

Uspješna i bezbolna karijera doktora dentalne medicine

mr.sc. Antonija Tadin, dr.med.dent.¹, Livia Cigić, dr.med.dent¹, prof.dr.sc Marina Katunarić²

[1] asistentica Studija dentalne medicine Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu

[2] Zavod za endodonciju i restaurativnu stomatologiju, Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu



Slika 1. Nepravilan sjedeći položaj s pogrbljenim leđima



Slika 2. Pravilan sjedeći položaj s ravnim leđima



Slika 3. Moderni terapeutski stolac

Jutro je, vrijeme buđenja, a vi ne možete ustati iz kreveta zbog bolova u leđima ili vratu. Ovakav je scenarij svakodnevnica mnogih doktora dentalne medicine. Dok povremeni bolovi nisu razlog za uzbunu, bol i nelagoda koja se javlja redovito može dovesti do ozbiljnih i trajnih ozljeda, a uspješna karijera završiti invalidnošću.

Svjetska zdravstvena organizacija definira mišićno-koštane poremećaje (Musculoskeletal Disorders - MSD) kao poremećaje mišića, tetiva, perifernih živaca ili krvnih žila koji su posljedica obavljanja različitih djelatnosti, a uzročno su povezani s osobljem, radnom okolinom, postupcima i radnom opremom. Najčešći mišićno-koštani poremećaji u dentalnoj medicini jesu: sindromi bolnih križa, bolnog ramena i vrata, karpalnog, radijalnog i kubitalnog tunela i dr. Neki od znakova i simptoma koji upućuju na MSD su gubitak mišićne funkcije, smanjenje opsega pokreta i jačine stiska, defor-

macija, bol, utrnulost, grčevi i ukočenost. Progresija ovih poremećaja je spor i veoma opasan proces. Prosječno 1 od 3 doktora dentalne medicine osjeća bolove kao posljedice rada.

Primarni uzroci ozljeda na radnom mjestu jesu: dugotrajno sjedenje ili stajanje, statičan i nepravilan položaj tijela, monotone repetitivne kretnje, loše ergonomske karakteristike korištenih instrumenata i radne opreme, dugotrajno držanje i pretjerano stiskanje malih instrumenata, učestalo korištenje vibrirajućih uređaja, slaba osvjetljenost radnog mjesta, psihički stres te loša fizička kondicija.

Prvi korak u prevenciji jest prepoznati čimbenike rizika povezane s ozljedom, a potom pravilno primijeniti ergonomska načela u svakodnevnoj praksi. Ergonomija je disciplina koja primjenjuje znanstvene informacije za dizajniranje radne opreme, postupaka i okoline u svrhu olakšavanja rada, otklanjanja ili smanjivanja umora,

iscrpljenosti i bola, povećanja sigurnosti radnoga mjesta te povećanja efikasnosti. Ona modificira alate i zadaće za potrebe čovjeka, pri čemu uzima u obzir njegove mogućnosti, sposobnosti i granice.

ŠTO MOGU PROMIJENITI DANAS U SVOJOJ PRAKSI ZA ZDRAVO I BEZBOLNO SUTRA?

POLOŽAJ TIJELA STOMATOLOGA

- izbjegavajte dugotrajan rad u istom položaju – najbolje je kombinirati rad u sjedećem i stojećem položaju (naizmjenična promjena položaja važna je zbog mišićne relaksacije, različitim položajem tijela aktiviraju se različite skupine mišića)
- stojte uspravno i čvrsto na obje noge
 - ▷ glavom maksimalno nagnutom 20-25°
 - ▷ stopala moraju biti paralelna i razmaknuta za jednu stopu
 - ▷ glava bolesnika u visini lakta
 - ▷ kod dugotrajnog stajanja pokušajte pronaći nešto što će vam poslužiti kao naslon
- sjedite u terapijskom stolcu uspravno ili se lagano leđima naslonite na naslon
 - ▷ koristite dobar oslonac za noge, stopala moraju punom površinom dodirivati tlo
 - ▷ sjedite što bliže pacijentu, s koljenima ispod stolca za pacijente
 - ▷ glava bolesnika u visini lakta
- kada sjedite ili stojite, nemojte se naginjati i savijati kako bi se zadržala fiziološka zakrivljenost kralješnice u lumbalnom dijelu (slika 1, 2)
- lakat i nadlakticu držite što više uz tijelo te ne podižite i napinjite ramena prilikom rada, podlaktica terapeuta treba biti položena horizontalno ili blago povišeno (manje od 30°)
- prilikom hvatanja materijala i instrumenata nemojte se izvijati u neprirodne položaje već se okrećite cijelim tijelom:
 - ▷ ručni zglob držite u neutralnom položaju (ravno), te pokrete radite punom rukom radije nego zglobovom
 - ▷ nađite intraoralni oslonac za prste kao uporište za kretanje instrumenta ili ekstraoralni oslonac za lakat na stolcu za pacijenta

OPREMA, INSTRUMENTI, ODJEĆA

- stomatološki stolac mora biti pravilno konstruiran i lako se podešavati po visini i nagibu prema doktoru
- kupnja kvalitetne odgovarajuće terapijske stolice jedno je od važnijih ulaganja (otprilike svaki doktor dentalne medicine provede sjedeći 30 sati tjedno, 48 tjedana godišnje što u idućih 35 radnih godina iznosi 50.400 sati) (slika 3)
- dizajnirana tako da omogućava slobodno kretanje, stabilna (5 nogu) i prilagođena visini doktora:
 - ▷ terapijski stolac nagnite prema naprijed pod kutom od 15° radi očuvanja fiziološke zakrivljenosti kralješnice (natkoljenice u lagano povišenom položaju u odnosu na koljena, kut 115°)
 - ▷ koristite lumbalni potporanj koji mora biti usmjeren prema naprijed i dirati leđa
 - ▷ pravilo namješten naslon za ruke smanje stres i umor u gornjem dijelu leđa, vratu, ramenima te daje laktovima uporište i pomaže u stabilizaciji instrumenta
 - ▷ nakon pravilne prilagodbe terapijske stolice pacijenta se postavlja u stolcu ovisno o kvadrantu i površini zuba koja se tretira
- izvor svjetla treba biti postavljen paralelno s doktorom kako bi se izbjeglo stvaranje sjena
- koristite oštre instrumente, jednostavne za uporabu i dobro održavane, a pri izboru pazite na oblik, veličinu i težinu instrumenata (manji promjer ručke zahtjeva čvršće držanje)
- instrumente i materijale držite nadohvat ruke, naprijed i desno (udaljenost do 50 cm)
- ne koristiti velike sile i repetitivne pokrete pri radu, koriste dobru tehniku s najmanjom silom potrebnom za obavljanje postupka
- prilikom odabira nasadnih instrumenata tražite lagane modele dovoljne snage i s ugrađenim izvorom svjetla te savitljivim i laganim crijevima, jednostavne za korištenje i održavanje
- mnogi stomatolozi su sigurni u svoj dobar vid i misle kako se pri radu ne moraju koristiti povećalima, što nažalost nije istina (slika 4):
 - ▷ rad u ustima se odvija u malom prostoru i pri radu bi bilo poželjno rabiti posebne naočale s povećanjem jer pri povećanju od 2× moguće je zadržati uspravan i pravilan položaj tijela, a vidno polje je jednako onome kao kad bismo se zgrbili iznad pacijenta kako bismo mu zavirili u usta
 - ▷ pri odabiru lupu treba obratiti pozornost na radnu udaljenost, dubinu polja, deklinaciju i konvergenciju kuta, faktor povećanja, te rasvjetu
- nosite laganu, udobnu i prozračnu odjeću
- koristite rukavice odgovarajuće veličine tako da ne stišću zglob ili podlakticu (uske rukavice smanjuju cirkulaciju i teže je manipulirati instrumentima)


POLOŽAJ PACIJENTA

- pacijenta ne postavljate u previsoki položaj jer to zahtijeva pretjerano podizanje ramena i ruku što tijekom vremena uzrokuje njihovu napetost i bol
- naslon za glavu treba biti smješten u blago izvučenom položaju jer osigurava bolju vratnu potporu i otvaranje dišnih puteva kod pacijenta, a ta će vam pozicija također omogućiti bolji pristup usnoj šupljini
- za zahvate u donjoj čeljusti pacijenta postavite u poluležeći položaj (20°), a za zahvate u gornjoj čeljusti u ležeći položaj
- glavu pacijenta rotirajte tako da sebi olakšate rad

ODMOR I VJEŽBE

- rad doktora dentalne medicine zahtijeva velik psihički i fizički napor
- svakodnevna stresna stanja izazivana su:
 - ▷ uspostavljanjem kontakata i suradnje s bolesnikom (ophođenje s problematičnim bolesnicima)
 - ▷ nepriznavanjem rada
 - ▷ odnosom šef – podređeni
 - ▷ opterećenjem u organizaciji rada zbog ekonomije i administracije
- nakon svakog pacijenta napravite kratku pauzu i lagano se rastegnite kretanjem po prostoriji (osigurajte sebi dovoljno vremena za oporavak kako bi izbjegli umor mišića)
 - više puta dnevno provodite vježbe istezanja kako bi se spriječilo neravnomjerno opterećivanje mišića
- naizmjenično naručujte teže i lakše kliničke slučajeve te skratite intervale posjeta
- sebe održite u formi što uključuje vježbe, pravilnu prehranu, odmor te budite svjesni vaše razine stresa i prakse disanja
- budite svjesni bolnih signala svoga tijela te im se posvetite

Stomatološki posao zahtijeva znatnu koncentraciju te traži preciznost i pažnju usmjerenu na detalje. Kao doktori, više smo zabrinuti za udobnost pacijenata, a malo obraćamo pozornost na vlastitu, sve do trenutka kada ne osjetimo neugodnost ili bol. Trebali bismo postati više

svjesni svih opasnosti na radu i obratiti više pozornosti na prevenciju. Unoseći male promjene u vaš svakodnevni rad možete prevenirati nastanak profesionalnih bolesti što će uvelike utjecati na sposobnost pružanja kvalitetne skrbi tijekom duge, zdrave i blistave karijere. 



Slika 4. Naočale s povećalom

LITERATURA

1. Valachi B, Valachi K. Mechanisms leading to musculoskeletal disorders in dentistry. J Am Dent Assoc 2003;134(10): 1344-50.
2. Dougherty M. Ergonomic principles in the dental setting: Part 1. Dental Products Reports, June 2001, www.dentalproducts.net.
3. Valachi B, Valachi K. Preventing musculoskeletal disorders in clinical dentistry. J Am Dent Assoc 2003;134:1604-12.
4. Murphy D. Ergonomics and the Dental Care Worker. American Public Health Association, Washington, DC. October 1998.
5. Graham C. Ergonomics in Dentistry, Part 2. Dentistry today. www.dentistrytoday.com/ergonomics
6. Vodanović M. Ergonomija i profesionalne bolesti stomatologa. Hrvatski stomatološki vjesnik. 2006;13(4):29-34.
7. Valachi K. Smart Moves for Dental Professionals in the Operator: Chairside Stretching DVD. www.posturedontics.com