

POZIȚIA DE LUCRU = POSTURA DE LUCRU

Un alt considerent deosebit de important este și cunoașterea și alternarea celor două poziții principale de lucru ale tehnicianului.

Este esențial să se țină cont de timpul petrecut în fiecare dintre ele și să fie des alternate

ORTOSTATISM

POZIȚIE ȘEZÂND (POSTURĂ STATICĂ)

ORTOSTATISMUL

ANUMITE MANOPERE:

- prepararea și turnarea gipsului,
- soclare,
- sablare,
- finisare, lustruire la motorul orizontal.

INCONVENIENTELE POZIȚIEI ORTOSTATICE:

- este mai obositoare deoarece este îngreunată circulația și echilibrul (greutatea corpului este repartizată pe o suprafață mai mică),
- precizia și îndemânarea mișcărilor este mai mică,
- contează ca aparatele să fie amplasate la o înălțime corespunzătoare, în așa fel încât să poată fi accesate cu brațul ușor îndoit de la cot,

EFECTE ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE:

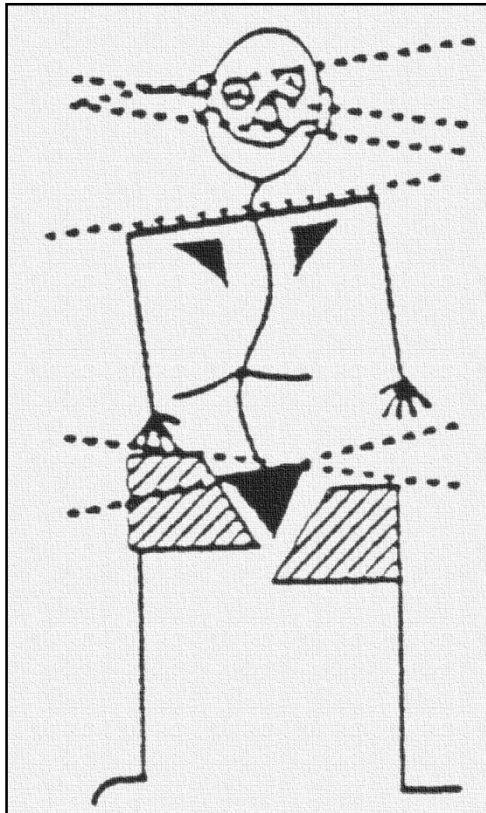
- **consumul energetic este de aproape 10 ori mai mare decât în poziție șezând,**
- **crește frecvența cardiacă,**
- **efortul muscular static este mai mare decât șezând,**
- **sistemul osteo-articular este afectat:**
 - **la nivelul coloanei vertebrale:** modificarea curburilor,
modificarea degenerativă a discurilor intervertebrale.
 - **modificări ale articulațiilor șoldurilor, umerilor și genunchilor** (poziții forțate de durată lungă – mâini ridicate, rotații sau înclinări ale corpului).
- **afectarea circulației periferice venoase → varice,**

- dureri la nivelul membrelor inferioare cu senzație de greutate și crampe ale pulpelor.

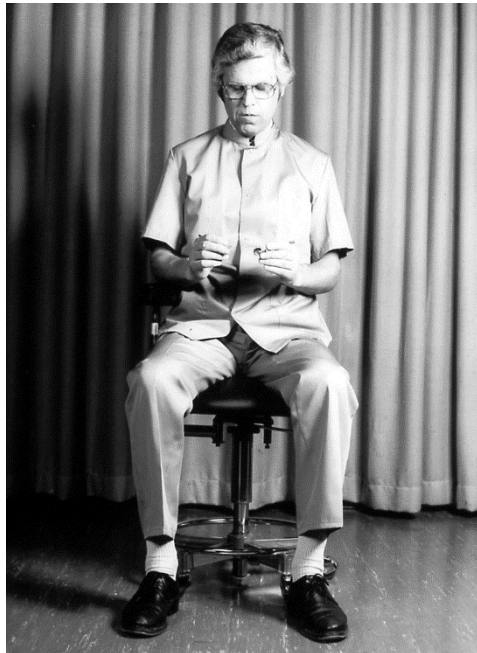
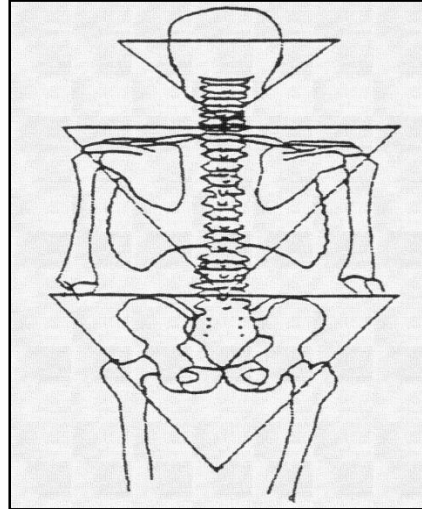
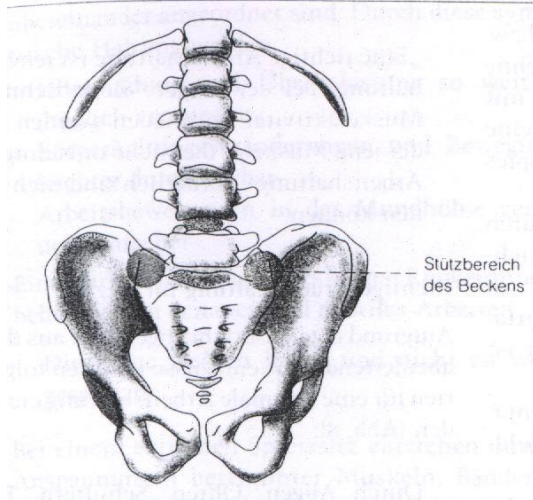
POZITIA SEZÂND - poziția de lucru corectă

ISO Standard 11226 Ergonomie - Evaluarea posturii statice operatorii

POZIȚIE ASIMETRICĂ



POZIȚIE SIMETRICĂ



- Antebrațele aproape orizontale (ridicate max. 25°). Înălțimea mesei de lucru va corespunde nivelului cotului, în așa fel încât antebrațele să se sprijine pe masă fără efort.
- Pentru poziția sezând este foarte importantă luarea în calcul a unui scaun ergonomic, care reduce mult efortul și stresul la care este supusă coloana vertebrală, gâtul, picioarele și mușchii tehnicianului.

ELEMENTE VIZUALE AJUTĂTOARE

- ☐ Lupele (prisme)

☐ Microscopul

BENEFICIILE MAGNIFICĂRII:

- O imagine mărită
- Iluminare optimă
- O postură corectă și confort sporit
- Precizie mai mare
- Tratamente de înaltă calitate
- Opțiuni de tratament adiționale
- Profit sporit

Instrumentar,aparatură,priză

