

# 正确运用人体工程学避免职业损伤

这篇小课堂通过指出日常术中不正确的身体姿势，来介绍如何利用符合人体工程学的产品保持正确姿势，以帮助牙医避免日常工作中的职业损伤。

## 牙医职业病现状

美国牙医协会 (ADA) 的报告显示，29% 的牙科职业病都与肌肉骨骼失调 (MSD) 的病症有关。其他的研究表明，约 66% 的牙医和 80% 的助理都患有某种形式的 MSD 病症。而肌肉骨骼失调症 (MSDs) 正是因为牙医术中需要长期保持身体前弓、手臂半悬等重复性和压迫性动作带来的持续紧张和身体压力所致。无论是刚进入专业实习的牙科学生还是从业几十年的牙医，一旦在工作一天后常常感觉到身体酸痛、无力、麻木、僵硬甚至疼痛，就需要马上引起重视 (图 1-2)。此外，国内的多数口腔专业未开展正规的人体工程学培训。

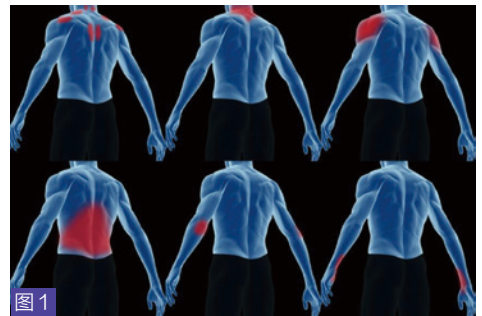


图 1

图 1: 关键肌肉群的过度使用。

## 人体工程学概念

国际人类工效学学会 (IEA) 定义人体工程学是一门“研究人在某种工作环境中的解剖学、生理学和心理学等方面的各种因素；研究人和机器及环境的相互作用；研究人在工作中、家庭生活中和休假时怎样统一考虑工作效率、人的健康、安全和舒适等问题的学科”。正确地运用人体工程学可以提高工作效率、有效缓解和预防职业病。



图 2

图 2: 医生为获得更好的视角采取错误坐姿。

## 正确的治疗姿势

**正确的头部姿势：**成人头部的重量一般在 4.5-5.5kg 左右，当头完美地落在颈部和肩膀上时，人的身体会自然地适应性支撑它的重量。但是如果头部总是保持前倾，它的重量就会拉紧颈部的肌肉并向脊柱施加过大的压力。

头部每前倾 1cm，就会给肩颈、背部和脊柱增加 1.8kg 的压力，相当于一台笔记本的重量 (图 3)。

长期产生压力使上斜方肌拉紧而造成肌肉组织损伤。

如果头部越前倾，颈部受力越大，从而引起脊柱弯曲

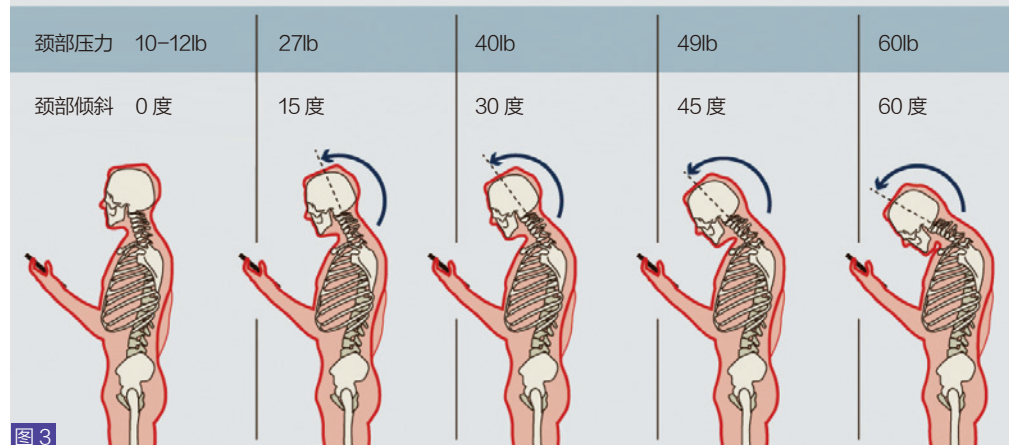


图 3