

Deel 2: De gehele werkhouding

Fit, vitaal en met plezier op het werk

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

DOOR KITTY JACOBS



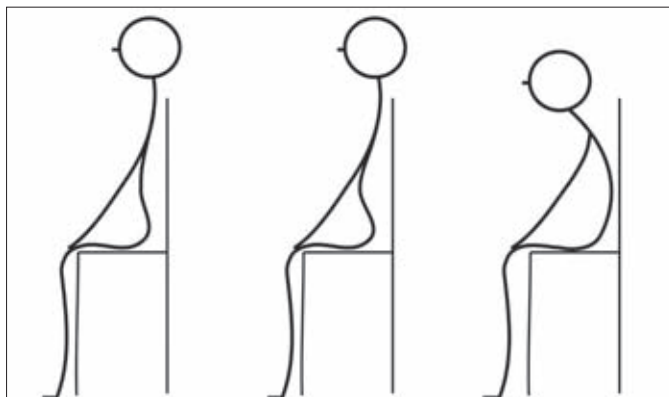
Kitty Jacobs

Voordat we met nieuwe informatie komen eerst een stap op de plaats om terug te kijken hoe je houding tijdens het werk was.

De O's verwijzen naar oefeningen ter verbetering van het lichaamsbewustzijn, de doorbloeding en het innemen van de goede positie.

Terugblikken

1. Voeten plat op de grond en benen uit elkaar in een hoek van maximaal 45°.
2. Stoel op de juiste hoogte, zodat de knieën een hoek maken van maximaal 110°.
3. bekken in de middenstand, zit goed op de zitbeenknobbels (dit zijn de botjes onder je zitvlak) – figuur O-1.
4. Wervelkolom gestrekt (S-curve) vanuit het bekken tot in de kruin.
5. Ademhaling is rustig en zo laag mogelijk.



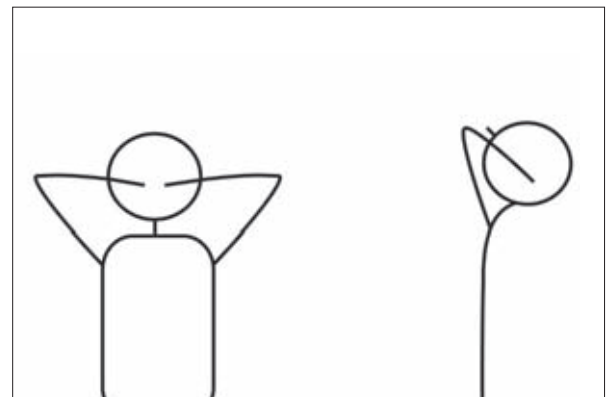
Figuur O-1

Vooruitblikken

Om de gewrichten en spieren van de bovenrug, hoofd, schouderbladen en armen te ontspannen tijdens het werk, is figuur O-2 een uitstekende oefening.

De verdere opbouw van de juiste werkhouding?

6. Schouderbladen laag en iets naar achteren: wanneer de schouderbladen de juiste stand innemen zijn de nek- en schouderpijnen het minst belast – figuur O-3.
7. Armen zijn naast het lichaam of licht geheven naar voren (maximaal 10°).
8. Armen zijn gebogen van 90° tot maximaal 110°.
9. Belangrijk voor de juiste stand van het hoofd en de lengte van de nekspieren: de kin iets bij je en het hoofd mag maximaal 25° naar voren buigen.



Figuur O-2

10. Gezichtsspieren ontspannen – figuur O-4.

Breng aandacht, bewustwording en dynamiek in je werkwijze of tussen de bedrijven door.

Oefeningen

Tip: Nodig jezelf eens uit voor een spiegel of doe de oefeningen samen met een collega! Zorg dat je tijdens de oefeningen steeds goed doorademt.

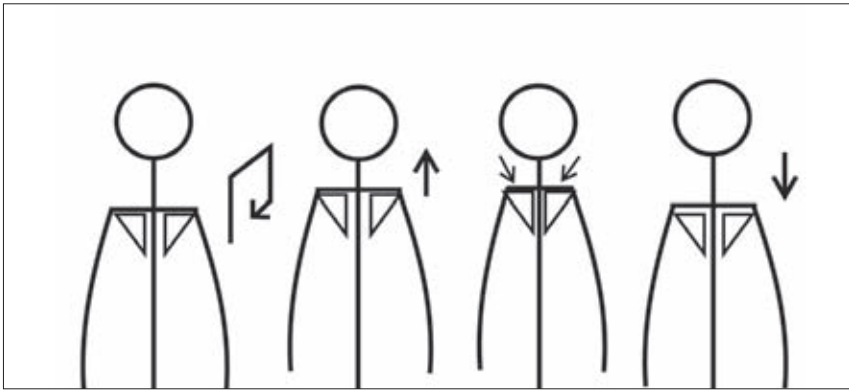
O-1: Bekkenkanteling: zit op een stoel, bij voorkeur met een stevige zitting, rol met je bekken naar voren en naar achteren zodat de rug c.q. hol of bol wordt (3-6x) en neem de middenpositie in. Daarbij neemt de lage rug een licht holle positie in (lordose).

O-2: Strecking van de bovenrug en nek: leg de handen tegen het achterhoofd, de ellebogen wijzen naar opzij en duw gedurende 10 seconden

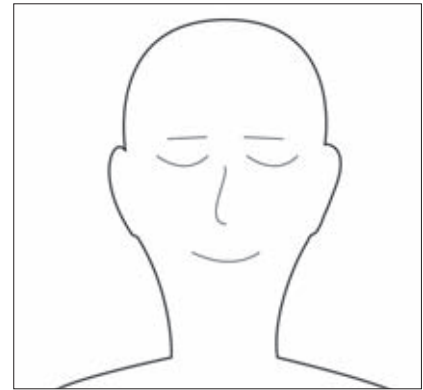
met je achterhoofd tegen je handen aan. Streck uit naar de kruin, breng je bovenlichaam iets achterover en adem langzaam door (3 tot 10 seconden).
Let erop dat je de kin bij je houdt en niet naar voren wegduwt.

O-3: Stand van de schouderbladen: ga rechtop zitten en maak rondjes met de schouders. Naar voren-omhoog-naar achteren-en dicht langs de wervelkolom naar beneden. Houd dat laagste punt even vast (10 seconden) en herhaal de oefening (6x). Zorg dat je goed doorademt.

O-4: Gezichtsspieren ontspannen: sluit je ogen of zit met geloken ogen en 'maak je gezicht zacht'.



Figuur O-3



Figuur O-4

ILLUSTRATIES: LEANNE STEINMEIJER

Advertentie

Wij introduceren **Oral-B® PRO-EXPERT**

Richt zich op meerdere tandheelkundige punten... net als u.

Gezondheid van het tandvlees

Gevoeligheid

Plaque

Cariës

Slechte adem

Tandsteen

Verkleuring

De eerste en enige tandpasta samengesteld met gestabiliseerde tinfluoride en natrium hexametafosfaat. Die al deze belangrijke tandheelkundige punten helpen beschermen.

P&G Professional Oral Health



De veelzijdigheid van Springer Media

Springer Uitgeverij heet vanaf nu Springer Media. En daar hebben we goede redenen voor.

Samen met u opereren wij in een dynamische en multimediale wereld.
Een wereld waarin wij kansen zien en daarin graag met u samenwerken.
Waarin wij aanpakken en doorpakken, voorop lopen en verrassen. En voorzien in kennisbehoeften via verschillende media op verschillende momenten.

Wij zetten de (uitgeef)wereld graag op z'n kop. We zijn creatief, veelzijdig en innovatief.
Onze passie voor kennis, kwaliteit en betrouwbaarheid blijft onveranderd.
Dit is onze levensadem.

Onze naam zegt het al, we zijn voortdurend in beweging. We willen onze klanten uitdagen, inspireren, prikkelen en hen helpen zichzelf continu te ontwikkelen. En juist die instelling maakt dat wij de beste uitgever en communicatiespecialist voor de zorgsector en het MKB in Nederland zijn én blijven.

Meer weten? Op www.springermedia.nl vertellen wij u ons verhaal.



Springer Media



Bohn
Stafleu
van Loghum



Rendement

Plaatsing patiënt - boeklesstand

Voor de totale werkhouding is de plaatsing van de patiënt van groot belang. De patiënt ligt nagenoeg horizontaal, waarbij de comfortgrens niet overschreden mag worden.

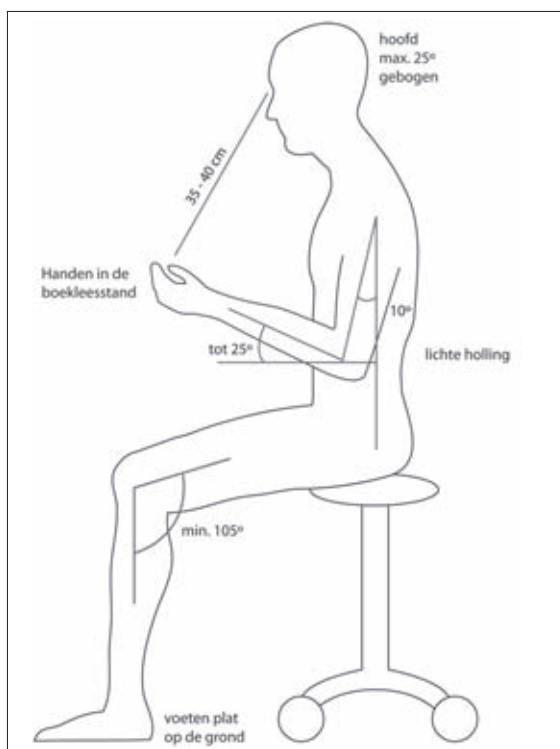
De neus van de patiënt mag niet lager liggen dan de knieën.

Neem eerst de juiste houding aan en breng het werkobject (mond van de patiënt) in die positie zodat je de juiste werkhouding kunt blijven aannemen.

De hoogte van de behandelstoel en de hoofdsteun is zodanig dat de mond van de patiënt ter hoogte staat van de onderkant van je borstbeen.

Je handen nemen de werkhouding aan ter hoogte van een boek wat je ter hand neemt om te lezen. De zogenoemde 'boeklesstand'.

Veel succes!



ILLUSTRATIES: LEANNE STEINMEIJER

Boeklesstand

Kitty Jacobs (1957) is bedrijfsfysiotherapeut Mensendieck, docent ergonomie bij ACTA. Zij begeleidt praktijken en individuen in een ergonomische werkwijze door middel van training, coaching en advies. www.trihodos.nl (Q-keurmerk geaccrediteerd)

Lost forever!?

Glibberig kan het in die monden zijn... Zo ook bij mijn patiënt B die op die dag een mooie kroon op zijn 46 zou krijgen. Zou krijgen, ja...

Want plotseling tijdens het passen floepte hij mee op zo'n stroom glibberig spuug en door de peristaltiek verdween hij met dezelfde flow de keelholte, het maag-darmkanaal in. Niets aan te doen, zelfs niet met een snelle reactie. Jammer, want het was een prima kroon. Alles paste en er hing een behoorlijk prijskaartje aan.

Ja, wat doe je dan? Ik heb de noodkroon op de 46 voorzichtig 'tijdelijk' (hopelijk) teruggeplaatst en met het lichte schaamrood op mijn wangen meneer B op de hoogte gesteld van wat er gebeurd was. We zien je over een week terug, maar je moet wel over 2 à 3 dagen in je poep gaan zoeken of je kroon erin zit. Kijk uit voor een ster in de wc-pot en als het allemaal tevergeefs mocht blijken te zijn, dan moeten we even een nieuwe kroon laten maken. Met deze afspraak verliet meneer B de praktijk.

Volgens afspraak kwam hij een week later en duwde mij ietwat gniffelend een potje pindakaas in mijn handen. Ik wist meteen wat de bedoeling was en begon te wroeten en voelen in die bruine brij... (het was gelukkig pindakaas). Eindelijk! Daar had ik hem gevonden!

Na wat schoonmaakwerk kon de kroon op de 46 na 'een lange weg' alsnog geplaatst worden.

