

Primer minute za zdravje za zobotehnike

dr. Neja Markelj¹ in Marta Šimic Zore²

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

² Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo

Zaradi ponavljajočih se gibov imajo zobotehniki pogosto bolečine v zapestjih, zatilju, ramah, med lopaticami in glavi. Opisujemo primer medpredmetne preventivne dejavnosti za nevtralizacijo poklicnih preobremenitev med praktičnim poukom zobotehnika na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, ki se izvajajo kot minute za zdravje.

Zobotehniki se pri svojem delu srečujejo s ponavljajočimi se čezmernimi obremenitvami upogibalk zapestja, iztegovalk prstov in zapestja. Zaradi tega imajo pogosto bolečine v zapestju ali roki kot posledica naslednjih poklicnih okvar ^{1,2}: a) vnetja kit ali kitnih ovojníc, b) utesnitve medialnega živca (sindrom karpalnega kanala). Prisilne drže med praktičnim delom pa so eden najpogostejših vzrokov za bolečine v zatilju, ramah, med lopaticami in glavi. Posledice prilagoditvenih mehanizmov se kažejo v kroničnih mišičnih napetostih in večji porabi telesne energije, dolgoročno pa v obrabi sklepnih površin (artroza) in povečani možnosti za druge poškodbe (npr. degenerativna okvara hrbtenice, hernie disci, protrusio disci, stenoza spinalnega kanala) ³.

Zaradi navedenega sva profesorici praktičnega pouka in športne vzgoje v obliki medpredmetnega sodelovanja pripravili vsebine [minut za zdravje](#), ki jih lahko dijaki izvajajo na delovnem mestu ali med poukom. Delo z dijaki je zasnovano tako, da najprej spoznajo poklicne obremenitve, nato pa skupaj z mentorjem spoznajo in izvedejo preventivni program.

Z dijaki se tako na uri praktičnega pouka pogovorimo o težavah, ki jih opažajo med dolgotrajnim sedenjem in praktičnim delom med poukom. Predstavimo jim najpogostejše poklicne poškodbe, razložimo, zakaj do njih pride, in predstavimo preventivne ukrepe, ki jih lahko izvajamo na delovnem mestu. Ti so pravilna drža med sedenjem, pogosta menjava drže, odmori ter izvajanje razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj med praktičnim delom.

Dijakom najprej predstavimo pravilno držo med sedenjem in med delom za delovnim pultom. Popravljamo njihov položaj in s pomočjo osredotočanja na občutke skupaj ugotavljamo, katere mišice so že zakrčene. Razložimo vadbo, s katero lahko okrepimo ali raztegnemo mišice za boljšo delovno držo.

Nato predstavimo in skupaj izvedemo vaje, ki jih lahko zobotehnik izvaja na svojem delovnem mestu.
Te so:

1. vaje za raztezanje vratnih mišic (predklon, zaklon in odklon glave, zasuki): zmanjšujejo togost in povečajo gibljivost vratu, izboljšajo krvni obtok v vratu in okoliških tkivih;
2. kroženje z rameni in pritegovanje ramen proti ušesom: zrahljajo togost vratu in preprečuje napetost v ramenih in zgornjem delu hrbta;
3. upogibi v komolcu z ročkami ali s stegnjenimi rokami pred sabo brez bremena: krepitev dvoglave nadlahtne mišice;
4. raztezne vaje za upogibalke in iztegovalke prstov in zapestja (krčenje in razteg prstov, stresanje in sukanje rok, kroženje v zapestju);
5. stiskanje mehke žogice in kroženje v zapestju: za krepitev upogibalk prstov in zapestja;
6. odkloni, predkloni in zakloni v prsnem delu sede: za gibljivost hrbtenice v prsnem delu in razmik vretenc;
7. priteg lopatic z rokami ob telesu sede, dlani so obrnjene navzven: razteg prsnih mišic, krepitev hrbtnih;
8. potisk rok s prepletenimi prsti nad glavo in nato še pred sabo: razmik vretenc, razteg medrebrnih in hrbtnih mišic, povečujeta gibljivost v prsnem delu in razteg ramenskega obroča;
9. sproščanje in razteg mišic v kolku: sede prekrižaj nogo v naročju, predklon;
10. razteg upogibalk kolena in iztegovalk gležnja: sede stegneš nogo, nagneš se naprej, pritegneš prste k sebi;
11. izpadni korak naprej (vaja ob mizi) ali na stolu izteg noge nazaj (sedimo na robu stola): razteg upogibalk kolka.



Vaja 7: vaja za razteg prsnih mišic in krepitev hrbtnih ([vir](#))



Vaja 10: sedeči razteg zadnje lože ([vir](#))



Vaja 11: sedeči razteg ([vir](#))

Vsi trije prisotni učitelji praktičnega pouka so se dejavno pridružili izvajanju predstavljenih preventivnih vaj. Po vadbi je večina dijakov in učiteljev praktičnega pouka ugotovila, da se počutijo bolje in poživljeno. Šele potem, ko narediš gibalno dejaven odmor, ugotoviš, kako zakrčeno je bilo že telo in kako močno je potrebovalo gibanje. Učitelji praktičnega pouka so potem tekom celega leta občasno izvajali minute za zdravje. Pravijo, da bi si sicer želeli le-te izvajati pogosteje, vendar pa je količina praktičnega dela, ki ga morajo opraviti dijaki pri praktičnem pouku, tista, ki omejuje rednost minut za zdravje.

Viri:

¹ Health and Safety Executive (HSE) (2004). Aching arms (or RSI) in small businesses. Dostopno na: www.hse.gov.uk/copyright.htm.

² Popovič, J., Dolinar, D. (2010). Poškodbe mehkih tkiv gibalnega sistema zaradi ponavljajočih se gibov. Dostopno na: <http://www.viva.si>.

³ Ayatollahi, J., Ayatollahi, F., Ardekani, A. M., Bahrololoomi, R., Ayatollahi, J., Ayatollahi, A., & Owlia, M. B. (2012). Occupational hazards to dental staff. *Dental research journal*, 9(1), 2–7.