

Izglītojošs materiāls optometriem par darba ergonomiku

Informatīvo materiālu par darba ergonomikas ietekmi uz muskuloskeletālo sistēmu atradīsiet noskenējot QR kodu1.



Ieteikumus aktīvām darba pauzēm atradīsiet skenējot QR kodu2.



Šajā materiālā apskatītas 4 optometrista darba stacijas – netiešā oftalmoskopija, tonometrija, biomikroskopija un refrakcijas noteikšana. Katrā no tām sniegti brīdinājuma attēli par biežāk pieļautajām kļūdām un piemēri par ergonomisku darba pozu.

1. Netiešā oftalmoskopija



X Nepareiza darba ergonomika: optometrista galva un ķermenis novietots neērtās pozās.



✓ Pareiza darba ergonomika: saglabāt neitrālu mugurkaula kakla daļas un visas muguras pozīciju. Klientu pacelt krēslā, klienta galva - optometrista acu augstumā. Ja tas nav iespējams - optometrists var nedaudz ieliekties ceļos (skat.att.).

2. Tonometrija

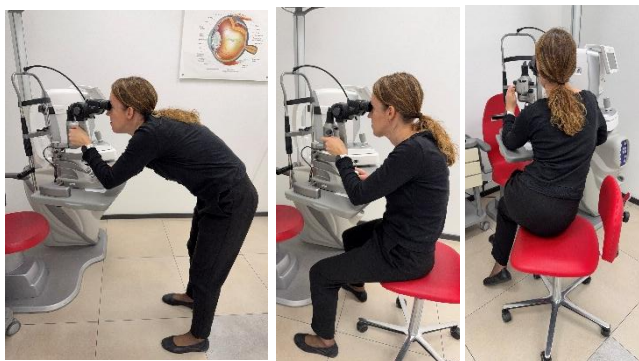


X Nepareiza darba ergonomika: optometrista galva un ķermenis novietots neērtās pozās.



✓ Pareiza darba ergonomika: saglabāt neitrālu mugurkaula kakla daļas un visas muguras pozīciju. Klientu pacelt krēslā, klienta galva - optometrista acu augstumā. Ja tas nav iespējams - optometrists var nedaudz ieliekties ceļos (skat.att.).

3. Biomikroskopija



X Nepareiza darba ergonomika: neērta stāvus poza. Spraugas lampas nepareizs novietojums (par augstu/zemu) attiecībā pret speciālistu. Neērts apģērbs, kas ierobežo kustības, sakrustotas kājas, iegurņa viena puse augstāk kā otra, plecu asimetrija. Pārmērīga noslodze plaukstas locītavai.



✓ Ergonomiska darba poza: optometrists atrodas sēdus pozīcijā. Aparatūras augstuma pielāgošana speciālistam! Optometrists ieņem neitrālu sēdus pozīciju. Leņķis starp augšdelmu un rumpi nepārsniedz 60 grādus. Elkoņus turēt pēc iespējas tuvāk ķermenim. Plaukstas locītava neitrālā pozīcijā. Atbalstīt elkoņa locītavu uz virsmas (mīksts elkoņa paliktnis). Plaukstas locītava neitrālā pozīcijā.

4. Refrakcijas noteikšana (darbs ar proves rāmi un proves lēcām)



X Nepareiza darba ergonomika: pārmērīga noliekšanās uz vienu pusi, rotācija mugurkaula jostas daļā, nav neitrāla pozīcija plaukstas locītavā.



✓ Pareiza darba ergonomika: atrasties tuvāk klientam, ievērot neitrālu ķermeņa pozīciju (sk. izglītojošā materiālā zem QR koda 1). Izvairīties no mugurkaula jostas daļas rotācijām (pagriezties ar visu ķermeni, izmantojot krēsla rotējošo virsmu). Plaukstas locītava neitrālā pozīcijā. Veicot krustotā cilindra testu, ar otru roku balstīt elkoņa locītavu. Izvēlēties “zīmuļa tvērienu” (sk. zem QR koda 1).