

Tips om lichamelijke klachten te voorkomen

Vitaliteit in de tandartspraktijk

Orofaciaal fysiotherapeut Saskia Vrickx werkt in haar praktijk ‘fysio de hoofdzaak’ veel samen met tandartsen en mondhygiënisten. Ze herkent daardoor problemen waar mondzorgprofessionals tegenaan lopen in hun dagelijkse praktijk. Op verzoek van Dentista deelt ze haar tips om lichamelijke klachten te voorkomen en vitaal aan het werk te zijn én te blijven!

Fit en gezond aan het werk, dat willen we eigenlijk allemaal. Maar in de dagelijkse mondzorgpraktijk is het soms best een uitdaging om de vitaliteit te bewaken. Naast volle agenda's en werkdruk heeft de werkhouding een grote invloed op het welzijn tijdens het werk. Twee op de drie tandartsen en mondhygiënisten geven werkgerelateerde lichamelijke klachten aan zoals pijn en dysfunctie aan rug, nek, schouders, pols en handen. Dit gaat ten koste van het welzijn en werkplezier maar kan ook tot uitval leiden. Voorkomen is dan beter dan genezen. Je wacht toch ook niet met tandpoetsen totdat je cariës hebt?!

De goede werkhouding

Er zijn veel instructies over goed zitten. Maar er bestaat niet zoiets als de perfecte houding. Geen enkele houding is fout; als je het maar niet te lang achter elkaar doet. Dan is het namelijk statische belasting. Er zijn houdingen die gunstiger zijn voor nek-rug en schouders.

Hierbij enkele richtlijnen:

- Beide voeten op de grond; je beenspieren geven je stabiliteit en maken het makkelijker om rechtop te zitten
- Zit op je zitbotjes (of je kruis) dus niet of je billen/onderrug
- Schouders laat en ontspannen en recht boven je heupen; je hebt dan een lichte

holling in je onderrug; een bolling van de bovenrug en weer een holling in de nek. Dit is de zogenaamde S bocht. In de S bocht is de wervelkolom het meest stabiel zonder dat het je spierkracht kost.

- Hoofd recht boven je schouders
- Vanuit de heupen kunt je – indien nodig – nog iets naar voren komen om goed zicht te verkrijgen.
- Probeer echter niet tegelijk te buigen en te draaien. Dit is zwaar voor nekschouders en rug. Zeker omdat je dit meestal vaker naar één kant doet; namelijk de kant van je dominante hand. Draai zoveel mogelijk tussendoor ook eens de andere kant op.
- Stel de je eigen stoel/kruk en de patiënten stoel goed in;
- Zet de zadelkruk zo hoog dat je knieën een hoek van 100 tot 110 graden maken. Met andere woorden je heupen zijn iets hoger dan je knieën.
- Bij een goede werkhoogte zijn je handen iets hoger geplaatst dan je ellebogen.
- Een geschikte werkstoel of zadelkruk heeft een lendesteun die de onderrug ondersteunt aan de bovenrand van het bekken.
- Zit afwisselend mét maar ook eens zonder steun. Dit stimuleert jouw balans en activeert je eigen spierkracht.



Verdere tips voor een goede werkhouding

Zorg dat de patiënt goed in de zichtlijn ligt. Stel je voor voor dat je volgens het 'klokprincipe' werkt, het hoofd van de patiënt is daarbij 12 uur. Rechtshandige behandelaars werken dan in alle posities tussen 9-12 uur, linkshandige behandelaars tussen 12-15 uur. Natuurlijk mag je wel eens van de optimale positie afwijken maar probeer dat niet teveel te doen. Zo blijft er ook ruimte voor een assistent.

Het hoofd van je patiënt kan ook bewegen

Het is bijna vanzelfsprekend, maar toch wordt het in de praktijk vaak vergeten. De patiënt kan met jou meebewegen. Denk niet alleen aan de JA beweging om naar de boven- of onderkaak te kijken. Maar de patiënt kan ook in de NEE richting bewegen en - helemaal vaak vergeten - het oor naar de schouder bewegen (lateroflexie hoofd). Zo kan je makkelijker achterin kijken.

Verlichting

Daglicht in de werkkamer zorgt voor goed zicht en houdt je alert. Een lamp bij de stoel geeft je extra zicht. De lamp kan het beste vlak boven het hoofd van de behandelaar gezet worden. Probeer deze zoveel mogelijk loodrecht op je werkveld en ongeveer parallel lopend met de blikrichting te richten. Zo voorkom je onnodige schaduwen en strijklicht.

Ogen

Check regelmatig je ogen. Als je het eigenlijk niet goed kunt zien zal dit - ondanks

alle tips, adviezen en jouw goede voornemens - je werkhouding niet ten goede komen. Ook een prismabril of loepbril kunnen een positieve bijdrage leveren, zolang de versterking van de loepbril niet te groot is. Een ontspannen zithouding als gevolg van optimaal zicht, creëer je ook eenvoudig met een microscoop, maar deze is meestal niet bij elke patiënt bruikbaar.

Instrumentarium

Gebruik ergonomische instrumentaria. Een iets lichter instrument met dikker handgreep zorgt dat je minder kracht hoeft te leveren met de hand- en onderarmspieren. Denk ook aan de gemodificeerde pengreep om overbelasting van de hand en vingers te voorkomen. Bij deze greep plaats je de toppen van de eerste drie vingers (duim, wijsvinger en middelvinger) in een driepuntscontact rond het instrument. Op internet is veel informatie/filmpjes te vinden hoe deze uit te voeren.

Administratie

Plan hier voldoende tijd voor in, zo voorkom je dat je aan het einde van de dag nog alles snel moet afraffelen. Dit 'nog even snel doen' verhoogt de frustratie hierover en heeft meestal geen goede invloed op je werkhouding. Vergeet ook de plek waar je de administratie doet niet. Vaak doen we dit op een plek die wordt gedeeld met andere gebruikers. Voor je begint; Staat de stoel, het bureau en beeldscherm wel op de juiste hoogte voor jou? Het kost even een paar minuten maar kan je een hoop klachten schelen.

Bewegen, bewegen en bewegen!

Compenseer de voorkeurskant

Als mondzorgverlener zit je vaak langdurig asymmetrisch voorover; in de richting van je voorkeurshand. Draai daarom regelmatig even de andere zijde op om te compenseren.

Doe kleine oefeningen tussen iedere patiënt door

Schud je schouders los. Draai regelmatig je hoofd in alle richtingen. Doe de 'zwemslaggen' dan beweeg je met je hele arm en rug, draai rondjes met je polsen en open je handen en strek je vingers maar knijp ook even je handen en speel piano met de vingers.

Voorkom lang zitten

Zitten is het nieuwe roken, dus probeer zoveel mogelijk te lopen of staan. Is het mogelijk om uitleg aan patiënten, vergaderen of je administratie (hoog/laag bureau) staand te uit te voeren? Dan doen!

Zelf lopen

Haal je eigen koffie of je patiënten op uit de wachtkamer. Zo loop je even. Dit maakt de spieren los en hiermee breng je de bloedsomloop op gang.

Lunchwandeling

Ga in de pauze even naar buiten om te wandelen. Het heeft vele voordelen. Je longen kunnen zich opschonen en vullen met zuurstofrijke lucht. Je bent letterlijk even weg van de werkplek en dat geeft ook mentale afstand. Ook je ogen kunnen even verder wegstaren. Dit brengt ze tot rust en voorkomt hoofdpijn. Door zon- of daglicht maak je meer vitamine D aan dat wonderen doet voor je humeur. Maar het is ook belangrijk voor je slaap/waak ritme en je nachtrust. Waardoor je de volgende dag meer uitgerust op de werkplek verschijnt.

Slim agendabeheer

Neem de leiding over je agenda. Het is niet altijd makkelijk maar pauzes zijn belangrijk in het voorkomen van klachten. Dus maak duidelijke afspraken met je collega's en het secretariaat over de behandelings- of behandelingsnodig hebben. Zo voorkom je dat je steeds onder tijdsdruk staat, je uitloopt of dat de pauze erbij in schiet.

Let eens op je werkdagen. Door de dagen goed te verdelen over de week en niet te lange dagen te werken voorkom je uitputting en piekbelasting.

Indien mogelijk, probeer je werktijden zo te plannen dat je rekening kunt houden met jouw voorkeur en bioritme. Dus niet om zeven uur starten als je eigenlijk geen vroege vogel bent. Maar ook het soort behandelingen kun je sturen. Ben je na de lunch niet op je best? Plan niet de moeilijke of zwaardere behandelingen op dat moment.

Lifestyle

Het is een inkopper maar daarom niet minder waar; Leef en eet gezond. Daarmee voorkom je klachten en bevorder je het natuurlijke herstellervermogen van lichaam en geest. Dus... Wees matig met alcohol en koffie. Eet rustig gevarieerd en matig; denk eens aan de 80% regel. Eet 80% 'gezond' en eet tot je 80% vol zit. Zo krijg je alle vitamines en bouwstoffen, geniet je van je eten en hoef je niets te laten staan.

Voldoende slaap; het is een mythe dat iedereen 8 uur nodig heeft maar de meeste Nederlanders hebben tussen de zeven à acht uur wel nodig om voldoende te herstellen. Zorg daarbij voor een goede slaaphygiëne (slaaproutine).

Bezuinig niet op leuke dingen en sociale contacten - naast je werk - die je opladen en energie geven.

Sporten zorgt voor spierkracht en conditie. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet - alle sporten hebben voor- en nadelen - als je er maar lol aan beleeft. Zo houd je het langer vol.

Tot slot

Als orofaciaal fysiotherapeut kan ik niet nalaten. Doe je kaken los. Bruxisme (klemmen, fixeren of knarsen) activeert namelijk spierspanning in nek en schouders. Dus glimlach, fluit, neurie of zing. Zo maak je er niet alleen productieve maar ook een leuke dag van!



Saskia Vrickx is orofaciaal en mindful fysiotherapeut en eigenaar van praktijk 'fysio de hoofdzak' in Woerden. Daarnaast werkt ze als gecertificeerd interviewcoach en is gastdocent voor verschillende organisaties waaronder Dental Best Practice waar zij een cursus TMD-klachten en orofaciale fysiotherapie verzorgt.

Referentie:

<https://www.rug.nl/research/ctm/kenniscentrum/ergonomie/>

pdfergonomie/1innemenvaneengezondezittendewerkhoudingbijdepatientenbehandeling.(jan2009).pdf