



© angelhell / Getty Images / iStock

Ergonomie am Behandlungsstuhl

Gesunde Arbeitshaltung für mehr
Wohlbefinden

Wer viel Zeit am Behandlungsstuhl verbringt, ob im Team oder allein, sollte auf die richtige und rückschonende Arbeitshaltung achten. Dauerhafte Fehl- und Zwangshaltungen bleiben nicht ohne Folge und können den Bewegungsapparat sowie Arbeits- und Privatleben unangenehm beeinflussen. Daher gilt es, vorzubeugen, sich dauerhaft eine gesunde Haltung anzueignen und Beschwerden erst gar nicht entstehen zu lassen.

Ergonomie setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern ergon (Arbeit) und nomos (Gesetz, Regel). Darunter versteht man die Anpassung und Optimierung der Arbeitsbedingungen an den Menschen und nicht umgekehrt. So ist es entscheidend, nicht nur auf eine gesunde Arbeitshaltung, sondern auch auf das Arbeitsumfeld zu achten. In der Be-

handlung angefangen über eine schnelle Erreichbarkeit des Equipments (maximal eine Armlänge entfernt) und ergonomisches Inventar bis hin zu Instrumenten mit vergrößertem Griffdurchmesser. Ebenso sorgen eine gute Deckenbeleuchtung, Tageslicht sowie ein komplett ausgeleuchtetes Arbeitsumfeld durch die OP-Lampe für effektive Arbeitsabläufe.

Mit Bewegungslernen zur optimalen Arbeitshaltung

Ca. 80.000 Behandlungen werden im Berufsleben vom Behandler samt Team durchgeführt, da bleiben Verspannungen und ein muskuläres Ungleichgewicht oft nicht aus und es können Rücken- und Nackenbeschwerden entstehen. Dabei steht das Patientenwohl in der Behandlung an erster Stelle. Die eigene verdrehte und verkrampte Sitz- oder Stehposition rückt dabei in den Hintergrund, gerade wenn wenig Zeit bleibt und es schneller gehen muss. Dabei sollte immer direkt mit Beginn der Behandlung auf die richtige Arbeitshaltung geachtet werden. Wäre es nicht von Vorteil, wenn ein Personal Trainer zur Stelle wäre, der Sie direkt erinnert und korrigiert, sobald eine falsche Position eingenommen wird? Erinnern Sie sich im Behandlungsteam einfach gegenseitig, wenn Sie merken, dass jemand in eine schlechte Haltung verfällt. Nur wer sich immer wieder korrigiert und eine optimale Arbeitshaltung einnimmt, setzt Bewegungslernen um und wird dauerhaft eine Steigerung des Wohlbefindens verspüren.

Patientenlagerung, Behandler- und Assistenzenposition, Arbeitssystematik, Lichteinstellung sowie Absaug- und Haltetechnik sind ein Zusammenspiel und die entscheidenden Elemente in der zahnärztlichen Ergonomie am Behandlungsstuhl.

Patientenlagerung--Kopf und Füße etwa auf eine Höhe bringen, entspannter Lenden-Becken-Bereich. Unterkiefer(UK)-Behandlung: UK bei geöffnetem Mund horizontal zum Boden mit leichter Neigung nach hinten lagern, Oberkiefer(OK)-Behandlung: OK senkrecht zum Boden,

Ergebnisse der BURDEN-Studie 2020 zur Krankheitslast in Deutschland

- Rückenschmerzen:
66 % der Frauen/56,4 % der Männer innerhalb eines Jahres betroffen
- Nackenschmerzen:
54,9 % der Frauen/36,2 % der Männer innerhalb eines Jahres betroffen
- Durchschnittlich treten bei allen Befragten Rückenschmerzen an 8,3 Tagen und Nackenschmerzen an 6,5 Tagen im Monat auf.
- Ein Anteil von 15,5 % gab tägliche chronische Rückenschmerzen über einen Zeitraum von 3 Monaten oder länger an.
- Schmerzen des unteren Rückens (52,9 %) sind etwa doppelt so häufig wie Schmerzen des oberen Rückens (27,4 %).

Quelle: Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020, getragen von Robert Koch-Institut (RKI) und Destatis

Kopf etwas überstrecken, eventuell mit Kopf-/Nackenpolster arbeiten. Augenabstand Behandler zum Arbeitsfeld ca.

35-40 cm. Die Anwendung einer Lupenbrille wird empfohlen. Bei der OP-Leuchte gilt: möglichst Lichtstrahl parallel zum Sichtstrahl!

Behandlungsteam-- sitzt im Uhrenscheema, leicht versetzt ineinander verzahnt, Kopf des Patienten auf 12-Uhr-Position, Füße 6-Uhr-Position, Behandler in 9- bis 11-Uhr-Position, Assistenz in 12- bis 3-Uhr-Position. Behandlung allein in 12-Uhr-Position

Zur Idealposition im Sitzen gibt die Fédération Dentaire Internationale (FDI) folgende Empfehlungen.

Fünf Grundsätze für die rücken-schonende Behandlung

- Aufrecht und nicht verdreht sitzen – dadurch Vermeidung einer Rotation der Wirbelsäule
- Oberarme dicht am Körper halten – Schultern hängen lassen
- Leicht angewinkelte Unterarme aufstützen, auf Stütze des Arbeitsstuhls (wenn vorhanden)

- Kopf nur leicht neigen (ca. 10–15°)
- Füße flach auf den Boden stellen

Des Weiteren ist auf genügend Beinfreiheit und symmetrische Körperseiten zu achten sowie ein gestrecktes Fußschalthein zu vermeiden. Ziel ist die neutrale, balancierte Arbeitshaltung.

Beim dynamischen Sitzen zur Mobilisierung und Entlastung des Rückens sollten die Bewegungen langsam und bewusst ausgeführt werden. Dauerhafte Drehungen des Kopfs und der Wirbelsäule sind zu vermeiden. Daher immer mit dem gesamten Körper dem Patienten oder dem Bildschirm zuwenden. Drehbaren Sitz nutzen und den ganzen Körper drehen, um beispielsweise nach Instrumenten zu greifen.

Nicht immer ist die Patientenlagerung zur Behandlung im Liegen durchführbar, so etwa bei Abformungen, Einschränkungen der Atmung, Kreislaufstörungen oder auch bei Schwangerschaft. Somit gehen Sie in die stehende Arbeitshaltung über. →

Mitmachen und Gewinnen: Das Rückenbuch für Faule

Das etwas andere Rückentraining-- Sie haben Rücken. Aber Sie können sich nur schwer motivieren, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag auf die Matte zu legen und Ihre Übungen zu machen? Dann geht es Ihnen wie dem Faultier, das sich auch nur

ungern bewegt. Doch auch ohne viel Aufwand können Sie Ihren schmerzenden Rücken besänftigen.

Für Sportmuffel geeignet: Wenn Sie so gar keine Lust auf Rückentraining haben, motiviert Sie dieses Buch, Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Lassen Sie sich überraschen.

In den Alltag integriert: Sie müssen nicht extra üben, denn auf die kleinen Dinge des Alltags kommt es an. Und

das können Sie ganz nebenbei erledigen, beim Warten an der Ampel, beim Zähneputzen oder am Schreibtisch.

Das optimale Buch für alle faulen Rückenschmerzgeplagten.



Mit der Beantwortung folgender Frage können Sie eines von vier Rückenbüchern für Faule gewinnen.

Zu welcher Ordnung gehören Faultiere?

- Zahnarme
- Zahnbeine
- Zahnsteine

Teilnehmen können Sie bis zum 30.05.2022 unter www.wir-in-der-praxis.de/aktionen. Viel Erfolg!

Die gesunde stehende Arbeitshaltung

- In 12-Uhr-Position
- Beine hüftbreit auseinander
- Füße zum Dreieck ausrichten
- Stabiles Becken, stabile Körpermitte
- Aufrechter fester Stand
- Armwinkel 90°
- Schultern hängen lassen
- Nacken in Streckung
- Muskulatur locker und leistungsbereit

Becken und Schultern können während der Behandlung leicht bewegt werden. Die Behandler- und Assistenzelemente sollten schwenk- und höhenverstellbar sein, um sie ergonomisch positionieren zu können, egal ob im Sitzen oder Stehen behandelt wird oder unterschiedliche Körpergrößen eine Rolle spielen. Einige Behandlungseinheiten sind mittlerweile als Rechts- oder Linkshändervariante erhältlich, auch dies bringt ein großes Plus mit sich. Arbeitssystematik und Absaugtechnik sollten vorab mit dem Behandler im Team abgestimmt werden. Trockenübungen sind von Vorteil, so

good to know-- richtige Arbeitspositionen:

Unter www.wir-in-der-praxis.de/2022/ergonomie haben wir für Sie eine Bilderstrecke für die richtige Körperhaltung bei der Stuhlassistenz zusammengestellt.



entsteht ein reibungsloser Arbeitsablauf. Nicht nur die richtige Arbeitshaltung samt Umfeld ist für dauerhaftes Wohlbefinden entscheidend, sondern auch ein Ausgleich durch Mikropausen direkt in der Praxis sowie der Bewegungs- und Positionswechsel an sich. Wer in Bewegung bleibt, wie durch regelmäßiges Rückentraining, Sport oder Yoga, investiert in seine eigene Gesundheit und bleibt fit. Ein trainierter Rücken kann ungewohnten Belastungen, die sich in der Behandlung nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten.

Bewegungspause einlegen

Diverse Übungen für eine Bewegungspause finden Sie im Beitrag „Rücken fit für die Praxis“ (WIR 3/21, S. 65) oder

bei der Techniker Krankenkasse (Suche: 2008714).

Fazit

Durch das Zusammenspiel von ergonomischer Ausstattung, passender Arbeitssystematik und -haltung, schonenden Bewegungsabläufen und konsequentem Durchführen werden die Gesundheitsrisiken für das gesamte Behandlungsteam gesenkt. Nicht zu vergessen sind Bewegungspausen zwischendurch, Ausgleich in der Freizeit sowie eine gesunde Ernährung und genügend Schlaf. So bleiben Sie auch im turbulenten Praxisalltag stabil. Sie können dabei nur gewinnen. Viel Erfolg!



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



Das rät der Azubi-Coach: Auf die richtige Haltung kommt es an!

Die richtige Arbeitshaltung ist nicht nur am Behandlungsstuhl wichtig, sondern auch bei anderen sitzenden Tätigkeiten, wie bei den verwaltenden Schreibtischarbeiten. Je mehr Abwechslung, desto besser.

Tipp 1 Bewegung: Nach 20 Minuten sollte man kurz aufstehen und sich bewegen. Bleibt man zu lange in einer Position oder verkrampft sich, führt das schnell zu Ermüdung.

Tipp 2 richtiges Sitzen: Die Oberarme eng am Körper halten, die Handgelenke so gut es geht entspannen und aufrecht sitzen. Es hilft, sich die Wirbelsäule in ihrer Idealform als S vorzustellen. Gleicht der Rücken beim Arbeiten am Stuhl eher einem C, schadet das auf Dauer. Mit den Füßen sicheren Halt am Boden suchen und den Kopf nicht zu weit nach vorn beugen.

Tipp 3 entspannter Nacken: Für einen entspannten Nacken hilft folgende Yoga-Übung: Die Schultern nach hinten unten sinken lassen und dabei den Scheitel nach oben zur Zimmerdecke strecken.

Tipp 4 Hilfsmittel: Es gibt viele technische und organisatorische Hilfsmittel, die man nutzen kann. Dazu gehören höhenverstellbare Stühle, schwenk- und kippbare Stuhlelemente sowie die Verstellmöglichkeiten am Behandlungsstuhl.

Wenn man in der vom Zahnarzt gewählten Position nicht ausreichend sieht oder nicht vernünftig sitzen kann, kann man das ruhig ansprechen! Auch beim Vorbereiten und Aufdecken direkt darauf achten, dass man alles in Seh- und Griffweite hat, ohne sich verbiegen zu müssen. Am Schreibtisch können Fußstützen oder Mousepads mit Auflagefläche für das Handgelenk Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen vorbeugen. Beim Heben schont man den Rücken, indem man in die Knie geht und den Rücken nicht beugt.



Susann Frege
Gesundheitsökonomin (M.A.),
Velbert