

Musculoskeletal disorders in dental practice



S. Serfos¹, H. Kounari²

Musculoskeletal disorders (MSDs) consist of a wide variety of acute or chronic diseases, which affect the musculoskeletal system causing intensive symptoms to various parts of the body. MSDs are considered to be an occupational health problem among dentists, due to their high prevalence. The aim of this review is to inform dental professionals about the mechanism leading to MSDs, the risk factors, their prevalence among dentists as well as the preventive methods. The prevalence of MSDs among dentists varies from 39% to 87.2%. Symptoms may be chronic and consistent and they mainly affect the spine, the shoulders and the upper and lower extremities. The intensity of the symptoms varies, while in many cases the symptoms affect various aspects of the dentists' lives. The etiology is considered to be multi-factorial. Risk factors may be biomechanical, psychosocial and personal, while the perception of fatigue at work and the existence of co-morbidity affect as well. Although the exact mechanism leading to MSDs remains unclear, it seems that the wrong working posture and the high physical load can cause physiological changes to the tissues. Regarding the prevention of MSDs, attention should be given to ergonomic issues and to the right working posture. Further, it is suggested to avoid prolonged static postures, torsion and flexion of the spine as well as elevated arm posture. Even though there have been considerable efforts towards reducing the physical load on musculoskeletal system in dentists the recent years, musculoskeletal disorders still comprise a major health problem among them. The development of effective preventive programs is considered crucial in order to reduce the high prevalence rates of musculoskeletal disorders in dental professionals.

Key words: Musculoskeletal disorders, dental profession, risk factors, ergonomics, prevention

Odontostomatological Progress 2014, 68 (1): 14-26

1. DDS
2. DDS, Dr.Dent

Department of Preventive Dentistry, School of Dentistry, National and Kapodistrian University of Athens, 2 Thivon Str., Goudi, 115 27 Athens

Μυοσκελετικές διαταραχές και άσκηση οδοντιατρικής



Σ.Σέρφος¹, Χ. Κουνάρη²

Οι μυοσκελετικές διαταραχές (ΜΔ) αποτελούν μία ευρεία ομάδα παθήσεων, οξέων ή χρόνιων, που καταπορούν το μυοσκελετικό σύστημα προκαλώντας έντονα συμπτώματα σε διάφορα σημεία του σώματος. Οι ΜΔ θεωρούνται ως επαγγελματικό πρόβλημα υγείας στους οδοντιάτρους λόγω του υψηλού επιπολασμού τους. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι να ενημερώσει τον σύγχρονο οδοντίατρο για το μηχανισμό πρόκλησης των ΜΔ, τη συχνότητα με την οποία απαντούν στους οδοντιάτρους, τους παράγοντες κινδύνου εμφάνισής τους, καθώς και τις μεθόδους πρόληψης των διαταραχών αυτών. Οι ΜΔ μεταξύ οδοντιάτρων απαντούν σε ποσοστά τα οποία κυμαίνονται από 39% έως 87,2%. Τα συμπτώματα προσβάλλουν κυρίως τη σπονδυλική στήλη, τους ώμους, τα άνω και κάτω άκρα και είναι χρόνια και επίμονα. Η ένταση των συμπτωμάτων ποικίλλει, ενώ πολλές φορές τα συμπτώματα αυτά επηρεάζουν και άλλες πτυχές της ζωής των προσβληθέντων οδοντιάτρων. Η αιτιολογία των ΜΔ θεωρείται πολυπαραγοντική. Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι βιολογικο-μηχανικοί, ψυχοκοινωνικοί και ατομικοί, ενώ επιδρούν επίσης και η ένταση του αισθήματος κόπωσης στην εργασία, καθώς και η πιθανή ύπαρξη άλλων νόσων. Ο μηχανισμός πρόκλησης των ΜΔ δεν έχει αποσαφηνιστεί πλήρως, ωστόσο, φαίνεται ότι η ακατάλληλη στάση εργασίας και ο υψηλός φυσικός φόρτος προκαλούν μεταβολές στη φυσιολογία των ιστών. Για την πρόληψη των ΜΔ δίνεται έμφαση στην εργονομία και στη σωστή στάση εργασίας και συνιστάται ιδιαίτερα να αποφεύγεται η παρατεταμένη στάση ακινησίας, οι στροφές και κάμψεις της σπονδυλικής στήλης, καθώς και η χωρίς υποστήριξη θέση των άνω άκρων. Παρά το γεγονός ότι έχει γίνει σημαντική προσπάθεια τα τελευταία χρόνια, με σκοπό τη μείωση της φυσικής καταπόνησης του μυοσκελετικού συστήματος στους οδοντιάτρους, ο υψηλός επιπολασμός των διαταραχών αυτών τις ανάγει σε πρόβλημα δημόσιας υγείας και είναι επιτακτική η ανάγκη να αναπτυχθούν πιο αποτελεσματικά πρωτόκολλα πρόληψης, με σκοπό τη μείωση των υψηλών ποσοστών προσβολής.

Λέξεις ευρετηρίου: Μυοσκελετικές διαταραχές, οδοντιατρικό επάγγελμα, παράγοντες κινδύνου, εργονομία, πρόληψη

Οδοντοστοματολογική Πρόοδος 2014, 68 (1): 14-26

1. Οδοντίατρος
2. Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Εργαστήριο Προληπτικής και Κοινωνικής Οδοντιατρικής, Οδοντιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Θηβών 2, Γουδή, 115 27 Αθήνα