

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید بهشتی

راههای پیشگیری از آسیبهای ناشی از کار مستمر دندانپزشکی

■ قرار گیری در وضعیت خوب کلید سلامتی است

■ در وضعیت خوب ، سر بالای شانه ها و شانه ها نیز عقب نگه داشته شده ، نه اینکه به سمت جلو قوس بر دارد .

■ دندانپزشک باید به صورت قائم طوری روی صندلی بنشیند که ستون فقرات در نامیه کمر به مقدار طبیعی بوده و با پشتی صندلی تماس داشته باشد .

■ ران ها موازی کف اطلاق و کف پاها نیز
■ کاملا صاف روی زمین قرار گیرند



■ دندانپزشك بايد در طول زمان قرار گرفتن در وضعیت نادرست استراحت مختصري به خود بدهد طوري كه توان ادامه كار را داشته باشد .

■ در حين درمان با توقف کوتاه مدت و تغيير حالت ، وضعیت خود را اصلاح نماید



POSTURAL EXERCISES

1- NECK RETRACTION

2- NECK EXTENTION

3- SHOULDER RETRACTION

■ NECK RETRACTION



NECK EXTENTION



کشش پشت



SHOULDER RETRACTION



NECK RETRACTION & SHOULDER RETRACTION



STRETCHING EXERCISES



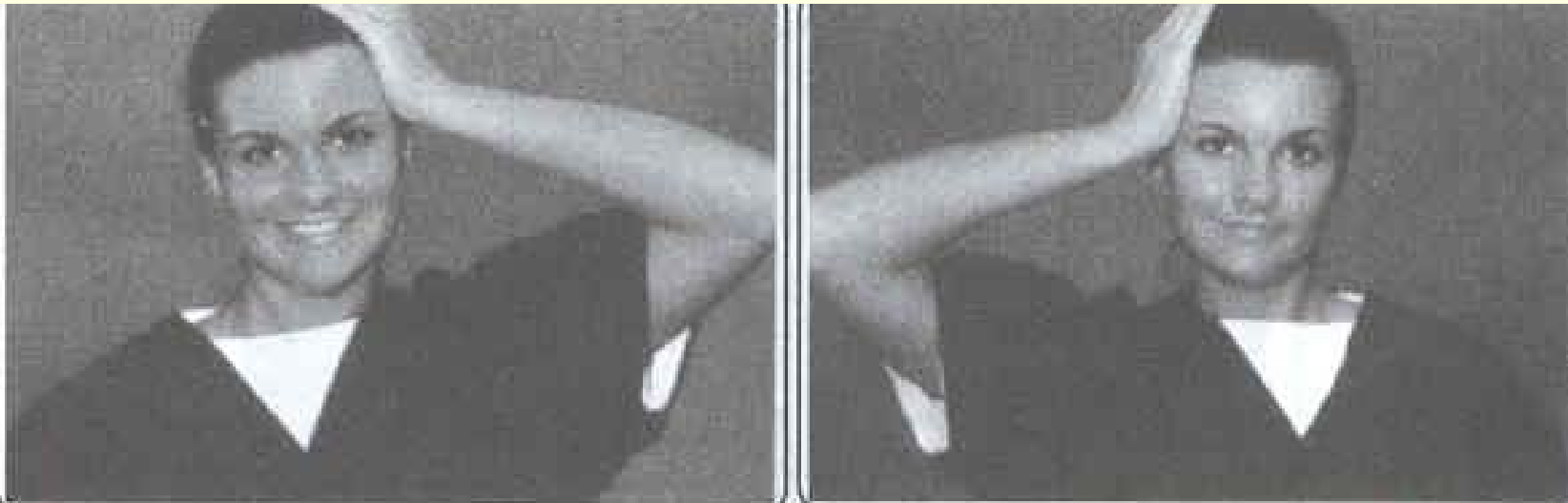
کشش گردن به سمت جلو



کشش ناحیه قدامی شانه



تمرینات تقویتی عضلات گردن

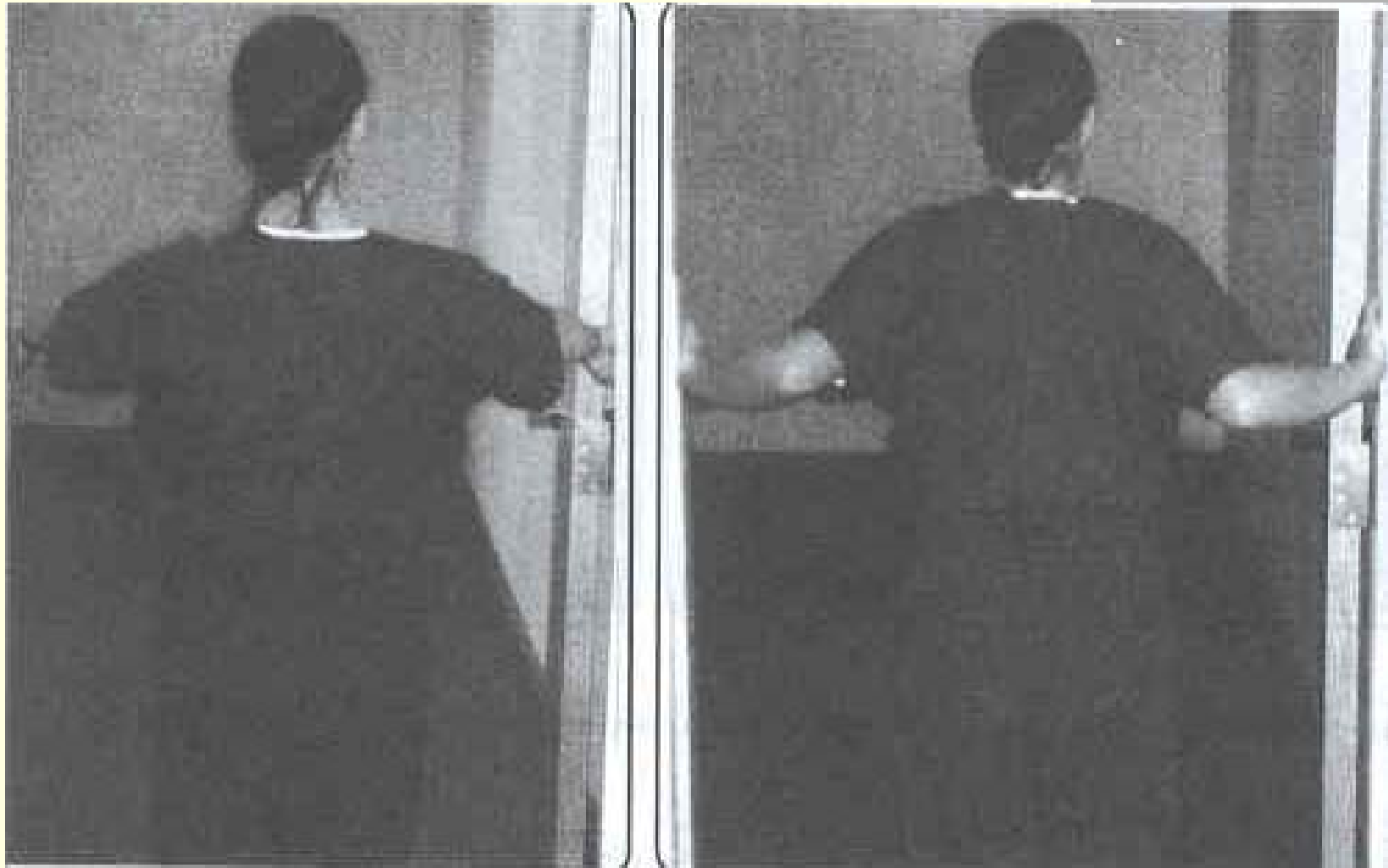


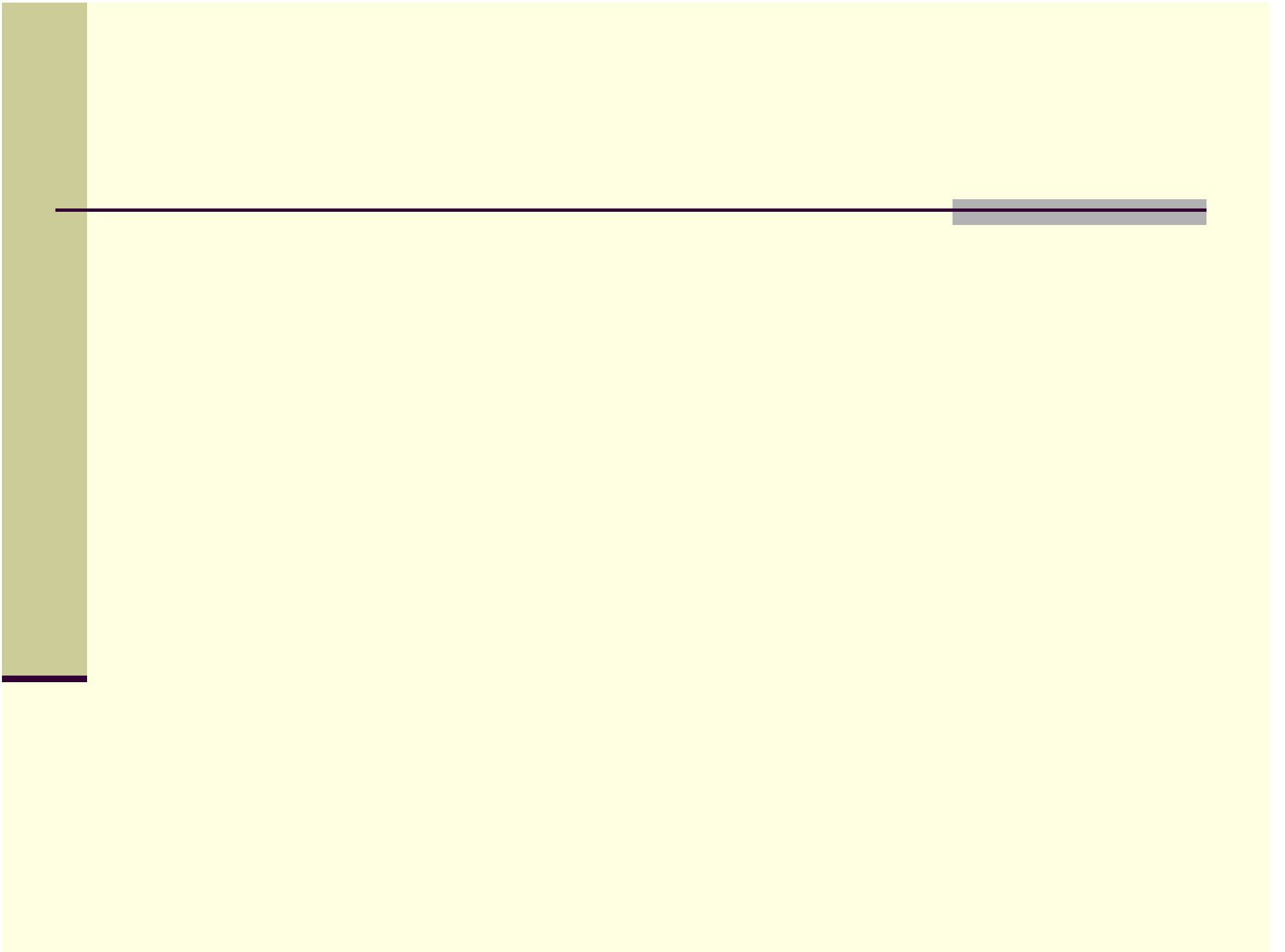
تمرینات تقویتی عضلات گردن ، پشت و شانه



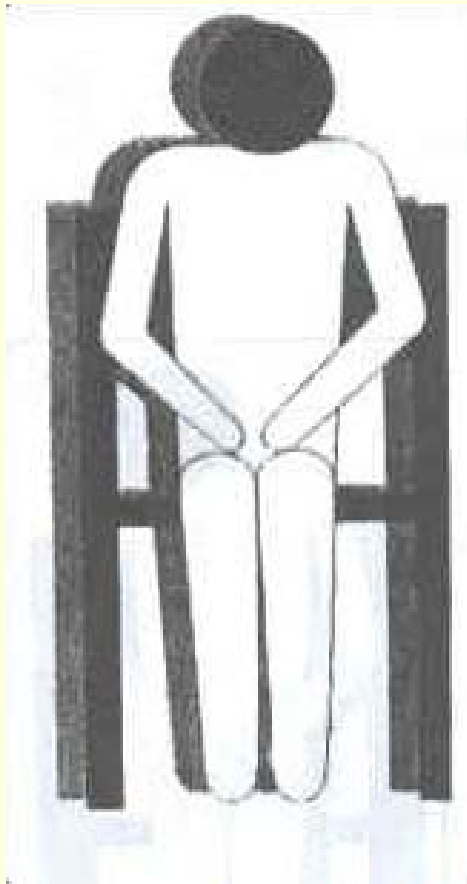
کشش شانیه و رترکشن استخوان اسکاپولا



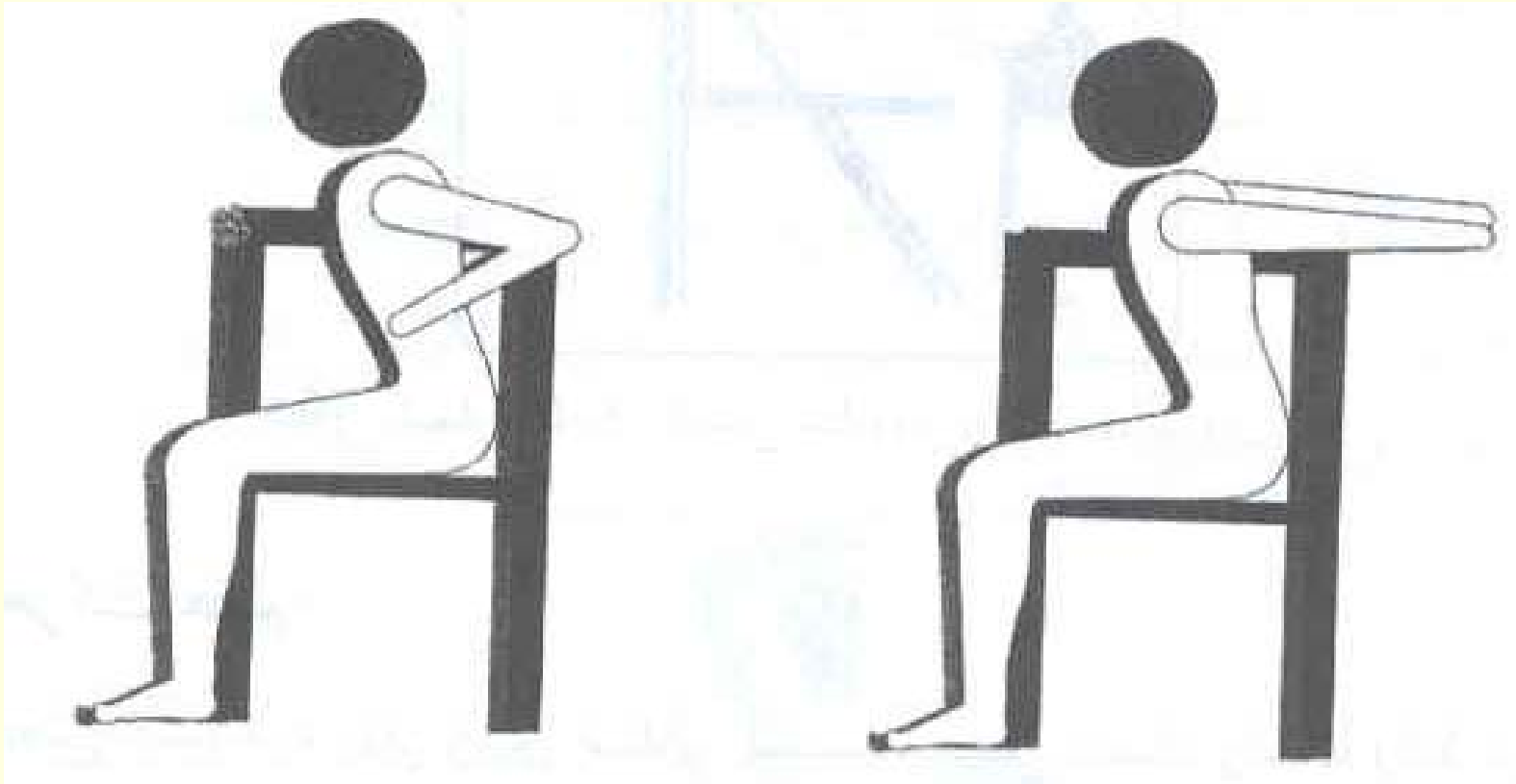




چرخش سر



کشش عضلات سینه



کشش شانه ها



کشش بازو



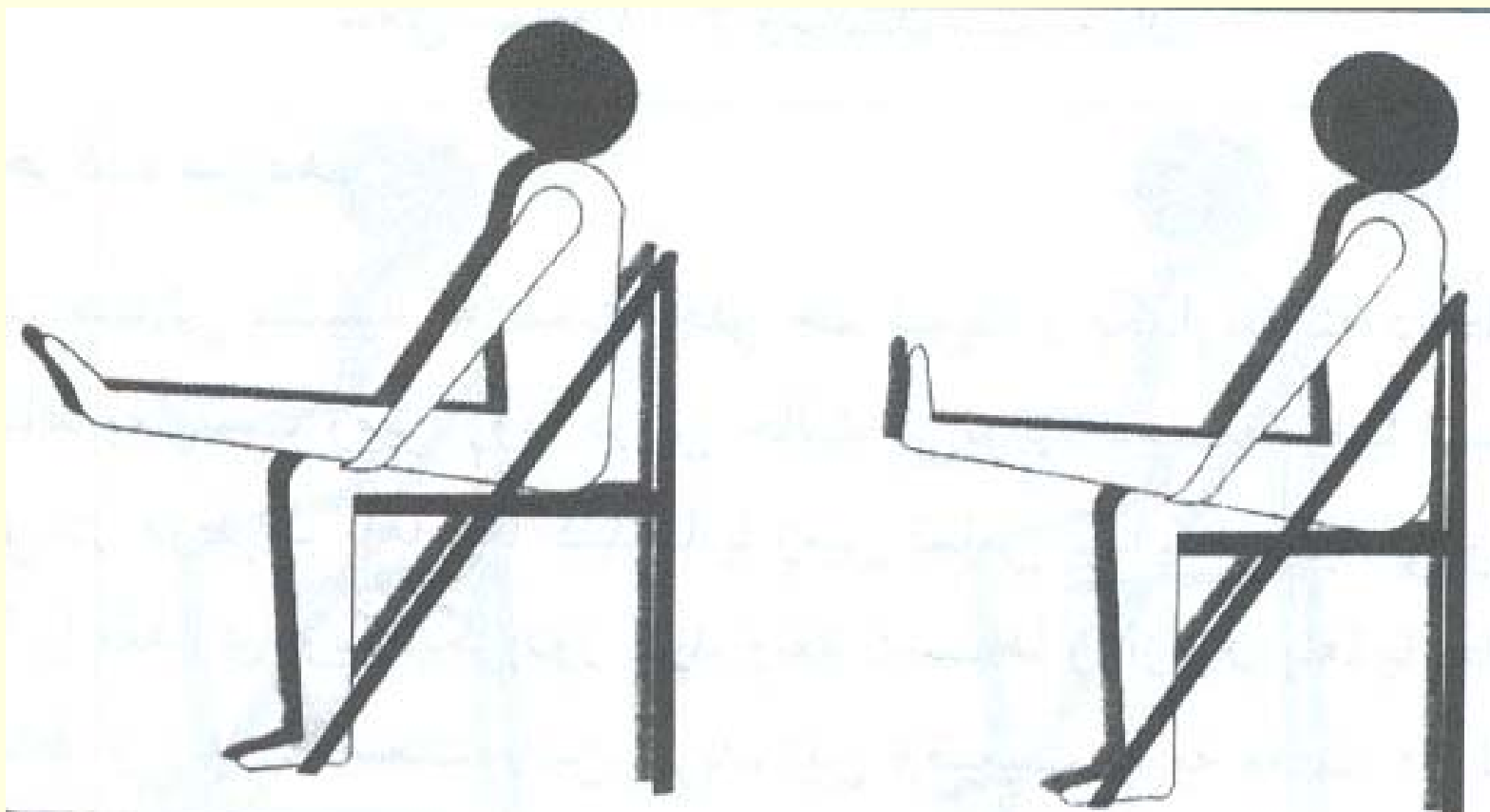
خم کردن تنه به پهلو



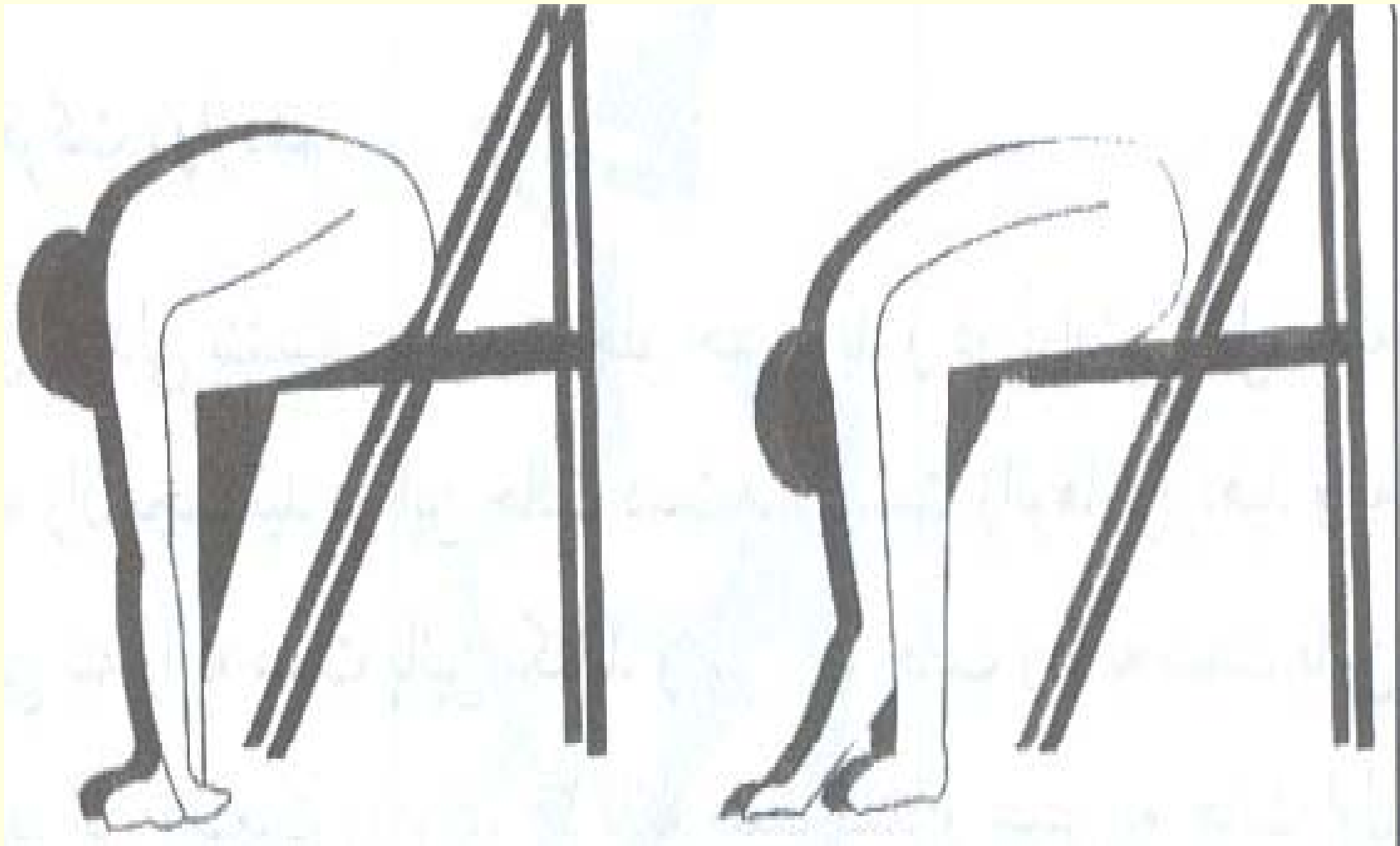
کشش متناوب دستها



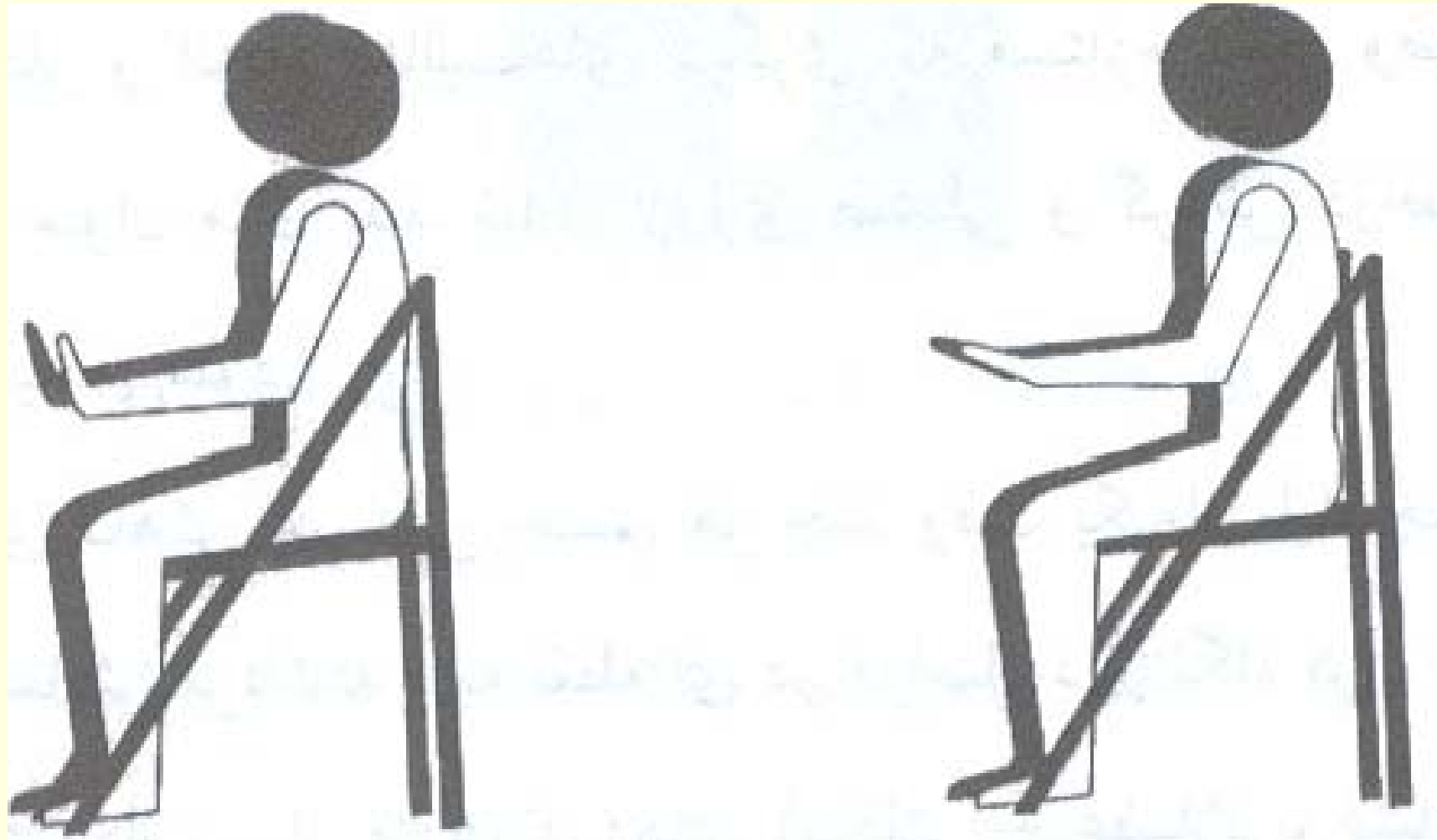
بالا آوردن پا از جلو



لمس زمین با دستها

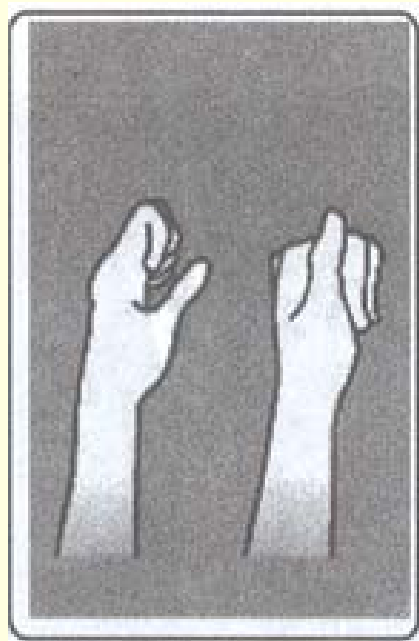


فهم کردن مچ دست

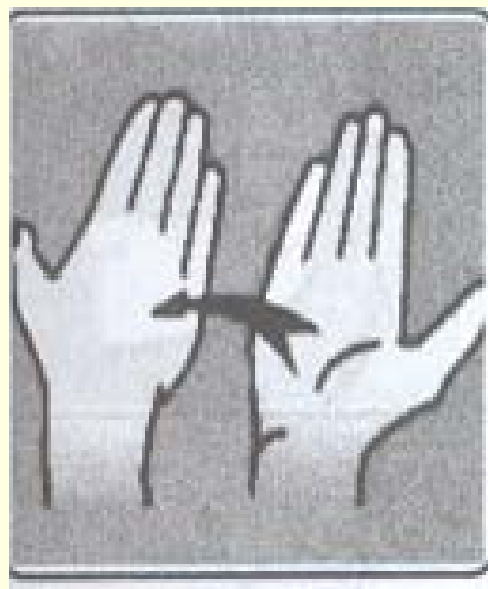
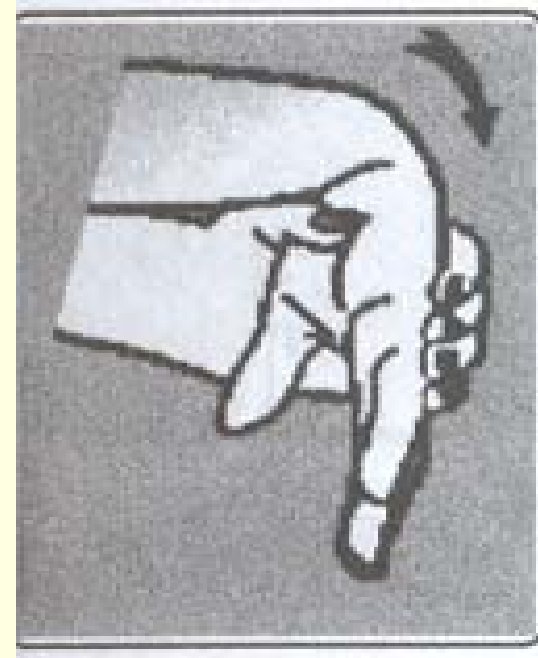
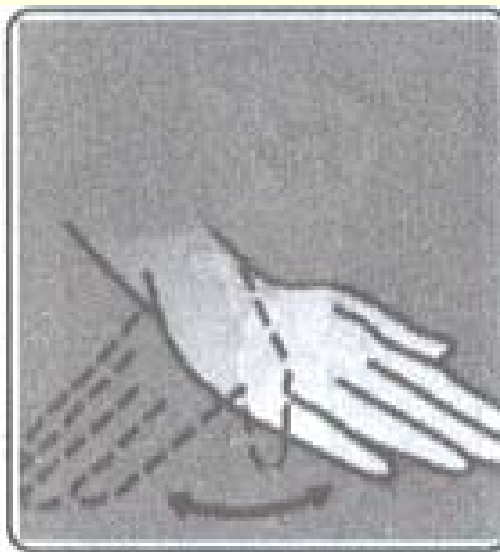


برای کاهش خستگی ناشی از کار با رایانه
حرکات نرمشی

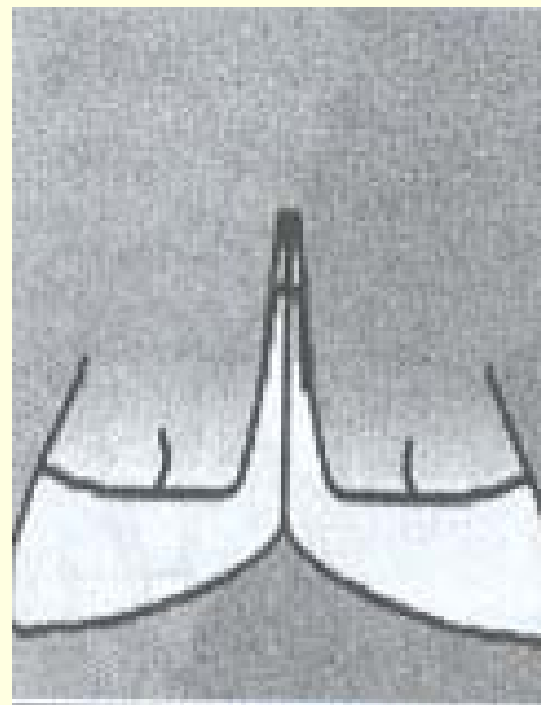
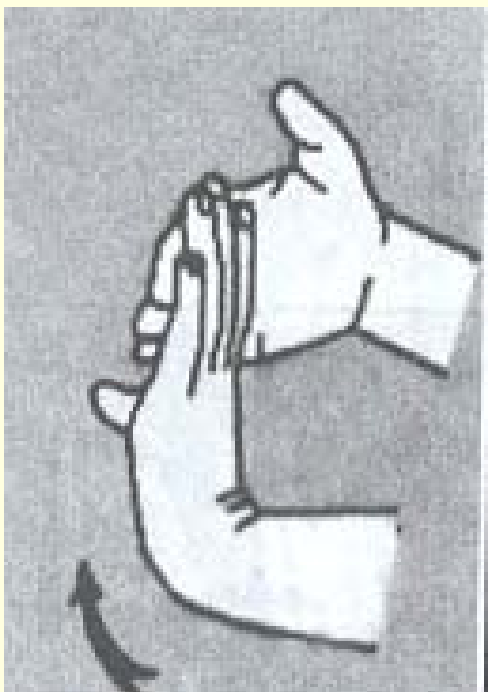
حرکت کششی عضلات دست و بازو



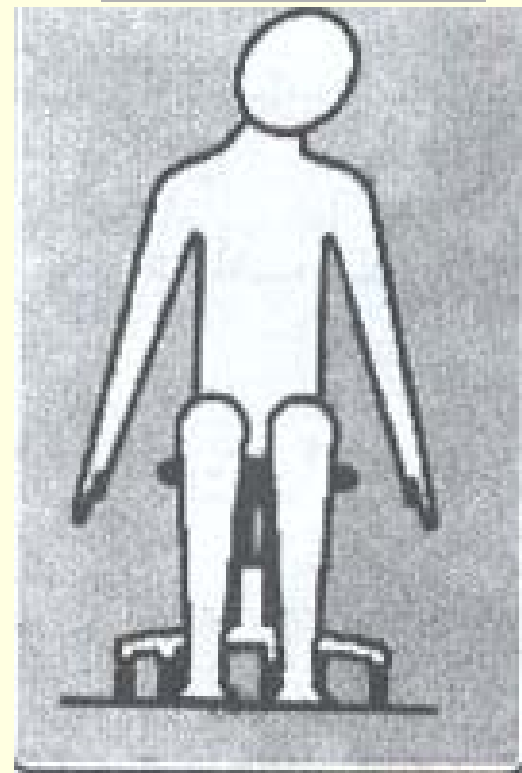
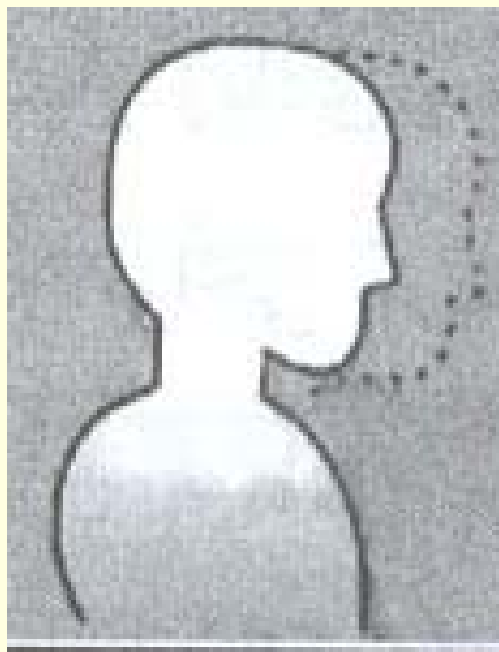
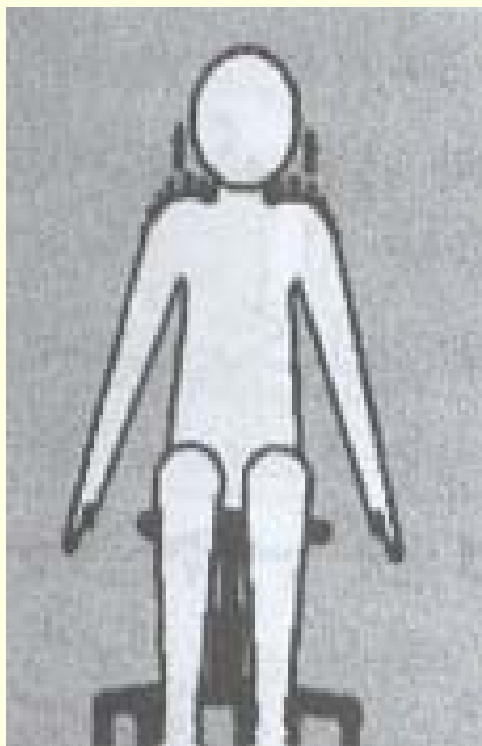
حرکت کششی عضلات دست و بازو



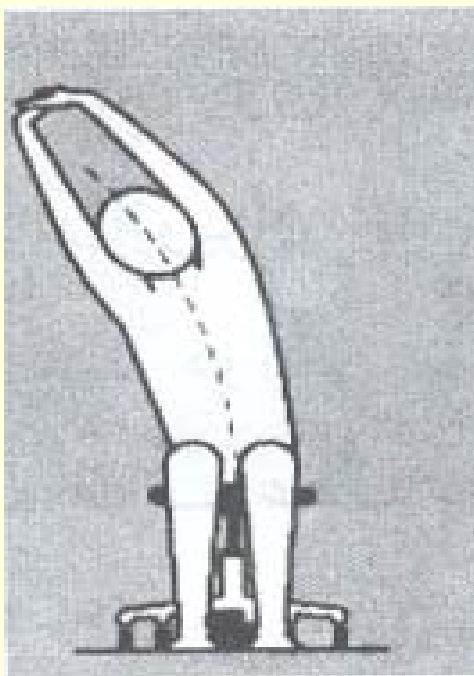
حرکت کششی عضلات دست و بازو



حرکات کشش عضلات گردن و شانه



حرکات کشش عضلات پشت و ساق پا



حرکات کشش عضلات پشت و ساق پا

