



© Ugurhan Betin / iStock

Gute Ergonomie für einen gesunden Rücken

Rückenschonendes Arbeiten in der Praxis

Unsere tägliche Arbeitshaltung und Fortbewegung in der Zahnarztpraxis ist eine Mischung aus laufender, stehender und sitzender Tätigkeit. Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Sie dabei eine gute Körperhaltung einnehmen? Wenn ja, achten Sie auch immer wieder bewusst darauf und korrigieren Sie sich in Ihrer Haltung? Dieser Beitrag soll Ihnen Tipps und Anregungen für rückenschonendes Arbeiten und ein ergonomisches Arbeitsumfeld in der Praxis geben.

Zwackt der Rücken erst einmal ständig oder immer wieder, führt an Veränderungen kein Weg mehr vorbei, wenn es Ihnen wieder besser gehen soll und Sie sich langfristig etwas Gutes tun möchten. Sei es mit Blick auf Arbeitshaltung, Physiotherapie oder ein regelmäßiges Rückentraining. Erste Anzeichen von Nacken- und

Rückenbeschwerden sind meist reversibel. Sind sie dauerhaft zu spüren, durch Fehl- und Zwangshaltungen, werden Arbeits- und Privatleben unangenehm beeinflusst. Doch warum nicht gleich vorbeugen und Beschwerden erst gar nicht entstehen lassen? Es ist gar nicht so aufwendig, sich mit gewissen Grundregeln für rücken-schonendes Arbeiten und einem ergonomischen Arbeitsumfeld langfristig gesund und beschwerdefrei zu halten.

Gesunde Haltung am Behandlungsstuhl

Ob Behandler oder Assistent, eine ergonomische Körperhaltung sollten immer beide einnehmen. Warum sich also nicht im Team mit Trockenübungen direkt am Behandlungsstuhl besprechen, Behandlungspositionen ausprobieren und aufeinander von der Arbeitshaltung her einstellen? Unterschiedliche Körpergrößen erfordern unterschiedliche Einstellungen und Arbeitshöhen. Als Behandler ohne Assistent, wie vorwiegend in der Prophylaxe gegeben, hat man definitiv einen Vorteil, da man sich alles nach eigenen Wünschen einstellen kann.

Elementar wichtig ist, dass beide Füße fest unter der Behandlungseinheit stehen können und dass eine generelle Beinfreiheit unter der Rückenlehne gegeben ist.

5 Grundsätze für die rückenschonende Behandlung

- Aufrecht und nicht verdreht sitzen
- Oberarme dicht am Körper halten
- Angewinkelte Unterarme auf Stütze am Arbeitsstuhl (wenn vorhanden) aufstützen
- Kopf nur leicht beugen
- Füße flach auf den Boden stellen

Die optimale Lagerung des Patienten setzt gewinkelte Beine, einen entspannten Lenden-Becken-Bereich und einen überstreckten Kopf mit geöffnetem Mund voraus. Nur so kann das sog. optimale Trio aus Behandler, Assistenz und Patient für eine ergonomische Arbeitshaltung entstehen.

Ergonomisches Arbeiten und Inventar

Auch auf genügend Platz zwischen Behandlungseinheit und Arbeitsfläche ist zu achten. Ein Arbeitsstuhl mit dynamischer Rückenlehne sowie neigbarer Sitzfläche wirkt sich positiv auf Rücken, Wirbelsäule und Sitzposition aus. Frei schwenkbare Trays mit gut erreichbaren Bedienelementen sind ebenso von Vorteil für Behandler und Assistenz. Lassen Sie sich vor dem nächsten Neukauf von einem Dentalfachberater in der Praxis beraten, probieren Sie im Depot oder auf einer Messe diverse Sitz- und Behandlungsmöglichkeiten aus oder nehmen Sie an speziellen Schulungen teil. Es gibt mittlerweile eine gute Auswahl an ergonomischen Arbeitsstühlen und Behandlungseinheiten für die Praxis. Je ergonomischer und benutzerfreundlicher die Praxiseinrichtung in allen Arbeitsbereichen gestaltet wird, desto stärker wird sich der verbesserte Workflow im gesamten Team bemerkbar

Ergonomie-Regeln am Arbeitsplatz

- Genügend Platz, Bewegungs- und Beinfreiheit in allen Arbeitsbereichen
- Ausreichende Beleuchtung/Tageslicht
- Optimale Raumtemperatur von 20 bis 22 °C
- Bildschirmgröße von mindestens 22 Zoll
- Optimale Luftfeuchtigkeit am Arbeitsplatz (zwischen 40 und 60 %)
- Ergonomische Behandlungseinheit, Arbeitsstuhl, Bürostuhl verwenden und auf Nutzer einstellen
- Geräuschkulisse und Lärmpegel niedrig
- Mikro- und Minipausen mit Bewegungseinheit einlegen
- Spaziergang während der Pause

machen. An der Rezeption und im Büro wird wiederum eine andere Sitzhaltung eingenommen. Hierbei gilt es, dynamisch zu sitzen und öfter die Sitzposition zu wechseln. Tipp: ein Steh-Sitz-Schreibtisch! In der Instrumentenaufbereitung dagegen wird vorwiegend im Stehen gearbeitet.

Gesunde Haltung an der Rezeption, in Büro und Instrumentenaufbereitung

- Korrekte Sitz- und Tischhöhe beachten, der Körpergröße entsprechend
- Ideale Sitzposition mit Positionswechsel
- Drehstuhl mit Armlehnen nutzen und richtiges Höhenverhältnis zum Schreibtisch beachten
- Abstand und Neigung des Bildschirms, ergonomische Tastatur und Maus
- Zeitweise im Stehen arbeiten (z. B. bei Telefonaten, kurzen Besprechungen)
- Steh-Sitz-Schreibtisch, um langes Sitzen zu vermeiden (z. B. im Büro verwenden)
- Alle 45–60 min für 5 min bewegen
- Richtiges Heben und Tragen – gerader Rücken, angespannte Rumpfmuskulatur
- Gute Schuhe im Praxisalltag tragen, ohne Absatz
- Korrekte Standposition

Auch die korrekte Haltung im Stehen sollte geübt und verinnerlicht werden (siehe Infobox)!

Generell gilt es, Fehl-, Zwangs- und monotone Körperhaltung zu vermeiden und kleine Bewegungspausen einzulegen. Denn eine starre Haltung bedeutet gleichzeitig Haltearbeit für die Muskeln. Bewegungspausen bringen Abwechslung in der Körperhaltung. Denn die korrekte Position allein ist nicht ausreichend, der Körper braucht über den Tag verteilt immer wieder Minipausen zur Entlastung. Gerade bei länger andauernden Behandlungen oder langem Sitzen und Stehen ist dies von Vorteil.

Bewegungspause

- Dehnen und strecken und mit den Armen nach den Sternen greifen

Die aufrechte Körperhaltung

- Brustbein nach vorn oben angehoben
- Kopf entspannt aufrecht halten
- Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt (vermeidet Hohlkreuz)
- Becken ist leicht aufgerichtet
- Knie sind leicht gebeugt, nicht durchgestreckt
- Füße stehen hüftbreit auseinander

- Schultern in kreisender Bewegung mehrmals nach hinten rollen lassen, danach in umgekehrter Richtung
- Schultern hochnehmen, dabei tief einatmen, Schultern schlagartig fallen lassen und dabei ausatmen, mehrmals wiederholen

Mehr Übungen für eine Bewegungspause finden Sie im Beitrag „Richtig Pause machen lohnt sich!“, *WIR in der Praxis*, Ausgabe 04, August 2020, S. 47.

Ziel der Ergonomie ist es, möglichst optimale Arbeitsergebnisse zu schaffen und langfristig die körperliche und geistige Gesundheit des Arbeitnehmers zu unterstützen. Kurz gesagt, die Arbeit und das dazugehörige Umfeld auf den Menschen ausrichten.

Auch Rückenbeschwerden und Stress hängen zusammen. Hier gilt es zu schauen, was die Stressoren sind, ob im Beruf, Alltag oder privat. Freiräume schaffen, regelmäßiges leichtes Yoga, Sport im Allgemeinen, gesunde Ernährung, Massage und guter Schlaf fördern die tägliche Regeneration. Tun Sie sich selbst etwas Gutes, um langfristig gesund und beweglich zu bleiben und ohne Beschwerden zu leben.



Alexandra Ott, ZMF und
Mentalcoach, Schlungenbad,
www.ao-coaching.de