

# Gezond en comfortabel werken

*Gezond, comfortabel en klachtenvrij werken, is een hele uitdaging voor mondzorgverleners. Zeker voor assistenten is het niet altijd makkelijk om te werken vanuit een gezonde en ontspannen houding. Je hebt te maken met een patiënt, een behandelaar, materiaal en dan moet je het ook allemaal goed kunnen zien. Veel assistenten zitten of staan langdurig in een asymmetrische en gespannen houding. Klachten aan de rug, schouders, pols en handen komen dan ook veel voor.*

**Door Amber Denekamp**



**S**tatische houdingen zijn erg belastend voor het lichaam, dat geldt zowel voor staan als zitten. Daarnaast is langdurig zitten helemaal niet gezond, het wordt tegenwoordig ook wel ‘het nieuwe roken’ genoemd. Zitten in een ongunstige houding, wat veelvuldig voorkomt, maakt het niet beter. Een mens is gemaakt om te bewegen. Zitten is eigenlijk alleen bedoeld om het lichaam een rustmoment te geven. Afwezigheid van skeletspiercontracties bij langdurig zitten, zou een toename van het ongezonde cholesterol, hart- en vaatziekten, diabetes en het zachter worden van het skelet veroorzaken.

## Bewegen tijdens de werkdag

Langdurig zitten wordt het nieuwe arbeidsrisico genoemd, vanwege de schade die het brengt aan onze gezondheid, onafhankelijk van de mate van fysieke activiteit. Met andere woorden, sporten en bewegen is belangrijk en nodig, maar het heft de schade van een dag zitten niet op. De winst moet gezocht worden in bewegen en opstaan tijdens de werkdag. Regelmatige onderbrekingen zijn noodzakelijk om de risico's van lang aaneengesloten zitten te verminderen. Gelukkig is dit voor een assistent meestal geen probleem. Zelfstandig werkende preventie-assistenten zullen hier meer op moeten letten.

## Varieer zithoudingen

Het is van groot belang om naast veel beweging en dynamisch werken ook goed te zitten. Plaats

de voeten plat op de grond, ongeveer op heupbreedte. De kniehoek is 110 graden of iets hoger. Houd de rug zoveel mogelijk in de natuurlijke S-vorm: een holling in de onderrug, een lichte bolling in de bovenrug en een holling in de nek. In deze actieve zithouding word je rug op de juiste wijze belast en is de druk op de tussenwervelschijven gelijkmatig. Houd de bovenrug ontspannen gestrekt en het hoofd recht boven je schouders.

Vanuit de heupen kun je nog iets naar voren komen om goed zicht te verkrijgen. De S-vorm blijft wel min of meer in stand. Wissel deze houding af met de rustzithouding. Hierbij is het bekken iets achterover gekanteld waardoor de onderrug wat afvlakt. Dit zit meer ontspannen en kun je langer volhouden. Een geschikte werkstoel heeft een lendesteun die de onderrug ondersteunt net boven het bekken, in de holling van de rug. Zit afwisselend met en zonder steun, gebruik de steun altijd bij vermoeidheid. De rug wordt vaak gebogen in een C-vorm, waardoor de druk op de tussenwervelschijven flink toeneemt. Met name de onderrug wordt in deze houding overbelast. In combinatie met opzij buigen en draaien neemt de belasting exponentieel toe. Hierdoor kunnen diverse fysieke klachten ontstaan, zoals overbelasting van spieren en pezen, hernia en een verhoogde druk op inwendige organen waardoor de bloedcirculatie achteruit gaat. Dit kan ook een verhoogde bloeddruk tot gevolg hebben.



→ Ongunstige parallelzit



→ Gunstige ritsluitingzit

Blijf steeds in beweging, want de beste houding is de volgende houding. Je hoeft niet altijd keurig rechtop te zitten, dat houdt niemand vol. Zorg wel altijd voor een goede zithouding als je aan het werk bent. Ben je aan het praten, eten, luisteren of ontspannen mag je gerust eens onderuit zitten of met de benen over elkaar.

### Ritsluitingzit

In de ideale situatie zijn behandelaar en assistent ongeveer even lang, zodat beiden voldoende beenruimte hebben onder de stoel en je je armen niet onnodig hoeft te heffen. Idealiter zit de assistent net wat hoger dan de behandelaar, voor goed zicht. Zit dicht bij elkaar en in ritsluitingzit. In deze positie kun je met de behandelaar meedraaien tot deze in de 11-uurs positie zit, daarna kun je beter gaan staan.

Het is zeer ongunstig om in de parallelzit te werken, met de benen naast de behandelstoel. Om bij de mond van de patiënt te kunnen komen, zul je dan langdurig opzij moeten buigen. Dit veroorzaakt al snel pijn in de rug. Daarnaast is het belastend voor nek en schouders, omdat het werkveld zich buiten het symmetrievlak van het lichaam bevindt.

Er is wel een aantal voorwaarden voor een juiste zitpositie en dat vergt een goede samenwerking en communicatie met de behandelaar. Zo moet de patiëntstoel altijd horizontaal geplaatst zijn, zodat er voldoende ruimte onder de stoel is voor de benen. Een groot lengteverschil tussen behandelaar en assistent is lastig op te lossen en vereist maatwerk, waarbij het altijd wat behelpen is. Een voetenring kan kleinere assistenten

helpen, maar hier kleven ook nadelen aan. De beste oplossing bij grote lengteverschillen is zoveel mogelijk een staande en zittende houding afwisselen.

### Goed staan

Een gunstige staande houding is altijd symmetrisch, op twee benen en zonder te leunen.

Houd je voeten ongeveer op heupbreedte, de knieën losjes, dus niet op slot, en je rug actief gestrekt. Je schouders zijn ontspannen en je hoofd recht boven je rug. Let op dat je gedurende de behandeling niet je rug buigt en je hoofd laat hangen en leun niet tegen de behandelstoel. Sta altijd recht voor je werkveld, zodat je niet opzij hoeft te reiken.

Om afwisseling te zoeken, is het goed om tijdens de behandeling wat te bewegen: verplaats je gewicht van links naar rechts en voor naar achter. Ga even op je hakken en tenen staan, buig en strek de knieën, draai een rondje met je voet. Maak de bewegingen klein en subtiel, dan heeft het geen invloed op je werk. Door te bewegen stimuleer je de doorbloeding en kunnen de spieren even ontspannen.

Onderbreek lang staan met korte rustpauzes wanneer dat kan. Ben je even niet nodig? Ga zitten, ook al is het maar voor een minuut.

### Afzuiging bedienen

Het bedienen van de afzuigunit is altijd een uitdaging op zich. Omdat elke unit anders is, is het moeilijk een eenduidig advies te geven. Voorkom in elk geval dat je je arm en schouders verdraait om bij de unit te komen, zoals je op





→ Ongunstig reiken naar afzuigunit

bovenstaande foto ziet. Gebruik indien mogelijk liever de sabelgreep. Pak de afzuiger met je rechterhand, alsof je een zwaard uit de schede trekt. Als dit niet mogelijk is, omdat de assistentunit te hoog of te ver weg staat, draai dan het hele lichaam ernaartoe, zodat je niet buiten je bereik hoeft te reiken met de armen. Zorg dat alle instrumenten zich binnen handbereik bevinden, zodat je overal bij kunt zonder te hoeven reiken of je armen op te tillen. Voorkom draaien en opzij buigen en trek de schouders niet op.

### Afsteunen

Om je schouders en armen te ontlasten, is het belangrijk dat je zoveel mogelijk zoekt naar afsteuning. Steun altijd op een vaste ondergrond, zoals de tandboog, bovenkaak of het jukbeen. Gebruik hiervoor de muis van je hand of je pink en ringvinger. Veel assistenten aarzelen om dit te doen, omdat ze bang zijn dat de patiënt dit als vervelend ervaart. Hierbij helpt een goede communicatie. Leg uit wat je doet, en waarom. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik plaats mijn hand hier, zodat ik beter het instrument kan vasthouden' of: 'zodat ik preciezer

kan werken'. Zorg dat het afsteunen comfortabel, duidelijk en ontspannen gebeurt, zodat de patiënt zo min mogelijk hinder ondervindt.

### Pols, handen en vingers

Houdt de pols tijdens het werken altijd in de neutrale stand. Je hand is dan in het verlengde van je onderarm (b,e). Zowel opzij buigen (d,f) als je hand optillen (a) is vermoeiend en belastend. Zorg dat je niet knijpt in je instrumenten en je vingers altijd zo ontspannen mogelijk zijn.

### Dynamisch werken

In de ideale situatie wissel je staan en zitten zoveel mogelijk af tijdens een werkdag. Gebruik het zitten als rustmoment, bijvoorbeeld als je even moet wachten, of als de behandelaar werkt tussen de 9-10 uurspositie. Als de behandelaar werkt tussen de 11-13 uurspositie kun je beter staan. Ga ook direct staan als je merkt dat je ongunstig gaat zitten omdat je het niet kunt zien. Loop zoveel mogelijk heen en weer, in plaats van zittend op je stoel ergens naar toe te rollen.

Dynamisch werken, regelmatig opstaan en bewegen gedurende de werkdag is essentieel voor het voorkomen en verminderen van fysieke klachten. Daarnaast is sporten en trainen belangrijk om (rug)klachten te voorkomen. Één keer in de week gerichte krachttraining kan veel klachten voorkomen en zorgen dat je aangenaamer werkt. Bij een fysiofitnesscentrum in de buurt kun je vaak terecht voor advies op maat. Verder staan op YouTube tal van filmpjes om thuis te trainen. Zoek op 'rugtraining' of 'core stability' voor oefenprogramma's die je thuis kunt uitvoeren. Werken in de tandheelkunde kun je vergelijken met topsport – trainen helpt je beter te presteren. ●●●

Amber Denekamp is bedrijfssoefentherapeut en gespecialiseerd in dentale ergonomie. Ze geeft trainingen en lezingen aan praktijken. [www.aeflexdental.nl](http://www.aeflexdental.nl)

- Bronnen: Hendriksen et al: *Langdurig zitten, een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid*: TSG 2013, 1, J. Levine: *Get up!*: 2014, Ekelund et al; *The Lancet* 2016, Hokwerda et al: *Innemen van een gezonde zittende werkhouding bij patiëntbehandelingen*: 2009. Fotocredits [www.brianelings.nl](http://www.brianelings.nl) en [www.thkz.nl](http://www.thkz.nl)

