



Coordonnée par
David BLANC

L'autre façon de tenir ses instruments

Bien tenir ses instruments, ou comment protéger ses poignets et ses épaules.

Pour faire face à la difficulté de travailler sur les dents les plus postérieures tout en évitant les douleurs des poignets ou des épaules, certains chirurgiens-dentistes ont mis au point une façon différente de tenir leurs instruments.

En effet, par habitude, nous tenons nos instruments comme des stylos. De ce fait, le manche est maintenu dans une position plutôt horizontale. Dans cette configuration, pour accéder aux dents postérieures, le manche

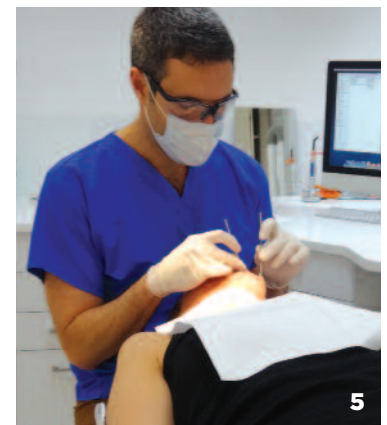


rencontre la commissure labiale (fig. 1). Le réflexe classique est alors de plier les poignets (fig. 2) ou de faire une abduction d'épaule, c'est-à-dire de lever les coudes sur les côtés afin d'orienter les instruments verticalement (fig. 3).

Ces positions sont rapidement inconfortables et source de douleurs musculaires et d'inflammations tendineuses.

Nous savons tous que pour conserver une bonne position, nous devons garder les coudes près du corps, relâcher nos trapèzes supérieurs en ne haussant pas les épaules et, enfin, garder les poignets dans l'axe des avant-bras. Et pourtant, la tâche à accomplir focalise tellement notre attention que nous n'écoutons plus notre corps, notre proprioception !

La solution élaborée par ces chirurgiens-dentistes consiste à mettre d'abord nos instruments dans une position plutôt verticale, puis de venir les saisir en gardant les poignets dans l'axe des avant-bras (fig. 4 et 5). Nos paumes de main seront ainsi plus proches du patient et nous pourrons en pro-



fiter pour prendre des appuis sur la mandibule, le front, les dents... Ces appuis sont stabilisants mais aussi salvateurs pour nos muscles dorsaux qui fixent les membres supérieurs.

Alors, vous qui avez sans doute entendu dire dans votre enfance que vous alliez vous envoler lorsque vous coupez une tranche de viande les coudes levés, changez la préhension de vos instruments, ou continuez à vous envoler... ●

SIGNATURE

11-ORG-
RéfOuvrage xx
xxxx xxxx xxx xxx
xxxx xxx xxxxxxx
xxxxxxxx x
xxxxxxxx xxxx xxx
xxx

