

Ergonomia - notatki

Ergonomia pracy fizjoterapeuty, ergonomia pracy pacjenta

Ergonomia – wykonanie pracy/czynności z jaknajmniejszym udziałem energii.

Prawidłowa kolejność ruchów, prawidłowe napięcie mm – timing

Timing angażowanie się kolejnych elementów

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

Dla fizjoterapeuty

- nie można przeciążać ani rąk ani tułowia,
- wszystkie czynności wykonujemy z użyciem nóg,
- kręgosłup w wyproście,
- 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