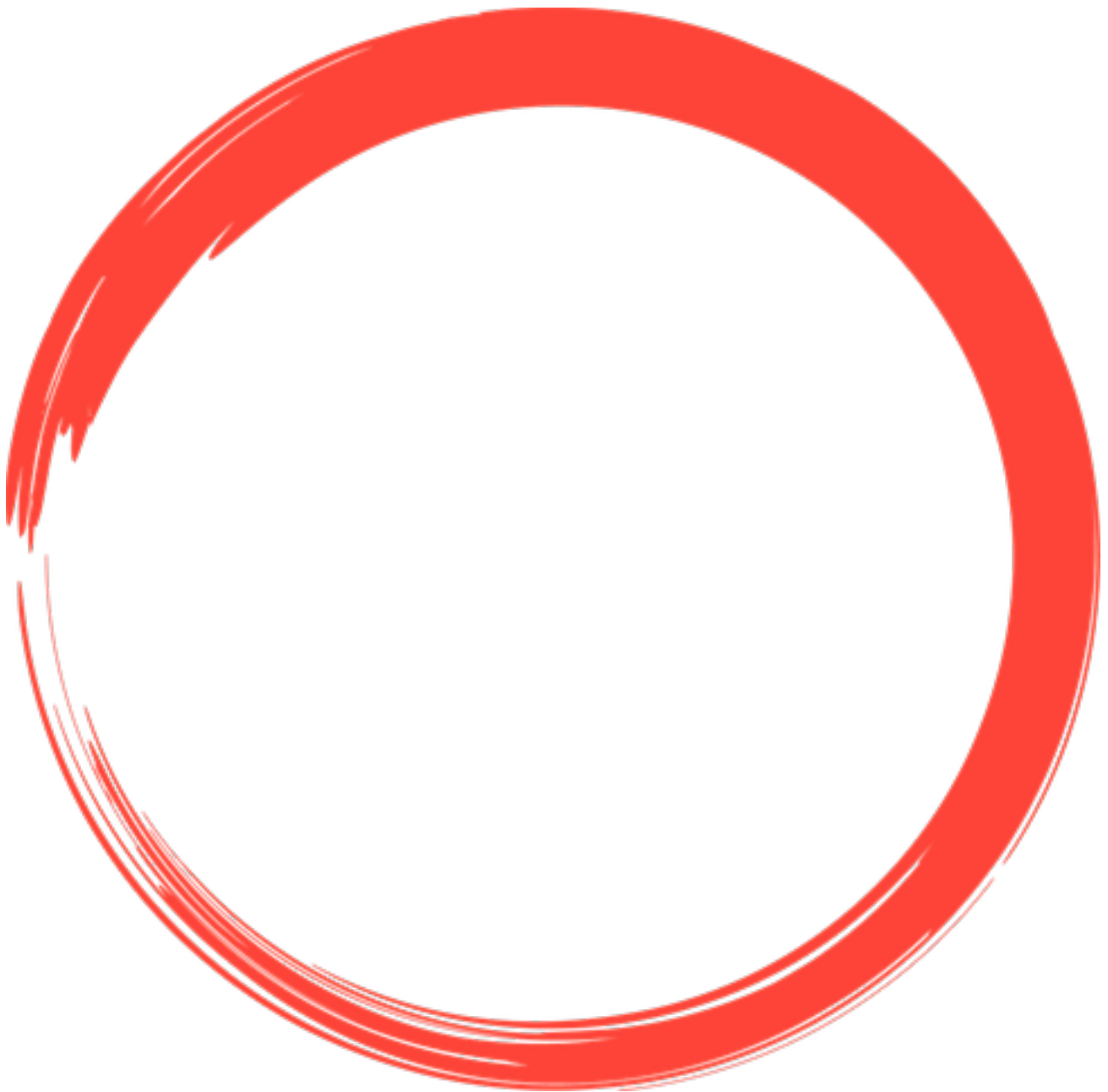


5 tips voor het verlichten en voorkomen van
lichamelijke pijn bij mondzorg professionals



ERGONOMIC SOLUTIONS

e-book

Bijna 80% van alle mondzorgprofessionals ervaart dagelijks lichamelijke pijn als gevolg van het werk. En een deel van hen komt hierdoor thuis te zitten. Ruim 85% van alle werkgerelateerde pijn bij tandartsen wordt veroorzaakt door myofasciale trigger points. Deze lokale spiercontractuurtjes ontstaan door overbelasting. En bij tandartsen meestal door *statische* overbelasting.

De fijnmotorische vaardigheden die nodig zijn voor het verlenen van kwalitatief hoogwaardige mondzorg, zijn hier de directe oorzaak voor. Door een verhoogde spierspanning en een onjuist ingestelde werkplek ontstaan problemen die tot ziekteverzuim en zelfs uitval kunnen leiden. Het is totaal onnodig.

Neem bijvoorbeeld mondhygiëniste Melanie. Als gevolg van een ongeval raakte ze deels arbeidsongeschikt. Dankzij het volgen van het Individuele Traject Pijnvrij werken in de Tandartspraktijk, was ze al binnen drie maanden weer volledig aan het werk.

Of tandarts Laurens. Hij ontwikkelde schouderklachten nadat hij met een ergonomische loepbril begon te werken. Ook hij volgde de training Pijnvrij werken in de Tandartspraktijk en was zijn klachten binnen 8 weken helemaal kwijt.

Met dit e-book maak jij een start om jouw lichamelijke klachten als gevolg van je werk te verlichten of te voorkomen. Om je op weg te helpen heb ik 5 tips voor je, die je per direct zullen helpen tijdens jouw dagelijkse werkzaamheden in de tandartspraktijk.

Tip 1:

Zorg voor voldoende steun in de onderrug. Een rugleuning draagt bij aan een licht versterkte holling van de onderrug, met als gevolg dat het zwaartepunt van het hoofd mooi boven het steunvlak van het lichaam valt (de wervelkolom). Daardoor verlaag je de spierspanning in de nek-, schouders en bovenrug.

Minder statische belasting van deze musculatuur zorgt voor een directe afname van dat branderige, vermoeide gevoel tussen je schouderbladen. Als je nu klachtenvrij bent, draagt juist gebruik van de lendesteun bij aan jouw klachtenvrije toekomst!

Deze eerste tip lijkt misschien onbeduidend, maar is misschien wel de allerbelangrijkste ergonomische aanwijzing die je ooit kunt krijgen. Er zijn wel een aantal basisvoorwaarden waaraan je zult moeten voldoen, omdat je anders de stoel wel goed kunt instellen, maar tijdens het werk toch weer naar voren gaat hangen. Herkenbaar? Hier is de oplossing:

1. Positioneer de patiënt helemaal horizontaal.
2. Pas de hoofdpositie van het hoofd van de patiënt zodanig aan, dat je rechtop kunt blijven zitten terwijl je toch gebruik maakt van een optimale zichtlijn. Als je werkt in het eerste en/of tweede kwadrant, moet het hoofd van je patiënt vrij ver achterover worden gekanteld. Doe je dat niet, dan moet je loskomen van de lendesteun om zicht te creëren.
3. Zorg ervoor dat je behandelkruk niet te hoog staat. Een kniehoek van ongeveer 100 graden (voeten plat op de vloer) is echt genoeg. Zet je de stoel op deze hoogte, dan creëer je wat extra druk op de lendesteun. De ondersteuning in de onderrug is dan optimaal.

Tip 2:

Gebruik ergonomische instrumentaria. Een handgreep met een grotere diameter (tot ongeveer 1 cm) zorgt ervoor dat je minder kracht hoeft te leveren met de hand- en onderarmspieren. Ook het gewicht maakt uit. Minder zware instrumentaria veroorzaken minder klachten. NB: dit geldt ook voor de spiegel!

Tip 3:

Metten = weten! Laat een spierspanningsmeting doen, om in beeld te brengen hoe het is gesteld met je eigen spierspanning tijdens het uitvoeren van jouw werkzaamheden in de tandartspraktijk. Hier is speciale apparatuur voor ontwikkeld die je eenvoudig kan gebruiken op de werkvloer. De e-sense muscle of myotrac zijn hier voorbeelden van: een klein apparaat dat je waarschuwt als de spierspanning te hoog is, terwijl je aan het werk bent. Verhoogde spierspanning tijdens tandheelkundige activiteiten, geldt als klachtonderhoudende factor voor myofasciale pijn. Het kan jouw klachten veroorzaken of verergeren. Metten dus!

Tip 4:

Heb jij het soms te druk? En het gevoel dat je continu 'aan' staat? Doe eens een ademhalingsoefening! De volgende simpele, kortdurende oefening kan de cortisolspiegel significant verlagen gedurende 4 uur nadat de oefening gedaan is. Dat is een halve werkdag! Optimaal is 3x 5 minuten per dag oefenen, gedurende drie weken. Daarna kan je de oefening doen zodra je voelt dat je er behoefte aan hebt. Het resultaat wordt beter voelbaar als je consistent traint, maar weet dat elke 5 minuten geldt als training en als iets dat direct resultaat met zich meebrengt.

De oefening:

Ga ontspannen zitten. Focus gedurende 5 minuten alleen op de ademhaling. Adem rustig 5 tellen in, en 5 tellen uit. That's it! Het is zó simpel en kan een enorm verschil maken in hoe je de dag beleeft.

Tip 5:

Neem de leiding over je agenda. Je zult niet geloven hoeveel tandartsen (en andere mondzorg professionals) ik al gesproken heb die aangeven dat ze vaak moeten doorwerken tijdens een pauze moment, omdat het secretariaat patiënten inplant voor de pauze, die een langere behandeltime nodig hebben dan de tijd die ervoor gereserveerd is (van te voren al bekend!).

Stel je grenzen, zodat je de pauze tijd ook echt kan gebruiken om te ontspannen en op te laden.

Waarom dit e-boek?

Ben je geïnteresseerd in het verlichten en voorkomen van lichamelijke pijn tijdens je werk in de mondzorg? Zou jij of je collega's willen blijven genieten van het werk dat je het allerliefste doet, zonder fysieke klachten?

Ik bied iets speciaals aan!

Als je me vandaag nog een korte mail stuurt met de vraag voor meer informatie over mijn **ergonomietraining op locatie (voor jou of voor het hele team)**, dan plan ik een **gratis online adviesgesprek** voor je in! Tijdens dit gesprek geef ik je nog drie extra tips die je meteen kunt toepassen in jouw dagelijkse praktijk. Je krijgt ook de kans om te vertellen waar jij of je collega's tegenaan lopen zodat ik je kan laten zien hoe ik jullie het allerbeste kan helpen.

Neem contact op via **mail:** info@ergonomicsolutions.nl
Of **whatsapp:** 0653465002

Tot slot:

Zorg ervoor dat jij en je collega's pijnvrij kunnen blijven werken, zodat jullie met plezier en in goede gezondheid kunnen blijven doen waar je goed in bent. Voor jezelf, je collega's en je patiënten. Wacht niet langer en zet de eerste stap naar een pijnvrije toekomst vandaag nog!

Onderweg naar jouw pijnvrije toekomst,

Matthijs.