

Zum Heraustrennen.

tipp

# Ergonomie in der Praxis (Tipp 1)

*Sattelhocker optimal  
für hohes, aufrechtes  
und gerades Sitzen*

*Idealer Winkel Ober-  
schenkel–Oberkörper  
circa 140°*

*Für nahes  
Behandeln  
am Patienten,  
ohne störende  
Knieposition*

Zahnärztliche Arbeit ist ganz schön belastend, denn für viele Beschäftigte in diesem Bereich gehören Wirbelsäulenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schulter-Arm-Probleme, Taubheit in Extremitäten und Ähnliches zum Alltag.

Die Lösung: Ergonomie in der Zahnarztpraxis – aber was verbirgt sich dahinter?

Ziele von Ergonomie sind die korrekte Körperhaltung bei möglichst allen Arbeitsschritten und die Optimierung der Praxisausstattung, sodass diese korrekten Haltungen auch möglich sind. Aber auch das „artgerechte“ Verhalten über den ganzen Tag mit Abwechslung bei der Intensität der Tätigkeiten und körperlichem Ausgleich durch kurze Bewegungspausen gehören dazu.

Im vorliegenden Tipp möchte ich auf zwei Schwerpunkte der Verhältnisse und der davon abhängigen Haltung eingehen.

**#1 Stuhl des Behandlers:** Dieser sollte soweit hochgefahren werden können, dass der Winkel Oberschenkel–Oberkörper circa 140° beträgt, damit man nahe am Patienten sitzen kann, ohne dass permanent die eigenen Knie im Weg sind. Dies ist mit den meisten Standardstühlen nicht machbar, da hier die Sitzhöhe nicht hoch genug eingestellt werden kann und zudem die Sitzfläche oft zu waagrecht ist. Somit muss man an die Vorderkante rutschen und sitzt unsicher und unbequem.

**Lösung:** Hier hilft ein Sattelhocker, auf dem man hoch, aufrecht und gerade sitzen kann und gut an den Patienten herankommt. Idealerweise ist dieser auch noch individuell einstellbar und dynamisch, also mit beweglichem Sattel.

**#2 Patientenlagerung:** Vor allem bei der Oberkieferbehandlung besteht immer wieder das Problem, dass sich viele Patienten nicht weit genug nach hinten legen lassen, um optimal sitzen und arbeiten zu können, idealerweise mit direkter Sicht und ohne zu starke Torquierung. Der Grund ist häufig die Einheit, die beim Absenken der Rückenlehne den unteren Teil (Gesäß und Beine) stabil lässt, wodurch der Hüftwinkel stark geöffnet wird bis zur kompletten Streckung. Diese Lagerung ist für viele Patienten sehr unangenehm und nicht akzeptabel. Daher



muss sich das Behandlersteam der ungünstigen Position anpassen, mit allen negativen Folgen für das körperliche Befinden.

**Lösung:** Ein Kissensystem mit drei Kissen, die an den wichtigen Punkten Kniekehle, Schulter und Nacken des Patienten eingesetzt werden. Dadurch wird die Strecklage in eine „Hüggellage“ verwandelt, der Hüftwinkel bleibt erhalten (ideal 140°), die Schulterpartie wird leicht erhöht und weich „gebettet“, der Kopf liegt auf einem weichen Kissen (und nicht auf dem harten Kopfteil der Einheit) und kann leichter überstreckt werden. Nun noch das Gesamtsystem (Einheit, Sattelhocker) soweit wie nötig hochfahren und schon ist ein weitgehend aufrechtes Sitzen ohne Drehungen und starke Seitbeugen möglich.

**Fazit:** Entsprechen der Behandlerstuhl und die Patientenlagerung ergonomischen Verhältnissen, kann das Behandlersteam auch nach acht Stunden Arbeit den Feierabend genießen und der Patient geht zufrieden und ohne Rückenschmerzen nach Hause.

*Vorschau: Im nächsten Tipp 2 erfahren Sie, wie man den Arbeitstag mit kleinen Aktivpausen gut übersteht.*



Lesen Sie hier das E-Paper des ZWPspezial 3/22 zur passenden Ausbildung



Noch tiefer einsteigen?



Hier gibt's mehr **Bilder.**



**INFORMATION ///**

**Manfred Just**  
JUST-Institut • [www.just-institut.de](http://www.just-institut.de)



Infos zum Autor

ANZEIGE

# minilu – deine Teamplayerin



Wenn es um Rundum-Service für erfolgreiche Praxen und Labore geht, setze ich auf Teamplay. Den besten Partner dafür habe ich direkt in der eigenen Unternehmensgruppe: van der Ven-Dental, das Dentaldepot mit besonderer Expertise in puncto Großgeräte, Service, Beratung, Design, Einrichtung und Planung. So geht Zuspziel auf Erfolgskurs.

**Einfach unschlagbar**



**minilu.de**  
... macht mini Preise