

# ERGONOMISCH ARBEITEN „RUND UM DEN ZAHN“

## KORREKTE ARBEITSHALTUNG, GEZIELTER AUSGLEICH, WIRKSAME SELBSTBEHANDLUNG

### *Ergonomie in Zahnarztpraxis und Zahnlabor- wozu?*

Wie verhalte ich mich im Arbeitsalltag, um den Feierabend genießen zu können? Wie optimiere ich meine (Arbeits)umgebung? Was kann ich tun, um mich am Arbeitsplatz fit zu halten? Was mache ich, wenn doch Schmerzen und Verspannungen „auftauchen“?

Auf alle diese Fragen versucht der Workshop, der eine Mischung aus Input durch den Dozenten und Praxisanwendungen der Teilnehmer ist, ein paar Antworten zu geben und sofort umsetzbare Lösungsansätze zu zeigen.

Mit dem *Konzept „Ergonomisches Arbeiten“* ist es Ihnen möglich, vielen typischen Beschwerden gezielt vorzubeugen bzw. diese zu beseitigen, an entspannten Patienten oder optimierten Geräten körperschonend zu arbeiten und eine bessere Arbeitsqualität und mehr Spaß an der Arbeit zu erreichen.

### *Seminarziel*

Sie erhalten grundlegende Informationen zum Thema „Ergonomie“ und den Aspekten des gesunden Arbeitens und können nach dem Seminar Ihre Arbeitswelt und das Arbeitsverhalten optimieren. Sie erhalten Einblick in optimale Arbeitsumgebung sowie richtige Arbeitshaltung, als Team und auch alleine. Ein Schwerpunkt liegt hierbei auf der optimalen Patientenlagerung als „Schlüssel“ für korrekte Körperhaltung während der zahnärztlichen Tätigkeit. Aber auch die Einstellung von Werkzeugen und Hilfsmitteln z. B. im zahntechnischen Labor sind Thema.

Sie lernen konkrete Ausgleichsübungen (Mikro- und Minipausen) für sofortige Aktivität während und zwischen den Behandlungen oder verschiedenen Arbeitsschritten kennen und erfahren Grundlagen der Selbsttherapie, um die Bewegungsfähigkeit = „Arbeitsfähigkeit“ wieder herzustellen.

### *Programm*

- **Die 5 Säulen der Ergonomie:** Aspekte „gesunden“ = ergonomischen Arbeitens mit Organisation, Selbsttherapie, Arbeitsumfeld, Verhalten und Ernährung.
- **Korrekte Arbeitshaltung: Patientenlagerung und Arbeitspositionen** alleine und als Team. Praxistraining am Stuhl mit Test typischer Positionen
- **Arbeitsplatzoptimierung:** Analyse und Tipps für die tägliche Praxis, ergonomische Anpassung der Einrichtung (Behandlerstühle und -einheiten), Hilfsmittel zur Optimierung, Raumorganisation (Optional: Empfang, Abrechnung und zahntechnischer Arbeitsplatz)
- **Gezielte Ausgleichsbewegungen** mit Bezug zur täglichen Arbeit: Mikropausen während der Tätigkeit
- **Selbstbehandlung am Arbeitsplatz:** Analyse typischer Beschwerden bei Berufsausübung und Tipps für konkrete Maßnahmen: Lockerungsmethoden, Akupressur, Grundlagen Schmerztherapiemethode JUST-FIVE.

Es wird Wert auf sofortige Umsetzbarkeit am Arbeitsplatz gelegt. Daher hat das Seminar den Charakter eines Workshops, die Teilnehmer können alle Bewegungen testen und üben. Abhalte- und Absaugetechnik wird nicht trainiert.

### *Seminardaten*

- **Zielgruppe:** Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Zahnarztpraxen (Behandler, Assistenz, DH, ZMV, ZMF, Zahntechniker)
- **Teilnehmerzahl:** max. 15
- **Umfang:** 1 Tag (09.00 bis 16:30 Uhr)
- **Sonstiges:** TN sollten bequeme Kleidung tragen, evtl. Liegematten mitbringen
- **Referent:** **Manfred Just** (Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Ergonomieberater, Ausbilder für Ergonomiespezialisten mit TÜV-Zertifizierung)