



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البصرة
كلية طب الاسنان

أرغنوميات طب الأسنان

<https://drive.google.com/file/d/13XISgl0J0LEuD1Py82u9le-vvvyZL7EI/view>

م.م. علي صباح نوري

الهدف من المحاضرة

• تهدف المحاضرة لمعرفة و تشجيع الطلاب على تطبيق المبادئ الإرغونومية في بيئة العمل لتحسين راحتهم وتقليل خطر الإصابات المهنية . بحيث يكون الطالب نهاية المحاضرة قادرا على ان :

١. ان يفهم أسس علم الارغونوميا في مجال طب الأسنان .
٢. ان يعرف الطلاب بأنواع الإصابات الشائعة في مجال طب الأسنان .
٣. ان يحدد أعراض الإصابة المرتبطة بسوء الارغونوميا .
٤. ان يوجهه الطلاب حول أساليب الوقاية من الإصابات .
٥. ان يعزز الوعي بأهمية الممارسات السليمة في مجال طب الأسنان.

الفئة المستهدفة

طلبة المرحلة الرابعة و الخامسة و المتدربين في كلية
طب الاسنان / جامعة البصرة

ما هي الأرغونوميا في طب الأسنان؟

- كلمة الأرغونوميا (Ergonomic) مشتقة من كلمتين يونانيتين هما **ergon** والتي تعني العمل ، و **nomos** والتي تعني القوانين أو المبادئ .
- الارغونوميا هي دراسة تصميم الأشياء أو الأنظمة بحيث تكون ملائمة ومريحة للاستخدام البشري، وتهدف إلى تحسين التفاعل بين الإنسان والتكنولوجيا أو البيئة المحيطة به.
- الارغونوميا مهمة في مجال طب الأسنان من خلال تصميم وتنظيم مكان العمل للأطباء وتوفير أدوات ومعدات طبية تسهل الوصول إليها وتجعل استخدامها أكثر فعالية وراحة.

الارغونوميا :

تهدف الارغونوميا في طب الأسنان إلى تحسين بيئة الممارسة بحيث يكون هناك حد أدنى من الإجهاد البدني وعدم الراحة لطبيب الأسنان، إضافة إلى ضمان طول العمر الوظيفي لطبيب الأسنان من خلال منع الإصابات المرتبطة بالعمل.

نشاط / ١

برأيك لماذا الارغونوميا في طب الاسنان ؟

أهمية الأرغونوميا في طب الأسنان؟

- ١- تساعد في تحسين راحة الطبيب وزيادة فعالية العمل .
- ٢- تصميم بيئة العمل بشكل صحيح يساهم في الوقاية من الإصابات .
- ٣- يعزز التركيز خلال الإجراءات الطبية ، مما يؤدي إلى تقديم خدمات صحية أفضل للمرضى .

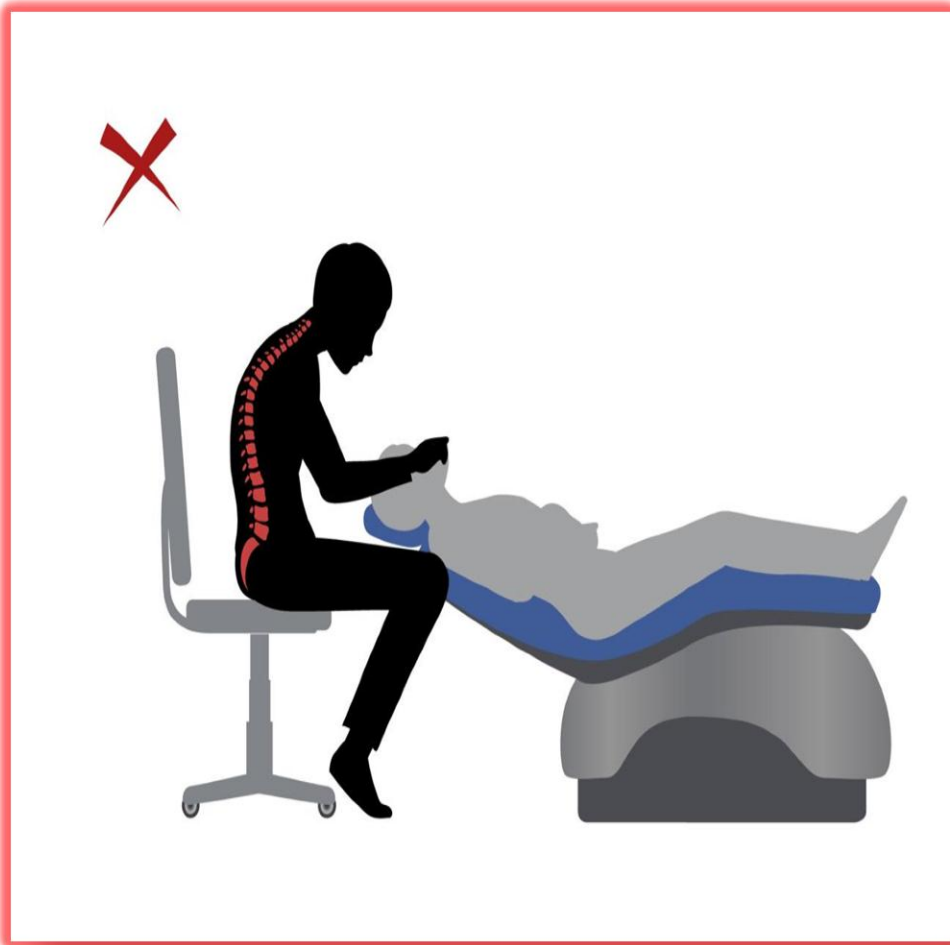
اصابات طبيب الاسنان

١- اصابة الظهر و الرقبة (العنقية)



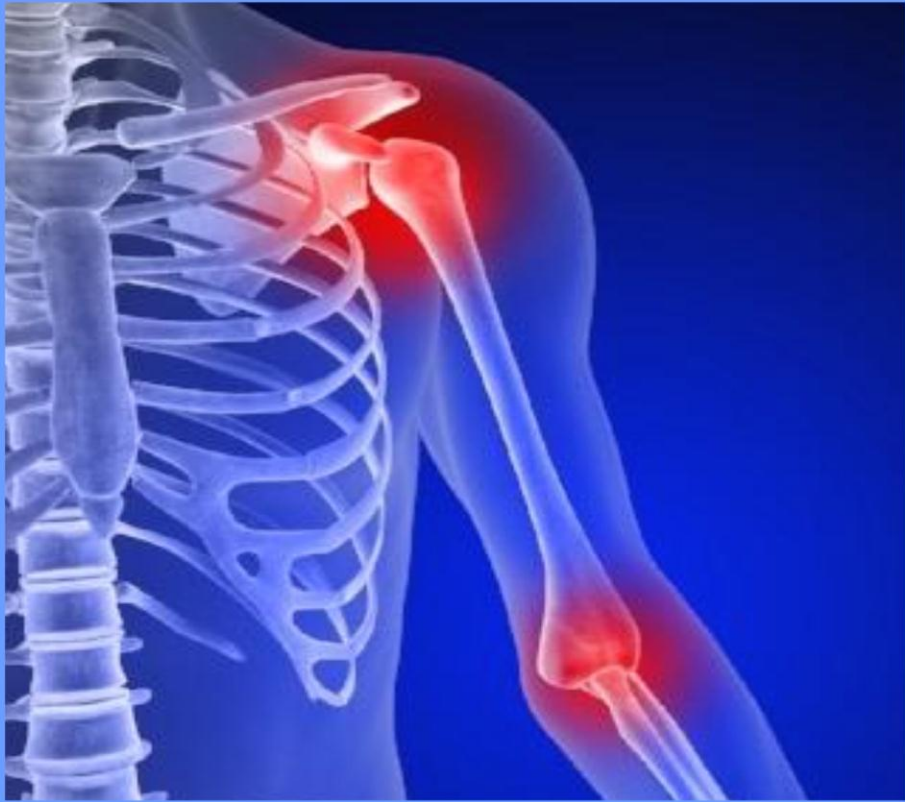
الاسباب التي تؤدي الى اصابات الظهر والرقبة

- الجلوس بوضعية غير صحيحة لفترات طويلة.
- عدم التوازن بين العضلات اسفل الظهر وعضلات البطن في وضعية الجلوس الخاصة بطبيب الاسنان .
- العمل بالرؤية المباشرة .
- قلة النشاط البدني .



اصابات طبيب الاسنان

٢- اصابة الكتف والذراع .



الاسباب التي تؤدي الى اصابة الكتف والذراع .



- التكرار الكبير لحركات محددة أثناء العمل .
- الاستخدام المكثف للأدوات الصغيرة ، والتحكم الدقيق .
- تأثير استخدام ادوات العمل والتكنولوجيا المستخدمة (الاهتزاز المفرط)
- عدم ممارسة بعض التمارين الرياضية قبل البدء بالعمل .

اصابات طبيب الاسنان

٣- اصابات الساق

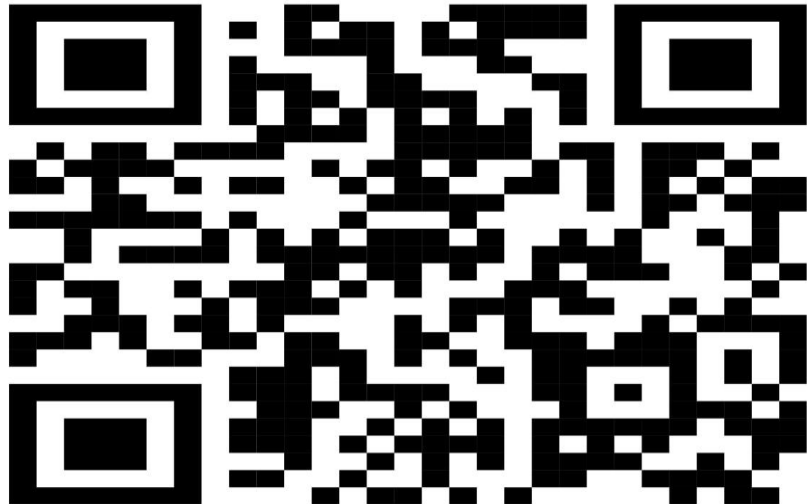


الاسباب التي تؤدي الى اصابات الساق

١. **الوقوف لفترات طويلة** : قد يؤدي الوقوف المستمر لفترات طويلة خلال علاج المرضى إلى توتر في عضلات الساق.
٢. **الحركات المتكررة** : استخدام أدوات العمل بشكل متكرر قد يؤدي إلى إجهاد في الساقين، خاصة إذا كانت هناك حركات متكررة أو قوة متكررة تستخدم.
٣. **وضعية الجلوس والوقوف غير الصحية** : استخدام وضعيات غير مريحة أثناء العمل يمكن أن يتسبب في توتر وإجهاد على الساقين.
٤. **عدم استخدام معدات ذات تصميم جيد** : عدم استخدام أثاث العيادة الذي يدعم الراحة والوضعية الصحيحة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة.

نشاط ٢

كونك طالب في المرحلة الرابعة او الخامسة او طبيب اسنان متدرب
وتمارس مهنتك في العيادات التعليمية او العيادات الخاصة ، ماهي
الاصابات التي تعاني منها والتي حدثت معك خلال ممارسة عملك؟



اعراض الاصابات

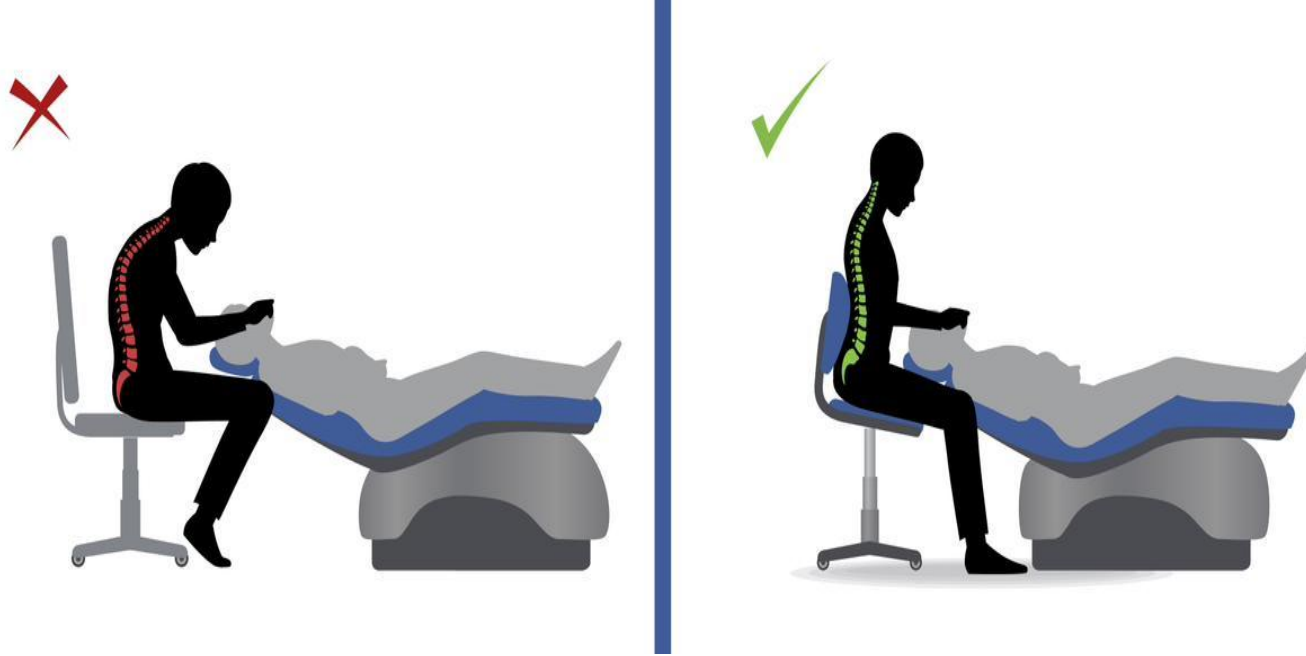
- اعراض اصابة الظهر او الرقبة (الالم ، التشنج العضلي ، التعب)
- اعراض اصابة الكتف و الذراع (الالم ، التئمل او الخدر)
- اعراض اصابة الساق (الم ، التورم ، الخدر)

مراحل تأهيل الاصابات

- التمارين التأهيلية باستخدام العلاج الطبيعي
- تقنيات التدليك والعلاج اليدوي
- تمارين تقوية الأساس (البطن والظهر)
- الراحة وتقليل النشاط
- استخدام اجهزة العلاج الطبيعي عند شدة الاصابة
- استعمال ادوات مساعدة لتأمين الاصابة

نصائح لتجنب الاصابات

- **الموقف الصحيح** : تأكد من الجلوس بشكل مريح ومستقيم على كرسي العمل مع دعم لظهرك وعنقك.



- **توزيع الوزن** : حافظ على توزيع وزن جسمك بالتساوي بين القدمين عند الجلوس أو الوقوف لتقليل الضغط على الظهر والساقين.



نصائح لتجنب الاصابات

- استخدام المعدات الوقائية : ارتداء الأوشحة أو واقيات الظهر يمكن أن يساعد في تقليل الإجهاد على الظهر أثناء العمل.



الوقوف بشكل مناسب : عند القيام بأعمال تستدعي الوقوف لفترات طويلة، حاول تغيير وضعية قدميك بين الحين والآخر واستخدام حصيرة أو بساط لتخفيف الضغط على القدمين.

نصائح لتجنب الاصابات

- **ممارسة التمارين الرياضية** : اعتماد نشاطات بدنية منتظمة مثل السباحة أو اليوغا يمكن أن تساعد في تقوية عضلات الظهر والرقبة وتحسين المرونة.



- **تقنيات الراحة** : تحريك العينين وتمدد الذراعين والساقين بانتظام للحفاظ على الدورة الدموية وتخفيف التوتر.

مهمة (1)

مهمة (1) 35%: قم بأجراء دراسة حول التحسينات الارغونومية في عيادة طب الاسنان ؟

مهمة (2)

مهمة (2) 35%: قم بتقييم عيادة معينة واقترح تحسينات محددة لتعزيز الارغونوميا ، من حيث توزيع الادوات على الطاولة الطبية ؟

للتوضيح اكثر يمكن الدخول على الرابط الاتي

<https://youtu.be/241DeysGgMA?si=T0T8ze2xXXXUTpgP>

فيديو تعليمي يوضح تمارين التمدد العضلات الجسم قبل البدء بالعمل

[HTTPS://YOUTU.BE/9UVISHCOCSE?SI=ZYDKQGAXVEEOWNSM](https://youtu.be/9UVISHCOCSE?si=ZYDKQGAXVEEOWNSM)

فيديو تعليمي يوضح تأهيل الاصابات

<https://youtu.be/LQVw916DwiQ?si=w76VdrAx8RGJXn8B>

شكرا
لأصغائكم

