

Ergonomie klingt kompliziert? Ist sie aber nicht! Doch was steckt hinter dem Begriff? Warum ist Ergonomie im Praxisalltag so relevant? Und welche Zusammenhänge lassen sich daraus ableiten für Entspannung, Effizienz und schließlich den entscheidenden Praxiserfolg?

Der Begriff der **Ergonomie** ist auf die altgriechischen Wörter  $\epsilon\rho\gamma\omega\nu$  (ergon – Arbeit, Werk) und  $\nu\acute{o}\mu\omicron\varsigma$  (nomos – Regel, Gesetz) zurückzuführen.<sup>1</sup>

Als Teilgebiet der Arbeitswissenschaft dient die Ergonomie „(...) der **optimalen Gestaltung von Arbeitssystemen in Bezug auf die Abstimmung zwischen Mensch, Maschine und Arbeitswelt**“. Es besteht ein Zusammenhang zwischen menschlicher Arbeitskraft, deren Gesunderhaltung und ökonomischem Nutzen.

Vereinfacht lässt sich daraus das Ziel ableiten, dass der Mensch seine **Arbeit möglichst erfolgreich bewältigen** können soll, **ohne dass dabei eine gesundheitliche Belastung entsteht**.<sup>1,2,3,4,5</sup>

So toleriert der Körper zwar einige Zeit Raubbau an ihm – ist jedoch die Grenze erst überschritten, verringert sich die Arbeitsleistung rapide und damit auch der Aspekt des (ökonomischen) Nutzens und Erfolgs.



# Entspannung statt Verspannung

Ergonomie lässt sich als Schnittstelle zwischen Mensch und Gerät begreifen, Behandler und Behandlungseinheit sollen nachfolgend im Fokus der Betrachtungen und Bestrebungen stehen. Oberstes Ziel ist dabei die komfortable Behandlung – nicht nur für den Patienten, sondern auch für den Behandelnden selbst! Schmerzfrei und entspannt. Nicht umsonst ist Gesundheit sprichwörtlich das höchste Gut – hat ihr Verlust doch weitreichende Folgen, auch auf die berufliche Tätigkeit.

## Wege zu mehr Effizienz

Nur ein Zahnarzt ohne körperliche Beschwerden, also ohne Schmerzen beispielsweise im Bereich der Wirbelsäule oder der Nackenmuskulatur, die aus jahrelanger falscher Belastung beim Behandeln resultieren, kann sich seinen Patienten mit uneingeschränkter Aufmerksamkeit und voller Konzentration widmen. Gezielt und effizient, ohne störende Einflüsse, für ein optimales Ergebnis. Dies ermöglicht mehr Behandlungen pro Patient bzw. die Behandlung von mehr Patienten.

## Erfolg ist planbar

Ergonomische Aspekte wirken als Erfolgsverstärker und machen den Unterschied aus – zwischen einer durchschnittlich erfolgreichen Praxis und einer Praxis, die überdurchschnittlich erfolgreich ist. **Denn Erfolg ist nicht nur abhängig von dem, WAS man tut, sondern auch davon, WIE man es tut.**

## Bausteine des Erfolgs

Für die Zahnarztpraxis setzt sich Erfolg aus drei Bausteinen zusammen: medizinischer, wirtschaftlicher und persönlicher Erfolg. Diese drei Komponenten sind eng miteinander verknüpft. Der medizinische Erfolg bildet in der Regel die Grundlage für den wirtschaftlichen Erfolg. Der wirtschaftliche Erfolg trägt wiederum maßgeblich zum persönlichen Erfolg bei. Wenn sich der persönliche Erfolg einstellt, wirkt dies auf den klinischen und wirtschaftlichen Erfolg zurück.



Die auf den folgenden Seiten platzierten Tipps zur praxistauglichen Ergonomie stammen von dem Hamburger Zahnarzt Thomas Senghaas und basieren auf seinen über Jahrzehnte gewonnenen Erkenntnissen und Erfahrungen. Thomas Senghaas' Tätigkeitsschwerpunkte umfassen die Bereiche Endodontie, Implantologie sowie Forschung und Entwicklung und garantieren ein Insiderverständnis für die ganz konkreten Belange und Herausforderungen der täglichen zahnmedizinischen Arbeit.

### Zahnarztpraxis

ZA Thomas Senghaas  
Dr. Katayoun Nadjmabadi  
Maria-Louisen-Straße 67  
22301 Hamburg



### *Unterkieferpositionen*

Aus der Notwendigkeit, den Kopf des Patienten zwischen Hände und Knie zu lagern, ergibt sich besonders für die Unterkieferpositionierung eine möglichst horizontale Einstellung der Rückenlehne. Nur dann und bei ausreichender Sitzhöhe ist überhaupt ein ergonomischer Unterkieferzugang ohne Wirbelsäulenverdrehung möglich.



## *Große Sitzhöhe für Beinfreiheit*

Häufig mit verdrehtem Oberkörper zu arbeiten, führt zunächst zu Verspannungen und dann zu dauerhaften Beschwerden. Die Ursache liegt in einer unzureichenden Sitzhöhe des Behandlers. Die oberste und erste Regel in der Ergonomie ist es, einen möglichst großen Freiraum zwischen den Händen und den Knien des Behandlers zu schaffen. Hier muss ausreichend Raum sein für den Patientenoberkörper und die Rückenlehne. Um insbesondere für die Unterkiefertherapien ausreichend Raum für Rückenlehne und Patient zu schaffen, muss der Zahnarzt hoch sitzen und der Patient entsprechend hoch und waagrecht gelagert werden. Dafür wird ein Behandlerstuhl mit einer großen Hubfeder benötigt. Bei großen und kräftigen Patienten empfiehlt sich sogar ein zusätzlicher Sattelsitz, um mit der nötigen Sitzhöhe und ausreichend großer Beinfreiheit ergonomisch therapieren zu können.



© Photobac/Shutterstock.com

## Medizinischer Erfolg

Anerkennung auf klinischem Gebiet kann leichter erzielt werden, wenn es dem Behandler gelingt, seine Patienten – ohne Kompromisse – immer von der klinisch besten Therapie zu überzeugen. Wenn er dann in der Lage ist, für die eingesetzte Therapie die besten Resultate zu erzielen, steigt das Vertrauen seiner Patienten und er kann sie zu einer sorgfältigeren Mundpflege und Prophylaxe motivieren.

## Persönlicher Erfolg

Dieser definiert sich durch Zufriedenheit im Beruf, das Maß an Anerkennung von Patienten, vom Team, von Kollegen oder aus dem persönlichen Umfeld und nicht zuletzt von der Höhe des erreichten Status. Weiterhin ist der Grad der Entscheidungsautonomie ausschlaggebend für den persönlichen Erfolg sowie die Sicherheit der Zukunft einer Praxis.

## Wirtschaftlicher Erfolg

Der Aspekt hängt davon ab, wie gut es gelingt, einen besseren Ertrag pro Behandlung zu generieren, mehr Behandlungen pro Patient durchzuführen oder mehr Patienten zu gewinnen.



### *Vorbereitung der Horizontallagerung*

Um eine waagerechte Patientenpositionierung für die Unterkieferpositionen und eine Kopfüberstreckung für Oberkiefertherapien erreichen zu können, ist es je nach Patient manchmal erforderlich, ihn entsprechend vorzubereiten. Gerade ältere Patienten und Patienten mit einem Lagerungsschwindel haben Probleme mit einer zügigen Fremdabsenkung durch die motorisch verfahrenende Behandlungseinheit. Hier kann es sehr hilfreich für die Patientencompliance sein, den Patienten schon vor Therapiebeginn in eine liegestuhlähnliche „Wellnessposition“ zu verfahren. Bei einer solch halb liegenden Sitzposition werden das Cortische Organ und der Kreislauf auf die spätere vollständige Horizontallagerung vorbereitet.



## Zusammengefasst

Adaptiert man den Begriff der Ergonomie auf eine Zahnarztpraxis, soll der Behandler in die Lage versetzt werden, auf sich selbst zu achten und ohne Schmerzen zu agieren. Die ergonomischen Aspekte wirken als Erfolgsverstärker in medizinischer, wirtschaftlicher und persönlicher Hinsicht. Ergonomie ermöglicht nicht nur eine entspannte Konzentration auf den Patienten, sondern erzeugt damit auch mehr Vertrauen mit klinisch besseren Ergebnissen – und daraus resultieren wirtschaftlicher Erfolg und persönliche Zufriedenheit.