

سورة المدثر

(الاصابات التي يعاني منها اطباء الاسنان اثناء ممارسة المهنة)  
(دراسة تحليلية)  
مقدم الى مؤتمر قسم طب الاسنان لكلية الاسراء الجامعة  
من قبل

١ - بدأت الدراسة بالنظر الى الاصابات التي يعاني منها اطباء الاسنان فبين العام ١٩٤٩ - ١٩٨٩ تم شيوع ما نسبته ٦٥% منذ الاصابات بين اطباء الاسنان واستمرت تلك الدراسات ولم تنحسر بعد دراسة تلك الاصابات لخمسة عشر سنة اذ حددت اصابات الاطباء من خلال عدم الجلوس الصحيح و هذا ناتج بالحقيقة من اصابات الظهر و لكن ومع ذلك فقد اختلفت الدراسات في تحديد نوع الاصابة وكذلك شدة الاصابة ومكان الاصابة ( عمار محمود ، Bassett ، wales ، Marshall ، 2012,2010,2008 )  
ويلعب عمر الطبيب دور مهم لتقبل الاصابة و ذلك لتبدل شكل العمود الفقري مع تقدم في السن وتضعف عضلاته مع الحركات التي يؤديها وجلوسهم في تادية عملهم فضلا عن المعاناه الميكانيكية جميعها .

٢ - تهدف الدراسة الى الكشف عن الاصابات التي يعاني منها اطباء الاسنان و نسبة حدوثها في دول مختلفة مع توضيح دور التمرينات التاهيلية لتحسين فسيولوجية وميكانيكية العضلات العاملة في المنطقة العنقية والظهر وزيادة استقرارها وتقليل الألم ومن ثم زيادة قوتها لضمان عدم تكرار الاصابة.

### ٣ - التحليل الفني و الطبي للدراسة

الجدول الاتي يبين الدراسات و الدول التي اجريت فيها احصاء الاصابات و نوع الاصابة

#### جدول (١)

يبين عدد العينات التي اجريت عليهم الدراسة و نسب الاصابة

تسلسل	الدولة	عدد الاطباء	نسبة الاطباء	مكان الاصابة	الجنس (ذكر ، انثى)	الملاحظات و الاجراءات لتحديد العلاج
١	الدنمارك	٤٣٢	٦٠%	الم في الرقبة و الظهر	-	تقنيات جهاز الجلوس
٢	كندا(تورنتو)	٤٦٥	٦٢,٢% ٣٠% مزمنة	الم في الرقبة و الظهر	-	٧٠% منهم لم يترك العمل توقف ٦٢% منهم لمدة اسبوع عن العمل مما يعني اصابتهم غير شديدة
٣	استراليا	٣٦٠	٥٩%	الجذع	-	
٤	تايلند	٣١١	٦٣,٣%	الظهر	-	
٥	اميركا ولاية Minnesota	٢٦١	٦٨%	عضلات العمود الفقري	-	كان فترة الالم في نهاية العمل

## ٤ - عوامل الاصابة الناتجة عن الدراسات

- عوامل الضغط
- جلسات العمل ( الانحناء ، الدوران ، محاولة الوصول الى رؤية اكثر وضوحا في الفم )
- جلسات العمل الطويلة
- التعب
- الارهاق
- الاخطاء الشائعة بين الاطباء بالجلوس
- الانحناء الزائد
- لف الرقبة
- ارتفاع الكتفين
- لف الظهر و الرقبة
- الانحناء من الخصر

## ٥ - الاجراءات العلمية التاهيلية لمعالجة الاصابات

أ - اصابات المنطقة العنقية

- تمارينات المقاومة

اولا \_ تمرين ثني الراس الى الامام والاسفل مع المقاومة من الزميل و الثبات بالوضع

الاجراء	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
	١٠ ثا	٥	١٠ ثا	٢	٣٠ ثا

ثانيا \_ تمرين ثني الراس للخلف مع المقاومة من الزميل و الثبات بالوضع والاجراء كما في اولاً

ثالثاً \_ تمرين ثني الراس الى الجانب الايمن مع المقاومة من الزميل والثبات بالوضع الاجراء كما في اولاً وثانياً

رابعاً \_ تمرين ثني الراس الى الجانب الايسر مع المقاومة من الزميل والثبات بالوضع الاجراء كما في اولاً و ثانياً و ثالثاً

خامساً \_ الجلوس على الكرسي ويد المعالج على الخد الايمن ويقوم المصاب بلف الراس الى الجهة اليمين بحيث يحس بمقاومة المعالج ولكن بشدة متدرجة والثبات بالوضع

الاجراء	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
	٦ ثا	١٠	١٠ ثا	٣	٣٠ ثا

سادساً \_ كما جاء بالفقرة الخامسة ولكن على جهة اليسار

ب - اصابات الجزء العلوي من الجسم  
- الكتفيين

اولا - مع رفع الذراع امام اعلى عمل دوائر على شكل رقم (٥) بيد اليمين ثم اليد اليسار

الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء
٣٠ ثا	٢	٢٠ ثا	٦	١٠ ثا

ثانيا - التمرين الثاني باليد اليسار كما جاء في الفقرة ( اولاً )

ثالثا - الذراعين جانبا رفع و خفض الذراعين مع مقاومة الزميل للمصاب وكا جاء في ( اولاً )

رابعا - عكس التمرين ( ثالثاً ) و بنفس الاجراءات

**اعلى واسفل الظهر وتمريبات قوة ومرونة العمود الفقري بالتعاون مع الجذع**

اولا - الوقوف وضع رجل اليسار امام اليمين ثني الجذع لمسك القدميين باليدين مع مد الركبتين والثبات في هذا الوضع

الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء
٢٠ ثا	٢	١٠ ثا	٥	٥ ثا

ثانيا - الوقوف وضع رجل اليمين امام اليسار والعمل بنفس الاجراءات السابقة ( اولا )  
 ثالثا - الجلوس الطويل لف الرجل اليمين على اليسار مع سحب الركبة جهة اليسار مع لف الجذع الى جهة اليمين  
 والبقاء في هذا الوضع

الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء
٣٠ ثا	٣	١٠ ثا	٥	٦ ثا

رابعا - الاجراءات في الفقرة ثالث مع لف رجل اليسار على اليمين مع سحب الركبة الى جهة اليمين مع لف  
 الجذع الى جهة اليسار والبقاء في هذا الوضع  
 خامسا - الاستلقاء على الظهر رفع الجذع من الاسفل الى الاعلى والرجوع الى الوضع الطبيعي

الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء
٣٠ ثا	٢	٢٠ ثا	١٠	٥ ثا

**\* ملاحظة / يتبع في هذا البرنامج التغيير في تمارين المقاومة كما ونوعا كلما استجاب المصاب للعلاج**



## ٦ - الاستنتاجات

- انقسم العلماء والباحثين حول مناطق الالم فمنهم من حدد الالم في المنطقة العلوية ( العنقية و الظهر ) اكثر من اسفل الظهر (walls , Bassett)
- ومنهم من حدد مناطق الاصابة في الفقرات القطنية ( ٢ . ٣ . ٤ ) اسفل الظهر (Marshall)
- للوزن تاثير محدد على الالم الرقبة و الظهر
- ازدياد الالم بازدياد ساعات العمل الاسبوعية بالاضافة ساعات العمل المطولة
- قلة المراجعات الطبية رغم وجود مشاكل في الكتف و اليدين و العنق و الظهر بسبب الاضطرابات العضلية الهيكلية
- هناك علاقة بين الاختصاص و الاضطرابات العضلية و التركيب الجسمي فكانت اصابة الرجال اكثر من النساء و اكثر الاصابات من حيث الطول ( ١٥٦ - ١٦٠ ) و ( ١٧١ - ١٨٠ ) بلاضافة الى ان المصابين بالوزن كانوا فئة ( ٨٥ - ١٠١ كغم )
- اختلفت النسبة بين العمل وقوفا و جلوسا غالبا بين ( ٢٩ - ٣٢ % )

## ٧ - التوصيات او الاقتراحات

١- الجلوس الصحيح والاسترخاء اثناء ساعات العمل

٢ - مراقبة الوزن

٣ - التعود على وظيفة الجلوس و ابقاء الظهر مستقيما

٤ - ممارسة التمرينات الرياضية لتقوية المناطق المعرضة للاصابة بمعدل ثلاث وحدات اسبوعية و بزمن لا يقل عن نصف ساعة

٥ - استخدام حوض السباحة لتنشيط وتقوية عضلات الجسم فهو افضل وسيلة للقوة و الاسترخاء معا

٦ - ممكن القيام بهذه التمارين بعد الجلوس من النوم صباحا اي بعد (١٥ - ٣٠ د) من الاستيقاظ

ويتم التاكيد على التمارين السويدية المرتبطة بالتكرارات البسيطة و المؤثرة

٧ - التاكيد على استخدام الطرق الصحيحة في معادلة اليد و الجنب العامل لكي لا نعمل على قوة احدهما و ضعف الاخر

٨ - العمل وفق برنامج اسبوعي ولا يمكن ترك التمرينات و العودة اليها بين فترات متباعدة

٩ - مراجعة الطبيب للطبيب المختص في حالة الاصابة التي تقود الاصابة المزمنة

وتقبلوا فائق الشكر و التقدير

مع تحياتنا لقسم طب الاسنان لاعطائنا هذه الفرصة  
التمينة

شكرا لاصغائكم