

آسیب‌های ارگونومیک ناشی از کار در حرفه دندانپزشکی

گردآورندگان:

دکتر پروین باستانی دکتر شراره وکیل‌زاده

دکتر افشار برومند دکتر علیرضا جلالی

آسیب‌های ارگونومیک ناشی از کار در حرفه دندانپزشکی / گردآورندگان: پروین باستانی... [و دیگران]. - تهران: آرویج، ۱۳۸۵.
۱۴۰ ص. : مصور، جدول.

ISBN 964-504-077-9

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
گردآورندگان کتاب حاضر پروین باستانی، شراره وکیل‌زاده، افشار برومند، علیرضا جلالی هستند.

۱. دندانپزشکان. ۲. مهندسی انسانی. الف. باستانی، پروین.

۶۱۷/۶

RK51/5/15

۸۵-۱۳۳۳۸

کتابخانه ملی ایران

عنوان: آسیب‌های ارگونومیک ناشی از کار در حرفه دندانپزشکی

گروه مؤلفین: دکتر پروین باستانی دکتر شراره وکیل‌زاده

دکتر افشار برومند دکتر علیرضا جلالی

ویراستار: پری حیدری

تصاویر: فریبرز میرفصیحی

طراح: علی دهقانی

صفحه‌آرایی: کیوان لطفی

چاپ و نشر: آرویج

لینوگرافی: پارسا

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۸۵

شابک: ۹۶۴-۵۰۴-۰۷۷-۹

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

آدرس دفتر: سه‌راه طالقانی، کوچه جواد کارگر، پلاک ۱۲ تلفکس: ۷۷۵۲۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: سه‌راه طالقانی، جنب سینما صحرا، پلاک ۱۹۷ تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

E-mail: arvij@neda.net

www.arvij.net

کلیه حقوق برای ناشر و گردآورندگان محفوظ است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۹
فصل اول: آسیب‌های شغلی در حرفه دندانپزشکی.....	۱۱
فصل دوم: آناتومی نرمال و تغییرات آن.....	۱۷
فصل سوم: آسیب‌های ارگونومیک ناشی از کار مستمر.....	۲۷
تعریف ارگونومی.....	۲۹
RSI چیست ؟.....	۳۰
بیماری CTS.....	۳۱
افراد در معرض خطر ابتلاء به سندرم کانال کارپال.....	۳۳
بیماری TOS.....	۳۴
درگیری عصب اولنار.....	۳۵
سندرم پروناتور.....	۳۷
التهاب تاندون‌ها.....	۳۸
التهاب تاندون و غلاف سینوویال.....	۳۹
التهاب تاندون‌های غلاف روتاتور.....	۴۰

عنوان

صفحه

فصل چهارم: وضعیت‌های صحیح قرارگیری حین انجام کار.....	۴۱
وضعیت قرارگیری عمل کننده.....	۴۴
صندلی عمل کننده.....	۴۴
وضعیت‌های کاری.....	۴۷
تعیین وضعیت خنثی.....	۴۷
نحوه قرارگیری بیمار.....	۵۱
محدوده قرار گیری دندانپزشک نسبت به بیمار.....	۵۴
محدوده قرارگیری دستیار.....	۵۵
موقعیت تجهیزات دندانپزشکی.....	۵۶
طرز قرارگیری وسایل و ابزار کار.....	۵۸
سیستم‌های بزرگنمایی.....	۵۹
تکیه‌گاه دستی.....	۶۰

فصل پنجم: راه‌های پیشگیری و درمان آسیب‌های ناشی.....

از کار مستمر دندانپزشکی

پیشگیری و درمان.....	۶۵
انواع تمرینات و ورزش‌ها.....	۶۹
تمرینات پوسچرال.....	۶۹
تمرینات کششی.....	۷۴
تمرینات تقویتی.....	۷۶
پیشگیری از صدمات کششی ناشی از کار.....	۷۹

عنوان

صفحه

فصل ششم: حرکات نرمشی برای رفع خستگی.....	۸۱
تمرینات حرکتی برای رفع خستگی روی صندلی.....	۸۳
حرکات کششی نرمشی برای کاهش خستگی ناشی از کار.....	۹۳
الگوهای صحیح نشستن، ایستادن و خوابیدن.....	۱۰۴
تمرینات کششی و انعطاف پذیری.....	۱۱۴
تمرینات آرامش دهنده.....	۱۲۷
چند توصیه.....	۱۳۴
به خاطر داشته باشید.....	۱۳۵
ضمیمه.....	۱۳۶
منابع.....	۱۳۷

مقدمه

یکی از پرمخاطره‌ترین حرفه‌ها در بین مشاغل پزشکی، حرفه دندانپزشکی است که می‌تواند از جهات مختلف سلامتی فرد را تهدید نماید. از مخاطرات جدی این حرفه آسیب‌های اسکلتی - عضلانی است. این صدمات در اثر تخریب تجمعی بافت‌های دستگاه اسکلتی - عضلانی در طی ماه‌ها و سال‌ها رویارویی با عوامل استرس‌زای بیومکانیکی و روانی - اجتماعی در محیط کار رخ می‌دهد و از مهمترین عوامل موثر در بروز این آسیب‌ها، وضعیت نادرست بدن به هنگام کار می‌باشد و چنانچه تدابیر صحیح جهت پیشگیری و مقابله با آن اتخاذ نشود سبب صدمات جبران ناپذیری می‌گردد.

این موضوع در سال‌های اخیر از سوی متخصصین امر مورد توجه بیشتری قرار گرفته و تلاش‌های زیادی در رابطه با طراحی محل کار، وضعیت درست بدن در حین کار و ... صورت پذیرفته است.

کتاب حاضر نیز تلاشی در همین راستا است که ضمن اشاره به مشکلات و عوارض موجود، به ارائه راه حل‌های مناسب و عملی جهت برطرف نمودن و یا به حداقل رساندن این عوارض پرداخته است. مطالعه این کتاب به کلیه دندانپزشکان، متخصصین، دانشجویان و حرف وابسته دندانپزشکی توصیه می‌گردد.

امید است این مجموعه بتواند در کاهش عوارض ناشی از کار و فعالیت، برای کلیه همکاران مثمر ثمر واقع شود. درخاتمه، گروه نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از همکاری سرکار خانم پری حیدری در ویرایش ادبی و همچنین از زحمات آقای فریبرز میرفصیحی در تهیه تصاویر این کتاب تشکر و قدردانی نماید.