

Ergonomisch arbeiten: vital bleiben

Die Selbsttherapie-Methode „Just five“

Viele Zahnärzte und deren Personal leiden im Laufe ihrer Berufstätigkeit an körperlichen Beschwerden, die auf ihre Tätigkeit in der Praxis zurückzuführen sind: Rückenbeschwerden, Migräne, Verspannungen und ein steifer Nacken sind nur einige der Symptome, die als Folgen konzentrierter physischer Feinarbeit in einer physiologisch ungünstigen Haltung resultieren. Das muss nicht sein, findet Dr. Manfred Just, staatlich geprüfter Lehrer für Sport- und Wirtschaftswissenschaften und Leiter des gleichnamigen Instituts. Seine Antwort lautet: „Just five“ – eine Selbsttherapie in fünf Schritten, die er im Rahmen eines Fortbildungskurses an der eazf in München vorstellte.

Zusammen mit seinem Partner Dr. Werner Jungkuntz hat Dr. Manfred Just eine ebenso einfache wie effektive Methode entwickelt, die das richtige ergonomische Arbeiten zum Vergnügen macht. Was bedeutet „ergonomisches Arbeiten“, bzw. was heißt „unergonomisch arbeiten“? Um dem auf den Grund zu gehen, stellte Just zu Kursbeginn die provokante Frage: „Wie arbeitsfähig wären Sie heute?“ Zunächst ratlose Blicke, dann gaben alle Teilnehmer an, dass sie durchaus in der Lage wären, einen ganz normalen Acht-Stunden-Arbeitstag in der Zahnarztpraxis durchzuhalten. Bei näherer Betrachtung stellte sich jedoch heraus, dass fast alle ein mehr oder minder großes körperliches „Leiden“ hatten, das sich im Laufe des Arbeitstages sicher noch verschlimmert hätte. Die Liste reichte von Verspannungen in der Schulter über Kniebeschwerden bis zu Kopf- und Rückenschmerzen.

Was tun, wenn es schmerzt?

Schnelle Abhilfe verspricht das Selbsttherapie-Programm von Just, das aus fünf Schritten besteht:

1. Test: Wo ist der Schmerz, beziehungsweise die Blockade? Beispiel: Kopfdrehung links nur eingeschränkt möglich.
2. Therapie: Der Kopf wird in die symptomfrei(er)e Richtung gedreht. Dabei wird in fünf Intervallen tief ein- und ausgeatmet:

In den Bauch einatmen – Luft fünf Sekunden anhalten – ausatmen – fünf Sekunden warten – wieder einatmen usw. Das ganze fünfmal wiederholen. Durch die tiefe Bauchatmung wird der Muskel dazu gebracht, nachzulassen und kann danach gezielt aufgebaut werden.

3. Kontrolle: Ist der Schmerz oder die Blockade weg, beziehungsweise geringer geworden? Wenn nein, werden die Schritte eins bis drei wiederholt. Wenn ja, folgt der Muskelaufbau:
4. Der linke Handballen wird an die Schläfe gehalten, der Kopf versucht, nach links zu drehen, die Hand hält sanft dagegen. Dabei wird zweimal die Intervallatmung praktiziert.
5. Jetzt wird gedehnt: Die Hand schiebt den Kopf vorsichtig nach links bis zum anatomischen Anschlag (der Punkt, bis zu dem der Muskel passiv zu bewegen ist), zweimal Intervallatmung.

Zunächst war die Skepsis bei den Teilnehmern groß: Ob wohl eine Therapie, die so einfach anzuwenden ist und insgesamt nur zwei Minuten dauert, tatsächlich funktioniert? Das Ergebnis aber überzeugte: Bei allen Anwesenden trat eine Besserung ein, oder die Symptome waren sogar ganz verschwunden. Um Verspannungen und Blockaden gar nicht erst entstehen zu lassen, riet der Referent: „Richten Sie einmal am Tag Ihren Körper ein – machen Sie das, bevor es zwickelt!“ Fünf Minuten ausgewogene Gymnastik vor Arbeitsbeginn (möglichst gemeinsam mit den Kollegen, dann macht's richtig Spaß) und einzelne Übungen zwischendurch in den Minipausen reichen bereits aus, um Schmerzen vorzubeugen.

Haltung bewahren!

Genauso wichtig wie die eigene körperliche Beweglichkeit ist natürlich auch die korrekte Körperhaltung, sowohl die des Behandlers als auch die der Assistenz – und natürlich auch die des Patienten.

Und so sieht das „optimale Trio“ aus (Abb. 1): Der Behandler und die Assistenz nehmen eine „aktiv-aufrechte“ Haltung ohne Verdrehungen ein:



Fotos: Stelzer

Abb. 1 Die ideale Sitzposition für Behandler, Assistenz und Patient

- Behandler und Assistenz sitzen nahe beieinander in „Reißverschluss technik“, das heißt die Beine werden ineinander verzahnt.
- Der Oberkörper ist gerade, Vorwärts- und Seitbewegungen sowie Torsionen sollten nach Möglichkeit vermieden werden.
- Die Beine werden leicht gespreizt, die Knie sind etwa schulterbreit auseinander.
- Die Unterschenkel stehen senkrecht zum Fußboden.
- Die Arme hängen lose am Oberkörper herunter und werden höchstens in einem Winkel von ca. 15° nach vorne gehoben.
- Abspreizungen der Oberarme sollten möglichst vermieden werden.

Der Patient wird idealerweise folgendermaßen gelagert:

- Die Beine sind angewinkelt (ca. 90°, zu erreichen mit Stützen unter den Knien).
- Der Lenden-Becken-Bereich ist entspannt.
- Der Kopf ist überstreckt und sollte nur auf dem Hinterkopf aufliegen.
- Die Wirbelsäule sollte möglichst keinen Kontakt mit einem Kissen haben, da der Kopf nach beiden Seiten gut drehbar sein sollte.

An die bekanntermaßen graue Theorie schloss sich für die Kursteilnehmer ein ausgedehnter praktischer Teil an. Unter fachkundiger Anleitung durfte sich jeder einmal „lagern“ lassen, und auch die richtige Arbeitshaltung von Behandler und Assistenz wurde ausreichend geübt.

Der richtige Behandlerstuhl

Doch die Haltung allein macht es nicht, es kommt auch auf das richtige Arbeitsgerät an, das heißt auf die richtigen Behandlerstühle. Die Stühle, auf denen der Behandler und seine Assistenz idealerweise sitzen, sind extrem höhenverstellbar, denn nur so können unterschiedlich große Teams gut miteinander arbeiten. Unter den Rollen ist ausreichend Platz für die Füße des Gegenübers. Die Sitzfläche ist klein und stützt nur das Gesäß ab, die Oberschenkel haben ausreichend Platz für die nötige Bewegungsfreiheit. Dazu der Referent: „Die Kunst ist, so zu sitzen, dass man sagen kann: Man reiche mir den Patienten!“ Der sollte natürlich auf einer entsprechend optimal gestalteten Behandlungseinheit liegen.

Der „Pinguin“, der „sterbende Schwan“ und „Äpfel pflücken“

Gegen Ende der Fortbildungsveranstaltung trainierte Dr. Just mit den Beteiligten die Entspannungsübungen für zwischendurch (Abb. 2). Die originellen Namen, die er den Übungen gab, halfen sehr dabei, sich die einzelnen Bewegungsabläufe einzuprägen: Beim „Pinguin“ beispielsweise streckt



Abb. 2 Training von Entspannungsübungen

sich der Kopf nach oben und die Arme öffnen sich nach hinten, „um den Fisch zu schnappen“; beim „sterbenden Schwan“ wird ein Arm über den Kopf gelegt und die entgegengesetzte Pobacke gehoben; beim „Äpfel pflücken“ strecken sich die Arme so weit es geht in Richtung Decke.

Mehr Informationen über die „Just five“-Methode und deren Erfinder Manfred Just gibt es unter www.just-institut.de.

