

ERGONOMIA PRACY TERAPEUTY

Optymalizacja codziennego wykorzystania urządzenia icoone



Zagrożenia w pracy terapeuty

Zawód terapeuty-masażysty jest zawodem fizycznym. Wiąże się zatem z całym szeregiem uciążliwych i szkodliwych czynników, które stanowią zagrożenie zdrowotne. Terapeuci są często narażeni na pracę w wymuszonych pozycjach ciała. Ważnymi elementami jest nie tylko pozycja w trakcie pracy, ale również wyposażenie gabinetu. Długotrwałe narażenie na szkodliwe czynniki skutkuje powstawaniem zespołów przeciążeniowych w obrębie kręgosłupa, stawów łokciowych, nadgarstków, stawów kolanowych. Często, w efekcie tego, terapeuta jest zmuszony do przebranżowienia się oraz zmiany pracy. Aby jak najdłużej cieszyć się pracą w zawodzie, uniknąć nieprzyjemnych następstw w postaci schorzeń zawodowych oraz, aby po prostu komfortowo pracować, warto korzystać z zasad ergonomii.

**RYZIKO ZAWODOWE W PRACY
TERAPEUTY, MASAŻYSTY**

Optymalizacja gabinetu zabiegowego

Ergonomia to nic innego jak dostosowywanie środowiska i organizacji pracy do potrzeb psychofizycznych człowieka. Ergonomia jednak rozwija się i stała się inspiracją w projektowaniu wielu maszyn oraz przedmiotów użytkowych, aby były przyjazne dla użytkowników.

Dla nas terapeutów bardzo ważne jest środowisko, w którym pracujemy. Sprzęt, organizacja pracy, otoczenie to bardzo ważne elementy, których funkcjonalność pozwoli nam długo i komfortowo pracować.

Jak wyposażyć i zorganizować gabinet, aby spełniał wymagania bhp oraz był przyjazny dla terapeutów? Gabinet zabiegowy powinien mieć od 12 do 16 m². Powinien być wyposażony w umywalkę z bieżącą wodą. Podłoga w gabinecie musi być zmywalna, łatwa w utrzymaniu w czystości. Optymalna temperatura w pomieszczeniu to 20-22 stopnie Celsjusza. Wilgotność 40-60%. Ważne jest również oświetlenie. Powinno być sztuczne, ale także dostęp do światła naturalnego. Powierzchnia okien dobrze jakby stanowiła minimum 10% powierzchni gabinetu.



Bardzo ważnym sprzętem potrzebnym do pracy terapeutycznej jest stół zabiegowy. Obowiązkowo z regulowaną wysokością. Najwygodniejsze są stoły regulowane elektrycznie. Wysokość stołu dobieramy do wzrostu terapeuty. Jak najlepiej to zrobić? Stojąc przy stole w pozycji wyprostowanej, opuszczamy ręce w dół, dłonie zgięte pod kątem 90 stopni. Stół powinien być na takiej wysokości, żeby dotykał naszych dłoni od spodu. Musimy wziąć jednak poprawkę na to, że gdy przyjdzie nam pacjent masywniejszy, trzeba będzie od tego poziomu stół jeszcze obniżyć. Do stołu warto posiadać dodatkowe wyposażenie, które ułatwi nam pracę, ale sprawi również, że pacjent będzie czuł się bardziej komfortowo. Są to różnego rodzaju kształtki oraz poduszeczki. Przyda się również koc. Niezbędne będą również: krzesło, taboret z regulowaną wysokością, biurko, szafka na środki chemiczne oraz kosmetyki, szafka na ręczniki, prześcieradła, kubeł na brudne materiały.

Najbardziej obciążanym elementem naszego organizmu w trakcie wykonywania zabiegu jest kręgosłup. Ale niekorzystne zmiany mogą zachodzić również w stawach ramiennych, łokciowych, kolanowych oraz nadgarstkach. Żeby lepiej zrozumieć jak duży wpływ na nasz kręgosłup ma pozycja, którą przyjmujemy, wyobraźmy sobie, że w pozycji leżącej, na nasz kręgosłup działają napięcia rzędu 25 kg, w pozycji stojącej 100 kg, w pozycji siedzącej 150 kg, a w pozycji pochylecia do przodu dochodzą nawet do 300 kg. W trakcie wykonywania czynności zawodowych pamiętajmy więc o tym.

**JAK PRZYSTOSOWAĆ GABINET
ZABIEGOWY?**

**NA JAKIE RYZYKO NARAŻONY
JEST NASZ KRĘGOSŁUP?**



Codzienne wykorzystanie icoone

Jeśli chodzi o pracę z urządzeniem icoone musimy zwrócić uwagę na ustawienie maszyny podczas zabiegu. Powinna być ustawiona tak, abyśmy mieli możliwość swobodnego przemieszczania się dookoła stołu. Aby uniknąć przesuwania urządzenia ustawmy je z boku stołu dokładnie w połowie. Zostawiając jednak odległość między maszyną, a stołem, aby swobodnie przechodzić.

Wykonując zabieg starajmy się stać jak najbliżej stołu, aby uniknąć szkodliwego pochylania się do przodu oraz skrętów i skłonów.

Pozycje takie powodują występowanie dużych wartości sił ściskających i tnących oraz momentów sił w kręgosłupie i w stawach kończyn. Będzie to powodowało różnego rodzaju dolegliwości, urazy oraz szybszą degenerację układu mięśniowego, kostnego oraz stawów. Pozycja stojąca powinna być na lekko rozstawionych nogach, oraz ugiętych kolanach. W razie potrzeby zalecany jest wykrok jednej nogi do przodu. Nogi powinny być giętkie, nie sztywne. Wykonując zabieg bądźmy jak najbliżej opracowywanej powierzchni, w związku z tym nasze ciało powinno się poruszać wkoło stołu. Błędem jest praca rękoma, podczas gdy pozycja nóg jest ustalona w jednym miejscu.



Urządzenie Icoone, oprócz niewątpliwych zalet dla klientów, jest również bardzo przyjazne dla terapeuty. Anatomiczny kształt głowic sprawia, że łatwo się je trzyma i prowadzi po ciele. Nie potrzebujemy wkładać siły fizycznej, aby prowadzić głowice. Początkujący terapeuci dość mocno zaciskają dłonie na głowicach, jednak wraz z opanowaniem umiejętności zmiany kierunków ruchu rolek, starajmy się rozluźniać nasze dłonie na głowicach, aby nie nadwyręzać samych dłoni. Z czasem wykonywanie zabiegu Icoone staje się czystą przyjemnością.

Ważnym elementem profilaktyki będzie też to co robimy między zabiegami. Zasada powinna być taka: jeżeli w trakcie zabiegu dłonie trzymamy w jednej pozycji na głowicach to w przerwie między zabiegami wykonujemy parę łatwych ćwiczeń, które pozwolą nam pobudzić krążenie w dłoniach oraz je rozluźnić i rozciągnąć. Jeżeli w trakcie zabiegu stoimy to w przerwie starajmy się usiąść lub pochodzić. Jeżeli mamy możliwość przejdźmy się po schodach, pozwoli to pobudzić krążenie w kończynach dolnych, co będzie przeciwdziało powstawaniu żylaków i obrzęków.

Bibliografia:

1. <https://ppt-online.org/210749>
2. https://www.researchgate.net/profile/Aleksandra-Polak-Sopinska/publication/324107358_Ergonomia_niepelnosprawnym_Wspolczesne_i_przyszle_kierunki_rozwoju/links/5abe1056a6fdccda658a57b/Ergonomia-niepelnosprawnym-Wspolczesne-i-przyszle-kierunki-rozwoju.pdf#page=145