

# Εργονομία στην Οδοντιατρική Πράξη

## Πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων και επαγγελματική βιωσιμότητα

### 1. Εισαγωγή

Η εργονομία στην οδοντιατρική δεν αφορά την άνεση ή την πολυτέλεια. Αφορά τη δυνατότητα του επαγγελματία να ασκεί το επάγγελμά του με ακρίβεια, συγκέντρωση και συνέπεια σε βάθος χρόνου.

Ο πόνος στον αυχένα, τη μέση, τους ώμους ή τους καρπούς δεν αποτελεί «αναπόφευκτο μέρος της δουλειάς». Αποτελεί ένδειξη ότι ο τρόπος εργασίας επιβαρύνει το σώμα πέρα από τα φυσιολογικά του όρια.

Η εργονομία, όταν ενσωματώνεται σωστά στην καθημερινή πρακτική, λειτουργεί προληπτικά και προστατευτικά τόσο για τη σωματική υγεία όσο και για τη μακροχρόνια επαγγελματική βιωσιμότητα του οδοντιάτρου.

### 2. Η έκταση του προβλήματος: τι δείχνουν τα δεδομένα

Μελέτες καταγράφουν ότι **60–80% των οδοντιάτρων** εμφανίζουν μυοσκελετικά προβλήματα κατά τη διάρκεια της καριέρας τους, με συχνότερα:

- αυχενικό σύνδρομο
- οσφυαλγία
- πόνο στους ώμους
- τενοντίτιδες καρπού

Τα προβλήματα αυτά:

- εμφανίζονται νωρίς,
- επιδεινώνονται με τα χρόνια,
- οδηγούν σε μείωση απόδοσης, απουσίες ή ακόμα και πρόωρη διακοπή της κλινικής δραστηριότητας.

### **3. Γιατί η οδοντιατρική είναι υψηλού κινδύνου επάγγελμα**

Η φύση της οδοντιατρικής εργασίας περιλαμβάνει:

- παρατεταμένη στατική στάση
- εργασία σε περιορισμένο οπτικό πεδίο
- επαναλαμβανόμενες μικροκινήσεις
- ανάγκη υψηλής συγκέντρωσης για μεγάλα χρονικά διαστήματα

Όταν αυτά συνδυάζονται με ανεπαρκή ορατότητα, ο οδοντίατρος τείνει ασυνείδητα να σκύβει, να στρίβει τον αυχένα ή να «παγώνει» σε επιβαρυντικές στάσεις.

Το πρόβλημα δεν είναι η έλλειψη γνώσης, αλλά η έλλειψη εργονομικών συνθηκών.

### **4. Ο ρόλος της μεγέθυνσης στη σωστή στάση σώματος**

Η μεγέθυνση αποτελεί έναν από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες εργονομίας στην οδοντιατρική.

#### **4.1 Λούπες**

Η χρήση σωστά ρυθμισμένων λουπών:

- επιτρέπει εργασία σε ουδέτερη θέση κεφαλιού,
- μειώνει την κάμψη του αυχένα,
- περιορίζει την ασυνείδητη κίνηση προς το πεδίο εργασίας.

Μελέτες δείχνουν σημαντική μείωση της αυχενικής καταπόνησης όταν χρησιμοποιούνται λούπες με σωστή γωνία θέασης.

#### **4.2 Οδοντιατρικό μικροσκόπιο**

Το μικροσκόπιο προσφέρει:

- σταθερή οπτική χωρίς ανάγκη μετακίνησης του σώματος,
- καλύτερη κατανομή φορτίου,
- ελαχιστοποίηση μικροκινήσεων.

Σε απαιτητικές πράξεις, η χρήση μικροσκοπίου συνδέεται με σαφώς βελτιωμένη εργονομική συμπεριφορά.

**Σημαντικό:**

Η μεγέθυνση δεν βελτιώνει μόνο την ακρίβεια — βελτιώνει τη στάση εργασίας σε μόνιμη βάση.

## **5. Συχνά εργονομικά λάθη στην καθημερινή πράξη**

Ακόμα και σε σύγχρονα ιατρεία, παρατηρούνται συχνά:

- χαμηλή θέση ασθενούς
- κακή ρύθμιση φωτισμού
- υπερβολική κάμψη αυχένα
- στατική θέση χωρίς διαλείμματα

Τα λάθη αυτά δεν είναι θέμα αμέλειας, αλλά έλλειψης συστηματικής εργονομικής προσέγγισης.

## **6. Μικρές αλλαγές με μεγάλο αντίκτυπο**

Η εργονομία δεν απαιτεί ριζικές αλλαγές από τη μία μέρα στην άλλη. Μικρές παρεμβάσεις μπορούν να έχουν σημαντικό αποτέλεσμα:

- ρύθμιση ύψους ασθενούς πριν την έναρξη της πράξης
- σωστή τοποθέτηση φωτισμού ώστε να μη «κυνηγά» το βλέμμα
- συνειδητή επαναφορά κεφαλιού σε ουδέτερη θέση
- σύντομα διαλείμματα για αποφόρτιση

Η συνέπεια σε αυτές τις πρακτικές είναι καθοριστική

## **7. Εργονομία και επαγγελματική βιωσιμότητα**

Η χρόνια καταπόνηση δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, αλλά και:

- τη συγκέντρωση
- τη λήψη αποφάσεων
- την αντοχή σε απαιτητικές θεραπείες

Ο οδοντίατρος που εργάζεται με λιγότερο πόνο:

- διατηρεί υψηλότερη ποιότητα εργασίας,
- αντέχει μεγαλύτερους φόρτους,
- προστατεύει τη διάρκεια της καριέρας του.

Η εργονομία είναι επένδυση στη συνέχεια του επαγγέλματος.

## 8. Συμπέρασμα

Η εργονομία στην οδοντιατρική δεν είναι δευτερεύον ζήτημα. Είναι θεμελιώδης παράγοντας ποιότητας, ακρίβειας και επαγγελματικής μακροβιότητας.

Η σωστή στάση σώματος, υποστηριζόμενη από κατάλληλη μεγέθυνση και εργονομικές συνήθειες, προστατεύει τον οδοντίατρο όχι μόνο από τον πόνο, αλλά και από τη φθορά που συσσωρεύεται αθόρυβα με τα χρόνια.

## Ενδεικτική βιβλιογραφία

1. Valachi B, Valachi K. *Mechanisms leading to musculoskeletal disorders in dentistry.*
  2. Hayes MJ et al. *Musculoskeletal disorders among dental practitioners.*
  3. Friedman MJ. *Ergonomics and magnification in dental practice.*
-