

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ & ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

Χρήστος Κ. Κωνσταντινίδης
Οδοντίατρος - Μ.Sc Προσθετολογίας (Bristol Univ.)

Αθήνα 2022

Κάθε γνήσιο αντίτυπο φέρει την υπογραφή του συγγραφέα



© 2022 «ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΒΗΜΑ Μ.Ε.Π.Ε.»
Σκουφά 64, 106 80, Αθήνα
Τηλ.: 210 38 14 939, e-mail: odvima@otenet.gr
www.odvima.gr

Συγγραφέας: Χρήστος Κ. Κωνσταντινίδης

Τα δικαιώματα έκδοσης του παρόντος βιβλίου ανήκουν στον συγγραφέα. Μερική ή ολική ανατύπωση του βιβλίου απαγορεύεται χωρίς την έγγραφη άδειά του. Περιέχονται εικόνες που νόμιμα έχουν αγορασθεί και υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα τρίτων. Δεν υπάρχει ουδεμία πρόθεση εκ μέρους του συγγραφέως οικειοποίησης των πνευματικών δικαιωμάτων τρίτων.

ISBN: 978-618-5181-10-9

*Αφιερώνεται
στους αγαπημένους μου γονείς
που πάντοτε με είχαν στο επίκεντρο
του μυαλού τους και της καρδιάς τους
καθώς και στη σύζυγό μου.
Επειδή οι γενιές έχουν διαδοχή, το αφιερώνω
επίσης και στις δύο αγαπημένες μου
κόρες που αγαπούν κι εκείνες
την οδοντιατρική όπως κι εγώ.*

Χρήστος Κ. Κωνσταντινίδης



Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1963. Μετά την αποφοίτηση του από την Βαρβάκειο Πρότυπο Σχολή, εισήλθε με Πανελλήνιες Εξετάσεις στην Οδοντιατρική Αθηνών. Αποφοίτησε το 1987 και διετέλεσε συνεργάτης στην Έδρα της Περιοδοντολογίας του

ιδίου ιδρύματος το 1988. Συνέχισε την επιμόρφωσή του, προσανατολιζόμενος στον τομέα της Προσθητικής, μεταβαίνοντας στο Bristol University (U.K.) όπου ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό πρόγραμμα λαμβάνοντας τον αντίστοιχο τίτλο (M.Sc. Προσθητολογίας) το 1990.

Με γνώμονα την κλινική του βελτίωση, συνέχισε την επιμόρφωσή του και έτσι μέχρι σήμερα έχει ολοκληρώσει σειρά μετεκπαιδευτικών προγραμμάτων υπό την αιγίδα διάφορων φορέων (GBR -2003, implant placement and restoration- 2004, Sinus lift-2005, Certificate Ακτινολογίας ΕΚΠΑ -2008). Έχει συμμετάσχει σε πολυάριθμα διεθνή courses και συνέδρια στο εξωτερικό και στο εσωτερικό. Συμμετείχε με προσωπικές εργασίες σε πολλά διεθνή και Ελληνικά συνέδρια. Εργασίες και μελέτες του, έχουν δημοσιευθεί σε διεθνή και ελληνικά περιοδικά. Έχει δώσει ομιλίες ως προσκεκλημένος ομιλητής σε πολυάριθμα συνέδρια, ημερίδες και Webinars.

Συντάκτης με μόνιμη στήλη στο «Dentorama» (1992-2010) και στο «Dental Tribune International». Από το 2010 είναι συνεργάτης στο «Οδοντιατρικό Βήμα» και έχει παρουσιάσει πολυάριθμα άρθρα και Πανελλήνιες έρευνες. Είναι μέλος πολλών επιστημονικών εταιρειών. Διατηρεί ιδιωτική οδοντιατρική κλινική (με CBCT και πανοραμική και Κεφαλομετρική απεικόνιση), όπου αντιμετωπίζονται περιστατικά που αφορούν σε όλο το φάσμα της οδοντιατρικής με έμφαση τα εμφυτεύματα, την Ιστική Αναγέννηση, την Περιοδοντολογία, τα laser, την Αισθητική και Αθλητική Οδοντιατρική. Άλλη ενασχόληση του είναι ο τομέας των ΑΜΕΑ και των γηριατρικών ασθενών όπου είναι συνεργάτης γηροκομείων και Ν/Ψ κλινικών.

Πρόλογος

Η Οδοντιατρική ως επιστήμη συνδυάζει τη γνώση της Ανατομίας, της Φυσιολογίας, της Φαρμακολογίας, της Παθολογίας, της Μικροβιολογίας, της Βιολογίας, της επιστήμης των Υλικών, της Πληροφορικής κ.ά. με την Τεχνολογία και την Αισθητική. Η επιτυχής άσκηση της προϋποθέτει βαθιά θεωρητική κατάρτιση αλλά και εξοικείωση με την πρακτική εφαρμογή πολυπληθών τεχνικών, οι οποίες με τη σειρά τους απαιτούν κριτική σκέψη, δεξιότητα και απόλυτο έλεγχο του νευρομυϊκού μηχανισμού για την εφαρμογή λεπτών κινήσεων με ταυτόχρονη εποπτεία του περιβάλλοντος χώρου, ώστε να διασφαλίζεται το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ταυτόχρονα όμως πρέπει να προφυλάσσεται η ασφάλεια των παρακειμένων οργάνων και ιστών, αλλά και του συνόλου του οργανισμού του ασθενούς, του προσωπικού του οδοντιατρείου και του περιβάλλοντος.

Κάθε οδοντιατρική πράξη αποσκοπεί στην επίτευξη ενός προκαθορισμένου επιθυμητού αποτελέσματος που αφορά είτε στη διατήρηση της υγείας των ιστών και των οργάνων που ανευρίσκονται στη στοματική κοιλότητα είτε στην αποκατάσταση της υγείας των σκληρών και μαλακών ιστών των δοντιών και του στόματος, όταν αυτή έχει απολεσθεί.

Η Οδοντιατρική Επιστήμη για τους περισσότερους από όσους την υπηρετούμε, είναι ένας συνδυασμός επιστήμης, επαγγέλματος, πρόκλησης και ενίοτε... χόμπυ!

Ο δεσμός μας με την Οδοντιατρική, γίνεται με το πέρασμα των χρόνων, όλο και ισχυρότερος και δεν θα ήταν υπερβολή να διατυπώσουμε την άποψη ότι για πολλούς οδοντιάτρους, δημιουργείται μια σχέση αγάπης, για να μην πούμε εξάρτησης! Ένα χαρακτηριστικό τέτοιο παράδειγμα, είναι ο συγγραφέας του παρόντος πονήματος «Επαγγελματικοί Κίνδυνοι και Εργονομία στην Οδοντιατρική» Χρήστος Κ. Κωνσταντινίδης. Ο κ. Κωνσταντινίδης είναι ένας πολύ πεπειραμένος συνάδελφος, ο οποίος έχει υπηρετήσει επί δεκαετίες επάξια την επιστήμη. Άνθρωπος με ήθος και αξίες, επιστήμονας με πολύ καλές σπουδές στην Οδοντιατρική και μεταπτυχιακές σπουδές

στην Προσθετολογία, διατήρησε πάντα άσβεστο το ενδιαφέρον του για συνεχή εκσυγχρονισμό, έχει συμμετάσχει σε πολύ μεγάλο αριθμό σεμιναρίων και συνεδρίων είτε ως παρακολουθών είτε ως ομιλητής, στο πλαίσιο της διά βίου εκπαίδευσης. Η αγάπη του για την Οδοντιατρική και οι ικανότητές του, τον κατέστησαν αναγνωρίσιμο μεταξύ των συναδέλφων και ιδιαίτερος αγαπητό στους ασθενείς του και στην ευρύτερη οδοντιατρική οικογένεια. Ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κ. Κωνσταντινίδη, είναι η πολύ καλή πένα του. Έχει δημοσιεύσει μεγάλο αριθμό επιστημονικών κειμένων αλλά και ανταποκρίσεων – ενημερώσεων της οδοντιατρικής κοινότητας, οι οποίες φιλοξενήθηκαν σε επιστημονικά περιοδικά και οδοντιατρικές εφημερίδες, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Παρακολουθεί υποδειγματικά τις εξελίξεις της Οδοντιατρικής και θα έλεγα τις ενσωματώνει στην καθημερινή του εργασία με τρόπο άμεσο και αξιόπιστο, προσφέροντας στους ασθενείς του αριστεία, χαρακτηριστικό που προσδιορίζει όχι μόνο την άσκηση του επαγγέλματος αλλά και το χαρακτήρα του.

Ο συγγραφέας διέκρινε από νωρίς το γεγονός ότι στην προσπάθεια να φανεί ο οδοντίατρος άξιος και να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις των περιστατικών που καλείται να διαχειριστεί, βάζει συχνά το καθήκον πάνω από την φροντίδα της σωματικής του κατάστασης. Η άσκηση της Οδοντιατρικής, επιπλέον, δεν είναι άμοιρη συνεπειών και κινδύνων. Οι κίνδυνοι αυτοί είναι υπαρκτοί και οι συνέπειες από την πολυετή εργασία, αφορούν σε τραυματισμούς, μυοσκελετικά προβλήματα, Stress και όχι μόνο. Το πρόβλημα αυτό έχει απασχολήσει έντονα τη διεθνή βιβλιογραφία, στη χώρα μας όμως ελάχιστα έχουν γραφεί για το τόσο φλέγον θέμα των επαγγελματικών κινδύνων στην Οδοντιατρική. Με τρόπο εύληπτο και επεξηγηματικό, στο πρώτο μέρος του βιβλίου, παρατίθενται το σύνολο των προβλημάτων υγείας που μπορεί να προκύψουν ως απόρροια της εργασίας του οδοντίατρου, προσφέροντας στον αναγνώστη συγκεντρωμένες γνώσεις οι οποίες είναι εξαιρετικά χρήσιμες για την αυτοδιάγνωση, δίνοντας παράλληλα πληροφορίες για τη θεραπευτική τους αντιμετώπιση.

Η έγκαιρη διάγνωση ενός προβλήματος, δίνει τη δυνατότητα σωστής και λυσιτελούς θεραπείας και το ανά χείρας βιβλίο σαφώς βοηθάει τον οδοντίατρο να επιτύχει στη διαμόρφωση ενός ασφαλέστερου τρόπου εργασίας, αυξάνοντας την απόδοση και παρατείνοντας χρονικά τη διατήρηση υψηλού επιπέδου απόδοσης, μέσα σε ένα περιβάλλον φιλικό και υποστηρικτικό για την ποιότητα ζωής του ίδιου του οδοντίατρου και του βοηθητικού προσωπικού του οδοντιατρείου. Για το σκοπό αυτό, ο συγγραφέας συνέθεσε το δεύτερο μέρος του βιβλίου, το οποίο αναφέρεται στην Εργονομία, την οποία προσεγγίζει με τρόπο επιστημονικό και αναλυτικό, παραθέτοντας όσα χρειάζεται να γνωρίζει ένας οδοντίατρος για να συνδυάσει την απρόσκοπτη σωματική εργασία, τη λειτουργική χρήση εργαλείων και συσκευών, με τις

λεπτομέρειες που αφορούν σε θέσεις εργασίας και σε χειρισμούς, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται άριστη αποτελεσματικότητα με ταυτόχρονη προσπάθεια της υγείας, διατήρηση της ευεξίας και ελάττωση των αρνητικών επακόλουθων από την πολύωρη εργασία.

Με ιδιαίτερη χαρά καταθέτω τις απόλυτα θετικές εντυπώσεις που αποκόμισα από την ανάγνωση του βιβλίου του κυρίου Κωνσταντινίδη, εμπλουτίζοντας σημαντικά τις γνώσεις μου στα θέματα τα οποία πραγματεύεται. Όπως θα διαπιστώσουν οι παλαιότεροι συνάδελφοι, θα ήταν ευχής έργον η ανάγνωσή του να είχε γίνει στα πρώτα βήματα της επαγγελματικής μας πορείας, όμως σε κάθε περίπτωση η ωφέλεια από τη γνώση και την εμπειρία του, που η συγγραφική του ικανότητα μεταφέρει με τρόπο εύληπτο και άμεσο, είναι ιδιαίτερα σημαντική και πιστεύω ακράδαντα ότι θα δικαιώσει το χρόνο και την ενέργεια που κατέβαλε για να καταθέσει αυτό το τόσο σημαντικό και ενδιαφέρον πόνημα στα χέρια της ελληνικής οδοντιατρικής οικογένειας.

Ιωάννης Κ. Καρούσης

Αναπληρωτής Καθηγητής Περιοδοντολογίας Οδοντιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
τ. Πρόεδρος της Εταιρείας Οδοντοστοματολογικής Ερεύνης

Περιεχόμενα

1ο Μέρος. Επαγγελματικοί Κίνδυνοι της Υγείας του Οδοντιάτρου.... 1

1. Εισαγωγή	3
2. Προβλήματα Υγείας των Οδοντιάτρων	11
3. Μυοσκελετικά Προβλήματα	19
3.1. Πηχεοκαρπική και Άκρα Χείρα	25
3.2. Ο Ώμος και οι Παθήσεις της Ωμικής Ζώνης	39
3.3. Αγκώνας	51
3.4. Σπονδυλική Στήλη	59
4. Οφθαλμικά Προβλήματα	73
5. Μόλυνση στο Οδοντιατρείο	87
6. Δηλητηρίαση από Ουσίες	107
7. Stress - Άγχος	111
8. Τραυματισμοί - Δερματίτιδες - Αλλεργίες	119
9. Ιοντίζουσες Ακτινοβολίες	127
10. Ηχορύπανση	133
11. Προβλήματα με το Καρδιαγγειακό Σύστημα	139

2ο Μέρος. Εργονομία 147

12. Η Επιστήμη της Εργονομίας	149
13. Η Οδοντιατρική Έδρα	159
14. Το Κάθισμα του Οδοντιάτρου	171
15. Στάση Σώματος του Οδοντιάτρου και του Ασθενούς	187
16. Εργονομική Διαρρύθμιση του Οδοντιατρείου	205
17. Εργαλεία - Θέσεις Τοποθέτησης	217
18. Διαλείμματα - Ασκήσεις - Φυσικοθεραπεία	239
19. Η Διαχείριση του Θορύβου	259
20. Η Διαχείριση του Άγχους και του Stress	263
21. Επίλογος	271

21. Επίλογος

Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε στο μυαλό μου και έγινε αισθητό στο σώμα και την ψυχή μου, κατά την διάρκεια των 35 ετών άσκησης του οδοντιατρικού επαγγέλματος. Μέσα σε αυτά τα χρόνια εργασίας αντιμετώπισα διάφορα ιατρικά προβλήματα που σχετίζονται με το επάγγελμά μας, όπως ρήξη υπερακανθίου δεξιάς χειρός, προβλήματα με την μέση και τον αυχένα μου, αλλά και σοβαρά προβλήματα stress που προέκυψαν από την μακροχρόνια άσκηση με την Οδοντιατρική. Με τα χρόνια διαπίστωσα ότι η όραση μου επηρεάστηκε, καθώς και η στάση του σώματός μου. Ένωσα το stress να με κυριεύει από πιεστικά ραντεβού, έλλειψη ανάπαυσης και υπερκόπωσης. Σταδιακά συνειδητοποίησα τα λάθη που με οδήγησαν εκεί και η επαφή μου με την αποκατάσταση αυτών, με έκανε να προβληματιστώ και να πάρω αποφάσεις ώστε να αλλάξω πολλά, αλλά και να θελήσω να μοιραστώ την γνώση και την εμπειρία με άλλους συναδέλφους, ιδιαίτερα με αυτούς που ξεκινούν αυτό το ωραίο ταξίδι της Οδοντιατρικής.

Τέλος, η ενασχόλησή μου με την Εργονομία, μέσα από μελέτη, διαλέξεις και άρθρα μου, μου έδωσε την δυνατότητα κατανόησης της συσχέτισης των επαγγελματικών προβλημάτων του οδοντιατρικού επαγγέλματος με τις νέες τάσεις προσαρμογής του περιβάλλοντος στις σύγχρονες συνθήκες με

απώτερο στόχο την πρόληψη και την βελτίωση της ποιότητας ζωής και εργασίας. Το βιβλίο αυτό πιστεύω ότι είναι μια πρώτη επαφή του οδοντιάτρου με τους εργασιακούς κινδύνους που διατρέχουμε. Μέσα από την ενημέρωση, την εξέλιξη και την πείρα, ο/η οδοντίατρος μπορεί να προσαρμόσει τις προσωπικές του/της ανάγκες, ώστε να κρατήσει τα καλά του επαγγέλματός μας και να απομακρύνει τα αρνητικά, μέχρι τότε που ο χρόνος και όχι οι επαγγελματικές ασθένειες θα τον/την οδηγήσουν στην συνταξιοδότηση. Η ενσωμάτωση στην κουλτούρα της νέας συνεχώς εξελισσόμενης επιστήμης της Εργονομίας, θα βοηθήσει ώστε τα χρόνια αυτά να κυλήσουν με μειωμένα προβλήματα, αυξημένη παραγωγικότητα και ποιοτική εργασία.

Στο βιβλίο αυτό περιλαμβάνεται γνώση από διάφορα γνωστικά αντικείμενα, έτσι το αποτέλεσμα οφείλεται στην συνεργασία πολλών και εξαιρετικών ειδικών του κάθε χώρου. Στα κεφάλαια 3.0-3.4 συνεργάστηκαν οι ορθοπαιδικοί **Κωνσταντίνος Σπανός**, **Έφη Πετροπούλου** καθώς και οι **Εμμανουήλ Αντωνογιαννάκης** (διευθυντής Γ΄ Ορθοπαιδικής νοσοκομείου Υγεία) και **Μάνος Φανδρίδης** (διευθυντής μικροχειρουργικής άκρας χείρας νοσοκομείου Κ.Α.Τ) με τις εξαιρετικές κλινικές φωτογραφίες περιστατικών τους. Στο κεφάλαιο 4 η οφθαλμίατρος **Γεωργία Χαριτοπούλου**, στο κεφάλαιο 5 ο μικροβιολόγος **Γεώργιος Καμινάρης**, στα κεφάλαια 2, 6, 8 η εντατικολόγος **Αγγελική Καναβού** (επιμελήτρια Α στο ΓΝΑ Ευαγγελισμός). Στα κεφάλαια 7 και 20 προσέφερε την εξειδικευμένη γνώση της η ψυχίατρος **Έρση Τσοπανάκη** (επιμελήτρια Α στο ΨΝΑ ΔΑΦΝΙ) και στο 11 κεφάλαιο ο καρδιολόγος **Δημήτριος Τριανταφύλλης** (Κεντρική Κλινική Αθηνών). Στα κεφάλαια 10 και 19, ο τεχνολόγος Ακουστικής **Χάρης Μωραϊτης**, και στο κεφάλαιο 18 ο γυμναστής καθηγητής Λυκείου **Αντώνης Νανόπουλος** και ο **Θωμάς Πελεκάνος** (Φυσικοθεραπευτικό Κέντρο ΦΥΣΙΟΛΥΣΙΣ). Με το επιστημονικό θέμα ασχολήθηκαν, οι **Σπυρίδων Δαμάσκος** και ιδιαίτερα ο **Ελευθέριος Φαρμάκης** που έλεγξε και την βιβλιογραφική αρτιότητα των κειμένων. Την δημιουργία και επεξεργασία των εικόνων ανέλαβε ο ειδικός photo editor κ. **Μπάλας Γεώργιος** και την δημιουργία των σκίτσων ο ειδικός γραφίστας κ. **Φίλιππος Σεκόφσκι**. Οι αρθροσκοπικές εικόνες είναι προσφορά του κ. Μάνου Αντωνογιαννάκη και οι χειρουργικές άκρας χείρας του κ Μάνου Φανδρίδη. Οι λοιπες εικόνες χρησιμοποιούνται νόμιμα με την ανάλογη πληρωμή των δικαιωμάτων τους στην εταιρεία. Την όλη επιμέλεια όλων των κειμένων ανέλαβε με μεγάλο ζήλο και επαγγελματισμό η διορθώτρια και οδοντίατρος **Καρίνα Ρουμπινισαΐν**. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον κ. **Ιωάννη Καρούση** (αναπληρωτής καθηγητής Οδοντιατρικής ΕΚΠΑ) για την εμπύχωση και παρότρυνση να ολοκληρώσω αυτό το πόνημα, όταν το πρωτοδιάβασε στην αρχική του μορφή, πιστεύοντας ότι θα είναι εξαιρετικό

και ξεχωριστό. Φυσικά επειδή η γνώση εξελίσσεται και πολλαπλασιάζεται, το βιβλίο αυτό δεν μπορεί παρά να είναι το ξεκίνημα της αναζήτησης και μελέτης των θεμάτων που διαχειρίζεται. Έτσι θα φθάσουμε σύντομα σε μια εποχή που το Οδοντιατρικό επάγγελμα με την βοήθεια της Τεχνολογίας, της Εργονομίας και φυσικά της Ιατρικής θα προσφέρει ιδεώδη ποιότητα επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Για την ολοκλήρωση του βιβλίου αυτού, ευχαριστώ ιδιαίτερα την σύζυγο μου Έμμα που με καρτερικότητα και υπομονή, αποδέχθηκε αυτήν την προσπάθειά μου με όλες τις συνέπειες, σαν έναν αγώνα υγείας, ανάλογο με τον τεράστιο αγώνα που η ίδια δίνει ενάντια στην προσωπική της δύσκολη ασθένεια.