EXPERTENTIPPS // In der Zahnarztpraxis sollte nicht nur das Wohl der Patienten im Fokus stehen, sondern auch die Gesundheit des zahnmedizinischen Personals. Um leistungsfähig und gesund zu bleiben, sollte sowohl eine ergonomische Arbeitsplatzeinrichtung gewährleistet sein als auch eine gesunde Ernährung während der Arbeitszeit sowie die entsprechende Mundhygiene eingehalten werden.

FIT IM PRAXISALLTAG – STEIGERUNG DES EIGENEN WOHLBEFINDENS

Sophia Post / München

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 Zahnarzt und 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.[1] Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Ergonomie in der Zahnheilkunde (AGEZ) der DGZMK, Prof. Dr. drs. drs. Jerome Rotgans, empfiehlt, eine symmetrische Arbeitshaltung einzunehmen.[2–5]

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 abgewinkeltem Abschnitt bestehen, der die Oberschenkelunterseiten druckfrei unterstützt.[3] 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

Abb. 1: Mit regelmäßigen Workouts am Arbeitsplatz fit bleiben.

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.[1] Für die Pause zwischen zwei Behandlungen wurde beispielsweise ein Drei-Minuten-Programm zusammengestellt,[6] das die Muskulatur dehnt, anders beansprucht und lockert (Abb. 1).

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 Prophylaxefachkraft 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.[7] 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 (Abb. 2). Zweimal täglich (morgens und abends) nach dem Zähneputzen angewendet, ergänzen Mundspülungen von LISTERINE® die tägliche Mundpflege-Routine ideal. Das darin enthaltende Fluorid gilt als effektive Maßnahme zur Verringerung der „Zucker- bzw. Säuregefahren" und kann den Karieszuwachs stark verringern.[8] Zudem bestätigt die S3-Leitlinie *Häusliches chemisches Biofilmmanagement in der Prävention und Therapie der Gingivitis*[9], dass sich Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung gut für das Management von Plaque und Gingivitis eignen.

Abb. 2: Neben der mechanischen Reinigung empfiehlt sich das Verwenden einer Mundspülung für die 3-fach-Prophylaxe.

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 Workouts zwischendurch, gesunden Snacks und der richtigen Mundpflege gelingt es, bis zum Ende des Arbeitstages ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben.

Literatur kann in der Redaktion unter dz-redaktion@oemus-media.de angefordert werden.

Fotos: Abb. 1: © SUPREEYA-ANON/shutterstock.com
Abb. 2: © Johnson & Johnson

JOHNSON & JOHNSON GMBH
Johnson & Johnson Platz 2
41470 Neuss
Tel.: +49 2137 936-0
www.jnjgermany.de