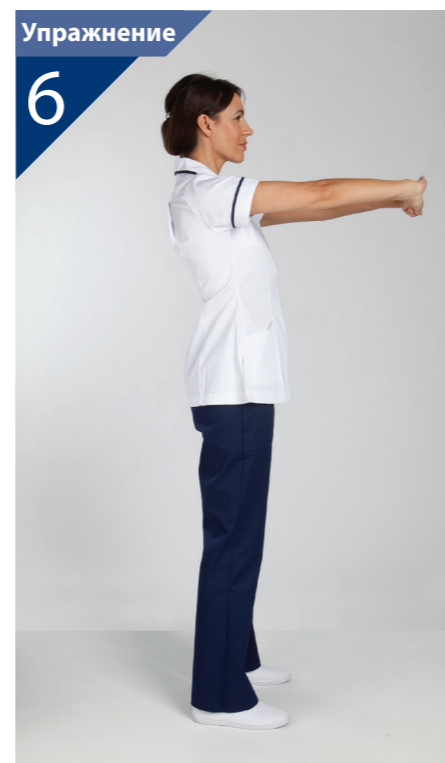
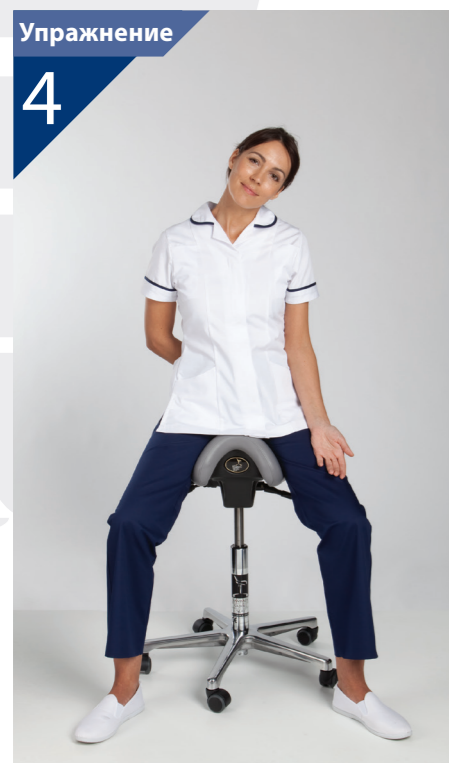


Стретчинг в перерывах между работой: простые упражнения для растяжки мышц, которые помогут оставаться в форме.

Поза при посадке на стуле-седле Bambach способствует профилактике нервно-мышечных заболеваний, которые могут привести к заболеваниям опорно-двигательного аппарата и преждевременной потере трудоспособности.



Несколько простых упражнений для растяжки мышц в перерывах между работой помогут укрепить здоровую осанку и восстановить мышечный тонус. Регулярная растяжка помогает почувствовать себя гораздо лучше, избавиться от стресса и вернуть прежнюю гибкость.

Упражнение 1 *

- Поднимите левый локоть перед туловищем под углом 90° на высоту плеч.
- Медленно потяните при помощи кисти правой руки левую руку по направлению к правому плечу.
- Удерживайте это положение 5 - 10 секунд. Повторите упражнение с каждой рукой по 3 раза.

Упражнение 2 *

- Поставьте ровно ноги на пол и наклонитесь в правую сторону. Правый локоть опустите при этом на правое бедро.
- Согните левую руку над головой и посмотрите вверх.
- Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Повторите упражнение по 3 раза для каждой стороны.

Упражнение 3 *

- Сцепите пальцы рук в замок на затылке.
- Медленно выпрямите спину и посмотрите вверх.
- Потяните локти назад, максимально раскрывая грудную клетку.
- Удерживайте это положение в течение 5 - 10 секунд. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение 4 *

- Положите правую руку за спину.
- Медленно наклоните голову к левому плечу.
- Удерживайте это положение в течение 5 - 10 секунд. Повторите упражнение 3 раза для каждой стороны.

Упражнение 5 *

- Поставьте ноги на ширину плеч, и держите при этом руки за спиной.
- Правой рукой возьмите левое запястье и вытяните левую руку вправо вниз.
- Наклоните голову вправо. Удерживайте положение в течение 5 - 10 секунд.
- Повторите упражнение в противоположную сторону.

Упражнение 6 *

- Вытяните стоя руки на уровень плеч, сцепите пальцы в замок ладонями наружу.
- Вытяните руки и плечи вперед и удерживайте это положение в течение 10 - 15 секунд.
- Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 3 раза.

* Приведенные упражнения делаются сидя на стуле-седле Bambach: совокупность правильной позы позвоночника при посадке и растяжки мышц дает оптимальный эффект.

Представительство в России и СНГ: ООО «ХАГЕР ЕВРАЗИЯ»
Тел.: +7 (495) 255-09-02, info@bambach.ru, ar@bambach.ru

Как избежать широко распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата среди специалистов стоматологии

Заболевания опорно-двигательного аппарата представляют серьезную угрозу для трудовой деятельности специалистов стоматологии. Как возникают эти заболевания и каким образом их можно избежать?

Неправильная поза тела во время работы в стоматологической практике и в лаборатории.

Серьезно недооцененной проблемой является влияние позы во время работы на здоровье и трудоспособность представителей стоматологических профессий. Результаты многочисленных современных исследований о здоровье и рисках дают представление об истинном значении позы: заболевания опорно-двигательного аппарата, являются основной причиной преждевременной потери трудоспособности специалистов стоматологии! Другие исследования показывают, что появление заболеваний спины у зубных техников на 96% вызваны неправильной позой во время работы. К тому же, исследования указывают на то, что другие профессиональные факторы риска могут быть объяснены той же причиной – неправильная поза во время работы.*

Неизбежно возникает вопрос: каково решение? Что может сделать сам специалист для предотвращения заболеваний опорно-двигательного аппарата и как избавиться от дискомфорта и болезненных ощущений во время исполнения своего долга, а также предотвратить риск ограничения трудоспособности? Ответ очевиден – необходимо устранить основную причину заболеваний опорно-двигательного аппарата, а именно неправильную позу при повседневной работе! Прежде, чем ответить на вопрос, каким образом этого достичь с минимальными усилиями, мы должны внести ясность, что именно мы понимаем под заболеваниями опорно-двигательного аппарата, и как они возникают.

Что такое заболевание опорно-двигательного аппарата?

По сути дела, заболевание опорно-двигательного аппарата – это состояние, которое касается нервных клеток, сухожилий, мышц и поддерживающих структур, таких как межпозвоночные диски. Симптомы начинаются с легких, регулярно повторяющихся, до более серьезных, хронических болей и недугов в шейном отделе, плечах, спине, руках и запястьях. Предпосылками тому являются легкие боли, онемения, зуд, жжение, судороги и окоченелость.

Что является причиной заболевания опорно-двигательного аппарата?

В сфере стоматологии существует целый ряд факторов, которые способствуют заболеванию опорно-двигательного аппарата. Эти факторы связаны в первую очередь с эргономикой рабочего места, которая значительно влияет на рабочие привычки и осанку. В частности, существуют следующие движения и действия, которые могут стать причиной или усугубить заболевания опорно-двигательного аппарата:

- Постоянное или длительное использование вибрационных инструментов
- Сильные нагрузки на руки при работе с инструментами, зачастую на весу
- Бесперывно повторяющиеся движения руки и запястья
- Жесткое или неудобное положение шеи, спины и плеч
- Недостаточная опора во время работы
- Неестественное положение руки и запястья
- Неправильная поза во время лечения пациента
- Неудобный доступ к инструментам



* Quelle: Bambach исследования

Как предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата.

Используйте возможности, которые помогут Вам предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата: выполнение простых упражнений (смотрите на оборотной стороне), регулярные перерывы в работе и избегание перегрузок.

Однако самой важной профилактической мерой является обеспечение оптимальной позы в повседневной работе. Это означает, что позвоночник должен сохранять свою натуральную S-форму также и в положении сидя. Многие стоматологи уже знают, что стул-седло способствует именно этому.

Роль эрготерапевтического стула Bambach на практике.

Используя стул-седло Bambach, Вы делаете важный шаг в направлении к более продолжительной, эффективной и безболезненной трудовой жизни. Это объясняется тем, что стул-седло Bambach поддерживает Ваш позвоночник в любое время в его оптимальном положении, и тем самым выполняет самые важные функции для предотвращения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Это включает в себя следующие ключевые моменты:

- Высота и положение пациента
- Затылок пациента должен располагаться примерно на высоте локтя лечащего врача.

Затылок

Наклоны затылка более чем на 20° вызывают боль.

Верхняя часть спины

Экссессивное растяжение части затылка приводит к чрезмерной нагрузке на верхнюю часть спины.

Плечи

Приподнятые плечи увеличивают нагрузку на трапецевидную мышцу и могут вызвать недуги и боли.

Локти и запястья

Локти должны быть расположены под углом 100° - 110°, в то время как запястья могут находиться в нейтральном положении или положении небольшого наклона.

Нижняя часть спины

Нижняя часть спины должна быть немного выдвинута вперед в области поясничного позвонка.

Таз и бедра

Таз пациента должен быть слегка (до 15°) наклонен вперед, при этом бедра расположены под углом 110° - 120°.

Колено

Колено должно находиться, по возможности, под креслом пациента

Ноги

Ноги должны ровно стоять на полу. Это способствует тому, что вес тела будет переноситься на ноги, тем самым уменьшая активное напряжение мышц спины.



Представительство в России и СНГ:
ООО «ХАГЕР ЕВРАЗИЯ»
Тел.: +7 (495) 255-09-02, info@bambach.ru
ar@bambach.ru