

Kipeitä paikkoja?

HAMMASHOITOHENKILÖSTÖN

TYÖOLOJEN

kehittämiskeinoja

Hammashoitotyö on useissa tutkimuksissa todettu fyysisesti ja henkisesti varsin kuormittavaksi, sillä siihen sisältyy runsaasti sekä staattista rasitusta että erilaisia vaara- ja haittatekijöitä. Hyvin järjestetty ja toimiva työterveyshuolto sekä työkykyä ylläpitävä toiminta ovat erityisen tärkeitä hammashoitotyötä tekeville. Tämän lisäksi hoitohenkilöstön on tunnettava ammatilliset riskitekijät ja pyrittävä omalla toiminnallaan vähentämään niistä aiheutuvia haittoja.

Tämän oppaan tavoitteena on antaa tietoa alan ammattilaisille ja työterveydenhuollossa työskenteleville hammashoitohenkilöstön työperäisten terveysongelmien ja riskien varhaiseksi toteamiseksi sekä ennaltaehkäisemiseksi.

TYÖRYHMÄ:

HEIKKI MURTOMAA, PÄIVI HATAKKA, ANNE NORDBLAD,
KIMMO RÄSÄNEN, STINA KAUNISMAA JA SINI RITVANEN

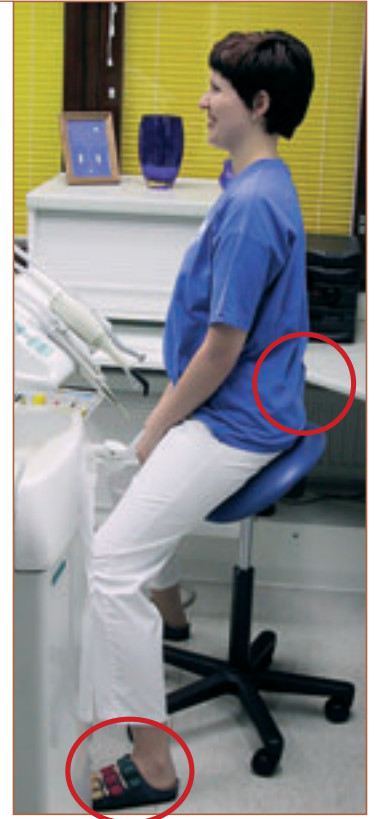


Hoituhuone

VÄHENNÄ TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN RASITTUMISTA

FYSIOLOGINEN ISTUMINEN

Hammashoidon työasunnoista aiheutuu helposti lihasjännitystä ja tuki- ja liikuntaelinvaivoja etenkin niskan ja hartioiden mutta myös käsien, selän ja alaraajojen alueelle. Yleisimpiä kuormittumista aiheuttavia virheitä ovat istuminen liian korkealla, istuminen tuolin etureunalla ilman ristiselän tukea, istuminen eteenpäin kumartuneena ja selkä pyöristyneenä sekä työskentely käsivarret kohotettuina. Istuttaessa painon tulee olla tasaisesti molemmilla pakaroilla, hartioiden rentoina vaakatasossa ja kyynärpäiden mahdollisimman lähellä vartaloa. Hyvässä istuma-asennossa pyritään pitämään selkä suorana ja tuettuna selkätukeen. Kun joudutaan tilapäisesti kallistumaan eteenpäin, kallistutaan lonkista, ei pyöristetä selkää eikä niskaa. Istumakorkeus tavallisella työtuolilla on oikea silloin, kun kengänpohjat ovat tukevasti lattiassa ja polvitaiteiden kulma 90-100 astetta.



OIKEIN KÄYTETYSTÄ SATULATUOLISTA VOI OLLA HYÖTYÄ

Satulatuolia käytettäessä potilastuoli jää korkeammalle. Tällöin myös kaapisteiden ja sekoitustasojen tulee olla tavanomaista korkeammalla.



TYÖKOHDE

Työkohte on sijoitettu ihanteellisesti, kun hammaslääkäri ja -hoitaja istuvat symmetrisesti potilaaseen nähden (kello 9 ja 3 asennosta lähestyminen) ja potilastuolin selkänöja on vaaka-asennossa koskettaen hammaslääkäriin reisien yläpintaa. Tällöin potilas on työparin keskiviivassa ja oikealla katseletäisyydellä (yleensä noin 35-45 cm). Työparin suuria pituuseroja voidaan tasoittaa erityyppisillä työtuoleilla. Työparin jalat sijoittuvat lomittain potilastuolin selkänöjan alle. Jalkakytkin asetetaan luontevaan paikkaan, josta sitä voidaan käyttää työasentoa huonontamatta.

TYÖKOHTEESEEN NÄKEMINEN

Suora näköyhteys työkohteeseen on aina tavoiteltavaa. Etenkin yläleuassa työskenneltäessä saavutetaan oikealla peilin käytöllä hyvä näkyvyys fysiologisesta työasennosta luopumatta. Tällöin ei peilikäsi saa loitontua vartalosta eikä estää työparia näkemästä työkohteeseen. Hyvän näkyvyyden saavuttamisessa potilaan ko-operaatiolla on suuri merkitys. Suurentavista lupeista on hyötyä monissa tarkkuutta vaativissa toimenpiteissä.

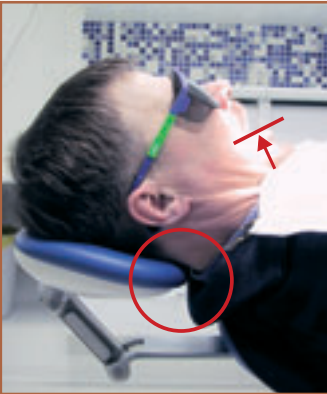




VÄLINEIDEN SIOJITTAMINEN

Työvälineet sijoitetaan niin, että fysiologinen työasento voidaan säilyttää mahdollisimman hyvin koko hoitotapahtuman ajan. Työvälineet on sijoitettava mahdollisimman lähelle niitä käyttävää kättä ja niihin on voitava tarttua käyttöotteella:

- instrumenttipöytä potilaan vasemman korvan vieressä (jos nelikäsi työskentely)
- porakojeteline potilaan kaula-alueen yläpuolella
- tehoimu kello 12-1 molemmille luontevin
- pienlaitteet kello 12



POTILAAN ASETTELU

Potilastuolin selkänöja lasketaan ensin vaakatasoon niin alas, että selkänöja koskettaa hammaslääkärin reisien yläpintaa. Sen jälkeen parannetaan näkyvyyttä säätämällä niskatuki erikseen yläleuan tai alaleuan työskentelyä varten. Jos potilaan terveydentila estää makuuasennossa hoitamisen, työskennellään seisten. Työasentojen vaihtelu vähentää staattista lihastyötä.

VÄLTÄ TYÖSKENTELYN RISKEJÄ

ALLERGISET REAKTIOT

Proteesimateriaalit, yhdistelmämuovit, esikäsitellyt muovit (primeerit) ja lasi-ionomeerit voivat olla akrylaattiallergian aiheuttajia. Tämän lisäksi ne voivat aiheuttaa ärsytysreaktioita iholla, silmissä ja hengitysteissä. Akrylaattiärsytys voi aiheuttaa sormenpäiden tunnottomuutta ja pistelyä. Ihottuma ilmenee usein sormenpää- tai laajana käsi-ihottumana tai reaktiona kasvoissa ja luomissa. Luonnonkumilateksi ja desinfektioaineena käytetty kloramiini voivat myös aiheuttaa hengitystieallergiaa.



Akrylaatit läpäisevät nopeasti kumi- ja PVC-käsineet. Akrylaattien kulkeutuminen käsineen läpi voidaan estää esim. käyttämällä sormenpääsuojuksia luonnonkumilateksi- tai PVC-käsineen kanssa. Saatavana on myös monikerroksinen, laminoitu kertakäyttökäsine. Luonnonkumilateksista valmistetut suojakäsineet voivat aiheuttaa kontakti-ihottumaa, allergisia silmä- ja nuhaoireita ja astmaa, jonka takia vinyyli- tai nitrilikäsineet ovat suositeltavia. Tärkeintä on kuitenkin pyrkiä no touch-tekniikkaan. Käyttämättä jääneiden, kovettamattomien paikkaus- ja sidosaineiden asianmukaisesta hävittämisestä ja työpaikan riittävästä ilmanvaihdosta on huolehdittava.



VERITAPATURMAT

Potilaasta syljen tai veren välityksellä tarttuvista virus- ja bakteeritaudeista ongelmallisimpia ovat nykyään B ja C- hepatiitit sekä HIV. Hammashoitohenkilökunnalla rokotusten tulee olla ajan tasalla. Riittävä suojaus, hyvä työtekniikka, asianmukaiset työtilat ja rauhallinen työilmapiiri ovat keinoja, jolla veritartunnan vaaraa voidaan vähentää.

MELU

Hammaslääkärin vastaanotolla melun taso on noin 65 dB kun tehoimua ja turbiiniporaa tai ultraäänilaitetta käytetään. Suoranaisesti hammashoitotyöstä aiheutuneita kuulovaurioita ei ole pystytty osoittamaan, mutta melu saattaa olla huomattava stressitekijä. Hammashoitohenkilöstö voi joutua käyttämään kuulonsuojaimia.

HENKINEN JA FYYSINEN HYVINVOINTI

Hyvään ammattitaitoon ei vaikuta ainoastaan omaan työhön liittyvät tietotaidot vaan myös myönteinen, kannustava ja suvaitseva toimintatapa työyhteisössä.

Kunnosta huolehtiminen on erityisen tärkeää hammashoitotyötä tekeville. Hyvä fyysinen kunto, sekä hapenottokyky että lihaskunto, on hyvä suoja työn aiheuttamasta stressistä ja työperäisistä tuki- ja liikuntavaivoja vastaan.

Hammashoitohenkilöstölle on järjestetty myös omaa ASLAK-kuntoutusta.

Tutkimustietoa

Suomalaisten hammaslääkärien käsityksiä nykyisistä työoloista ja kuormittuneisuudesta selvitettiin kyselytutkimuksella keväällä 1999. Kysely oli Helsingin yliopiston hammaslääketieteen laitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön, Suomen Hammaslääkäriliiton, Työterveyslaitoksen ja Stakesin yhteistyöprojekti, jonka tavoitteena on parantaa työssä jaksamista.

Yleisimmät hammaslääkärien työperäiset vaarat olivat rasitusvammat, sairauksien tarttumisvaara, käsi-ihottumat ja kemiallisista aineista aiheutuvat vaarat. Työ koettiin fyysisesti rasittavaksi ja rasittavuus kohdistui eniten niskan ja hartioiden seutuun. Vain alle 10 % ei ollut hammaslääkäriuransa aikana kärsinyt niska- tai hartia-vaivoista. Hammaslääkäreistä 41 % oli kärsinyt käsi-ihottumista ja 17 % ilmoitti olevansa allerginen jollekin työssä käytetyistä aineista.

Terveyskeskuksessa työskentelevät hammaslääkärit kokivat työtahdin kiristyneen huomattavasti viime vuosina. He kokivat myös vaikutusmahdollisuutensa vähäisemmiksi ja pitivät työtään vähemmän mielekkäänä kuin yksityissektorilla työskentelevät. Kyselyyn vastanneista 57 % tunsivat itsensä jossain määrin ja 14 % selvästi stressaantuneeksi. Työ aiheutti stressiä etenkin terveyskeskushammaslääkäreille. Vakavaa työuupumusta esiintyi harvoin (1,4 %) ja se oli yleisintä (6,3 %) yksityissektorilla työskentelevillä 25-34-vuotiailla mieshammaslääkäreillä. Sairaslomalla oli viimeksi kuluksen vuoden aikana ollut 48 % hammaslääkäreistä. Sairaslomia oli ollut selvästi enemmän terveyskeskuksessa työskentelevillä.

Lähde: Hatakka, Murtomaa, Nordblad, Räsänen: **Hammaslääkärien työolot ja kuormittuneisuus**, Suomen Hammaslääkärilihti 2001; 14: 810-823



OHEISMATERIAALIA

www.finlex.fi (työterveyshuoltolaki)
www.kela.fi/lomake/kuntoutus/ku119.pdf (Aslak-hakemus)
www.korva.net/kuulonsuojaus.html (kuulosuojaimet)
www.kunnonpaikka.com/kuntoutus4.html
<http://ffp.uku.fi> (liikunta ja terveys)
www.merident.fi/esittely.htm (lupit)
www.occuphealth.fi (ergonomia)
www.occuphealth.fi/ttl/projekti/aihekohtaiset/hhv/index.html (henkinen hyvinvointi)
www.occuphealth.fi/ttl/projekti/aihekohtaiset/tth/astma/hammashoitot.html (hammashoittoalan allergiariskit)
www.salli.com (satulatuoli)
www.vitaterveys.fi/elacin/mallisto.htm (kuulosuojaimet)

Kipeitä paikkoja?

JULKAISUJA:
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
SOSIAALI- JA TERVEYSALAN TUTKIMUS-
JA KEHITTÄMISKESKUS
HELSINGIN YLIOPISTON
HAMMASLÄÄKETIETEEN LAITOS

TEKIJÄT:

HEIKKI MURTOMAA
PAIVI HATAKKA
ANNE NORDBLAD
KIMMO RÄSÄNEN
STINA KAUNISMAA
SINI RITVANEN

KUVAT:

HEIKKI MURTOMAA
GRAAFINEN SUUNNITTELU:
JAN SCHULTE-TIGGES



TAUKOJUMPPAA HARTIOILLE

Työn lomassa tehtävät 2-30 sekunnin pituiset voimistelu- tai venytysliikkeet elvyttävät jännittyneiden lihasten verenkiertoa.

(Lähde: Fysioterapeutti Marita Aaltonen, Kunnonpaikka, Siilinjärvi)

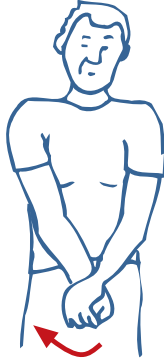
- 1** Istu tuolilla ja pidä kuvan osoittamalla tavalla kiinni tuolin etureunasta. Kallista päätä ja nojaa vastakkaiseen suuntaan.



- 2** Istu tuolilla ryhdikkäästi. Paina kädellä ylimpiä kylkiluita uloshengityksen aikana alas ja taitvuta päätä pois päin kiertäen samalla päätä venytettävän lihaksen puolelle.



- 3** Kierrä venyttävä käsi sisään päin kyynärpäätä suorana, sormet koukussa, ranne ulospäin ja tartu siihen toisella kädellä kuvan osoittamalla tavalla. Vedä rannetta koukkuun ja kyynärvartta sisään päin.



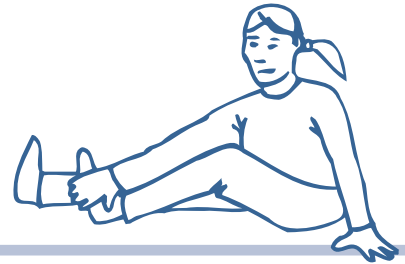
- 4** Vie kädet vuoroin niskan ja selän taakse.



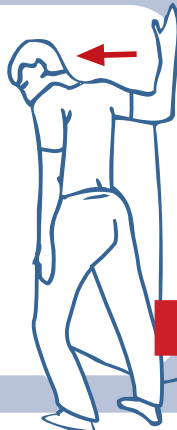
- 5** Vie käsi koukussa pakarän päälle, käden selkäpuoli pakaraa vasten. Ota toisella kädellä kiinni kyynärpäätä ja vedä kyynärpäätä eteen päin. Venytys tuntuu olkapään ulkokiertyjissä.



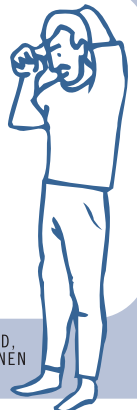
- 6** Istu toinen polvi koukussa, ota vastakkaisella kädellä kiinni koukistetun polven jalkaterän ulkosyrjästä ja ojenna polvea. Venytys tuntuu lavan lähentäjissä.



- 7** Nosta koukistettu käsivarsi ovenkarmia tai kulmaa vasten. Kierrä ylävarralta tasaisesti pois päin kädestä, kunnes venytys tuntuu rintalihaksissa. (Aseta venytettävän käden puoleinen jalka eteen)



- 8** Seisten venytettävä käsi niskan takana. Tartu toisella kädellä ranteesta ja vedä kättä kohti vastakkaisesta olkapäästä niin pitkälle kunnes venytys tuntuu kyljessä ja kainalon alueella.



Kipeitä paikkoja?

MURTOMAA, HATAKKA, NORDBLAD, RÄSÄNEN, KAUNISMAA JA RITVANEN



Erilaisia työn kuormitustekijöiden tunnistamis- ja arviointimenetelmiä on kehitetty ensisijaisesti työterveyshenkilöstön käyttöön (*Työpaikan ergonominen selvitys. Työterveyslaitos, Helsinki 2001; Työpaikan ergonomia. www.ttl.fi/ergonomia*). Oheinen muistilista mahdollistaa hammashoitohenkilöstön työpaikan itsearviointin varsinaisen työpaikkakartoituksen tueksi.

1 TYÖYMPÄRISTÖTEKIJÖITÄ

MUISTILISTA _____			PÄIVÄYS _____
	KYLLÄ	EI	KORJAUS/TARKISTUS
A Valaistus valaistusvoimakkuus työpisteessä mitattu häikäisy arvioitu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
B Melu melutaso mitattu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
C Materiaalit suositustenmukainen käsittely asianmukainen hävitys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

2 TYÖVÄLINEET

A Potilastuoli ohut ja esteetön selkänoja säädetty, ylös ja alas taipuva niskatuki helppokäyttöinen ohjausmekanismi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
B Työtuoli riittävät säätövarat tukevat pyörillä varustetut jalat tavanomainen työtuoli satulatuoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
C Instrumentit ja tarveaineet oikea sijoitus fysiologinen tarttuminen ja käyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
D Työtasot riittävä työskentelyala oikea sijoitus ja korkeus fysiologinen työskentely mahdollista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
E Pienlaitteet ja ATK oikea sijoitus fysiologinen käyttö mahdollista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

3 TYÖASENTO

Keho symmetrisessä asennossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Hartiat alhaalla ja rentoina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kyynärpäät lähellä vartaloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kädet, sormet ja ranteet mahdollisimman rentoina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Jalat tukevasti maassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Oikea istumakorkeus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Työparin huomioiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

4 TYÖTAVAT

A Pienet työliikkeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
B Nelikäsiyöskentely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
C Tartunta- ja pistovaaran vähentäminen ohjeitten noudattaminen rokotukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
D Asianmukaiset henkilökohtaiset suojaimet käsineet suojalasit kuulosuojain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
E Työn kuormittavuuden vähentäminen työn rytmittäminen elpymisliikunta terveysliikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

