

Zvětšení v praxi dentální hygienistky

Fyzická zátěž klinické praxe je pracovním rizikovým faktorem pro rozvoj muskuloskeletálních poruch (MSD) u dentálních hygienistek. MSD jsou běžné v profesích vyžadujících jemné opakující se pohyby a prodloužené statické polohy. Výskyt MSD je v zubařské profesi dobře zdokumentovaným problémem a svědčí o traumatech souvisejících s prací, které má praktický lékař často. Přesněji řečeno, MSD horních končetin se často vyskytují u zubních profesionálů, přičemž přibližně 68 % dentálních hygienistek a hygienistů hlásí bolesti horní části zad a krku jako nejčastější překážku. I když se obecně souhlasí s tím, že při zákroku by měly být svaly ošetřujícího vyvážené a uvolněné, odborníci často uvádějí potíže s udržováním neutrální polohy těla. Kontinuální polohování ošetřujícího mimo neutrální polohu těla vytváří fyzické napětí, které v konečném důsledku ohrožují produktivitu práce, dlouhověkost kariéry a celkové zdraví klinického praktikujícího specialisty.

Výzkumníci byli vyzváni, aby určili přesnou muskuloskeletální etiologii a vhodné preventivní strategie ke snížení MSD u dentálních hygienistek. Aby se minimalizovaly rizikové faktory spojené s MSD, byly navrženy různé strategie včetně neutrálního polohování těla, použití zvětšovací lup a zlepšení stimulace. Lupové brýle jsou navrženy tak, aby zvyšovaly zrakovou ostrost zvětšením pracovní oblasti a předpokládá se, že podporují neutrální polohu těla, pokud jsou správně kalibrovány na základě správně zvolené pracovní vzdálenosti, vhodného sklonu hlavy, vzdálenosti očí a dioptrickým vadám. Zároveň je nutné hledat profesionální vedení při nákupu brýlí a zajistit optimální ergonomické výhody, jako jsou zejména váha brýlí i světla, velikost ochranného materiálu kolem čoček, materiál a péče o něj, systém zvětšení a v neposlední řadě světlo, jeho intenzita a výdrž.

Dentální hygienistka se ideálně pohybuje během vyšetření jednoho pacienta v celých ústech. Tedy často mění polohu a nástroje, což vyžaduje změnu zorného pole, úhlu pohledu a rychlou akomodaci z tisku, nástroje, na pacienta a na ošetřované plochy. Pro tuto specifikaci je dobré aby hloubka ostrosti byla větší než 3cm a zorné pole minimálně 4 cm.

Osobně jsem se setkala s mnoha variantami lupových brýlí a ani jedna mne nenadchla, dokud jsem nezkusila

individuálně konstruované ultralehké brýle s funkcemi podobnými výrobkům s jablkem ve znaku. Říkám jim „intuitivní“ a neotravující.

Varianty zvětšení:

Custom Through the Lens (TTL) galilejské zvětšení - jsou vyrobeny přesně, aby odpovídaly rysům obličeje uživatele. Digitální měřicí systém obličeje a vzdálenosti očí a zornic posouvá přizpůsobení a zaměření brýlí na vysokou úroveň pro optimální umístění lupy. Pracovní vzdálenosti jsou nastaveny na nejbližší 1/2 „nebo centimetr, takže každá lupa odpovídá normální pracovní poloze uživatele, aniž by musel uživatel nastavovat na běžnou ohniskovou vzdálenost. Pracovní vzdálenosti jsou od 25–66 cm, přizpůsobené pro každou osobu jinak a proto je nutné si takovou vzdálenost určit s odborníkem. Zvětšení se pohybuje od 2x po 3.5x a jedná se o nejléčší zvětšení co se týká váhy. Se světlem se jde dostat na 43 g.

Prismatické TTL:

Systém dlouhých tubulů s čočkami kdy je možné se zvětšením 3,0x–4,5x mít zároveň širší zorné pole. Tato varianta bývá těžší.

Použití zvětšení má velký potenciál ke zvýšení kvality klinické zubní hygieny a k podpoře muskuloskeletálního zdraví dentálních hygienistek. Ačkoli jsou důkazy výzkumů podporující vztah mezi použitím lupových brýlí a zvýšenou kvalitou péče o dentální hygienu extrapolovány z paralelních studií v zubním lékařství, speciální studie dentální hygieny naznačují, že integrace řešení individuálně kalibrováných lup by pomohla snížit výskyt muskuloskeletálních symptomů zkušených dentálních hygienistek. To neznamená, že integrace zvětšení je všelékem na problémy se svalovou a kosterní soustavou, se kterými se setkáváme. Nesprávně zvolené nebo upravené lupové systémy mohou ve skutečnosti podporovat pozice, při nichž jsou ošetřující vystaveni zvýšenému riziku těchto problémů. Pracovní vzdálenost, hloubka ostrosti, zorné pole a úhel optické deklinace zvoleného systému musí odpovídat muskuloskeletálním potřebám ošetřujícího.

Osobně bych doporučila již studentům v prvním ročníku investovat do vlastních lupových brýlí a nikdy nezačít pracovat neergonomicky. Oči jsou nejdražší co máte a nevyplatí se na nich šetřit. Nové se totiž nedají sehnat.

Z praxe dentální hygienistky

Choose Your Magnification



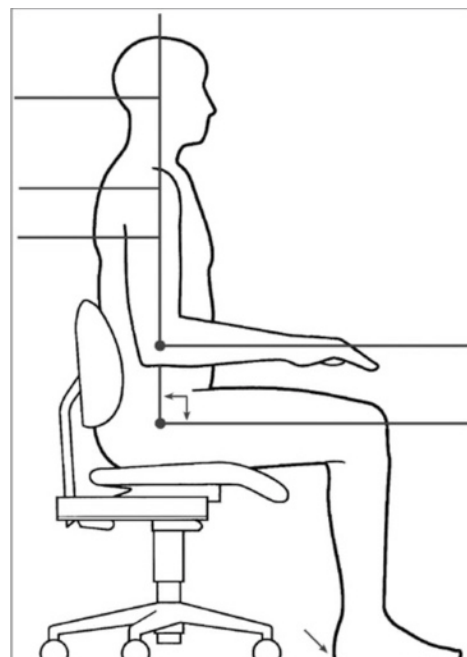
TTL - styl brýlí skrz skla

Zvětšení	Zorné pole	Váha
2.5x	7 - 10 cm	43.0 g
3.0x	5 - 8 cm	44.0 g
3.5x	3 - 4 cm	47.5 g



Prismatické čočky (větší zorné pole)

Zvětšení	Zorné pole	Váha
3.5x	8 - 10 cm	53.0 g
4.0x	7 - 8 cm	54.0 g
4.5x	4 - 5 cm	58.0 g



Jana Norkin (Zemanová), DiS

Studium dentální hygieny úspěšně ukončila na Soukromé VOŠZ pro dentální hygienistky v Praze v roce 2007. Za svou desetiletou praxi prošla řadou zubních ordinací, kde nasbírala cenné zkušenosti. Například MUDr. Cholevová A., Senohraby a MUDr. Lacina R., Praha 4 (2006–2008), Asklepion s.r.o. (8/2008–12/2009), MUDr. Draková L., Benátky n. Jizerou, MUDr. Vosáhlo T. & MUDr. Vosáhlová B., Hradec Králové, MUDr. Šourek D. & MUDr. Duba J., Praha (2010–2012), Podkovka - MUDr. Jiří Palek (2012–2014). Od roku 2015 je hrdou matkou a v mezi pauze před druhým porodem působila jako specialista na léčbu parodontitid v EM-DENT, Benešov u MUDr. Šlechtové a MUDr. Sehnalové. I nadále spolupracuje se špičkovými odborníky.

MUDr. Pšeničný M., MUDr. Paulus M., MDDr. Bořil O., MDDr. Vernerová K., MDDr. Velebilová H., MDDr. Rakušan B. atd. Od června 2018 provozuje vlastní praxi na Praze 1. Také se aktivně zúčastnila Pražských dentálních dnů. V současné době je lektorkou individuálních kurzů instrumentálního ošetření parodontologických pacientů pro zubní lékaře i dentální hygienistky. Zastává názor, že dentální hygiena nesmí bolet a musí být provedena šetrně, ale pečlivě.