)
рамења (60.0%).*

*Atwood and Michalak (1992), преваленцата на
МСЗ кај денталните работници се движи од 63-
93 проценти со најголема застапеност во
долниот дел на грбот, вратот, рамењата и
дланките*

*Bureau(2002) од сите професии
денталните работници се на прво
место по застапеност на карпален
тунел синдром*



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

СТОЛЧЕ ЗА СЕДЕЊЕ - ТЕРАПЕВТСКО

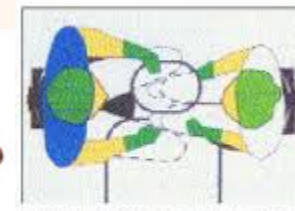
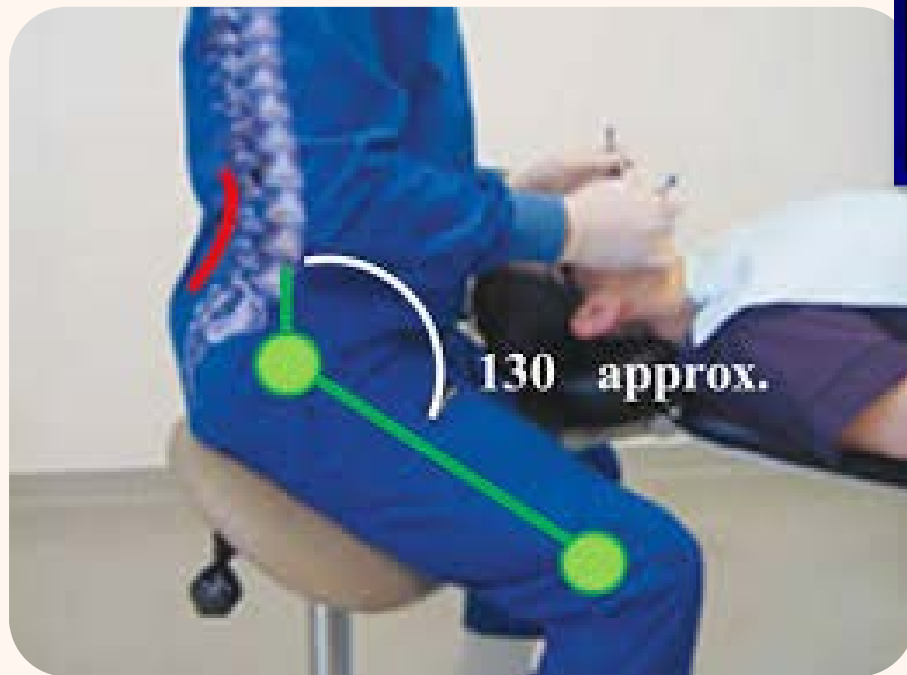
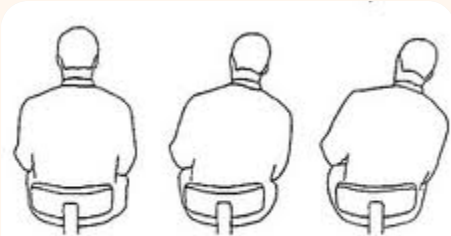


Fig. 8. Piedras del auxiliar por dentro de las del odontólogo



Fig. 9. El plano sagital medio del odontólogo debe pasar por la boca del paciente

идеална положба при седење се смета кога надколениците се паралелни со подот, а стапалата го допираат подот (Sanders, 1997)



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА СТОМАТОЛОШКИ СТОЛ

устата на пациентот во седечка положба треба да биде во висина на срцето на стоматологот

ако е повисоко се зголемува можноста од замор на рамењата

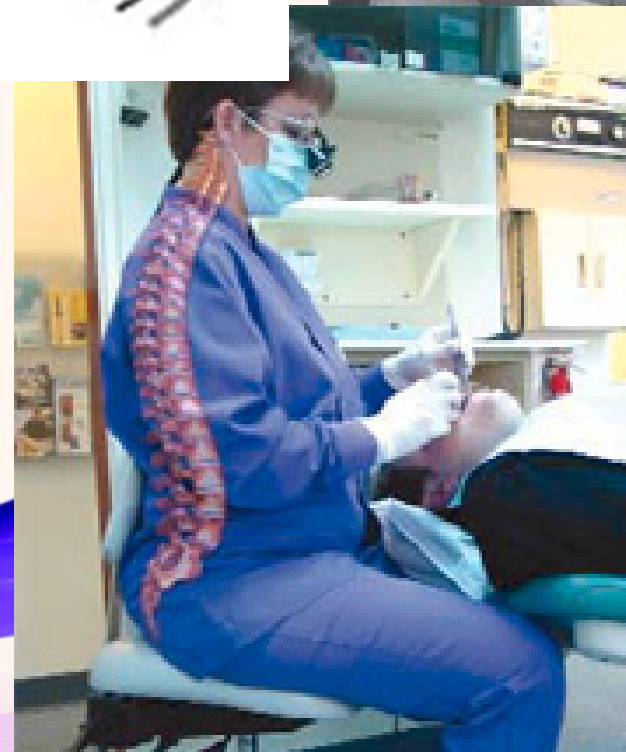
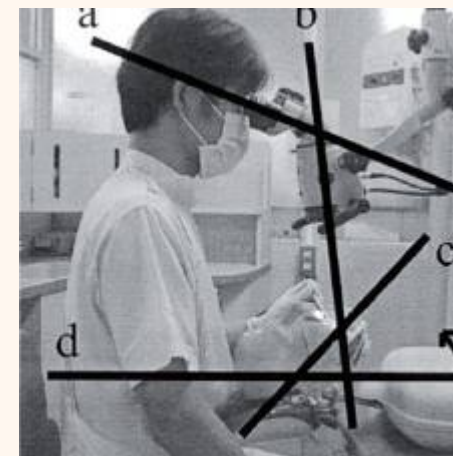
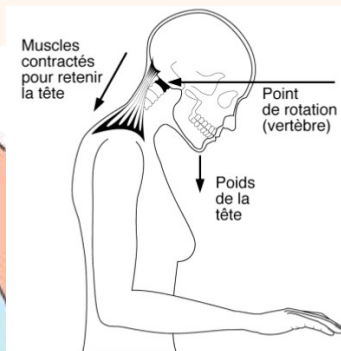
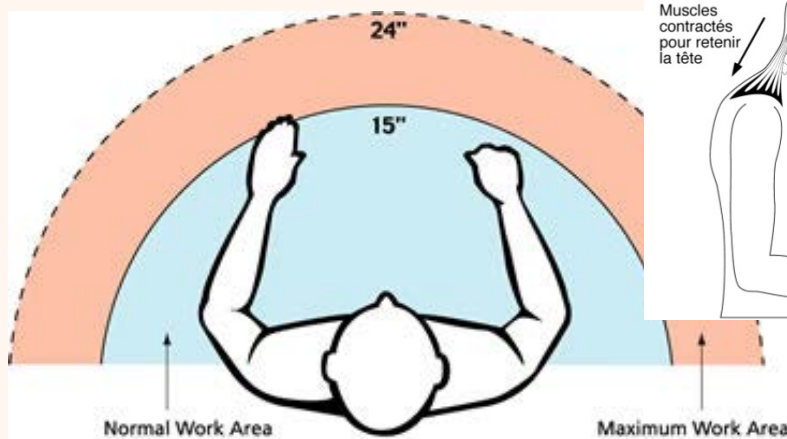
ако е пониско стоматологот е принуден да работи во неприродна положба - премногу наведената глава кон напред, свиткано торзо кон напред или латерално

неможност за непречени движења во насока на стрелките на часовникот



ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ ОД ЕРГОНОМСКИ АСПЕКТ ...

МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА
СТОМАТОЛОШКИ СТОЛ

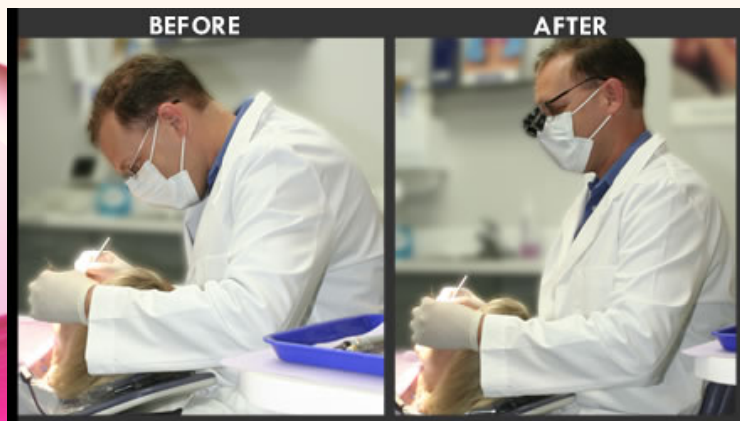


МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

СТОМАТОЛОШКИ СТОЛ

кога пациентот е правилно поставен на столот, рамењата, лактите и рачните зглобови на стоматологот треба да бидат во природна положба што значи

- ✓ рамења доближени до тело
- ✓ лакт во агол од 90 степени
- ✓ рачен зглоб во линија на подлактица



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

ИНСТРУМЕНТИ

правилен инструмент треба да овозможи природна положба на зглобовите без напрегање



Форма и големина на дршката на инструментот –

- **дијаметарот на дршката треба да биде од 5.6 до 11.5мм**
- **наизменично користење на инструменти со различен дијаметар овозможува избегнување на пролонгирано стегање и замор на мускулите**
- **користење на инструменти со бр.4 округла дршка споредено со хексагонална, потребна е помала мускулна сила и притисок**



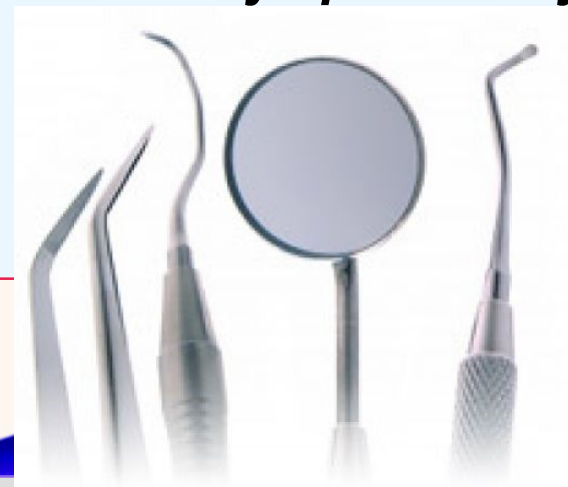
Тежина на инструментот - 15g или помалку да се избегне користење на голема мускулна сила и девијација на зглобот.

МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА ИНСТРУМЕНТИ



Балансирање/Ракување

- инструментот треба да се држи со три прста
- со показалецот се овозможуваат фини прецизни движења
- треба да се постави поблиску до работното поле
- со средниот прст се овозможува балансирање на инструментот
- да се избегнува користење на домалиот прст - помалку прсти во усната празнина
- помало зглобно оптеретување
- подобро позиционирање на инструментот
- контрола врз него и неговата стабилност

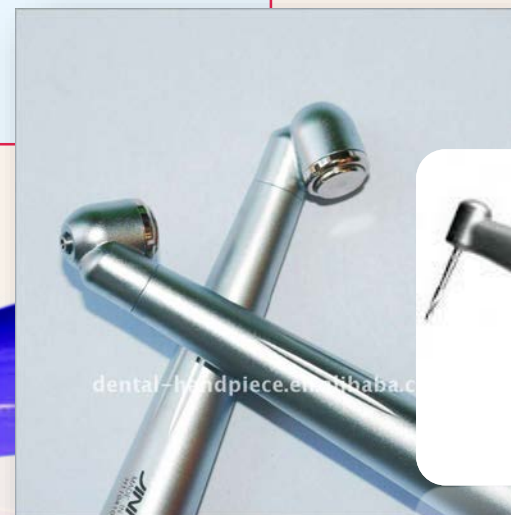
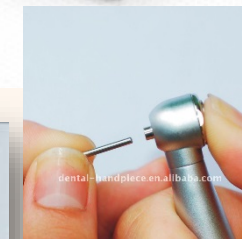


Острина на инструментот - со отапување на инструментот потребно е аплицирање на поголема мускулна сила

МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА НАСАДНИ ИНСТРУМЕНТИ

Стоматолошки рачни и насадни инструменти

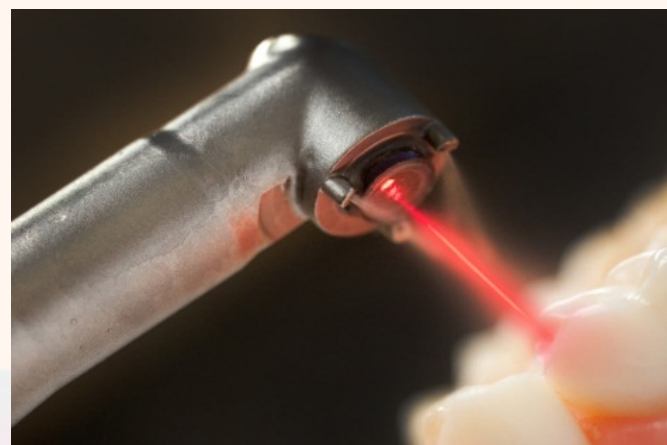
- лесен, избалансиран модел (најдобро безжичен)
- доволно енергија
- вграден извор на светлина
- со ангулација или без неа соодветно
- свитливи црева (со дополнителна должина)
- принцип на - фиксирање со завртување
- лесно активирање



ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ ОД ЕРГОНОМСКИ АСПЕКТ ...

МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

ЛАСЕР



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

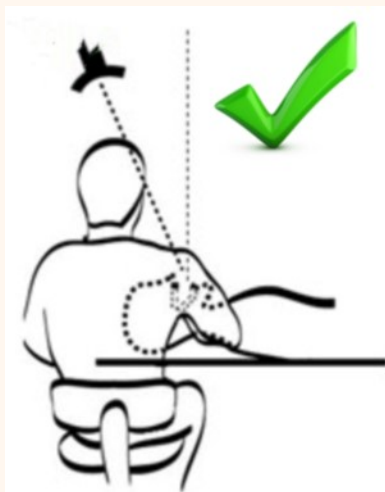
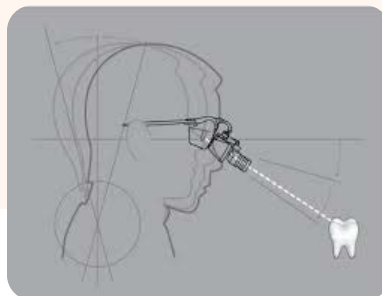
ВИЗУЕЛИЗАЦИЈА СО ЗГОЛЕМУВАЊЕ

дентален микроскоп
очила со лупи



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА СВЕТЛИНА

правилно насочена и со одредена јачина



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

РАКАВИЦИ

меки, еластични, фина структура, да не затегнуваат во широчина

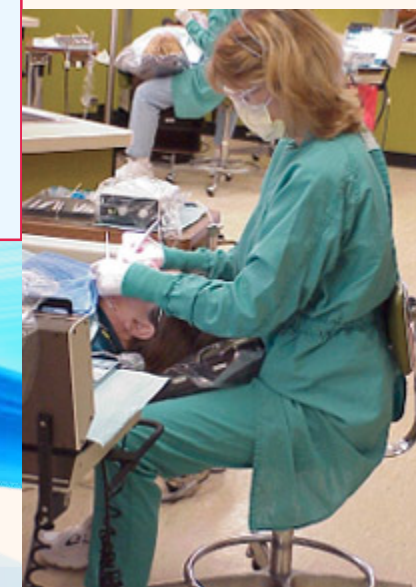
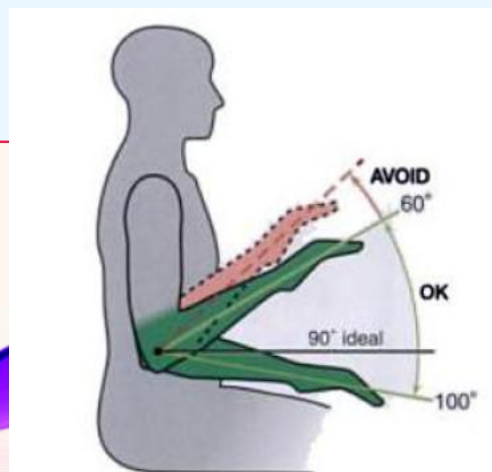


МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

ПРЕПОРАКИ И СУГЕСТИИ

распоред на закажување на пациенти:
кратки паузи помеѓу пациентите
рејтинг скала на пациенти
продолжување на времето на третман

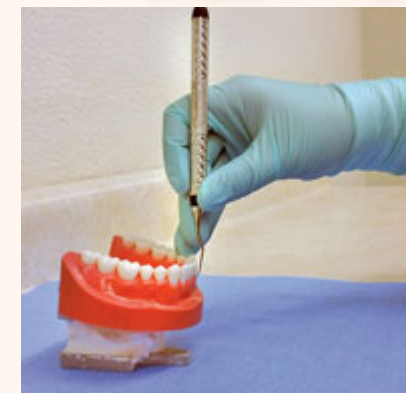
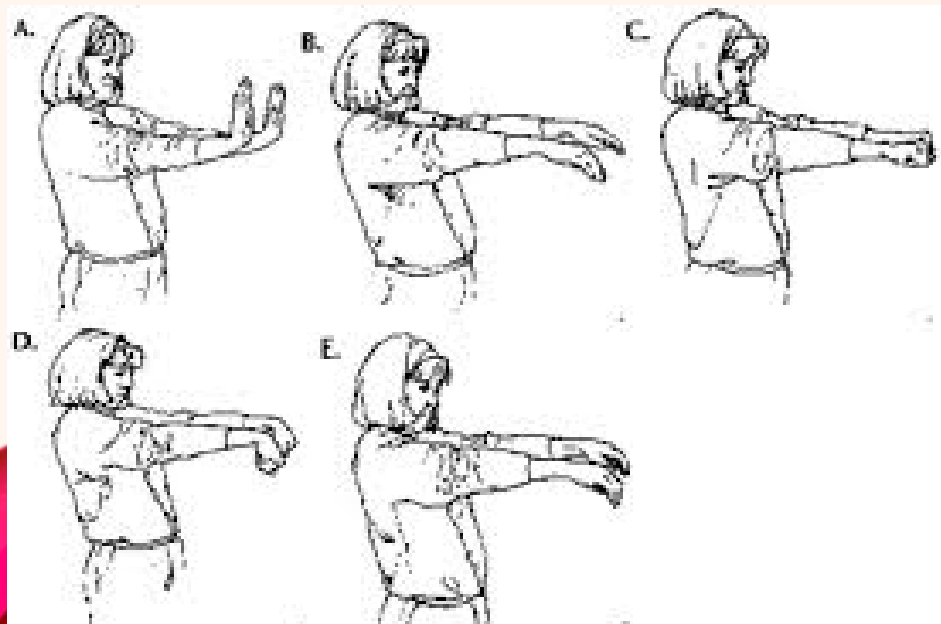
користење на двете раце:
користење на доминантната рака кај прецизни процедури
помагање со не доминантната
по можност промена на рацете



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

ПРЕПОРАКИ И СУГЕСТИИ

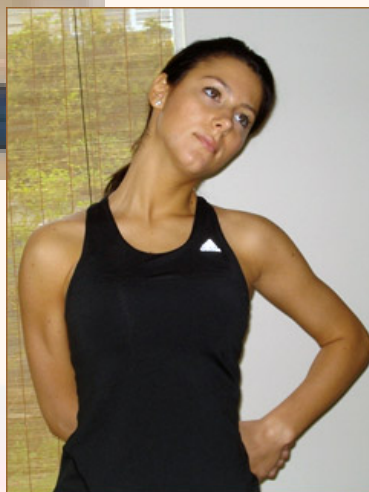
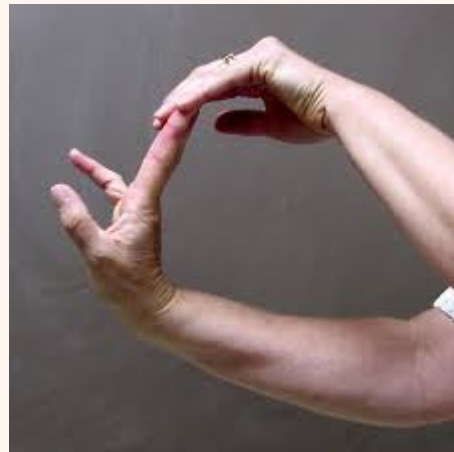
истезнување:



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

ПРЕПОРАКИ И СУГЕСТИИ

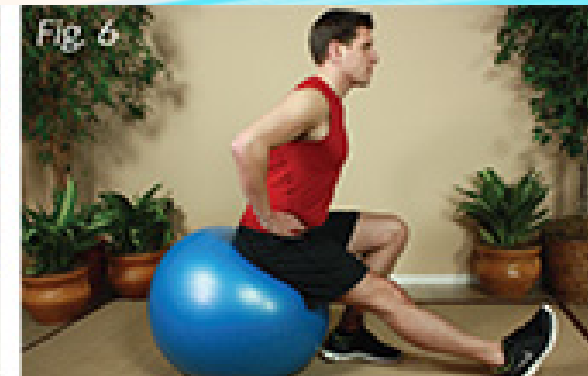
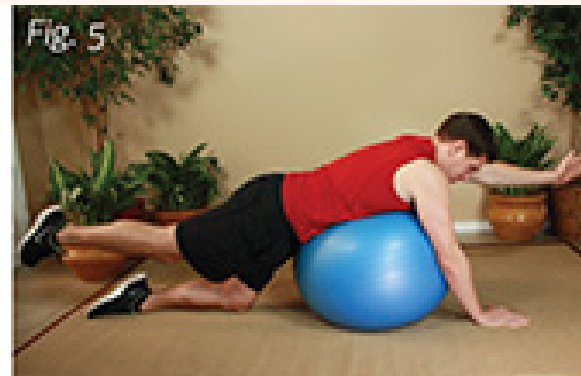
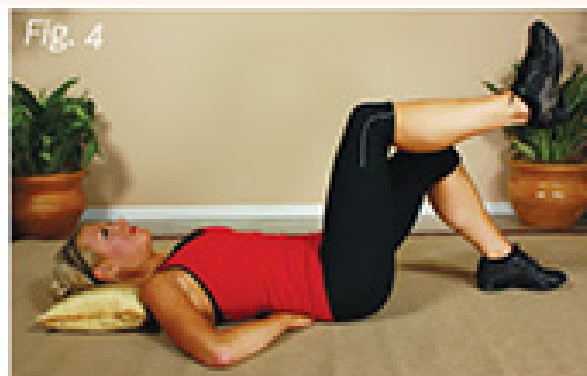
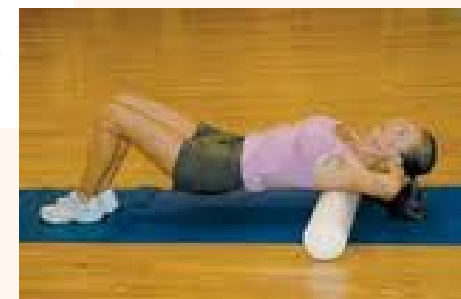
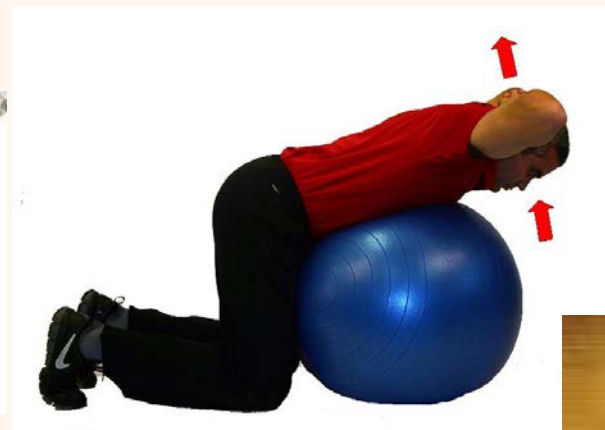
истезнување:



МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

ПРЕПОРАКИ И СУГЕСТИИ

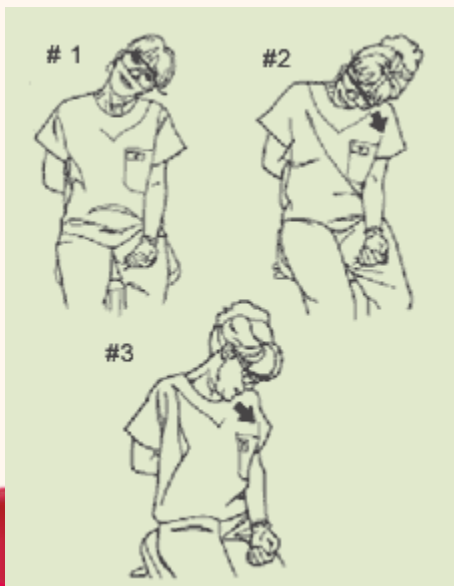
истезнување:

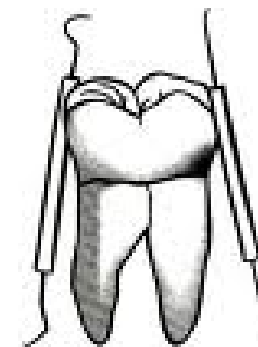
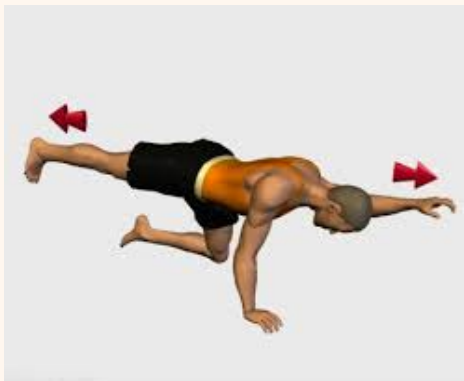


МСП – МСЗ - ЕРГОНОМИЈА

вежби

ПРЕПОРАКИ И СУГЕСТИИ





**ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ ОД ЕРГНОМСКИ АСПЕКТ ЗА ЗАШТИТА НА
СТОМАТОЛОЗИТЕ**



БЛАГОДАРАМ НА ВНИМАНИЕТО

