YES, PLEASE:

Nie wieder Rückenschmerzen!

Ein Beitrag von Maria van der Ploeg

[EQUIPMENT] Zahnärzte sind für eine Entwicklung von Erkrankungen des Bewegungsapparates stärker gefährdet als alle anderen Angehörigen der Gruppe der Gesundheitsberufe. So leiden 64 Prozent aller Zahnärzte in Deutschland an Rückenbeschwerden und 42 Prozent klagen regelmäßig über Kopfschmerzen. Untersuchungen zeigen,[1] dass die Wahl des richtigen Stuhls Beschwerden lindern oder sogar ganz verhindern kann.



Sattelsitz Amazone:

Die Form des Sattelsitzes sorgt dafür, dass das Becken in die richtige Position gekippt wird. Dadurch erhält die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form, was nicht nur angenehmer, sondern auch gesünder sitzen lässt!

Zahnärzte verbringen viele Stunden in statischen Positionen und lehnen sich oft nach vorne. Außerdem arbeiten sie oft auf engstem Raum und haben wenig Bewegungsfreiheit. Die Folgen sind ein steifer Nacken und Schmerzen im gesamten Rückenbereich. Neuere Studien[2] mit angehenden Zahnärzten zeigen, dass Fehlhaltungen bereits während der Ausbildung auftreten. Von 138 untersuchten Studierenden wiesen 61 Prozent bei der Auswertung der Körperhaltung Werte auf, die als nicht akzeptabel eingestuft werden müssen.

Schonenderes Arbeiten durch neutrale Körperhaltung

Die körperliche Belastung von Zahnmedizinern kann auf ein Minimum reduziert werden, wenn sie so viel wie möglich in einer neutralen Körperhaltung arbeiten. Score-Sattelstühle sind so konzipiert, dass Zahnärzte automatisch in eine neutrale Körperhaltung gebracht werden: Sie sitzen höher, was sowohl den Kniewinkel als auch den Hüftwinkel öffnet. Dies führt zur natürlichen Einnahme der S-Krümmung der Wirbelsäule. Aufgrund der Sattelform sind die Beine leicht gespreizt und die Füße stehen stabil auf dem Boden vor Ihnen. Auch wenn es zunächst ungewohnt ist, erhöht das Sitzen auf einem Sattelstuhl dauerhaft Ihren Komfort und verringert das Risiko von Verletzungen.

Die neutrale Körperhaltung für Zahnmediziner laut ISO 112268:

- Natürliche S-Krümmung der Wirbelsäule
- Kniewinkel zwischen 110 bis 120 Grad
- Füße flach auf dem Boden unter den Knien
- Beine leicht gespreizt
- Oberarme am Körper, maximal 20 Grad erhoben
- Symmetrische Körperhaltung: Augen, Ohren, Schultern, Ellbogen, Hände, Hüften, Knie und Fußknöchel befinden sich auf parallelen Linien

*Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

Für ein aktives Sitzen: Der Score Balance

Die einzigartige Balance-Mechanik von Score fördert durch subtile Bewegungen das aktive Sitzen während dentaler Behandlungen. Behandler sitzen bequem und stabil, gleichzeitig verrenken sie sich deutlich weniger als auf herkömmlichen flachen Behandlerstühlen. So werden Rücken, Nacken und Schultern effektiv entlastet.

Zu den drei wesentlichen Vorteilen des Sitzens auf einem Score-Sattelstuhl zählen:

Die aufrechte Sitzposition beugt Nacken- und Rückenproblemen vor

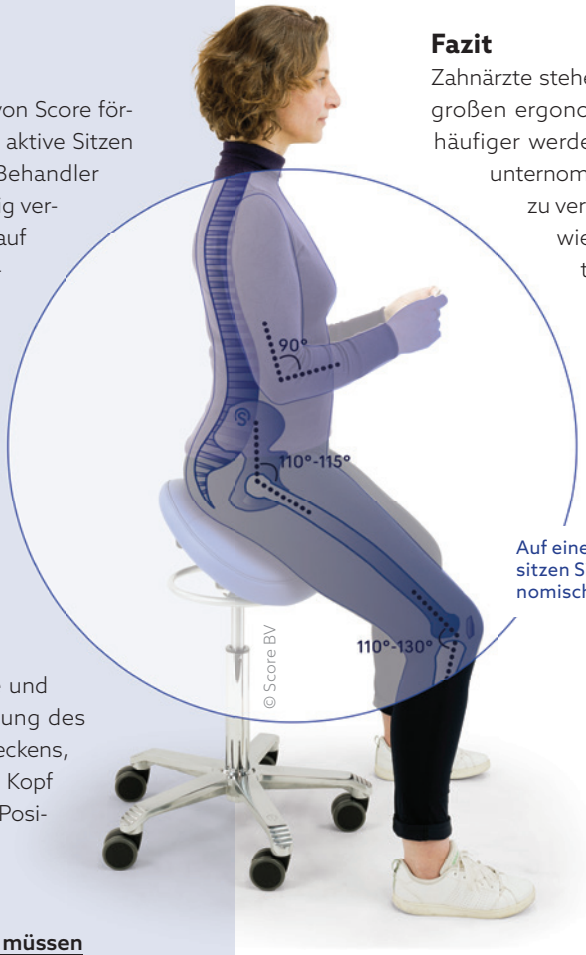
Die einzigartige Form der Sitzfläche und der hohe Sitz sorgen für eine Öffnung des Hüftwinkels und eine Neigung des Beckens, wodurch Rückenwirbel, Nacken und Kopf automatisch eine gesunde vertikale Position (neutrale Haltung) einnehmen.

Sie sitzen näher beim Patienten und müssen sich weniger nach vorne beugen

Auf einem Score-Sattelstuhl sitzen Sie hoch und mit stärker nach unten und seitwärts gerichteten Oberschenkeln (anstelle von nach vorne). So passen Ihre Beine besser unter den Behandlungsstuhl, Sie sitzen viel näher beim Patienten.

Die offene Haltung verbessert die Konzentration und sorgt für mehr Energie

Die offene Haltung und ergonomische Form eines Score-Sattelstuhls unterstützten die Atmung, sodass Behandler mehr Sauerstoff aufnehmen. Außerdem wird die Verdauung aktiviert und die Blutzirkulation optimiert. Das Ergebnis sind eine verbesserte Konzentration und Fokussierung sowie eine aktivere Haltung, wodurch sie den gesamten Tag mehr Energie haben.



Auf einem Sattelstuhl von Score sitzen Sie automatisch in einer ergonomisch korrekten Position.

Fazit

Zahnärzte stehen bei der Ausübung ihrer Tätigkeit vor großen ergonomischen Herausforderungen. Immer häufiger werden schon im Studium Anstrengungen unternommen, die Ergonomie in der Zahnmedizin zu verbessern. Der Ausgangspunkt ist, so viel wie möglich in einer neutralen Körperhaltung zu verbringen. Die Sattelstühle von Score sind dazu konzipiert, dabei zu unterstützen und führen automatisch zu einer ergonomisch korrekten Haltung.

Weitere Infos zu Score-Sattelstühlen gibt es bei ROOS Dental, dem Sattelstuhlexperten, auf **www.roos-dental.de**. Alternativ besteht die Möglichkeit, sich unter Tel.: **+49 2166 99898-0** zur Auswahl persönlich beraten zu lassen.

In die Gesundheit investieren und nebenbei sparen! Im Mai und im Juni besteht beim Kauf eines Sattelsitzes ein **Aktionsrabatt von 10 Prozent bei ROOS Dental.**



© ROOS Dental GmbH & Co. KG

1 Portal für dentales Praxiswissen (DZW). Zahnärztliche Ergonomie: Damit Sitzen nicht krank macht.
2 Ng A, Hayes MJ, Polster A. Musculoskeletal Disorders and Working Posture among Dental and Oral Health Students. Healthcare, 23. January 2016

*Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.