

# Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Kar Konzerváló Fogászati Klinika



Fekvekezelés, négykezes kezelés



Dr. Bonczföldi-Pozsgay Sarolta

Hogyan képzeled el magad ~20-30 év fogorvosi  
munka után?

# Fogorvosi tevékenység jellemzői

- Fizikai tevékenység
- Nagy koncentráció, precíz munka
- Apró gyakori mozdulatok
- Statikus testtartás
- Stressz

Helytelen testtartás és a mozdulatok magas ismétlődési gyakorisága

→ Mozgásszervi elváltozások, degeneratív folyamatok a fogorvosok megbetegedési statisztikájában az 1. helyen

# Mozgásszervi megbetegedések

## Mitől alakulnak ki?

- Terhelés, ill. túlterhelés éri az izmokat, inakat, szalagokat, idegeket, ízületeket, porcot, csontokat, ereket
  - Kezdetben reverzibilis
  - Krónikussá válva irreverzibilis
- (mozgáskorlátozottság, különböző mértékű rokkantság)



# Mozgásszervi megbetegedések

- Rizikótényezők lehetnek a munkavégzés során felvett kényszertartás, gyakran ismétlődő vagy tartósan fennálló erőbehatás, mechanikai kompresszió, vibráció, lokális extrém hő- vagy hideghatás stb.
- Tünetek: enyhe periodikusan jelentkező panaszoktól a súlyos krónikusan fennálló fájdalomig

Mozgástartomány csökken, deformitás, csökkent szorító erő, izmok funkciója csökken

Izmok, ízületek fájdalma, érzéstelenség, végtagzsibbadás, ínhüvelygyulladás, fülzúgás, izomgörcs

# Mozgásszervi megbetegedések a fogászatban

- A fogorvosi munkavégzés körülményei, jellemzői hozzájárulnak a mozgásszervi betegségek kialakulásához
- Kényelmetlen, helytelen testtartás
  - idegek, erek kompressziója (mozgásszervi panaszok)
- Az elváltozások általában hosszabb idő alatt, lassan, fokozatosan alakulnak ki.
- Évek alatt összeadódnak a hatások, lassú degenerálódás (krónikus)
- Kényelmetlen testtartás gyakran a nem megfelelő munkapozíció és munkakörülmények miatt
- **Megelőzés: helyes testtartás felvétele munka közben, testrészek alátámasztása, mozdulatok felesleges ismétlésének elkerülése, fogorvosi munka ergonómiai szempontok alapján történő megszervezése**

# Ergonómia

- Cél: optimális munkafeltételek kialakítása, biztosítása  
munka megszervezése, eszközök, munkahely célszerű  
kialakítása
- A munkafolyamatokkal, illetve ezeknek az ember  
számára gazdaságos és a legkisebb erőlkifejtést igénylő  
eszközök kialakításával is foglalkozó tudomány
- Mi is alakítsunk a körülményeinken, és ne csak mi  
alkalmazkodjunk a körülményekhez!
- Fogászatban: Fogorvosi rendelő berendezése, eszközök  
kialakítása, használhatósága, munkapozíció felvétele  
(orvos-páciens pozíció)

# Álló munkavégzés

- Kényelmetlen, természetellenes testtartás órákon át
- Rosszabb vizuális kontroll



# Helytelenül végzett álló munkamódszer következményei

- Izomzat több órás statikus igénybevétele
- Természetellenes testtartás: testsúly főleg az egyik csípőt terheli
- Ágyéki és háti gerincszakasz lateroflexiója
- Vénás pangás, visszértágulat kialakulása
- Karok vállmagasságban tartása: m. trapesius, m. deltoideus kóros terhelése, nyaki panaszok

# „Fekvekezelés” - Négykezes kezelés

Asszisztens ~ 10cm-rel feljebb ül a  
jobb rálátás érdekében

## „Fekvekezelés” - Négykezes kezelés

- Asszisztens szerepe egyre fontosabb!(előkészületek+aktív asszisztálás)
- Fogorvosi rendelő ergonómiai szempontok szerinti kialakítása!
- **Cél:** egészségkárosodás csökkentése, hatékonyabb munkavégzés magasabb színvonalon, rövidebb idő alatt

## Eszközök elérhetősége kézmagasságban, karnyújtásnyi távolságban

- Kényelmes hozzáférés  
pácienshez kezelőegységhez  
(karnyújtásnyi távolságban)
- A gyakran használt  
eszközök elérhető  
távolságban  
(csípő és vállmagasság között)



# Fogorvos helyzete

- Könnyen guruló, párnázott szék, állítható magasság
- Lábfej vízszintesen a földön
- Lábak stabilan megtámasztva
- Gerinc és a comb 90-110 fokot zár be
- Hát függőleges, lumbalisan megtámasztva
- Felkar párhuzamosan a test mellett
- Könyök-alkar 90fok

# Fogorvos helyzete

# Páciens helyzete

- Páciens háton fekszik, feje, nyaka, háta, lába teljesen alátámasztott.
- Fejtámla beállítása: nyaktámasz!!!
- Páciens feje az orvos könyöke és szíve közötti magasságban
- Bizonyos esetekben lehet kérni, hogy a páciens fordítsa a fejét balra/jobbra/lefele a jobb hozzáférés érdekében.

## Páciens helyzete- alsó állcsont

- Háttámla félig döntött pozícióban
- Fej magasabban a lábakhoz képest
- Alsó állcsont ~ 45fokban csukott, ~ vízszintes nyitott helyzetben
- Direkt rálátás a kezelendő területre
- + tükör használata



# Páciens helyzete- felső állcsont

- Háttámla vízszintes helyzetben
- Fej egy szintben a lábakkal, kissé hátrabilenve
- Nyaktámasz!!!
- Felső állcsont síkja merőleges a talajra
- Kisebb az aspiráció veszélye- nyelvgyök lezárja a garatot

# Munkaterület megvilágítása

Operációs lámpa beállítása (~1m, 5000 lux)

Felső állcsont

Alsó állcsont

# Munkaterület megvilágítása, nagyítása

- Éleslátás biztosítása
- Nagyobb kép> helyes testtartás

# Fogorvos-asszisztens-páciens elhelyezkedése egymáshoz / Munkapozíciók



Fogorvos-asszisztens elhelyezkedése egymáshoz képest

## 7-9 órás pozíció

- Alsó frontfogak
- Jobb alsó quadráns

## 9-10-11 órás pozíció

- Felső jobb és bal oldali premolárisok, molárisok
- Bal alsó quadráns

# 11-12 órás pozíció

- Felső frontfogak
- Alsó frontfogak



# Mit tehetünk a mozgásszervi betegségek elkerülése érdekében?

- **Fizikai megerőltetést csökkenteni**
- Ergonómikus eszközök használata (kezelőszék, orvosi szék, eszközök, nagyító)
- Fogorvos helyes munkapozíciója
- Testrészek alátámasztása
- Rövid szünetek beiktatása a páciensek közé
- Lazító, szék melletti nyújtó gyakorlatok
- Csökkenteni a stresszt, növelni a produktivitást
- Mozdulatok felesleges ismétlésének elkerülése
- Rendelési idő (munkaórák) csökkentése
- Kerülni a statikus, kényelmetlen testhelyzetet
- Bonyolult esetekre több időt hagyni
- Különböző kezeléseket variálni, monotonitást kerülni
- Regenerálódásra fordított idő! (sport, masszázs)

# Konzerváló fogászat -III. évfolyam

- Fogorvos-asszisztens team munka
- Aktív asszisztálás!
- Páciensek ellenőrzése a számítógépben
- Kezeléshez szükséges eszközök előkészítése
- Segíteni a fotódokumentációban
- Dentális státusz írása
- Röntgenek rendelése
- Négykezes kezelés!!! (nyálszívó és exhaustor, polimerizációs lámpa használata)
- Lágyrészek eltartása

Úgy asszisztálj, ahogy te is szeretnéd, hogy neked asszisztáljanak!