



## فهرست

۷.....	سخن آغازین.....
۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل ۱: حرکات کششی مناسب مطب برای دندانپزشکان.....
۴۱.....	فصل ۲: تمرینات ورزشی مناسب دندانپزشکان.....
۷۷.....	منابع.....
۸۰.....	واژه‌یاب.....

## پیشگفتار

شبیه آفرینش روز و شب، بدن انسان بر مبنای تداوم حرکت و سکون آفریده شده است و این دو در کنار هم متضمن سلامت کامل بدن خواهند بود. با ظهور فناوری‌های نوین و تسهیل و تنوع درمان‌های دندانپزشکی به مرور ساعات کاری دندانپزشکان بیشتر شده است و مطالعات نیز مؤید این نکته هستند که شکایت دندانپزشکان از دردهای مرتبط با شغلشان از سال‌های ابتدایی دهه ۱۹۶۰ درست به موازات طولانی‌تر شدن دوره‌های کاری بدون در نظر گرفتن اوقات استراحت بیشتر، افزایش یافته است. در چنین شرایطی، در نظر گرفتن اوقات فراغت متعدد در طی روز برای انجام حرکات کششی و ورزشی برای تداوم حیات کاری اهمیت دارد. علیرغم همه توصیه‌ها مبنی بر رعایت اصول دانش ارگونومی، گاهی اوقات پیچیدگی‌های درمان‌های دندانپزشکی، درمانگر را در موقعیتی پراسترس می‌دهد که در آن دقایق برای او مهمترین کار اتمام سریع‌تر درمان است. این موضوع باعث می‌شود که بدن در معرض آسیب‌های جسمی ناشی از وضعیت بد بدنی و استرس مزمن قرار گیرد. لذا نقش عضلاتی که برای این شرایط تربیت و تقویت شده باشند پررنگ‌تر خواهد شد.

بر این اساس، در جلد آخر مجموعه مثلث سلامتی دندانپزشکان به راس سوم مثلث یعنی تمرینات کششی ورزشی دوره‌ای مناسب دندانپزشکان پرداخته خواهد شد. در فصل اول، مجموعه‌ای از حرکات کششی، متناسب با عضلاتی که حین کار دندانپزشکی در معرض انقباض مداوم و خستگی قرار می‌گیرند ارائه شده است. این تمرینات بیشتر برای انجام در محیط‌های درمانی و حین فعالیت حرفه‌ای طراحی شده‌اند. فصل دوم، تعداد دیگری از تمرینات ورزشی را که دامنه حرکتی بیشتری داشته و با استفاده از توپ مخصوص انجام

می‌گیرد را شرح می‌دهد که بیشتر متناسب با محیط و پوشش منزل طراحی شده‌اند. بدیهی است انجام همزمان هر دو دسته حرکات کششی و ورزشی باعث تقویت عضلات در معرض آسیب و یا عضلات موثر در حفظ پوزیشن‌های کاری درست و متناوب در حین کار می‌شود. شایان ذکر است انجام هر نوع تمرین ورزشی فارغ از نوع نیازهای حرفه‌ای برای وضعیت بدنی دندانپزشکان مفید نخواهد بود و حتی ممکن است مضر باشند. پس بهتر است این کار به صورت اصولی و بر مبنای برنامه تمرینات ارائه شده انجام پذیرد. در کنار این جلد، نرم افزار تصویری راهنمای انجام حرکات هم آماده شده که توسط انتشارات در اختیار همکاران قرار خواهد گرفت. امید است مولف را از نظرات سازنده و نقدهای راهگشای خود بهره‌مند نمایید.