Ergonomia

Ergonomia pracy fizjoterapeuty, ergonomia pracy pacjenta.

Ergonomia – wykonanie pracy/czynności z jak najmniejszym udziałem energii. Prawidłowa kolejność ruchów, prawidłowe napięcie mięśni — timing. Dobre zasady ergonomii zmniejszają ryzyko urazów przeciążeniowych i poprawiają efektywność terapii.

Timing

Angażowanie się kolejnych elementów ruchowych.

- prawidłowa kolejność wykonywania ruchu
- angażowanie się kolejnych elementów stawowych w danym ruchu
- angażowanie się kolejnych napięć mięśniowych

Dla fizjoterapeuty

- nie można przeciążać ani rąk, ani tułowia
- wszystkie czynności wykonujemy z użyciem nóg
- kręgosłup w wyprostcie
- limit naturalności i wytrzymałości skłonów w przód, by nie zaburzyć homeostazy wyprostu kręgosłupa
- u osób, które są słabe, aby zmienić pozycję ciała wykorzystujemy zmianę przez przybliżenie naszego OSC i chwytamy za obręcz barkową czy miedniczną, a nie za pachy pacjenta

Trzy aspekty ergonomiczne

1. Stosowanie odpowiednich przyborów i przyrządów
2. Mechanika ciała fizjoterapeuty
3. Praca pacjenta