



Diş Hekimleri Mutlu Bel Projesi

Diş hekimlerinde Bel Ağrısından Korunma



‘’Hastalığın en güzel ilacı, o hastalıktan korunmanın çarelerini öğrenmektir.’’

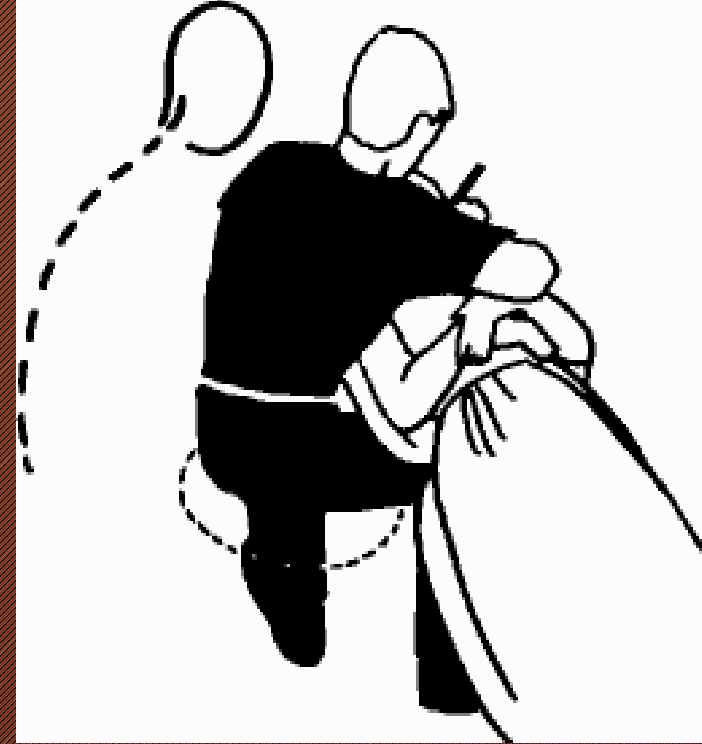
HİPOKRAT

- Bu sunumun amacı; bel ağrısından korunmak için doğru oturuş, doğru çalışma ve korunmak için yapılacak egzersizleri sizlere sunmaktır.
- 45 yaş altı çalışanlarda fiziksel fonksiyonları kısıtlayan, sakat bırakan EN SIK neden bel ağrısıdır.
- Bel ağrısının en sık nedeni belin ve vücudun yanlış kullanımına ve kötü duruşa bağlı yumuşak doku zorlanmasıdır.
- Çeşitli araştırmalar dış hekimlerinin %70'inin sırt, boyun ve omuz rahatsızlıkları nedeniyle acı çektiklerini göstermektedir.
- Dış hekimlerinde çalışma postürleri nedeni ile bel ağrısı şikayeti yaygındır.

Yanlış Oturma Pozisyonları



Yandaki resimlerde diş hekimi vertebral kolonunu çevirerek yana doğru kıvrırmakta, aynı zamanda da vücudunu, boynunu ve kafasını yana eğmektedir. Boynunu ve kafasını ileri ve aşağıya doğru eğerek uzatmaktadır. Bu tür bir çalışma sonucunda şikayetler başlar ve genellikle eklemlerde, bağ dokuda veya kaslarda zedelenmeler olur, ve bunun sonucunda da kaslarda gerginliğe neden olur. gergin bir diş hekimi hastasını rahatlatmakta zorlanacaktır.

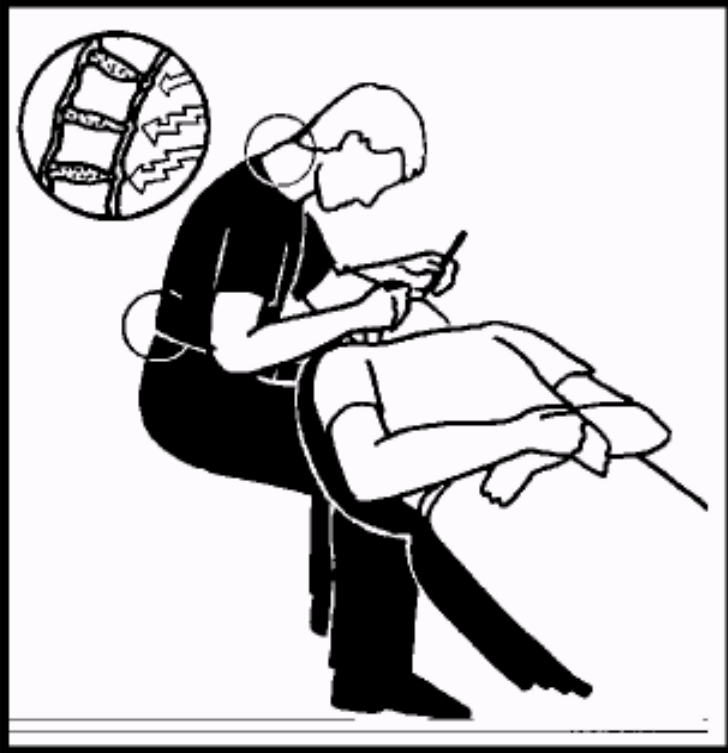


Yanlış Oturma Pozisyonları



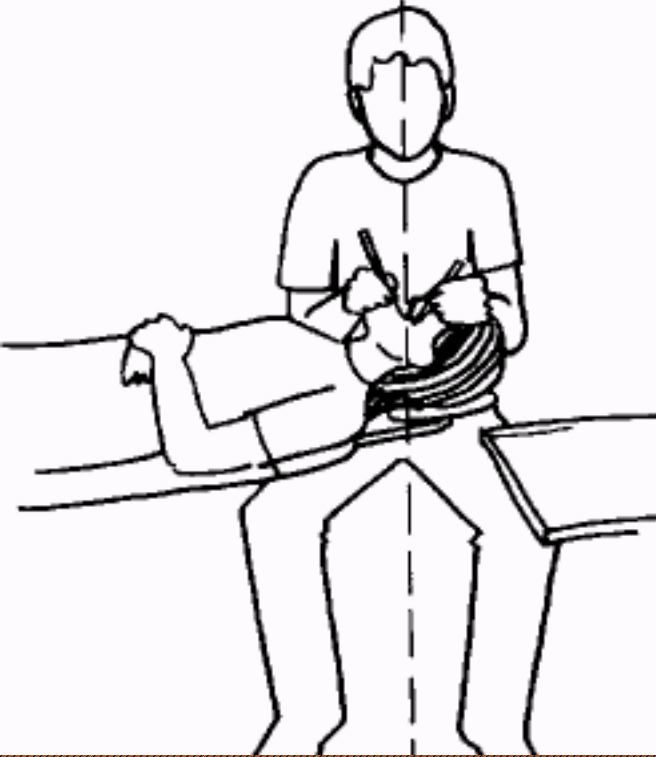
Diş hekimi, optik koşullar yetersizse, sık sık hastanın ağzına bakmak için öne eğilmek zorundadır. Eğer diş hekimi sırtını bükerek öne eğilirse, bel omurgasının omurlararası diskinin ön kısmına büyük bir yük bindirecektir. Bu oturma pozisyonu, sırt kaslarına da büyük bir gerilim yükleyecektir.

Yanlış Oturma Pozisyonları



Eğer hasta diş hekimine göre daha alçak bir konumda duruyorsa, diş hekimi daha detaylı görebilmek için, görüntü mesafesini azaltmak zorundadır. Bu, başını ve boynunu eğmek anlamına gelir. Bu hareket omurlararası disklere, boynun kas ve bağlarına basınç uygular, ve uzun vadede boyunda osteoartrite ve disklerin kayması veya kompresyonu sonucunda kollarda ve ellerde nevraljiye sebep olabilir.

Yanlış Oturma Pozisyonları



İyi bir çalışma pozisyonu, vücudun orta düzlemini çalıştırır; yani vücut, boyun ve kafa çalışırken sağa, sola dönmez ve eğilmez. Önden bakıldığında, omurganın düz durması gerekir. Vücut simetrik durmalıdır. Oturma pozisyonu, statik kas basıncını mümkün olduğunca azaltacak şekilde dengede olmalıdır.

Yanlış Oturma Pozisyonları



Yaslanarak Oturma Pozisyonu:

Burada, sandalyenin oturulan kısmı hafifçe geriye doğru eğilidir ve dayanılan kısmı, belkemiğini güçlü bir şekilde desteklemektedir. Diş hekimi hastasıyla konuşurken bile, bu pozisyonda oturmalıdır. Hasta ağzının muayenesinin kolay olduğu durumlarda, bu oturma tarzı tercih edilmelidir. Ancak, bu pozisyonda çalışmak, sizler için pek mümkün olmamaktadır.

Yanlış Oturma Pozisyonları

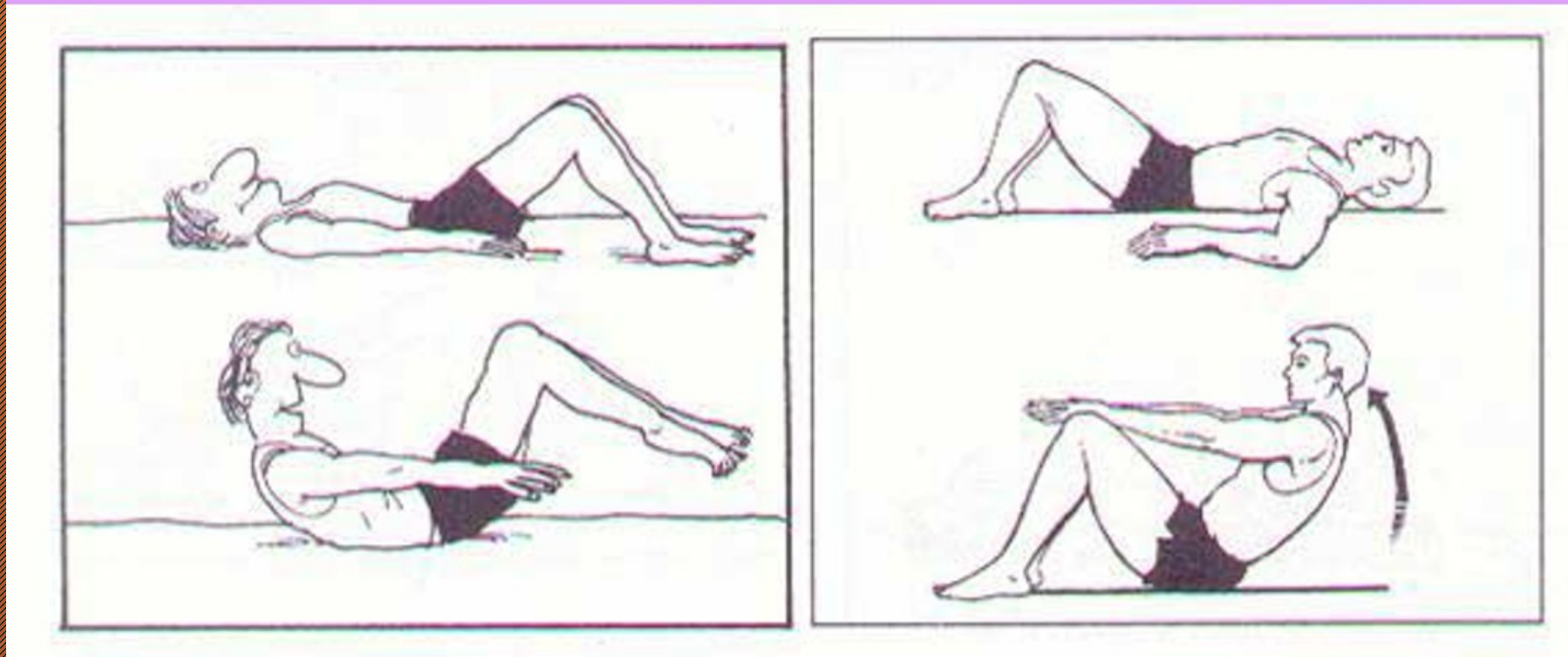


Öne Eğilerek Oturma Pozisyonu
Klasik bir hekim taburesinin oturma yeri arkaya doğru eğimlidir. Böyle bir sandalyede diş hekimi hastanın ağzının içine bakmak için öne doğru biraz eğildiğinde, sırtını dengede tutmakta zorlanabilir. Kalça ile beden arasındaki açı çok daralır, ve bel omurgası kamburlaşır. Bu hareket disklerin ön kısmına büyük bir ağırlık bindirir. Boyu 178 cm.den uzun olan diş hekimleri, oturma yüksekliği 55 cm.den az olmayan ekstra yüksek sandalyeler kullanmak zorundadır. Öne doğru eğimli bir sandalyede oturan bir diş hekiminin öne kaymasını önlemek için, sandalyenin oturulacak kısmında hafif bir çukurluk olması gerekir.



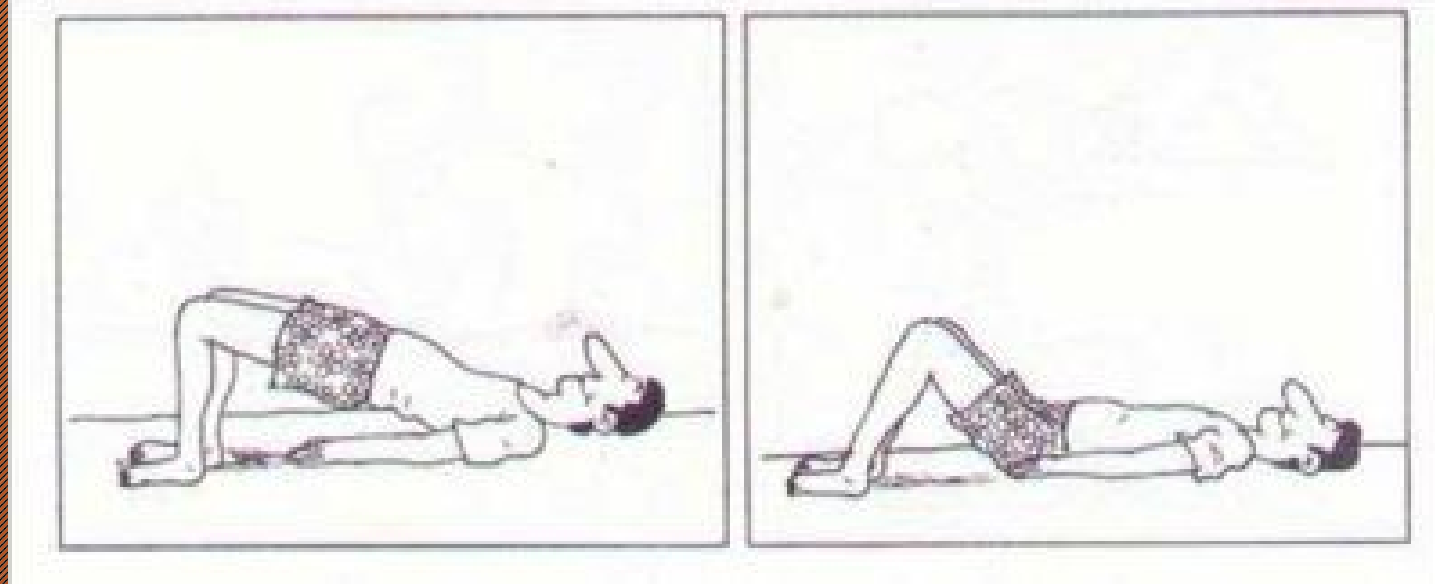
Korunma Egzersizleri

Karın kaslarını kuvvetlendirici egzersizler



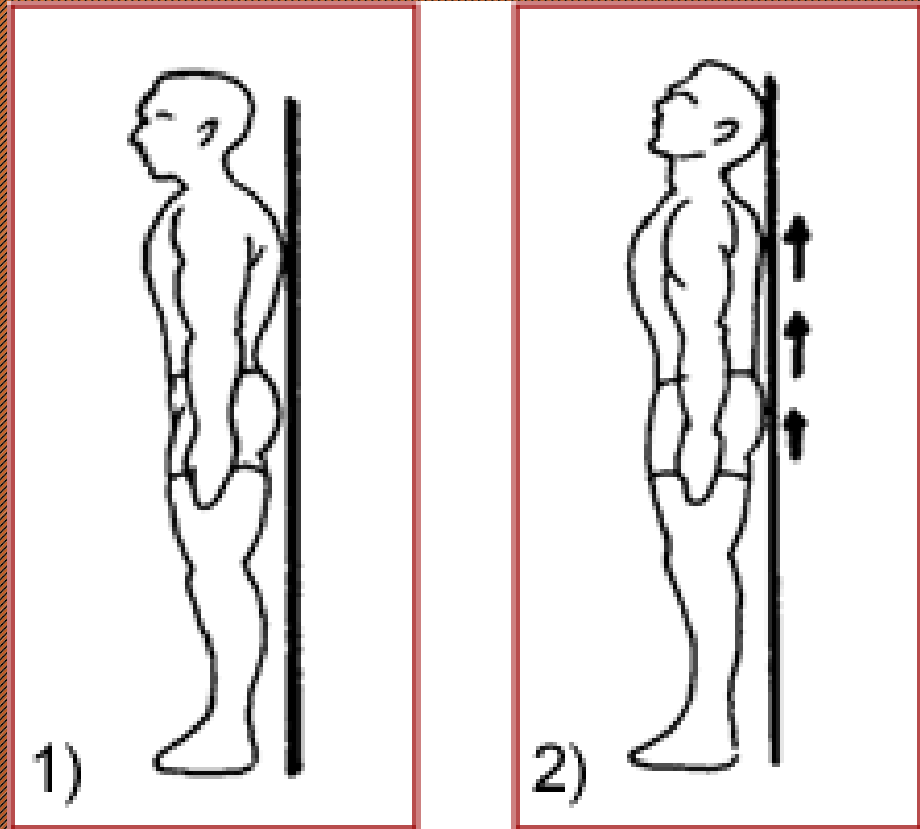
Korunma Egzersizleri

Köprü egzersizleri

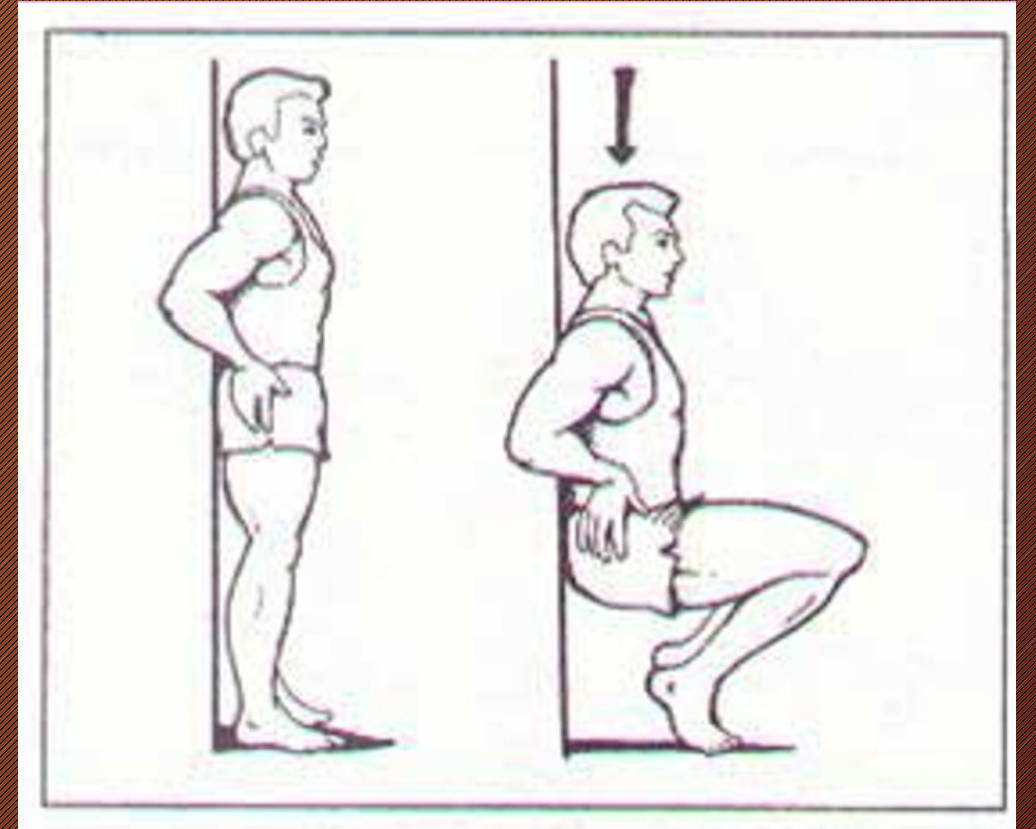


Korunma Egzersizleri

Omurga Kaslarına Germe

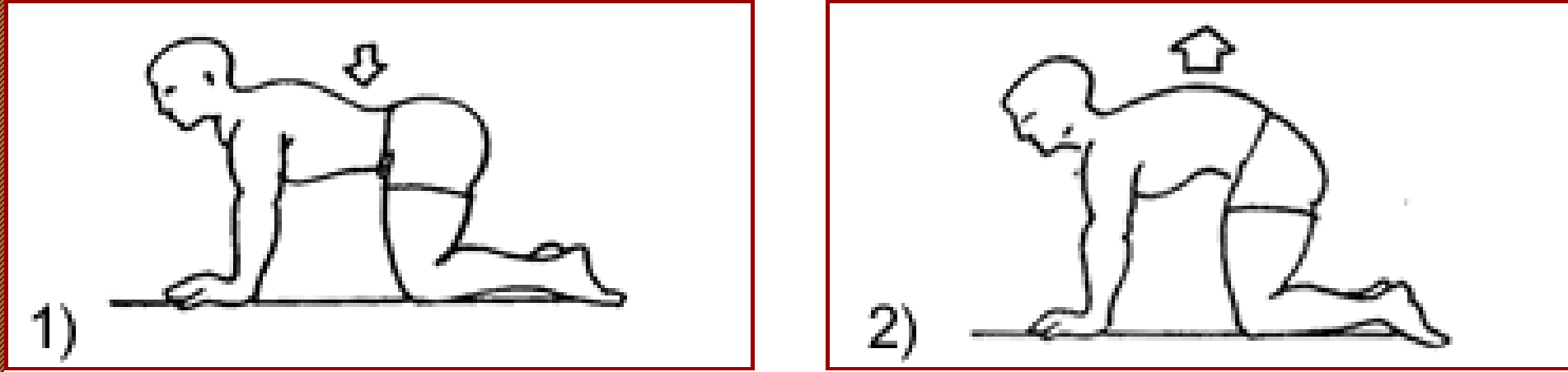


Ayakta germe egzersizi



Korunma Egzersizleri

Mobilizasyon egzersizleri



Bu Proje;

Arel Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerine ait bir projedir ve bilgilendirme amaçlı düzenlenmiştir.