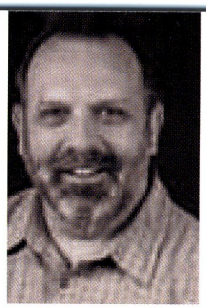
RENDEMENT *optimal*



Par le Dr Timothy J. Caruso

Diplômé, Université Benedictine, Lisle, Illinois, MBA, MS

Université de Washington, St. Louis, Missouri, PT

Université de l'Illinois, Chicago, Illinois, BA

Actuellement conseiller au Chicagoland Performance, Chicago, Illinois

OPTIMISER :
rendre aussi efficace ou fonctionnel que possible.

OPTIMAL :
le plus désirable ou satisfaisant.

RENDEMENT :
l'exécution d'une action; la manière par laquelle un mécanisme fonctionne.

Que signifie le rendement pour vous? Courir plus vite, sauter plus haut? Exploiter un cabinet sans heurt? Votre cabinet fonctionne-t-il efficacement ou êtes-vous retenu par des inefficacités, un flux de travail pauvre, la fatigue ou l'inconfort? Êtes-vous dans le sillon ou dans l'ornière? Le travail d'aujourd'hui requiert bien plus de chaque membre du personnel pour satisfaire aux besoins de nos patients et de nos créditeurs. Nous travaillons tous plus fort, mais pouvons-nous travailler plus intelligemment? Qu'en est-il de la douleur? Lorsque vous travaillez, avez-vous des douleurs? Et la fatigue? La douleur et la fatigue peuvent avoir un effet négatif sur la pratique de la dentisterie à court terme. À long terme, la douleur peut abréger votre carrière, limiter votre ambition et, dans certains cas, mener à un handicap. Voilà seulement quelques désavantages de la dentisterie d'aujourd'hui.

Avez-vous pris en considération les effets de la mauvaise posture de votre corps, la posture que vous adoptez lorsque vous demeurez dans la même position trop longtemps? Certaines gens appellent cela un modèle de posture. Vous savez, les postures où vous vous penchez vers l'avant de la tête jusqu'aux épaules, vous tournez vers la gauche et vous accédez à la cavité buccale avec vos bras? Combien de fois vous prenez-vous cette posture? Votre corps est-il équilibré ou non? Ressentez-vous des raidissements ou de la douleur au cours de votre journée de travail? Pouvez-vous maintenir une position assise droite? Est-elle confortable? Plusieurs professionnels dentaires considèrent leur travail avec insouciance. Je veux dire par là que les professionnels dentaires font tout en leur possible pour traiter chaque patient au meilleur de leur capacité, souvent à leur propre détriment. Tous les professionnels dentaires adoptent plusieurs postures incommodantes afin de fournir un traitement efficace à leurs patients quotidiennement. Ces mauvaises postures, mouvements répétitifs et efforts vigoureux nécessaires pour les techniques dentaires d'aujourd'hui peuvent exercer une tension sur le système musculosquelettique qui, à son tour, empêche les processus naturels de réparation du corps. Ceci résulte souvent dans une douleur, une mobilité réduite, des maux de tête, de la fatigue, des engourdissements, des picotements et la possibilité d'une blessure. Plusieurs d'entre vous qui lisez cet article peuvent avoir connu un ou plusieurs de ces problèmes. Supposez-vous que ceci affecte votre travail positivement ou négativement? L'insouciance peut souvent avoir des conséquences négatives.

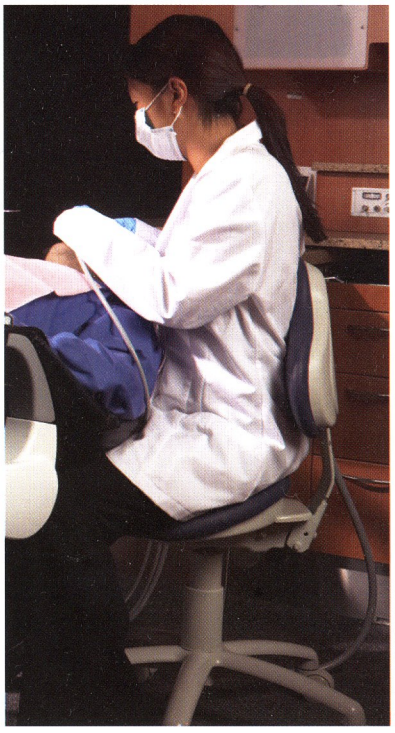
Voilà pourquoi la posture est une composante clé afin de produire ou de réduire le stress et la tension. La posture change au fil des ans. Lorsque nous commençons la journée, nous nous assoyons bien droit dans une bonne position. Toutefois, au fur et à mesure que la journée défile, la gravité gagne du terrain. Ceci, de concert avec la fatigue musculaire, peut conduire à une posture moins qu'optimale, voire voutée. Ajoutez un patient difficile, une faible visualisation de la cavité buccale ou un réglage limité du tabouret de l'opérateur, et il est facile d'adopter une posture stationnaire stressante. Le corps doit donc travailler plus fort afin de fonctionner. L'effet ultime sur le corps est le raccourcissement et le raidissement des structures musculaires antérieures et des tissus mous de la poitrine, des bras, des épaules et du cou. Entre-temps, les muscles postérieurs et scapulaires s'étirent trop et s'affaiblissent. Ce raccourcissement de l'aspect antérieur avec un surétirement avant contribue à une mauvaise posture avec la tête vers l'avant et les épaules arrondies. Où ressentez-vous le stress et la fatigue après une longue journée? Votre dos? Votre cou? Vos épaules? Comme le corps s'ajuste de plus en plus à cette posture, il peut avoir de la difficulté à adopter une position droite équilibrée. Une position statique peut rendre une position assise droite difficile au fil des ans, sinon impossible. La posture voûtée augmente le stress de la colonne cervicale et à la musculature tissulaire neuromusculaire environnante. Elle peut décroître le flux sanguin aux structures associées causant une ischémie, de la douleur et, ultimement, une fonction limitée.

Avez-vous des maux de tête, êtes-vous étourdi, avez-vous une vision trouble, des spasmes musculaires et une tension sans merci?

Comment un praticien dentaire peut-il atteindre un rendement optimal à son cabinet sans stress? Vous êtes peut-être sur la bonne voie, à mi-chemin ou vous venez de commencer. Considérez maintenant comment un cabinet optimal atteint son état de fonctionnalité. Bienvenue au cabinet virtuel. Voyons plusieurs domaines clés à prendre en considération pour un cabinet à rendement optimal.

Commençons par un exemple. Si vous jouez au golf, vous connaissez l'importance d'avoir de bons bâtons, la valeur de leçons d'un pro, mais ce qui est essentiel par-dessus tout, le golfeur! Pendant des années, nous avons vu les golfeurs professionnels se battre contre de mauvais rendements et des blessures chroniques en sachant qu'ils ont les meilleurs bâtons sur le marché et les meilleurs instructeurs. Considérez l'élan de golf. Pour tous les golfeurs qui me lisent, pensez à votre élan arrière. Si vous ressentez un resserrement dans vos épaules ou une rotation limitée de vos hanches ou peut-être même de la rigidité dans votre dos, peu importe le fait d'avoir les meilleurs bâtons ou le nombre de leçons que vous avez prises : vous ne réussirez pas un bon élan arrière! Il ne s'agit donc pas des bâtons ou des leçons : le corps dicte l'élan. En dentisterie, il Il existe des forces similaires qui s'appliquent : la salle opératoire peut être à la fine pointe de la technologie, exploitée par un praticien bien formé, mais si ce praticien ressent de la rigidité, a mal ou n'est pas en forme ou déséquilibré, il ne fonctionne pas à sa pleine capacité, c'est impossible.

La dentisterie requiert une dextérité, une coordination et un contrôle extraordinaires afin de manœuvrer autour de la cavité buccale de façon assez consistante pour réussir la tâche. Tous les centres « d'action » de la cavité buccale – environ 2 pouces de diamètre – sont beaucoup plus petits que la coupe au golf. La position de la main et la prise des doigts dictent la facilité et l'efficacité avec lesquelles la procédure peut commencer. Si nous plaçons le poignet dans une position incommodante, cela n'influencerait-il pas la procédure? Quel est l'effet sur le reste du corps? Si une extrémité est contorsionnée, la position incommodante tend à influencer le reste du corps. Par exemple, essayez de pencher votre tête vers l'avant le plus loin possible tout en la tournant à gauche. Vous connaissez? Gardez cette position en essayant de vous asseoir droit. Comment le reste de votre corps se sent-il? Combien de fois adoptez-vous cette position dans votre cabinet? Comment vous sentez-vous à la fin de la journée?



POSTURE NEUTRE

Considérons maintenant la position du poignet et de la main de plus près de même que ce qui affecte la prise. La littérature sur l'ergonomie a démontré qu'une flexion excessive ou une extension du poignet peut diminuer la force de préhension tout en augmentant la pression dans le canal carpien. Nous savons que des instruments lisses et mouillés requièrent une plus grande force de préhension afin de maintenir le contrôle de l'instrument. Faites une expérience. Mouillez vos gants, puis prenez un instrument et tenez-le normalement. Demandez à un de vos collègues d'essayer de vous l'enlever. Facile ou difficile? Que devez-vous faire? Ensuite, bougez votre poignet en position fléchie excessive (vers le bas) ou étirée (vers le haut) aussi loin que vous le pouvez, puis répétez la même chose. Ceci affecte-t-il votre prise? Que oui! Vous devez certainement tenir l'instrument plus fermement afin d'en maintenir le contrôle. Au fil du temps, une mauvaise posture combinée à de la fatigue entre en jeu. Considérez maintenant un patient requérant un débridement... trois, quatre, cinq fois de suite! Ça alors! Tentez la même expérience à la fin de la journée comparativement au début. Inconfortable? Endolori? Intéressant, n'est-ce pas? Inquiétant?

Qu'en est-il de votre siège? De nombreux éléments doivent être pris en considération dans votre choix de siège afin de satisfaire à vos besoins. Examinons ce que vous devez rechercher dans un tabouret d'opérateur. Il y a des centaines d'options de sièges. Il y a votre tabouret dentaire standard qui est essentiellement classique. Il existe des tabourets en forme de selle avec différentes configurations. Il y a les tabourets avec soutien antérieur qui vous permettent de vous pencher vers l'avant. Il y a des sièges de type à ballon d'exercice qui requièrent une position assise plus dynamique. Cela dit, l'élément le plus important est le confort, suivi par la fonctionnalité et l'ajustement. Examinons quelques-uns des éléments les plus importants.

Tout d'abord, le plateau du siège devrait être assez large et profond pour s'accommoder à votre postérieur. Si vous partagez un siège avec quelqu'un dont le postérieur est très différent du vôtre, considérez acheter un type de siège différent pour chacune des personnes. La prochaine chose à examiner est la forme du plateau. Nous avons tous des contours différents à nos postérieures, mais avons tendance à être plus confortables dans un siège moulé comportant

un espace prévu pour les cuisses. L'avant du siège devrait être moulé ou légèrement incliné vers le plancher. Ces deux caractéristiques conviendront mieux aux formes rondes de la jambe et soulageront la pression du dos et de la cuisse.

La capacité d'un siège de permettre un léger mouvement du plateau du siège permet aux genoux d'être légèrement plus bas que les hanches, ce qui facilite une position plus équilibrée de la colonne vertébrale. Une base stable de support de siège permettra au reste du corps d'être « assis » confortablement à partir des hanches. Il devrait y avoir un support dorsal convenable qui soutiendra doucement la courbe lombaire naturelle du bas du dos tout en vous rappelant d'adopter une bonne posture.

Le dossier devrait être réglable en hauteur afin de convenir aux différentes hauteurs du torse tout en étant réglable vers l'avant et l'arrière pour différents degrés de lordose lombaire. Ceci permettra au praticien d'adopter différentes postures tout au long de la journée et de ne pas être obligé de se conformer à une ou deux seulement. L'utilisation d'appui-bras tend à être controversée, mais demeure un choix personnel.

MAUVAISE POSTURE

BONNE POSTURE

Plusieurs professionnels dentaires ont appris à exercer leur profession sans appui-bras, ce qui a mené à diverses postures de travail incommodantes. Lorsqu'ils sont utilisés, les appui-bras soutiennent les bras de façon équilibrée et neutre au cours de la journée de travail du praticien. Ceci tend à décroître de façon significative le stress au haut du corps, au cou et aux épaules que l'on ressent lorsque les bras ne sont pas soutenus adéquatement.

Bien que l'utilisation d'appui-bras soit une posture incommodante pour ceux qui ne sont pas habitués, ils voient très tôt que leur niveau de confort au cours de la journée augmente dramatiquement. Bien que les appui-bras soient pratiques, il existe des procédures pour lesquelles ils deviennent des entraves. La règle est qu'ils devraient soutenir et alléger les extrémités supérieures, mais ne pas contraindre les mouvements naturels des bras. Les appui-bras devraient vous laisser la liberté de mouvement et devraient pouvoir se déplacer lorsque non requis. Enfin, le tabouret dentaire devrait avoir une base à cinq roulettes afin de permettre la liberté de mouvement sur différents revêtements de plancher. Le confort et la fonction dans la salle opératoire sont précieux. L'efficacité et la longévité de votre carrière peuvent être influencées positivement et négativement à cause du siège de l'opérateur. Lorsque vous serez prêt à choisir un siège, ne prenez pas de raccourci. Si quelqu'un d'autre prend la décision, l'option de partager les coûts et d'obtenir ce qu'il y a de mieux pour vous ne doit pas être négligée. Rappelez-vous : l'élément le plus important est le confort, suivi par la fonctionnalité et le réglage afin de satisfaire à vos besoins particuliers.

Examinons maintenant ceci : si un praticien dentaire désire maintenir une posture de travail droite équilibrée pour évaluer la cavité buccale sur son tabouret, le fauteuil du patient doit également comporter certaines caractéristiques. Nous comprenons que le patient doit être soutenu adéquatement et être relativement confortable. Une fois les besoins du patient satisfaits, le professionnel dentaire doit être considéré et ses besoins deviennent prioritaires. Rappelez-vous que le patient est dans la salle opératoire en moyenne de 30 à 60 minutes par procédure tandis que le praticien dentaire de 8 à 12 heures par jour. Afin d'optimiser l'accès à la cavité buccale en maintenant une position assise droite, le dossier du fauteuil du patient doit être mince, étroit ou effilé.

Cette forme permettra au professionnel dentaire de glisser ses jambes facilement sous le dossier du fauteuil et de se rapprocher du patient. Ce faisant, il peut garder les bras du patient en position relativement neutre, plus près de son corps en accédant à la bouche du patient. Le haut du fauteuil doit supporter la tête du patient en position sous les mains du praticien. Ceci éliminera le besoin de plier le torse afin d'accéder à la cavité buccale. La têtière devrait être facilement réglable pour que la tête du patient soit soutenue adéquatement en permettant une liberté de mouvement nécessaire durant les procédures dentaires. Les appui-bras devraient soutenir les bras du patient sans restreindre ou entraver le traitement.

En général, le fauteuil du patient ne devrait pas sacrifier l'accès du praticien pour le confort du patient – et devrait être un atout au traitement et non un obstacle. Le praticien devrait demander au patient de l'accommoder et non le contraire. Au fil du temps, l'installation du patient, une pauvre position et des postures stressantes peuvent s'accumuler contre la productivité, le confort et l'efficacité en dentisterie.

Nous avons pris le chemin du rendement optimal. Est-ce le bon chemin pour vous? Si vous considérez un ou plusieurs sujets discutés, vous pouvez voir qu'il y en a quelques-uns pour votre cabinet. Vous pouvez ne pas tous les mettre en pratique en même temps, mais vous pourriez avoir plus de succès en les ajoutant progressivement. Sur une base journalière, ces recommandations – combinées avec l'élimination de stressants anatomiques et physiologiques dans votre cabinet – peuvent améliorer votre niveau de rendement et votre confort hors tout. Avec le temps, vous pourriez même prolonger votre carrière dentaire. Cela dit, pouvez-vous ne pas le faire? ■