



ERGONOMIA NA ODONTOLOGIA

Tayana Filgueira



Ergonomia

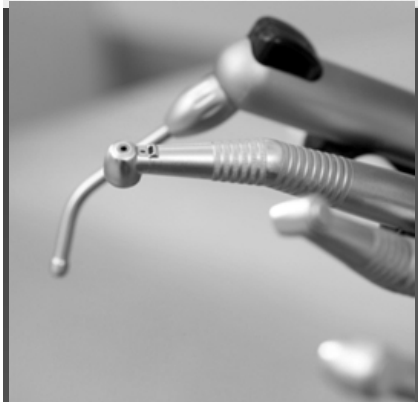
- ◆ É o estudo técnico da relação entre o trabalhador e o equipamento de trabalho ou o meio em que ocorre esse trabalho.;
- ◆ Possibilita eliminar manobras não produtivas, conseguindo uma maior produtividade e um melhor rendimento;
- ◆ Visa adequar o trabalho odontológico as características do ser humano.

Qual a melhor posição?



Posição Sentada





E. Atzler

em seu Manual de Fisiologia do Trabalho

- ◆ Uma pessoa deitada não consome nenhuma energia corporal, uma pessoa sentada consome 4% de energia e uma pessoa em pé consome 12 % de energia

Evitar exagerar

- ◆ Torções da cabeça;
- ◆ Inclinações laterais e p/ frente da coluna vertebral.

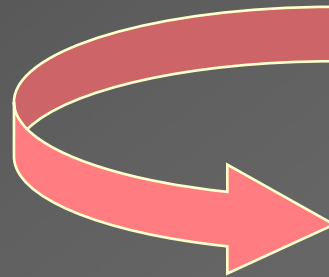
Deve estar com:

- ◆ Membros descontraídos;
- ◆ Braços contra o tronco;
- ◆ Antebraço aprox. na horizontal.

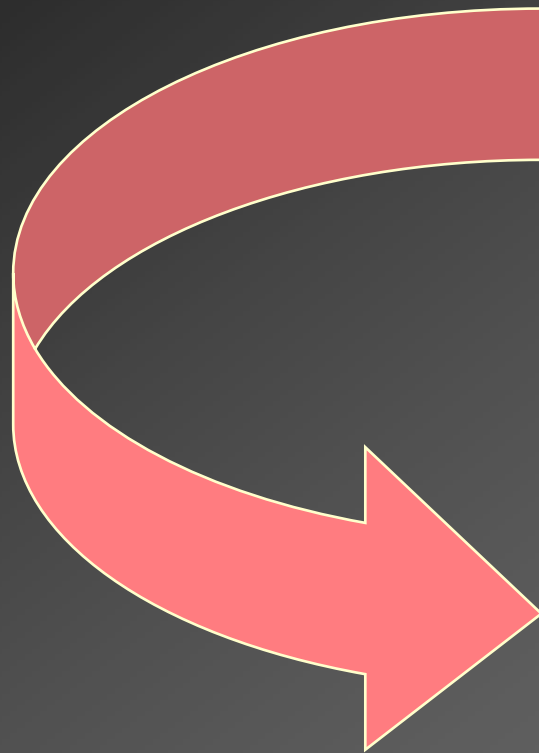


Inclinação acentuada para frente, pode provocar compressão da grande veia safena, ocorrendo compressão da circulação das pernas. Podendo aparecer indesejáveis defeitos nos órgãos internos.

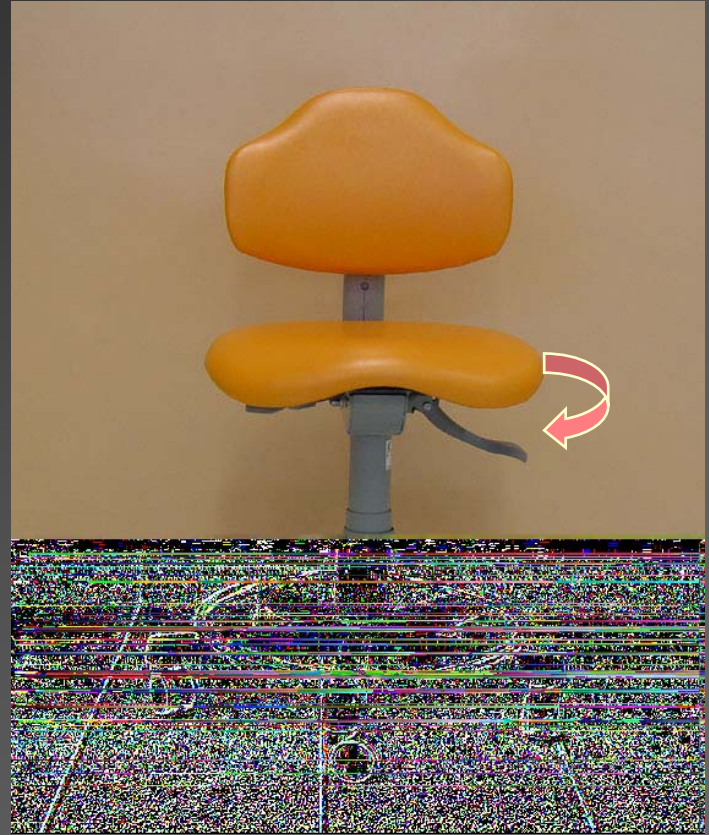
Compressão
do
abdômen



Inclinação para trás provoca deslocamento do ponto de equilíbrio com as suas nefastas conseqüências...



Compressão
da
circulação



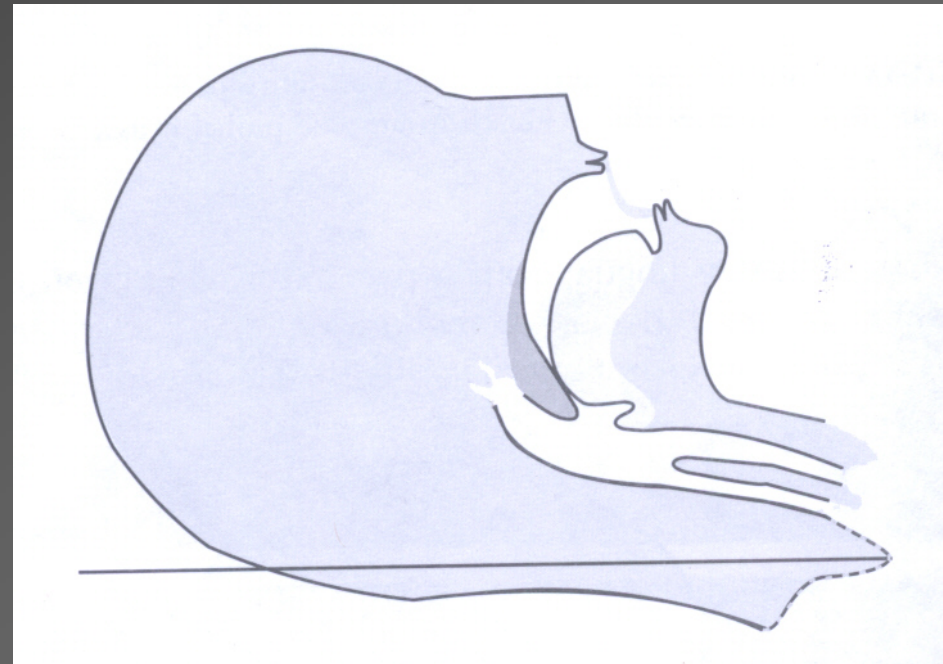
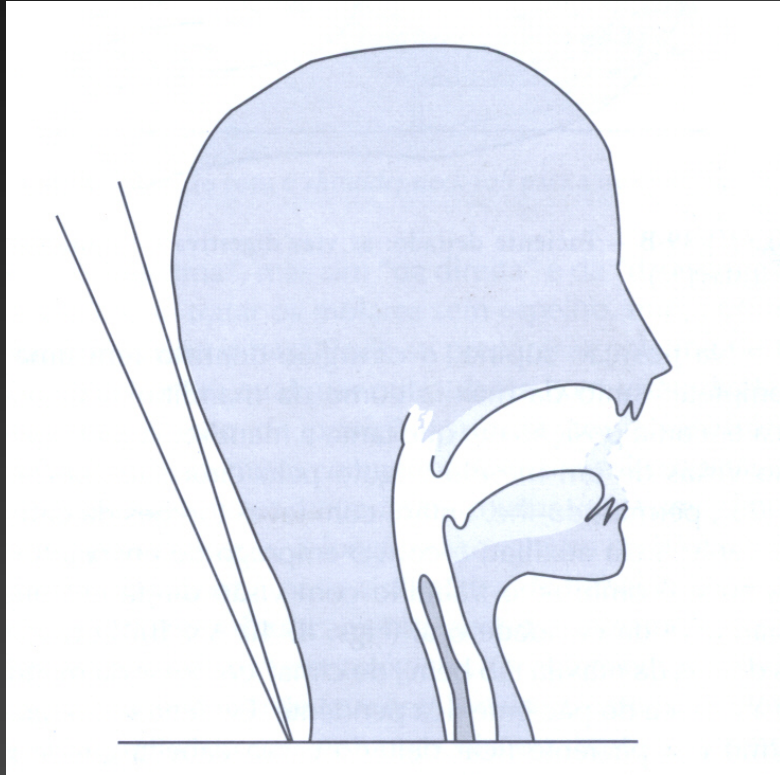


Estudo de grupos de seguradoras americanas, citado pôr Sanford S. Golden, comprovou que:

- ◆ “A posição sentado, num determinado trabalho, prolonga a vida do operador em 17%”;
- ◆ Homem: 60 → 70 anos
- ◆ Mulher: 65 → 76 anos

*“ Só esse motivo seria suficiente
para conscientizar o profissional a
trabalhar sentado!”*

Posição do paciente:



Restrições da posição supina:

- ◆ DPOC
- ◆ Respiradores bucais;
- ◆ Mulheres grávidas.



Como ter mais produtividade sem abrir mão do conforto

- Sentar-se no mocho com as coxas paralelas ao chão, formando um ângulo coxa-perna de 90° a 120° graus, ficando os pés apoiados no chão. As pernas da auxiliar deverão estar sincronizadas com as do CD.

- Todos os instrumentos de uso frequente devem estar dentro da área de alcance ideal: 20cm



- ◆ Evitar a permanência em posturas estáticas por tempo prolongado (acima de 20 segundos);
- ◆ Elevar as pernas, durante alguns minutos por dia, para prevenir o aparecimento de varizes;
- ◆ Adotar como hábito diário exercícios aeróbicos de alongamento, inclusive durante o trabalho, nas horas de espera.



A ergonomia aplicada à odontologia tem como objetivo evitar posturas e movimentos não produtivos e antianatômicos. Com isso, o dentista evita a fadiga e o desgaste desnecessários, produzindo melhor e oferecendo mais conforto e segurança ao seu paciente.

“ Não consigo entender como é que as pessoas não estão simplesmente loucas para aprender, porque é a maior aventura do mundo” .

Leo Buscaglia

