

# ERGONOMIA W MOBILNEJ PIELĘGNACJI STÓP

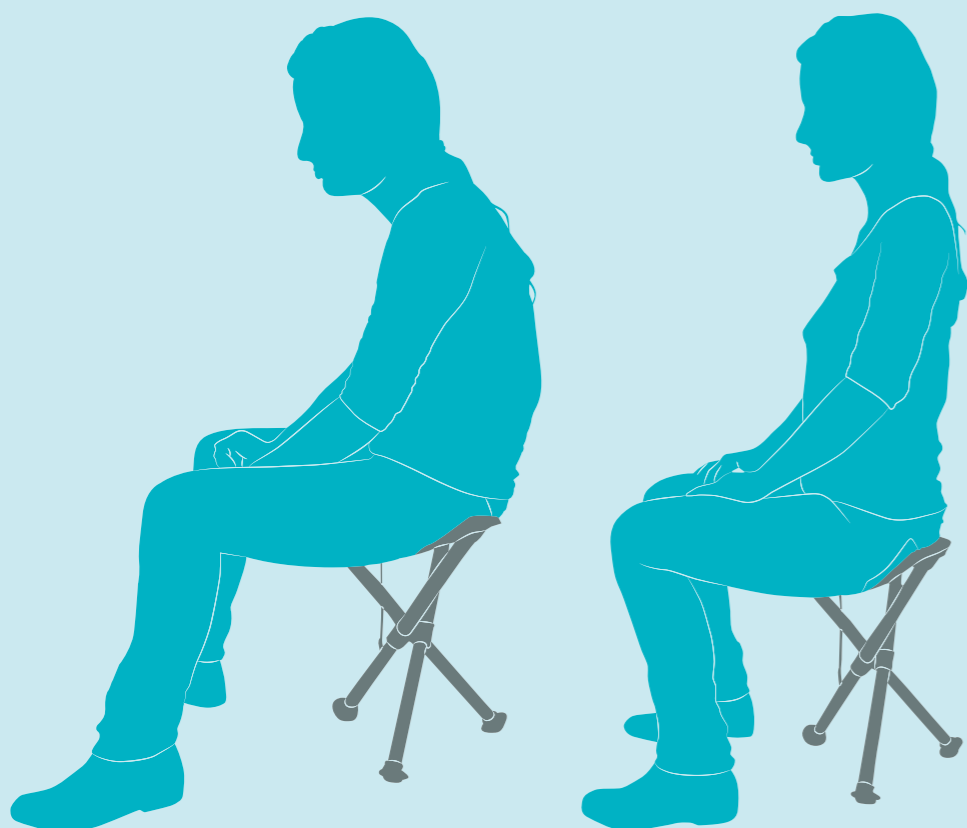


## SARAH FEEDBACK, SPECJALISTA I MENADŻER DORADCA KLIENTÓW W FIRMIE RUCK

Czym właściwie jest ergonomia? Według definicji ergonomia jest nauką ludzkiej pracy. Termin ERGONOMIA składa się z greckich słów „ergon” (praca) „nomos” (prawo, reguła). Należy to rozumieć jako organizacja i polepszenie warunków pracy ludzkiej. Celem jest m.in. efektywne wykonywanie czynności przy eliminacji źródeł chorób zawodowych. Dotyczy to również „zewnętrznych” czynności specjalisty podologa podczas mobilnych wizyt u pacjenta.

## JEDNO MAŁE ĆWICZENIE

„Wciągnij brzuch – klatka piersiowa do przodu” - kto nie słyszał takich porad dotyczących prawidłowej postawy? Kto przez dłuższe wykonywanie czynności w nieprawidłowej pozycji krzywi się i jednostronnie obciąża swój kręgosłup. Prędzej czy później musi się liczyć z bolesnymi napięciami mięśni, a nawet nierównomiernym zużyciem stawów. Aby poczuć różnicę w postawie wystarczy zrobić następujące ćwiczenie:



Usiądź na krześle, zrób wydech i sprawdź jak zachowa się górna część twojego ciała. Następnie zrób wdech. Ramiona i podbródek do tyłu. Wygląda to może nietypowo, ale teraz właśnie siedzisz prosto, prawidłowo.

Czy ja siedzę teraz prawidłowo? Powtarzaj sobie to pytanie podczas wykonywania zabiegów. Jak daleko mi jeszcze do osiągnięcia prawidłowej postawy? To pytanie powinno wzbudzać w tobie irytację do czasu, aż trwale osiągniesz prawidłową postawę. Wtedy na krzesło będziesz siadać automatycznie w postawie wyprostowanej.



## POZYCJA NISKA

Takiej pozycji używa się u pacjentów o ograniczonej mobilności ruchowej. Specjalista klęczy na podłodze. Jedna noga ustawiona pionowo, a kolano służy jako podpórka ręki.



## ZABIEGI NA PIĘTACH

Pacjent stoi na jednej nodze podpierając się kolaniem na krześle. W takiej pozycji można idealnie ułożyć stopę na podnóżku podologicznym RUCK ułatwiając sobie przeprowadzanie zabiegu na piętach. Pozycja umożliwia prawidłowe usytuowanie i mobilność pacjenta.



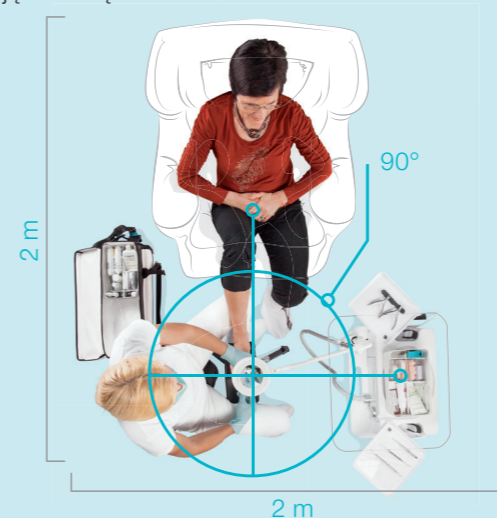
## PRZEWIESZENIE NOGI

Propozycja: Obok wielu praktycznych ustawień podnóżka RUCK istnieje możliwość wygodnego przewieszenia nogi pacjenta pod jego kolaniem. Odciąża i pomaga to przede wszystkim starszym pacjentom. Specjalista może tu wykorzystać pozycję boczną.



## ZABIEGI NA PODESZWACH STÓP

Specjalista siedzi naprzeciw stopy pacjenta w poprawnej pozycji kręgosłupa i głowy. To idealna pozycja do zabiegów na podszwach stóp.



## ZACHOWAĆ POSTAWĘ

Obrazek pokazuje ergonomię pracy z systemem mobilnym RUCK. Praca w pozycji bocznej oraz usytuowanie podręcznych przedmiotów w promieniu 2 m x 2 m są dwoma głównymi czynnikami wpływającymi na brak zmęczenia podczas pracy.



## ZABIEGI NA PAZNOKCIACH

Specjalista siedzi pod odpowiednim kątem do pacjenta. Podnóżek ustawiony jest między nogami specjalistki, która swoim kolaniem dodatkowo podtrzymuje nogę pacjentki.