

**INTERVIEW //** Unter ergonomischen Gesichtspunkten ist die Prophylaxe eine der anspruchsvollsten Disziplinen der Zahnmedizin – schließlich fehlt hier die dritte Hand und die Behandlerin ist ganz auf sich allein gestellt. Im Interview erklärt Andrea Katzschner vom Zahnarzt Ergonomie Forum, wie sich ergonomisches Arbeiten lernen lässt und legt dar, inwiefern auch die Dentalhersteller durch clevere Produktentwicklungen zu einer verbesserten Arbeitsqualität beitragen können.

## ERGONOMISCHE GRUNDREGELN AUCH IN DER PROPHYLAXE UMSETZEN

Christin Bunn/Leipzig



Abb. 1

Abb. 1: Gesundheitsexpertin Andrea Katzschner.

**Frau Katzschner, bitte geben Sie uns einen kurzen Überblick zu Ihrer Person.**

Studiert habe ich Pädagogik, Germanistik und Slawistik. In das Berufsleben startete ich als Lehrerin, übernahm dann eine Tätigkeit in einer großen Hamburger Bank in der Personalabteilung im Bereich Weiterbildung. Schon damals spielte das Thema Ergonomie eine Rolle, wenn auch eine ganz kleine: Es handelte sich um die Optimierung von Bildschirmarbeitsplätzen. Seit 2003 bin ich selbstständig. Durch meinen Mann, der selbst Zahnarzt ist, wurde ich schnell mit unterschiedlichsten dentalen Themen und insbesondere mit der zahnärztlichen Ergonomie vertraut. Das ist sehr spannend und macht mir viel Freude. Es ist eine tolle Sache, Zahnärzte und Praxismitarbeiterinnen in puncto Ergonomie und Gesundheit zu beraten und gemeinsam Lösungen zu finden. Die Vorbereitung auf jede einzelne Praxis und auch die weitere Betreuung nach einem Workshop, Coaching oder Praxis-Check z.B. sind mir sehr wichtig. Meine letzte eigene Weiterbildung habe ich 2017 erfolgreich bei der IHK im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ absolviert.

**Sie besitzen umfassende Expertise rund um das Thema ergonomisches Arbeiten in Zahnarztpraxen. Warum ist genau**

**dieser Bereich von so großer Bedeutung und woraus resultiert Ihr besonderes Interesse an dieser Nische?**

Es ist sehr bedauerlich, aber es handelt sich tatsächlich um eine Nische. Nach wie vor steht die fachliche Fortbildung im Fokus der Zahnärzte. Das ist auch sehr wichtig, denn die Entwicklung schreitet sehr rasch voran, was moderne Behandlungsmethoden, Instrumente, Materialien etc. betrifft. Aber ein unachtsamer Umgang mit der eigenen Gesundheit und mit der seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rächt sich irgendwann. Bandscheibenvorfall oder Karpaltunnelsyndrom bedeuten Arbeitsausfall. Schmerzen in Nacken, Schulter oder Rücken haben zur Folge, dass man seine Arbeit nicht mehr mit voller Hingabe und Freude verrichten kann – so sehr man sie auch lieben mag. Außerdem haben Schmerzen einen negativen Einfluss auf die Qualität der Behandlungsergebnisse. Aber wer denkt schon in jungen gesunden Jahren darüber nach? Allerdings muss man auch sagen, dass sich in der jüngeren Generation langsam ein neues Gesundheitsbewusstsein herausbildet. Ein Zeichen, das optimistisch stimmt.

Was wir mit zahnarzt-ergonomie-forum.de auf die Beine gestellt haben, ist schon etwas Besonderes – so etwas gab



Abb. 2

Abb. 2: Gesundheitsgefährdende Körperhaltung bei der Solobehandlung.

es bisher noch nicht. Wir möchten ein Forum sein, das informiert und Hilfe bietet. Ein bisschen leisten wir dabei auch Pionierarbeit. Und wir haben Erfolg! Steigende Besucherzahlen auf unserer Seite, viele Anfragen: Der Bedarf ist also da. Und wir freuen uns auch, dass wir andere inspirieren und sie unsere Ideen aufgreifen. So kommt etwas Leben in die verstaubte und trockene zahnärztliche Ergonomie, und es bewegt sich langsam etwas. Und wenn ich jetzt noch einmal über Ihre Frage nachdenke: Ja, wir haben die umfassende Expertise, was Ergonomie betrifft.

#### Wie sieht ergonomisches Arbeiten im Idealfall aus? Und wie gestaltet sich dies Ihrer Erfahrung nach in der Realität?

Landläufig ist leider die Meinung „entweder man kann gut sitzen oder man kann gut arbeiten“ weitverbreitet. Wenn man dem folgt, kommt man zu dem Schluss, dass Schmerzen nun mal zum zahnärztlichen Beruf dazugehören. Das muss aber nicht sein. Ich fange mal mit der Realität an: Man versucht, bestmögliche Behandlungsergebnisse zu erzielen, und nimmt dabei die unmöglichsten Zwangshaltungen – Verbiegen, Verdrehen – ein, mit dem Ergebnis, dass sich irgendwann Schmerzen einstellen, die mit der Zeit zunehmen. Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich bei den meisten Behandlern ab etwa einem Alter von 40 Jahren erste Anzei-

chen bemerkbar machen. Dann ist das Kompensationsvermögen erschöpft. Man opfert also leichtfertig seine eigene Gesundheit. Das ist leider in den meisten Praxen die Realität.

Der Idealfall sieht so aus: Man erzielt bestmögliche Arbeitsergebnisse mit einer systematischen Behandlungsabfolge in entspannter, gesunder Sitz- und Körperhaltung. Die Arbeit macht mehr Spaß, die Behandlung verläuft entspannter, was auch der Patient wohlwollend wahrnimmt, und noch ein positiver Nebeneffekt: Man arbeitet wesentlich effizienter, was wiederum heißt, dass man Zeit und Geld einspart. Diese Variante ist jedoch den wenigsten Menschen bekannt.

#### Schlechte Arbeitsergonomie – das Resultat einer unzureichenden Praxisausstattung oder Gewohnheit, was steckt dahinter?

Es gibt sie wohl, wenn auch selten: Praxisausstattung, die weniger ergonomisch ist, oder auch räumliche Einschränkungen, die ergonomisches Arbeiten beeinträchtigen. Aber gesund arbeiten ist prinzipiell immer und in jeder Praxis möglich. Hin und wieder muss man vielleicht einige Kompromisse eingehen, aber ergonomische Grundregeln kann man überall umsetzen und somit gesundheitsgefährdende Belastungen vermeiden. Etwas komplizierter ist es mit der Gewohnheit:

Woran man sich einmal gewöhnt hat, das hinterfragt man selten. Man hat sich eben daran gewöhnt. Besonders fatal, wenn es sich um schlechte Gewohnheiten handelt. Das bedeutet, die Veränderungen muss man selbst ernsthaft wollen, sich das erforderliche Wissen aneignen und systematisch im Team umsetzen.

#### Lassen Sie uns gezielt über Prophylaxe sprechen. Worin bestehen die Herausforderungen bei PZR, PA-Behandlung & Co. für das Praxisteam mit Blick auf Ergonomie?

Die Arbeit einer Prophylaxefachkraft ist eine sehr schöne und anspruchsvolle Tätigkeit, die viele hoch motiviert und mit viel Elan angehen. Die besondere Herausforderung besteht allerdings darin, dass die Behandlerin hierbei ohne Assistenz arbeitet – es fehlt einfach die dritte Hand zum Abhalten oder Absaugen. Wer da gewohnheitsmäßig und ohne individuelle Systematik arbeitet, kommt aus dem Verdrehen und Verbiegen nicht heraus. Auch durch Sport, Physiotherapie oder Yoga sind diese Fehlbelastungen auf Dauer nicht kompensierbar. Die PZR ist für viele Praxen auch ein wichtiger wirtschaftlicher Aspekt. Man mag nicht daran denken, welcher Schaden entsteht, wenn eine gut ausgebildete Mitarbeiterin krankheitsbedingt längere Zeit ausfällt. In diesem Bereich besteht meines Erachtens erheblicher Handlungsbedarf.

## Ergonomische Grundregeln für die Prophylaxe (Auszug)

### Allgemeines

- mindestens 80 Zentimeter Bewegungsfreiraum in alle Richtungen
- durchdachte und systematische Arbeitsvorbereitung
- den Kopf des Patienten so positionieren, dass dies die eigene physiologische Position fördert
- angenehme Arbeitsatmosphäre
- Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent
- Raumtemperatur zwischen 20 und 22 °C
- Dehnen, Strecken, Laufen und Entspannen zwischen den Behandlungen

### Arbeitsplatzstuhl/Hocker

- verstellbare Höhe
- wenn Rückenelement, dann auf Verstellbarkeit achten
- bewegliche Sitzfläche
- Schrägstellung der Sitzfläche möglich
- zum Boden passende Rollen

### Sitzhaltung

- generell „geöffnet“
- Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln ist größer als 90°
- Schultern hängen locker und werden nicht in Richtung der Ohren gezogen
- Fersen und Kniekehlen bilden eine Linie
- Füße stehen fest auf dem Boden
- Kniekehlen befinden sich eine Hand breit vor der Sitzkante
- die Sitzhaltung ist dynamisch und nicht starr

### Lichtverhältnisse

- im Zimmer gibt es Tageslicht
- Fensterlicht fällt seitlich auf den Arbeitsbereich
- Fenster besitzen einen Sonnen- und Blendschutz

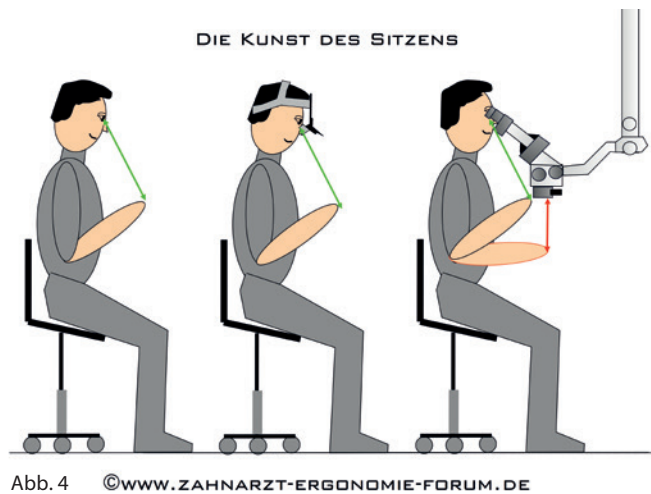
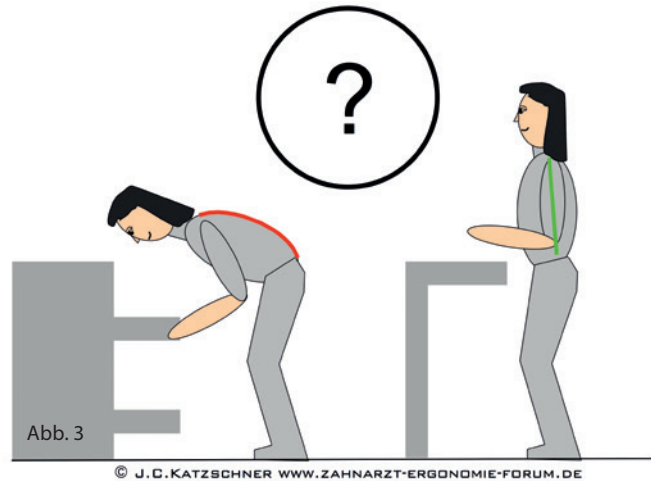


Abb. 3: Undurchdachte Organisation führt zu unnötigen körperlichen Fehlbelastungen. Abb. 4: Ausgehend von der physiologischen Sitzposition kann man alle Arbeits- und Hilfsmittel seinen individuellen Bedürfnissen anpassen – nicht umgekehrt.

## Ist ergonomisches Arbeiten erlernbar?

Selbstverständlich ist ergonomisches Arbeiten erlernbar. Man sollte sich vorher über das Ziel der Maßnahme im Klaren sein. Es gibt jede Menge Anbieter ergonomischer Kurse. Will man die Handhabung ergonomischer Geräte oder Instrumente an sich erlernen, ist man bei den Kursen der Dentalhersteller richtig. Möchte man lernen und üben, wie man seinen Rücken stärkt und allgemein Fehlbelastungen vermeidet, sind Physiotherapeuten die beste Adresse. Geht es um Optimierung bei der zahnärztlichen Behandlung und spezielle Arbeitssystematik, sollte man sich unbedingt an einen erfahrenen Zahnarzt mit ergonomischen Kenntnissen wenden.

Der zahnärztliche Arbeitsplatz ist nun mal sehr spezifisch und vielseitig. Die Preise für Ergonomie-Workshops variieren übrigens erheblich, aber wie bereits erwähnt, man sollte das gesteckte Ziel unbedingt im Auge behalten.

Wichtig ist jedenfalls: Es ist immer eine Angelegenheit für das ganze Team. Manchmal kommt es vor, dass nur eine Mitarbeiterin einer Praxis zum Workshop kommt und ihr neues Wissen dann im Team weitergeben soll. Das funktioniert so natürlich nicht. Im Idealfall findet eine Ergonomie-Schulung in der eigenen Praxis statt. In gewohnter Umgebung und am eigenen Arbeitsplatz mit dem eigenen Instrumentarium lassen sich ganz gezielt Veränderungen vornehmen und individuelle Arbeitssysteme

erlernen – eine langfristige Investition in die Gesundheit und die unternehmerische Zukunft!

## Haben Sie konkrete Tipps, um den Körper während der Prophylaxesitzung zu entlasten?

Eigentlich könnte das ganz einfach sein: Man beachtet die ergonomischen Grundregeln. Aber was man auch ohne viel Kenntnis beachten kann, ist die eigene Körperhaltung. Man sucht die Position, in der man sich wohlfühlt und bequem aufrecht sitzt. Dann prüft man, ob man aus dieser Position die Instrumente erreicht und das Arbeitsfeld einsehen kann. Unterschiedliche Kopfpositionen des Patienten und indirektes Arbeiten ermöglichen Entlastung.

Wichtig ist auch eine optimale Arbeitsvorbereitung. Muss man sich oft bücken, strecken oder verdrehen, um Instrumente und Materialien zu erreichen? Die Bewegungsabläufe im Praxisalltag sind im Prinzip abwechslungsreich – nicht wie an einem Büroarbeitsplatz, an dem man sechs Stunden oder mehr sitzt. Nach der Behandlung steht man auf, läuft, da besteht zwischendurch schon mal die Gelegenheit zum Dehnen und Strecken, oder man nutzt die Pause zum Entspannen.

#### Und was kann man zu Hause oder nach Behandlungsende tun?

Zu Hause ist es nicht mehr der Scaler, sondern das Küchenmesser ... auch hier gilt, dass man darüber nachdenken sollte, ob man bei dem, was man gerade tut, eine gesunde Körperhaltung wahrht. Beispielsweise beim Hochheben und Tragen einer Getränkekiste, bei der Gartenarbeit oder im Haushalt. Auch hier greifen selbstverständlich die ergonomischen Regeln. Allgemein sind Bewegung, sportliche Betätigung und Entspannung immer gut und wichtig.

**Blicken wir in diesem Zusammenhang auf die Dentalindustrie: Instrumente und Aufsätze werden immer kleiner und das Arbeiten komfortabler. Wie bewer-**

#### ten Sie den steten Innovationsdrang der Hersteller?

Dentalhersteller haben nach meiner Ansicht eine Schlüsselposition: Sie entwickeln und produzieren und sind verantwortlich für Weiter- bzw. Neuentwicklung. Dafür gibt es einschlägige Regularien, wie z.B. die Ergonomic Requirements. Die darin enthaltenen Anforderungen und Erkenntnisse werden weitgehend berücksichtigt. Die Dentalindustrie entwickelt mit Bedacht und geht auf die Bedürfnisse ein. Ein Beispiel: die dreiachsige OP-Leuchte – vor wenigen Jahren noch Idee und heute schon Standard. Es gibt noch viele weitere Regularien, die die Industrie zu berücksichtigen hat, etwa das Medizinproduktegesetz, die RKI-Richtlinien etc. Da ist sicher manchmal eine Gratwanderung erforderlich. Allerdings, bei dem einen oder anderen neuen Produkt denke ich manchmal: „Eigentlich eine tolle Idee, aber ... Da hätte man doch noch mal jemanden fragen sollen, der sich damit auskennt.“

#### Kleinere Geräte und Instrumente – folglich eine Win-win-Situation für Praxisteam und Patient?

„Klein“ ist kein alleiniges ergonomisches Kriterium. Sicher ist es vorteilhaft, im Mund mit kleinen Instrumenten zu arbeiten. Mir fallen da spontan die ersten riesi-

gen Mundscanner für die digitale Abformung ein. Aber auch auf dem Gebiet hat die Industrie reagiert und aus den Erfahrungen gelernt. Wichtig ist, ob die kleinen Instrumente ergonomisch handhabbar sind. Wenn bei der Entwicklung diese Anforderungen und Besonderheiten berücksichtigt werden, natürlich unter Berücksichtigung der weiteren bereits erwähnten Regularien, dann wäre das die beste Lösung für Praxisteam und Patient – und auch für den Hersteller.

Vielen Dank für das Gespräch!

#### ZAHNARZT ERGONOMIE FORUM

Andrea Katzschner  
Dorfstraße 19  
25899 Dagebüll  
Tel: 04667 2739988  
gesund@chance-bgm.de  
www.zahnarzt-ergonomie-forum.de

#### W&H DEUTSCHLAND GMBH

Raiffeisenstraße 3b  
83410 Laufen/Obb.  
Tel.: 08682 8967-0  
Fax: 08682 8967-11  
office.de@wh.com  
www.wh.com

### Das neue LatchShort Polishing System von W&H – für mehr Behandlungskomfort in der Prophylaxe



Als neues Mitglied der Proxeo TWIST-Reihe ermöglicht das LatchShort Polishing System Anwendern einen verbesserten Zugang zu Zahnoberflächen. Selbst bei schwierig erreichbaren Stellen im Oberkiefer- und Unterkiefermolarenbereich können sie effizient poliert werden. Möglich macht dies die deutlich verringerte Arbeitshöhe von bis zu vier Millimeter.

Der kleine Kopf des Prophylaxewinkelstücks WP-66 W sorgt in Kombination mit den neuen Prophy-Kelchen und -Bürsten mit verkürztem Schaft für ein noch einfacheres Polieren. Für Anwender sowie ihre Patienten bedeutet dies noch mehr Komfort beim professionellen Polieren der Zähne.

Abb. 5: Das LatchShort Polishing System von W&H ermöglicht einen besseren Zugang zu den Zahnoberflächen und erleichtert den Prophylaxeworkflow.