

## Deel 1: De basiswerkhouding

# Fit, vitaal en met plezier op het werk

De ergonomie in de tandartsenpraktijk. Een serie van artikelen, met tips en tricks, die een bijdrage leveren aan de werkhouding, werkwijze, werkdruk en werkomstandigheden.

DOOR KITTY JACOBS

Wanneer je als assistent of mondhygiënist werkt in een tandartspraktijk, krijg je te maken met werkhoudingen en werkomstandigheden die belastend zijn voor je lijf. Niet alleen het zicht op je werk, maar ook je houdings- en bewegingsgewoonten spelen hierbij een rol. Hiervan ben je je meestal niet bewust totdat er klachten ontstaan en je lichaam je alarmeert.

### Een optimale houding

Het niet-ergonomisch werken gebeurt vaak onbewust. Om dit te veranderen zul je je bewust moeten worden van de werkwijze en hiervoor aandacht moeten ontwikkelen. Vervolgens is kennis nodig om te weten wat een optimale houding is. Je staat er niet bij stil, ook de ademhaling heeft een grote impact op de houding. Maar ook dan ben je er nog niet, de wil om de werkwijze te veranderen is nodig om echt een verandering te bewerkstelligen. Wat levert dat op? Een gezond lichaam en vitaal aan het werk. Maar hoe dit te doen in de praktijk?

### Oefening baart kunst

Wees om te beginnen tevreden met elk moment van aandacht, met elke kleine verandering en heb geduld. Niemand heeft in een dag geleerd piano te spelen. En houd vol! Oefening baart kunst en dat gaat ook op voor de houding en de vaardigheden in het werk. In deze serie worden verschillende aanbevelingen gedaan en praktische tips gegeven om jezelf onder de loep te nemen. Het doel is om op een gezonde wijze te werken, goed zicht te hebben en met plezier naar het werk te gaan.

### Wat is van belang en hoe bouw je dit op?

- De voeten staan plat op de grond, zorg dat je schoenen aan hebt die voldoende grip hebben op de vloer (geen hakken) om jezelf gemakkelijk met



Kitty Jacobs

- de werkstoel te verplaatsen.
- De bovenbenen staan iets uit elkaar tot maximaal 45°. Zo is het ook mogelijk om in de ritssluitingopstelling met de tandarts te werken.
- De knieën maken een hoek van maximaal 110°. Hierdoor kan het bekken gemakkelijker in de middenstand staan.
- De gehele romp rechtop in een S-vormige natuurlijke curve. De romp kan vanuit de heupen 10° naar voren gebracht worden.
- Observeer je ademhaling: door goed uit te ademen ontspan je meer. Verander je adem niet, het is een natuurlijk proces.

### Breng aandacht, bewustwording en dynamiek in je werkwijze

- Neem tijdens je werk een moment de tijd om te ervaren (jezelf te spiegelen) hoe je zit. Bijvoorbeeld tussen twee behandelingen in of op een geschikt moment voor jou.
- Waar staan je voeten? Gebruik ze om de stoel te verrijden!
- Waar is het gewicht in je bekken? Ga in de

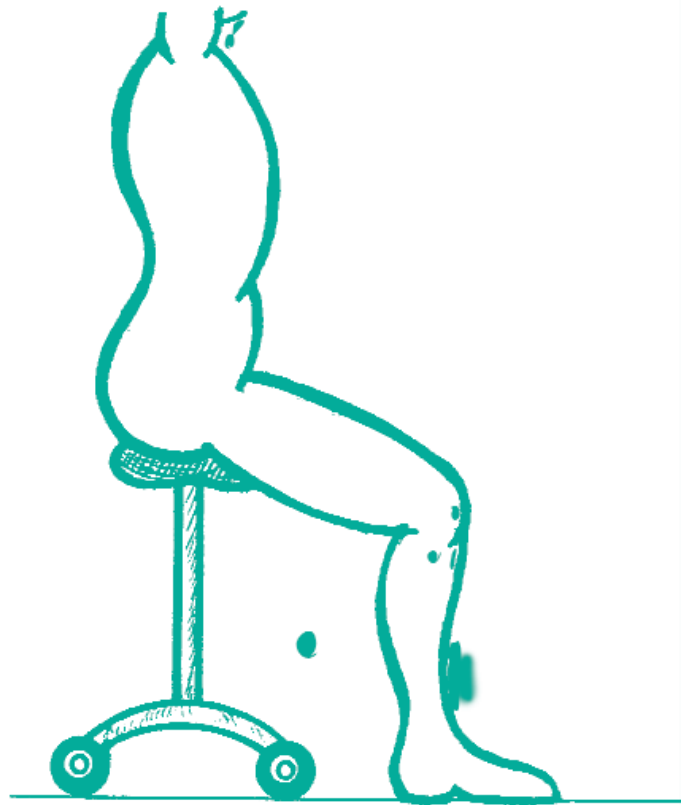
middenstand zitten en voel de zitbeenknobbels.

Beweeg je romp, door vanuit je heupen bewust naar voren (max. 10°) te bewegen en weer terug te komen!

- Heb je een goede strekking? Strek naar je kruin en adem rustig door.
- Hoe is je ademhaling? Houd je adem niet in (bij een langdurige of moeilijke behandeling), maar adem door.

Het levert een waardige houding op, die preventief klachten voorkomt en last but not least een investering is in je eigen lijf. Je lichaam is je belangrijkste instrument. Wanneer je er goed voor zorgt, geeft het je veel voldoening, vitaliteit en werkplezier terug.

**Kitty Jacobs is bedrijfssoefentherapeut Mensendieck, docent ergonomie bij ACTA. Zij begeleidt praktijken en individuen in een ergonomische werkwijze door middel van training, coaching en advies. [www.trihodos.nl](http://www.trihodos.nl) (Q-keurmerk geaccrediteerd).**



*Advertentie*

*advert.*