

Bevor Zahnärzthände versagen, richtig vorbeugen!

Ein Viertel der Zahnärzte weltweit von Beschwerden in den Fingern und Händen betroffen.

Kaputte Winkelstücke oder Bohrer sind schnell ausgetauscht – die Hände eines Zahnarztes hingegen sind unersetzlich. Daher ist es umso wichtiger, Beschwerden vorzubeugen und die wichtigsten Instrumente des Zahnarztes zu schützen.

Im Vergleich zu Hals- und Nackenbeschwerden, die bei 60 bis 80 Prozent des Praxispersonals auftreten, sind Probleme mit den Händen zwar weniger häufig – aber dafür auch gravierender. Denn im Grunde genommen können Zahnärzte ihr «Handwerk» ohne verlässliche Handbewegungen nicht mehr ausüben. Weltweit ist rund ein Viertel der Zahnärzte von Beschwerden in den Fingern und Händen betroffen, wie im Mitglieder Magazin des FVDZ für Zahnärzte, *Der Freie Zahnarzt*, beschrieben.

Die Risiken hängen vor allem mit den vielen, regelmässig wiederkehrenden Handgelenkbewegungen beim Greifen, Halten und Führen verschiedenster Instrumente zusammen. Das wiederholte Abweichen vom Mittelstand des Handgelenks, wie beispielsweise bei der Palmarflexion, zieht Leistungsverluste zwischen 30 und 75 Prozent nach sich, die häufig versucht werden, durch einen höheren Kraftaufwand auszugleichen. Damit steigt das Risiko für Beschwerden zusätzlich, wie auch durch generell unergonomische Arbeitshaltungen, fehlende Pausen, Stressbelastung usw.

Aus der für Zahnärzte typischen Arbeitsweise können drei Syndrome resultieren:

- Das Hand-Arm-Vibrationssyndrom, kurz HAVS, wird unter anderem durch die Bedienung mikromotorantriebener Geräte hervorgerufen. Anzeichen sind Taubheitsgefühl, Kribbeln und Geschicklichkeitsverlust.
- Beim Raynaud-Syndrom handelt es sich um eine gestörte Blutzufuhr, die sich in zunächst blauen, dann blauen Fingern zeigt. Zu den Beschwerden zählen Missempfindungen, Taubheit sowie ggf. Schmerzen.
- Das Karpaltunnelsyndrom ist das Resultat krampfartigen Haltens von Instrumenten. Der mittlere Handnerv im Karpaltunnel wird eingeklemmt, Schmerzen, Taubheit, Kraftlosigkeit und Steifheit im Daumen, Zeige- und Mittelfinger sind die Folge.

Gegenmassnahmen

Das A und O ist das richtige Halten der Instrumente. Sich das bewusst zu machen, sich und das gesamte Praxispersonal auf die Problemlage zu sensibilisieren, ist der erste Schritt. Damit wird es möglich, sich gegenseitig auf Fehlstellungen hinzuweisen und auf diese Weise wieder peu à peu eine gesunde Arbeitsweise zu erlernen. Zahnärzte sollten zudem jede Chance, z.B. während der Patientengespräche oder in Pausen, zur Lockerung ihrer Hände und für Fingerübungen nutzen. [DT](#)

Quelle: ZWP online

Neue Studie: Vornehmlich Männer leiden unter Stress

Selbst Jüngere klagen über Verspannungen und Kopfschmerzen.

44 Prozent der Männer bis 35 Jahre fühlen sich nicht gesund. Massgeblich beeinträchtigt zu viel Stress ihre Gesundheit, entsprechend klagen 48 Prozent der jungen Männer über häufige muskuläre Verspannungen, jeder dritte hat oft Kopfschmerzen. Das sind Ergebnisse der Studie «Zukunft Gesundheit 2019» der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung «Die Gesundarbeiter».

Die Gesundheit der jungen Männer wird nicht allein vom Stress negativ beeinflusst. Rund zwei von drei Befragten machen unter anderem auch eine schlechte Ernährung und Bewegungsmangel verantwortlich. Die meisten Männer plagt dabei ein schlechtes Gewissen: 74 Prozent würden gerne mehr für ihre Gesundheit tun, finden dafür im Alltag aber keine Zeit. Die Volksdrogen Alkohol (14 Prozent) und Rauchen bzw. Dampfen (22 Prozent) werden hingegen nur von einer Minderheit genannt.

Gute Vorsätze, aber alte Verhaltensmuster

«Die Zahlen geben Anlass zur Sorge», weiss Dr. Tanja Katrin

Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. Eine langfristige Ernährungsumstellung und regelmässiger Sport sollten nach Ansicht von Hantke in den Lebensstil integriert werden. Wie wichtig diese Umstellung ist, belegen Zahlen zur Lebenserwartung: Nach Angaben des Statistischen Bundesamts sterben Männer nahezu fünf Jahre früher als Frauen. Die Stiftung Männergesundheit sieht in der geringeren Lebenserwartung keine biologischen Gründe. Vielmehr seien die Unterschiede im Lebensstil, in den sozialen Rollen, aber auch in den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen entscheidend.

Männer wissen um die Defizite

Die meisten Männer wissen, dass sie mehr Eigeninitiative zeigen müssen. «Öffentliche Gesundheitsvorsorge-Massnahmen sprechen immer öfter Männer direkt an», weiss Hantke. «Damit sind wir einen Schritt weiter, aber es bleibt noch viel zu tun, spezifische Männer Risiken zu minimieren.» [DT](#)

Quelle: Schwenninger Krankenkasse

VALO™

LED-POLYMERISATIONSLEUCHE



ELEGANTLY POWERFUL



VALO Grand Cordless

VALO Grand Coded

VALO Cordless

VALO Coded



Ultradent Products Deutschland

ULTRADENT.COM/DE

© 2019 Ultradent Products, Inc. All Rights Reserved.