

# Fit im Praxisalltag – Steigerung des eigenen Wohlbefindens

Zahnarzt und Praxisteam sollen möglichst entspannt und voll leistungsfähig sein.

In der Zahnarztpraxis steht das Wohl der Patienten meist an erster Stelle. Die Bedürfnisse des zahnmedizinischen Personals bleiben dabei nicht selten auf der Strecke. Dabei liegt es auch im Interesse des Patienten, dass der Zahnarzt und das Praxisteam möglichst entspannt und voll leistungsfähig sind. Mit dem richtigen Equipment, dessen korrekter Einstellung und der konsequenten Durchführung einfacher Massnahmen, ist es möglich, auch im stressigen Praxisalltag für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

## Prävention und Linderung von orthopädischen Beschwerden

Ganz gleich, ob Zahnarzt oder zahnmedizinisches Fachpersonal: Wer viel Zeit am Behandlungsstuhl verbringt, leidet häufig an muskulären Beschwerden und Verspannungen, die sich negativ auf den Bewegungsapparat auswirken können. Als Hauptursache für die Entstehung dieser Symptome wird eine statisch belastende Körperhaltung aufgeführt, die am Behandlungsstuhl häufig über einen längeren Zeitraum eingenommen wird.<sup>1</sup> Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Ergonomie in der Zahnheilkunde (AGEZ) der DGZMK Prof. Dr. drs. drs. Jerome Rotgans empfiehlt, eine symmetrische Arbeitshaltung einzunehmen.<sup>2-5</sup>

Diese wird durch die richtige Auswahl und Positionierung des Mobiliars und Equipments unterstützt. Der Arbeitsstuhl sollte aus einer kleinen horizontalen Sitzfläche mit einem nach vorn hin abgewinkelten Abschnitt bestehen, der die Oberschenkelunterseiten druckfrei unterstützt.<sup>3</sup> Ein eher hartes Sitzpolster mit rutschfester Oberfläche sorgt für eine stabile Sitzposition. Der Patientenstuhl soll so designt sein, dass er die Bewegungsfreiheit der Teammitglieder nicht einschränkt und gleichzeitig ermöglicht, dass der Kopf des Patienten in drei Richtungen bewegt werden kann. Auch die schnelle Erreichbarkeit des übrigen Equipments und die komplette Ausleuchtung des Arbeitsfeldes durch die OP-Leuchte sorgen dafür, dass das Praxisteam effektiv und rückenfreundlich arbeiten kann.

Um muskulären Beschwerden vorzubeugen, können ausserdem kurze und effektive Work-outs und Dehnübungen zwischendurch oder am Feierabend durchgeführt werden.<sup>1</sup> Für die Pause zwischen zwei Behandlungen wurde beispielsweise ein Drei-Minuten-Programm zusammengestellt,<sup>6</sup> das die Muskulatur dehnt, anders beansprucht und lockert.

## Die richtige Ernährung

Neben der ergonomisch korrekten Arbeitshaltung leistet auch eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden des Praxispersonals. Dabei gilt: Was die Dentalhygienikerin oder Prophylaxe-Fachkraft ihren Patienten Tag für Tag predigt, hat auch im Team seine Gültigkeit. Statt dem Snacken von Süssigkeiten empfiehlt es sich, häufiger zu frischem Gemüse und Obst mit einem geringen Fruchtzucker- und Fruchtsäuregehalt zu greifen.<sup>7</sup> Eine gemeinsame Entscheidung in der Praxis kann den Umstieg auf eine



vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung erleichtern, beispielsweise durch einen Gemeinschaftsvorrat an Gemüse, Obst und Nüssen.

## Mundspülungen für die 3-fach-Prophylaxe und einen gesunden Mundraum

Wenn tagsüber doch einmal Klebriges, Süsses oder Säurehaltiges konsumiert wird, ist eine gründliche Zahn- und Mundpflege besonders wichtig. Neben der mechanischen Zahnpflege sollten Listerine® Mundspülungen beim Praxisteam ebenso wie bei den Patienten aller Altersklassen im Rahmen der täglichen 3-fach-Prophylaxe zum festen Bestandteil der häuslichen Mundhygiene werden. Zweimal täglich (morgens und abends) nach dem Zähneputzen angewendet, ergänzen Mundspülungen von Listerine® die tägliche Mundpflege-Routine ideal. Das z. B. in Cool Mint milder Geschmack

enthaltende Fluorid gilt als effektive Massnahme zur Verringerung der «Zucker- bzw. Säuregefahren» und kann den Karieszuwachs stark verringern.<sup>8</sup> Zudem bestätigt die deutschsprachige S3-Leitlinie *Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis*<sup>9</sup>, dass sich Mundspülungen mit ätherischen Ölen (wie Listerine®) gut für das Management von Plaque und Zahnfleischirritationen eignen.

## Fazit

Es ist gar nicht schwierig, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz dauerhaft zu verbessern und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. So ist eine akzeptable Arbeitshaltung am Behandlungsstuhl durch die korrekte Einstellung des Equipments und eine optimale Lagerung der Patienten einfach sicherzustellen, wodurch sich Beschwerden speziell im Bereich des Rückens und Nackens minimieren lassen. Mit kurzen Work-outs zwischendurch, gesunden Snacks und der richtigen Mundpflege gelingt es, bis zum Ende des Arbeitstages ausgeglichene und leistungsfähig zu bleiben. 

## Johnson & Johnson GmbH Listerine

Tel.: 00800 26026000 (kostenfrei)  
www.listerine.ch



## Quellen:

- <sup>1</sup> De Sio S, Traversini V, Rinaldo F, Colasanti V, Buomprisco G, Perri R, Mormone F, La Torre G, Guerra F. Ergonomic risk and preventive measures of musculoskeletal disorders in the dentistry environment: an umbrella review. *PeerJ*. 2018 Jan 15;6:e4154. doi: 10.7717/peerj.4154.
- <sup>2</sup> Rotgans J. Zahnärztliche Ergonomie: Update 2018. Vortrag bei 6. Tage der Ergonomie am 8. und 9. März 2018 in Friedrichshafen am Bodensee. [http://www.e-c-n.de/tagungsartikel/2018\\_Rotgans/TDE2018\\_Rotgans\\_Vortrag.pdf](http://www.e-c-n.de/tagungsartikel/2018_Rotgans/TDE2018_Rotgans_Vortrag.pdf); (aufgerufen am 17. November 2020).
- <sup>3</sup> Rotgans J. Ergonomisch arbeiten – Richtig sitzen. *zm* 107, Nr. 14/2017, S. 74–78.
- <sup>4</sup> Rotgans J. Zahnärztliche Ergonomie – Der richtig gelagerte Patient. *zm* 106, Nr. 2A/2016, S. 38–39.
- <sup>5</sup> Rotgans J. Zahnärztliche Ergonomie – Wie Sie die OP-Leuchte positionieren. *zm* 106, Nr. 2A/2016, S. 36–37.
- <sup>6</sup> Schmerzfreie Pause: Video-Anleitung zur ergonomischen Selbsttherapie mit Manfred Just. Veröffentlicht am 5. Januar 2015. <https://www.zm-online.de/news/nachrichten/schmerzfreie-pause/> (aufgerufen am 18. November 2020).
- <sup>7</sup> Ernährung. Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung: <https://www.kzbv.de/ernahrung.64.de.html> (aufgerufen am 18. November 2020).
- <sup>8</sup> Elsässer G., Ludwig E., „Handbuch der Mundhygiene“, Bundeszahnärztekammer, Berlin, 2017, S. 12, ([https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch\\_Pflege.pdf](https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch_Pflege.pdf)).
- <sup>9</sup> DG PARO, DGZMK. S3-Leitlinie (Kurzversion): Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. *Parodontologie* 2018.