

Eva Herzog-Schüler gab den Seminarteilnehmern Tipps für gesundes Arbeiten.
Foto: KZV Rheinland-Pfalz



Fit im Job: Gesundes Arbeiten in der Zahnarztpraxis

Wer den ganzen Tag in gebeugter Haltung Patienten behandelt, belastet seinen Körper. In einer Fortbildung der KZV Rheinland-Pfalz erfuhren Praxisteams, wie sie trotz arbeitsbedingter Belastungen beweglich und fit bleiben können. Ein Beitrag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Der Rücken brennt, die Schulter zwickt, der Kopf hämmert. Die ständige unnatürliche Haltung am Behandlungsstuhl fordert ihren Tribut: Viele Zahnärzte und Praxismitarbeiter plagen Muskel- und Knochenschmerzen. Im Seminar erhielten Praxisteams viele Tipps, wie sie ohne viel Aufwand körperliche Beschwerden reduzieren oder vermeiden und gleichzeitig optimal arbeiten können.

Vor der Praxis gab es die Theorie. Nach vorne gebeugter, verdrehter Oberkörper, einseitige Kopfhaltung, eingeschränkter Bewegungsraum – die Referentin, Physiotherapeutin Eva Herzog-Schüler, ging mit den Teilnehmern zunächst den typischen ergonomischen Risiken in einer Zahnarztpraxis auf die Spur. Dabei machte die Gesundheitsexpertin deutlich, dass gelebte Ergonomie nicht nur ein gerader Rücken oder eine gute Halte- und Absaugtechnik bedeutet. Gesundes Arbeiten in der Zahnarztpraxis ist stattdessen ein Zusammenspiel aus Verhältnis- und Verhaltensergonomie. Das gesamte Arbeitsumfeld wird dabei in den Blick genommen: von der Behandlungseinheit und dem Behandlungsstuhl, über die Lichtverhältnisse, die Arbeitsabläufe und die Materialorganisation bis hin zum Verhalten jedes einzelnen Mitarbeiters.

✓ Verhaltens- ergonomie

Korrekte Haltung
Körperlicher Ausgleich
(vor, während,
nach der Arbeit)

✓ Verhältnis- ergonomie

Raum, Inventar
Werkzeuge
Licht, Luft
Lärm

Ausgleich schaffen

Da Verhalten durch Erleben positiv beeinflusst wird, animierte Eva Herzog-Schüler die Seminarteilnehmer zum Mitmachen: Ausgestattet mit dem Theraband studierten sie gemeinsam Übungen ein, die die Muskulatur stärken. Zudem lernten die Praxisteams einfache, aber effektive Ausgleichsübungen für „zwischendurch“ kennen, mit denen sie sich im Arbeitsalltag lockern und Verspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen vorbeugen können. Mit Entspannungstechniken für die Augen rundete Herzog-Schüler ihr Fitnessprogramm ab.

„Gesünder mehr bewegen!“ ist der Slogan von Eva Herzog-Schüler. Mit viel Schwung vermittelte sie den Seminarteilnehmern, wie sie ihren Praxisalltag mit minimalem Aufwand beweglicher und gesünder gestalten können. kb

Fortsetzung auf Seite 21

Gesundes Arbeiten: Tipps von Eva Herzog-Schüler

› **Gesund sitzen:** Sitzen Sie aufrecht und mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Dadurch behält die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form und sie wird gleichmäßig belastet. Zudem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt. Beim Sitzen ist das Becken nach vorne gekippt, bei leicht abfallenden Oberschenkeln. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel liegt bei etwa 105°. Die Oberschenkel bilden einen offenen Winkel von 30 bis 45°. Haltungswechsel und Bewegungen beim Sitzen fördern den Stoffwechsel der Bandscheiben und beugen Abnutzungserscheinungen vor.



› **Günstige Haltung:** Achten Sie auf eine günstige Lagerung des Patienten, durch die Sie eine dauerhafte Verdrehung oder Seitneigung Ihrer Wirbelsäule vermeiden. Versuchen Sie, die Schultern nicht hochzuziehen, den Kopf nicht vorzuschieben und die Arme nicht abzuspreizen. Drehen Sie bei Bedarf den Kopf des Patienten oder ändern Sie seine Liegehöhe. Bei Arbeiten, die eine größere Präzision erfordern, sollte er höher liegen. Bei Arbeiten, die mehr Kraft erfordern, bietet sich eine niedrigere Position an.



› **Aktive Pausen:** Nutzen Sie die Zeit zwischen Patienten, um sich zu dehnen und zu lockern. Kleine Ausgleichsübungen wie Wippen mit den Füßen, Rollen der Schultern oder Strecken der Arme über dem Kopf können bereits entlasten.



› **Licht:** Ergonomische Lichtverhältnisse fördern das Wohlbefinden, die Konzentration und somit die Leistung am Arbeitsplatz. Versuchen Sie, möglichst viel Tageslicht in die Räume zu bekommen und achten Sie auf eine gute Beleuchtung ohne Blendung. Gemäß DIN-Norm EN 12464-1 unterteilt sich ein Behandlungsraum in drei Lichtzonen: Im Umfeld des Stuhls herrscht eine Lichtstärke von mindestens 500 Lux, der Bereich des Patienten ist mit 1.000 Lux ausgeleuchtet, der Bereich des Mundraums sogar mit 5.000 Lux. Auch die Farbtemperatur ist wichtig: Um Details in der Mundhöhle möglichst optimal erkennen zu können, hat die Behandlungsleuchte laut DIN EN ISO 9680 einen Wert von mindestens 6.000 Kelvin aufzuweisen. Der Farbwiedergabeindex (Colour Rendering Index, CRI) liegt bei 90. Dieser Wert gibt an, wie natürlich die Farben eines Objekts wiedergegeben werden.



› **Fitte Augen:** Regelmäßiges Befeuchten und Bewegen (Blinzeln, Rollen, Scharfstellen) entlastet die Augen. Palmieren, die Hände werden entspannt über die Augen gelegt, entspannt zusätzlich und verbessert die Sehkraft.



› **Ausgleich:** Zeit- und Qualitätsdruck belasten Körper und Geist. Regelmäßige Bewegung an der Luft und Freizeitsport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen reduzieren Stress und machen belastbarer für den Arbeitsalltag.



Weitere Informationen bei:
HERZOG – Arbeits- und Gesundheitsschutz
www.physio-herzog.de

