

# Verlassen Sie Ihre Komforthaltung!

Die Gefahr für unsere Gesundheit scheint derzeit nur einen Namen zu haben: Corona. Doch auch andere Aspekte unseres Lebens gefährden unser Wohlbefinden und unsere langfristige Leistungsfähigkeit, wie z.B. falsche Körperpositionen während der Arbeit. Seit einigen Jahren rückt in diesem Zusammenhang die Ergonomie zunehmend in das Bewusstsein von Arbeitgebern und Arbeitnehmern. Wir sprachen mit Ulrike Lübbert, Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung, unter anderem über Dysbalancen und ausreichend Bewegung am Arbeitsplatz.

**Autorin: Marlene Hartinger**

## **Das Thema Ergonomie hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Warum?**

Das Thema Ergonomie ist untrennbar mit dem Präventionsgedanken verbunden. Und die Wertschätzung für Prävention wächst aktuell mit den steigenden Gesundheitskosten und dem spürbaren Fachkräftemangel. Die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes verhindert hohe Krankenstände, das heißt Arbeitsausfälle. Außerdem steigt die Zufriedenheit der Mitarbeiter proportional zu ihrem physischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Somit fördert ein gesundes Mensch-Arbeit-System auch die Leistungsfähigkeit und Produktivität des Unternehmens. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass das Thema Ergonomie noch viel weiter gefasst werden muss. Neben der **Verhältnisergonomie** gewinnt die **Verhaltensergonomie** immer mehr an Bedeutung.

## **Was genau meinen Sie damit?**

Verhaltensergonomie bedeutet: Der Mitarbeiter passt die ergonomisch günstige Gestaltung der Verhältnisse am Arbeitsplatz seinen physischen

## Dysbalancen beschreiben ...

... das muskuläre Ungleichgewicht des Körpers. Sie werden deutlich sichtbar, wenn der Körper nicht in der Lage ist, eine eingenommene Position über einen bestimmten Zeitraum zu halten, das bedeutet, seine körpereigenen Gewichte zu balancieren. Am Arbeitsplatz steht die Aufgabe im Vordergrund, so dass Dysbalancen in der Haltung erst dann wahrgenommen werden, wenn Schmerzen eine muskuläre Instabilität bzw. Dysbalance signalisieren.



Bedürfnissen an. Denn nur ein individuell eingestelltes Arbeitsmittel kann seinen ergonomischen Nutzen entfalten. Ein gesundes eigenverantwortliches Verhalten der Mitarbeiter rechtfertigt überhaupt die Anschaffung teurer ergonomischer Arbeitsmittel. Erst die Verhaltensergonomie macht die Verhältnisergonomie sinnvoll – das ist erfolgreiche Prävention.

**In der Zahnmedizin wird mit höchster Konzentration ein kleiner Bereich bearbeitet. Welche Rolle spielt die Ergonomie in diesem Kontext?**

Der Zahnarzt arbeitet in einem sehr kleinen Ausschnitt seines Arbeitsfeldes. Dabei kann er die Position des Patientenkopfes nur bedingt über die Kopflagerung verändern. Selbst wenn alle organisatorischen und technischen Arbeitsbedingungen ergonomisch gestaltet sind, bleibt die Belastung durch das physische Verhalten. Oft muss der Zahnarzt während seiner Arbeit eine verdrehte und geneigte Körperhaltung einnehmen. Gleichzeitig wirkt sich die statische Haltearbeit stark belastend auf das Nacken-Schulter-Hand-System aus. Verspannungen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind oft die Folge. Ein ergonomisches Arbeitstechniktraining verbessert die Arbeitshaltung in jeder Position. Zentral ist auch hier die Prävention, das heißt die physische Vorbereitung auf die Belastungen des zahnärztlichen Arbeitsplatzes. Darunter verstehe ich primär die dynamische Stabilisation des Brustkorbes.

Nur der dynamisch stabile Brustkorb kann auf die Anforderungen der Verdrehung und der Vorneigung physiologisch uneingeschränkt reagieren. Auch das Schulter-Arm-Hand-Finger-System hängt von der dynamischen Reaktion des beweglichen Thorax ab. Das Schulterblatt muss funktionell frei beweglich und damit dreidimensional über den Thorax gleiten. Schon eine geringe Instabilität oder Starrheit des Thorax führt zu einer Dysbalance in der Bewegung und begünstigt damit Rückenprobleme. Sehr förderlich für eine dynamische Stabilität ist ein steter Haltungswechsel während der Arbeit am Patienten. Ein gut trainierter Körper gleicht so Dysbalancen und Steifigkeiten aus.

Ergonomie ist ...

... die Wissenschaft von den gesetzmäßigen Abläufen der Arbeit – mit Blick auf das Wohl des arbeitenden Menschen. Der Begriff Ergonomie wurde bereits um 1850 geprägt. Ergonomische Maßnahmen dienen dem Zweck, die Arbeitsbedingungen optimal den arbeitenden Menschen anzupassen. Dazu gehören die technisch gestalteten Arbeitsmittel und die Arbeitsorganisation des Arbeitsplatzes. Der Ergonomiespezialist passt dann die Arbeitsbedingungen individuell den jeweiligen Möglichkeiten und Fähigkeiten des arbeitenden Menschen an. Richtgrößen sind die menschliche Konstitution und Kondition des/der jeweils Tätigen. Die Arbeitsaufgabe dagegen bleibt eine unveränderliche Größe. Das ist in der Zahnmedizin gut nachvollziehbar, wenn zum Beispiel die Ursache für Zahnschmerzen behandelt werden muss. **Die Funktion der dazu notwendigen Arbeitsmittel ist definiert. Ihre Form dagegen sollte ergonomisch sein, wird aber häufig durch Designaspekte bestimmt.**

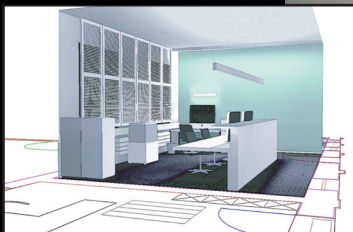
Foto Sessel: © Oleksandr Moroz – stock.adobe.com



ANZEIGE



# Licht ImPuls der Zeit ...



LUX PLAN®

LUXPLAN® Frank Orłowski  
 Grasweg 8, D-04178 Leipzig  
 fon +49 -(0)341- 44 26660  
 mobil +49 -(0)171- 35 08234  
 mail info@luxplan.de

... energieeffizient, modern und auf höchstem Niveau – für Ihre Praxis, maßgeschneidert auf Ihre Wünsche!

[www.luxplan.de](http://www.luxplan.de)



## Ergonomie to go

**Das Körper-X:** Dehnen Sie sich an Ihre Bewegungsgrenzen heran. Eine morgendliche Übung im Bett, bei der die gestreckten Arme und Beine so ausgedehnt werden, dass sie ein X bilden. Das ist angenehm und eine sinnvolle Vorbereitung für den physisch anstrengenden Arbeitsalltag. Sie können das Körper-X mehrfach am Tag wiederholen – auch im Stand.

**Das Kopf-zurück-Spiel** bringt Ihren Kopf unter Kontrolle. Richten Sie sich im Stand vom Brustbein her auf, stellen Sie Ihre Augen horizontal ein und schieben Sie Ihren Kopf nach hinten. Bei vorhandenen Nackenschmerzen kommt es zu einem deutlichen Ziehen am 6. und 7. Halswirbel. Sie schieben, so weit es geht, und spüren eine Aufrichtung in der Brustwirbelsäule. Langsam lockerlassen!

### **Sie sprechen als Fachreferentin von einer genderdifferenzierten Ergonomie. Was verstehen Sie darunter und was bedeutet das für den zahnmedizinischen Sektor?**

Eine genderdifferenzierte Ergonomie ist Feinarbeit. Männer und Frauen sind in jedem Beruf zunächst den gleichen physischen Belastungen ausgesetzt. Deren Auswirkungen sind allerdings genderspezifisch. Hier spielen die äußeren Geschlechtsmerkmale eine Rolle, aber auch die unterschiedliche Konstitution und Kondition. Die weibliche Brust ist ein zusätzliches Gewicht im Bereich der Brustwirbelsäule und fordert die extensorischen Kräfte der Rückenmuskulatur, das heißt biomechanisch eine extensorische thorakale Aufrichtung. Aus dem scheinbaren Nachteil wird ein Vorteil, wenn die Frauen das zusätzliche Gewicht wahrnehmen und mit Aufrichtung reagieren. Eine Belastung, die alle Geschlechter gleichermaßen betrifft, stellt die Beanspruchung des Beckenbodens dar. Seine Muskulatur dient der Haltungskontrolle des Rumpfes und trägt das Gewicht der inneren Organe. Vergleicht man ihn mit einem alten Schrank, übernimmt der Beckenboden funktionell die Rolle des unteren Schrankbodens, der alles zusammenhält, stützt und hebt. Dementsprechend wird das knöcherne Becken durch den Beckenboden aufrecht gehalten und verlässt sich auf dessen Tragfähigkeit. Der weibliche Beckenboden wird durch das große Gewicht einer Schwangerschaft zusätzlich beansprucht. Somit kann der „Schrank“ durch eine Schwangerschaft ohne Training leicht aus den Fugen geraten.

### **Was sind die zentralen körperlichen Stellschrauben, die über die Gesundheit während der Arbeit entscheiden?**

Sitzen und Stehen führen häufig zu Dysbalancen, die oft erst im Zusammenhang mit Rückenschmerzen entdeckt werden. Ein Ergonomietraining beginnt mit der Sensibilisierung für diese unphysiologischen Ausgangsstellungen. Die Wahrnehmung der individuellen Dysbalancen und ein achtsamer Umgang mit der Haltung während der Arbeit werden im Sinne der Verhaltensprävention trainiert. Das Ziel ist, die physische Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen, das heißt auch, die Beanspruchung der Lendenwirbelsäule zu reduzieren. Mithilfe kleiner Übungen direkt auf dem Behandlungsstuhl kann der Zahnarzt das Becken in den Hüftgelenken strecken und rotatorisch stabilisieren. Voraussetzung dafür sind Körperwahrnehmung und Selbstkontrolle der Arbeitshaltung. Bei einem guten Trainingszustand funktioniert die Zusammenarbeit zwischen Beckenboden, Becken und Wirbelsäule perfekt. Ergonomisch besteht dann ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Beanspruchung, das mit einer hohen Leistungsfähigkeit einhergeht. Auch ein Training in der Freizeit unterstützt die Muskulatur für das Training am Arbeitsplatz. Gut trainiert, kann die Wirbelsäule ihre Flexibilität und Aufrichtefunktion auch während der Arbeit erhalten.

### **Und was wären Ihrer Erfahrung nach die wichtigsten Punkte eines Basic-Ergonomie-Plans in der Zahnarztpraxis? Worauf sollten Zahnärztinnen und Zahnärzte achten?**

Ganz wichtig: Verlassen Sie Ihre Komforthaltung. Ein zu bequemes Sitzen ist verdächtig. Dann haben Sie sich selbst überlistet und sind in Ihre schädliche Gewohnheitshaltung gerutscht. Diese ist oft von Inaktivität, einer zusammengesunkenen Fehlhaltung und Dysbalance geprägt, insbesondere in der Lendenwirbelsäule. Zweitens: Stellen Sie Ihren Stuhl so ein, dass Sie sich im Sitzen an der Lendenwirbelsäule maximal unterstützt fühlen. Die Vielfalt der Stühle und deren ergonomische Einstellmöglichkeiten sind Ausdruck unterschiedlicher Sitzkonzepte und Nutzeransprüche. Als Beraterin für ergonomische Konzepte achte ich darauf, dass der Stuhl sich auf die Konstitution und Kondition des Nutzers optimal einstellen lässt und in das Arbeitskonzept der Praxis passt. Die wissenschaftlich geforderte kleine Bewegungspause nach 30 Minuten, wie zum Beispiel der kurze Gang durch die Praxis, ist ebenfalls unerlässlich.

Sehen Sie den Rückenschmerz als Aufforderung, Ihre Dysbalancen wahrzunehmen, Ihre Sitzhaltung zu optimieren und in der Freizeit Ihre körperliche Fitness zu verbessern.

## KONTAKT

**Ulrike Lübbert**

[www.ergo-luebbert.de](http://www.ergo-luebbert.de)