

La Odontología no debe generar dolor en el cuello: Estrategias para evitar molestias en la operatoria.

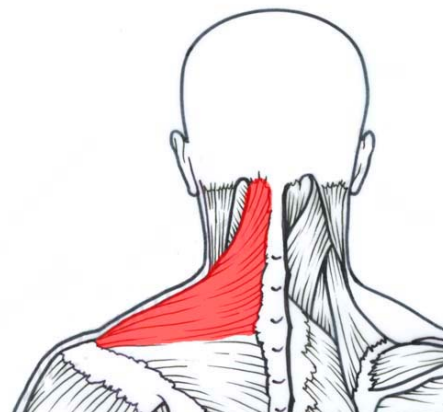
El dolor de cuello afecta a la mayoría de los dentistas, pero hay pasos profesionales pueden tomar para evitar el cuello y las molestias del hombro.



No es de extrañar que tres de cada cuatro dentistas e higienistas se quejan de dolor de cuello. Estudios EMG demuestran que el músculo trapecio superior es el músculo más activo durante la prestación de la atención dental, que puede conducir al desarrollo de una condición dolorosa llamada mialgia del trapecio.

Los síntomas incluyen dolor, los espasmos o dolor en el músculo trapecio superior, más comúnmente en el no dominante (espejo o retráctil) del brazo. Los puntos de activación de este músculo, producen dolores de cabeza que se reflejan detrás del ojo y en la parte posterior del cuello.

Los músculos trapecios superiores son responsables de la elevación de los hombros y girado del cuello. Adelantarse en la operatoria aumentado la tensión en los trapecios y cuello músculos superiores, que apoyan en gran medida el peso del brazo. En odontología, la mialgia del trapecio es causada por estática elevación prolongada de los hombros, el estrés mental, descansos infrecuentes, ejercicio indebido y la mala postura de la cabeza.



Intervenciones ergonómicas:

Altura del paciente correcta. Coloque la altura del paciente para que el antebrazo están inclinados a 10 grados o menos hacia arriba. Posicionamiento alto que esto a menudo conduce a la elevación del hombro, especialmente cuando se trabaja entre los ocho y 11 en punto.

Además, trabajar con los hombros en un eje inclinado o la cabeza girada hacia un lado también puede conducir a un empeoramiento del dolor trapecio superior. Los operadores con torsos cortos pueden encontrar que cuando se posicionan sus rodillas debajo de la cabeza o el respaldo del paciente, tienen que elevar sus hombros cuando se trabaja. Este problema se resuelve mejor con un taburete tipo silla de montar, lo que permite más baja posición del paciente.

5 productos ergonómicos que usted debe saber:

Utilice lupas ergonómicas. El exceso de postura de la cabeza hacia adelante se observa comúnmente en la operatoria y tensiona los músculos trapecio superior. Lupas con un ángulo de declinación pobre obliga al operador a asumir una postura de la cabeza hacia adelante mayor que 20 grados-una postura que se ha asociado con el dolor de cuello. Verticalmente lupas flip-up ajustables permiten las posturas de trabajo, verticales más neutras



Utilizar apoyabrazos. Apoyar el peso del brazo es especialmente importante para los enfermos con mialgia del trapecio. Si le resulta difícil de maniobrar una silla con brazos alrededor del paciente, es posible que desee considerar un reposabrazos unilateral fija a un soporte. Los dentistas que operan

con el brazo izquierdo apoyado han demostrado tener menos dolor que los que no lo hacen. Estos dispositivos están disponibles en una variedad de alturas y son especialmente útiles ya que los dentistas e higienistas típicamente experimentan más dolor en el cuello y el hombro no dominante.



Realizar estiramientos de clínica. Sostenida, la contracción de bajo nivel del trapecio superior con pocas pausas aumenta en gran medida su susceptibilidad al dolor isquémico. Sin suficientes períodos de descanso o movimiento dinámico, la tensión se puede acumular en estos músculos y, al final del día, es posible que el uso de los hombros como "pendientes" sin darse cuenta. Realizar frecuentes estiramientos específicos puede reducir la acumulación de tensión y dolor en estos músculos.

Controle su estrés. Los altos niveles de estrés emocional y de trabajo en el complejo, tareas difíciles pueden provocar la contracción muscular en el músculo trapecio superior. Este tipo de contracción muscular subconsciente en respuesta al estrés se denomina hipertensión neuromuscular. Si la respuesta al estrés no es seguida por la actividad muscular dinámica de la presión arterial no tiene salida y sigue en aumento. El músculo contraído estáticamente genera dolor isquémico mientras que la presión arterial se mantiene alta. Por lo tanto, las estrategias de manejo del estrés que se dirigen específicamente el dolor de tipo muscular, son útiles en la prevención.

El ejercicio adecuado. Entrenamiento del músculo trapecio superior con resistencia de peso es uno de los errores más comunes de ejercicio operadores dentales hacen (filas verticales, press militar, etc.). Esto puede empeorar el desequilibrio muscular única para que los profesionales dentales que ya son propensos y causar dolor en el cuello. Más bien, se debe orientar los músculos trapecios superiores con ejercicio aeróbico (es decir, caminar mientras balancea los brazos, remo, esquí de fondo, etc.).

También es importante que los profesionales de la odontología para aprender a auto-tratamiento y controlar el dolor trapecio superior fuera de la operatoria, que será el tema de una futura columna.