

# نحوه صحیح نشستن دندانپزشک

## مولف:

Prof Oene Hokwerda, dentist and dental ergonomist

Rolf de Ruijter, dentist

Sandra Shaw, dentist

## ترجمه:

دکتر آرمان نصری (دندانپزشک)

سیدعلی اکبر ابراهیمی

## ویراستار:

مهندس محمد یوسفی

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

## با همکاری:

مهندس علی میرزایی

الله الرحمن الرحيم

<b>عنوان و نام پدیدآور</b>	: نحوه نشستن دندانپزشک/ مولف [ اونه هوکورد.ا. و دیگران ] ؛ ترجمه آرمان نصری، سیدعلی اکبر ابراهیمی؛ ویراستار محمد یوسفی، همکاری علی میرزایی.
<b>مشخصات نشر</b>	: تهران: شایان نمودار، ۱۳۹۶.
<b>مشخصات ظاهری</b>	: ۶۰ص؛ ۵/۹ × ۵/۱۹ س.م.
<b>شابک</b>	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۷-۳۵۴-۳
<b>وضعیت فهرست نویسی</b>	: فیبا
<b>یادداشت</b>	: کتاب حاضر ترجمه‌ای تحت عنوان "Ergonomic requirements for dental equipment..." از سایت " <a href="http://www.optergo.com/images/Ergonomic_req_april2007">http://www.optergo.com/images/Ergonomic_req_april2007</a> ".
<b>موضوع</b>	: دندانپزشکی -- راهنمایی شغلی
<b>موضوع</b>	: Dentistry -- Vocational guidance
<b>موضوع</b>	: حرفه دندانپزشکی
<b>موضوع</b>	: Dentistry-- Practice
<b>موضوع</b>	: مهندسی انسانی
<b>موضوع</b>	: Human engineering
<b>موضوع</b>	: دندانپزشکی -- ابزار و وسایل
<b>موضوع</b>	: Dental instruments and apparatus
<b>شناسه افزوده</b>	: هوکورد.ا. اونه
<b>شناسه افزوده</b>	: Hokwerda, Oene
<b>شناسه افزوده</b>	: نصری، آرمان، ۱۳۵۶ - مترجم
<b>شناسه افزوده</b>	: ابراهیمی، سیدعلی اکبر، ۱۳۶۷ - مترجم
<b>شناسه افزوده</b>	: یوسفی، محمد، ۱۳۵۳ - ویراستار
<b>شناسه افزوده</b>	: میرزایی، علی، ۱۳۷۷ - ویراستار
<b>رده بندی کنگره</b>	: ۱۳۹۶/ن۳/۶۰/۳ RK
<b>رده بندی دیویی</b>	: ۶۱۷/۶۰۰۷۱
<b>شماره کتابشناسی ملی</b>	: ۵۰۶۰۵۷۸

**نام کتاب**: نحوه نشستن دندانپزشک

**مترجم**: دکتر آرمان نصری، سیدعلی اکبر ابراهیمی

**ویراستار**: مهندس محمد یوسفی

**با همکاری**: مهندس علی میرزایی

**ناشر**: انتشارات شایان نمودار

**مدیر تولید**: مهندس علی خزعلی

**شمارگان**: ۵۰۰ جلد

**نوبت چاپ**: اول

**حروف چینی و صفحه آرایی**: انتشارات شایان نمودار

**تاریخ چاپ**: پاییز ۱۳۹۷

**طرح جلد**: آتلیه طراحی شایان نمودار

**شابک**: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۷-۳۵۴-۳

**قیمت**: ۳۰۰/۰۰۰ ریال



**انتشارات شایان نمودار**

**دفتر مرکزی**: تهران/ میدان فاطمی / خیابان جهلستون / پلاک ۵/ طبقه اول / تلفن: ۸۸۹۵۱۴۶۲ (خط ۴)

**تهران/ میدان فاطمی/ خیابان جهلستون/ خیابان بوعلی سیناشرقی/ پلاک ۳۷/ بلوک B / طبقه همکف/ تلفن: ۸۸۹۸۸۸۶۸**

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از

جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد.

**تقدیم به روح پاک شهدا و  
صدیقین**

## به نام خالق هستی

### مقدمه مترجم:

با صلوات بر ائمه هدی (ع) و آرزوی تندرستی برای شما دندانپزشک محترم با توجه به اینکه حرفه دندانپزشکی و کار در آن جزو مشاغل با سختی بالا (۲۵٪) حساب می شود و با توجه به در اولویت بودن پیشگیری از اختلالات عضلانی اسکلتی در سیستم پزشکی کشور و جهان و درمان تعداد زیاد بیماران در کلینیک منجر به آسیبهای اسکلتی عضلانی در اکثر دندانپزشکان عزیز می شود بر آن شدم که کتاب حاضر را ترجمه کرده و در دسترس همکاران گرامی قرار دهم تا با عمل به آن گامی در جهت سلامتی خود بردارند. در این جا لازم است این نکته را خاطرنشان کنم که چون خود دندانپزشک موقعیت بدنی خود را حین کار متوجه نمی شود از دستیار خود جهت تمرین و یادگیری اصول بکار رفته در این کتاب کمک و آموزش بخواهید. از مواردی که اساتید در یکی از مجلات خارجی توصیه کرده بودند بیمه عمر و از کار افتادگی بود که به دندانپزشکان پیشنهاد شده بود که

من هم در این مقدمه به همکاران عزیز توصیه  
می نمایم.

لطفا نظرات و پیشنهادات خود را به آدرس زیر  
ارسال فرمایید:

[dr.nasri22@gmail.com](mailto:dr.nasri22@gmail.com)

با تشکر  
دکتر آرمان نصری  
فروردین ۱۳۹۶

## فهرست مطالب

---

---

مقدمه .....	۹
اصول لازم برای زمانی که که فرد در حالت ثابت و یا	
فعال کار می کند .....	۱۱
انتخاب نحوه‌ی نشستن مناسب در حالت‌های ثابت و فعال	
در دندانپزشکی .....	۱۳
شرایط لازم برای رسیدن به وضعیت کاری	
مناسب .....	۱۴
ویژگی‌های یک وضعیت قرارگیری بدن سالم	
و مناسب .....	۱۷
تغییر دادن حالت بدن به تکیه دادن به پشت و	
تکیه ندادن .....	۱۹
کاربرد اصول مناسب برای قرار گیری بدن به شیوه‌ی	
مناسب در حین کار .....	۲۲
طرز قرار گیری مناسب نور لامپ دندانپزشکی با جهت دید	
دندانپزشک .....	۲۵
حرکات سر بیمار در سه جهت .....	۲۷
چگونگی موقعیت بیمار هنگامی که دندانپزشک در پشت	
سر او کار می کند .....	۳۷

آغاز درمان در موقعیت قرارگیری حدود ساعت ۱۱... ۳۹

کاربردها (نحوه ی به کار گیری)..... ۴۴

نشستن در کنار بیمار، در وضعیت قرار گیری بدن به

صورت ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰ به منظور درمان دندانهای فک

بالایی و پایینی ..... ۴۷

ترکیب وضعیت قرار گیری بدن فعال و ثابت، با روش

کاری متحرک (پویا) ..... ۵۳





## مقدمه

هدف از نوشتن این کتاب مورد بازبینی قرار دادن شیوه‌های مختلف قرارگیری بدن در حرفه‌ی دندانپزشکی به منظور انتخاب وضعیت قرارگیری مناسب است. برای نشان دادن وضعیتهای مناسب بدنی، در این کتاب از تصویرهای مختلف از حالت‌های بدنی استفاده شده است. در این کتاب با نشان دادن تصاویر، نحوه‌ی وضعیت بدنی به صورت راست و متقارن، شرح داده شده است که این نوع نشستن باعث فشار بر روی ماهیچه‌ها و اسکلت‌های بدن نمی‌شود. استفاده از شیوه‌های مناسب قرارگیری بدن باعث جلوگیری در صد بالایی از ناراحتی‌های ماهیچه‌ای و اسکلتی دندانپزشکان می‌شود که در حدود ۶۵ درصد از دندانپزشکان با این مشکل روبه‌رو هستند.

همچنین در کتاب با نشان دادن طرز مناسب قرارگیری بدن، اصول موثری را برای طراحی تجهیزات دندانپزشکی متناسب با کار دندانپزشکان بیان نموده است. به طوری که تجهیزات مناسب باعث بهبود کیفیت کاری دندانپزشکان شود.

این کتاب از تحقیقات اخیر در مورد اصول نشستن و قرار گیری بدن ISO standard ۳۸۵ و ISO standard ۱۱۲۲۶ , استفاده نموده است و همچنین از منابعی چون اصول مناسب در به کارگیری طراحی سیستمهای کاری و ارزیابی موقعیتهای کاری ثابت، نوشته Dekman NJ Haslegrave CM , Chaffin DB , New York, Washington; CRC press LLC, ۲۰۰۴ ، برای نوشتن مطالب بهره برده است.

## انتخاب نحوه قرار گیری بدن و نشستن مناسب، در طول درمان بیمار در حرفه دندانپزشکی

### ۲. اصول لازم برای زمانی که که فرد در

#### حالت ثابت و یا فعال کار می کند

۱. هنگامی که به صورت صاف بنشینید، بازوهایتان به حالت متقارن در قسمت بالاتنه یتان قرار می گیرد. این نوع نشستن باعث کاهش بار قسمتهای بالایی بازوها و شانه یتان بر بدن می شود. علاوه بر آن، تا می توانید حرکات قسمتهای بالایی بازوهایتان به سمت جلو، و همچنین به سمتهای کناری (پهلوییتان) را کاهش دهید، حرکات بازوهایتان به طرف کنار باید بین ۱۵ تا ۲۰ درجه باشد، و حرکات دستها (بازوها) به سمت جلو باید ۲۵ درجه باشد. قسمت بالا تنه ی بدن تا می تواند به سمت جلو به اندازه ای خم شود که زاویه ی آن با باسن، حداکثر ۱۰ الی ۲۰ درجه باشد اما هیچ وقت در این وضعیت به کنارهایتان (پهلوییتان) خم نشوید و از چرخیدن نیز باید اجتناب شود. سر می تواند

به سمت جلو تا حداکثر ۲۵ درجه خم شود. ۲. هدف از انجام روشهای مناسب کار کردن این است که: تا جای ممکن حرکات بدن در طول درمان طوری تنظیم شود که فرد احساس راحتی در ماهیچه‌های خود کند و نیروی بار بازوها و شانه به خوبی بر روی ماهیچه‌ها و ستون فقرات پخش شود، تا فرد دندانپزشک در هنگام درمان احساس ناراحتی نکند.

در هنگام ورزش و استفاده از شکم بند ماهیچه‌ای که بستن آن باعث کاهش درد ماهیچه‌ای می‌شود، و با انجام حرکات ورزشی در خارج از مطب دندانپزشکی خود، از سالم بودن ماهیچه‌های خود مطمئن شوید و قدرت ماهیچه‌ها را افزایش دهید، در نتیجه‌ی انجام این کارها، شما می‌توانید در وضعیت استقرار و نشستن مناسب قرار بگیرید.



۳. انتخاب نحوه ی نشستن مناسب در  
 حالت‌های ثابت و فعال در دندانپزشکی  
 برای انتخاب نحوه ی نشستن مناسب به حالت‌های  
 ثابت و فعال، به طوری که تمام حرکات بدن  
 به آسانی انجام شود، دندانپزشک (یا فرد انجام  
 دهنده) باید به صورت صاف بنشیند، به شکلی  
 که قفسه ی سینه کمی به سمت جلو و به  
 سمت بالا باشد، و همچنین ماهیچه های شکمی  
 کمی کشیده باشند. شانه باید درست با قسمت

مفصله‌های باسن عمود باشد و وزن بدن روی ستون فقرات و لگن بیاید و این وزن در نهایت روی صندلی قرار گیرد. این نوع وضعیت باعث می‌شود، تنفس بهتری نیز داشته باشید.

#### **۴. شرایط لازم برای رسیدن به وضعیت کاری مناسب**

شرایط داشتن وضعیت مناسب، در هنگام فعالیت کاری ثابت، مطابق موارد زیر است:

۱. هنگامی که در وضعیت کاری ثابت هستید، راست و صاف بنشینید.

۲. تا موقعی که قسمت بالاتنه‌ی بدنتان به حات متقارن (متوازن) قرار نگیرد، درمان لازم را روی دهان بیمار انجام ندهید. این شیوه‌ی متقارنی است که در پلن میدساژتیال بدن را به شکل عمودی به دو قسمت مساوی تقسیم می‌نماید.

۳. توجه داشته باشید که تا جای ممکن بر روی زمینه‌ی کاری که روی آن می‌خواهید کار کنید، عمود باشید (تسلط داشته باشید). اگر این وضعیت روی ندهد، مجبور می‌شوید که سرتان تا جای ممکن برای دیدن زمینه‌ی کاری جلو بکشید که این امر ناخودآگاه باعث می‌شود، حالت بدنتان تغییر کند. در این شیوه،