



فهرست

۷ سخن آغازین
۹ پیشگفتار
۱۱ فصل ۱: دردهای ناحیه تحتانی کمر
۳۳ فصل ۲: سندرم‌های شایع درد شانه و گردن
۵۳ فصل ۳: سندرم‌های شایع درد دست
۷۳ فصل ۴: کنترل دردهای شغلی
۸۹ منابع
۹۵ واژه‌یاب



پیشگفتار

شعار «پیشگیری بهتر از درمان است» نخستین توصیه هر دندانپزشک به بیماران خویش است. قانونی که دقیقاً در مورد عوارض شغلی خود رشته دندانپزشکی نیز صادق است. در صورتیکه پیشنهادات جلد اول در مورد اصول دندانپزشکی ارگونومیک رعایت نشوند دندانپزشک به تدریج در معرض آسیب‌های تجمعی در نواحی مهمی از بدن قرار می‌گیرد که در مراحل اول بدون علامت بوده ولی در صورت تداوم حالات و وضعیت‌های نامناسب، فرد را به ابتلا به سندرم‌های درد در نواحی مختلف بدن سوق می‌دهد.

درد حسی ناخوشایند و تجربه‌ای احساسی است که از نعمت‌های بزرگ الهی به شمار می‌رود زیرا از یک آسیب خبر می‌دهد. درد منجر به اجتناب از تکرار شرایط بالقوه مخرب می‌شود و از نواحی آسیب‌دیده تا زمان بهبود حمایت می‌کند و از احتمال بروز آنها در آینده پیشگیری می‌کند. بیشتر دردها بلافاصله پس از حذف محرک دردناک برطرف می‌شود و فرصت می‌دهند تا نواحی آسیب‌دیده التیام یابند. اما گاهی اوقات با وجود حذف محرک‌ها و بهبود ظاهری، درد همچنان ادامه می‌یابد؛ و حتی ممکن است به دلیل فقدان شرایط قابل تشخیص یا آسیب‌شناسی افزایش می‌یابد.

مطالعات مؤید این نکته هستند که شکایت دندانپزشکان از دردهای مرتبط با شغل از سال‌های ابتدایی دهه ۱۹۶۰ درست به موازات طولانی‌تر شدن شیفتهای کاری بدون در نظر گرفتن اوقات استراحت بیشتر، افزایش یافته است. پوسچرهای ثابت و طولانی‌مدت می‌توانند با ایجاد میکروتورماهای متعدد در بدن، نهایتاً به دردهای ناشی از کار منجر شوند. این در حالی است که همیشه پیشگیری از سندرم‌های درد بسیار راحت‌تر از درمان آنها می‌باشد. به خصوص در

مورد سندرم‌های درد شغلی دندانپزشکان که غالباً زمانی ایجاد می‌شوند که آسیب تا درجات بالایی پیشرفت کرده است و درمان در اینگونه موارد حتماً سخت‌تر و پیچیده‌تر و پرهزینه‌تر خواهد بود.

در این جلد از مجموعه چهار جلدی مثلث سلامتی دندانپزشکان، شایع‌ترین سندرم‌های درد در میان شاغلین در حرفه دندانپزشکی به تفکیک هر ناحیه از بدن معرفی شده و سپس راه‌های پیشگیری از آنها بیان خواهد شد. در این کتاب مجموعه‌ای از علائم هشداردهنده یا red flagها نیز برای هر یک از دردها معرفی شده‌اند که در صورت مشاهده، فرصت برای خود درمانی به اتمام رسیده است و باید برای درمان‌های پیشرفته پزشکی به مراکز تخصصی مراجعه شود. البته همانگونه که پیشتر هم تأکید شد هدف این مجموعه و خصوصاً این جلد از کتاب، پیشگیری و راه‌های درمان سریع مشکلات در مراحل اولیه می‌باشد که مطالعه جلد‌های دیگر مجموعه در درک بهتر آن بسیار مفید خواهد بود.