ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ // 18 Uhr. Der letzte Patient ist verabschiedet, die Schultern sind verspannt und der Nacken versteift. Viele Behandler kennen dieses Gefühl: körperlich müde und mental erschöpft. Während die eine Kollegin noch voller Energie das Praxislicht ausschaltet, sehnt sich die andere nach Ruhe. Dabei haben beide denselben Arbeitstag erlebt. Dieses Phänomen ist alltäglich. Manche Teams beenden ihren Arbeitstag ausgeglichen, andere ausgelaugt. Der Unterschied liegt selten in der Arbeitszeit, sondern eher in der Arbeitsweise.

ERGONOMIE IN DER ZAHNARZTPRAXIS, GESUNDHEIT UND EFFIZIENZ IM GLEICHGEWICHT

Aliza Sakhra / Bonn

Rund 90 Prozent aller Zahnärzte leiden im Verlauf ihres Berufslebens an muskuloskelettalen Beschwerden. Dies geschieht vor allem im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelsäulenbereich und zunehmend auch an Karpaltunnelsyndromen.

Die Hauptursache: eine statische, vornübergebeugte Arbeitshaltung kombiniert mit feinmotorischen Bewegungen im engen Sichtfeld. Schon eine leichte Vorbeugung im Sitzen vervierfacht den Druck auf die Bandscheiben, eine zusätzliche Drehbewegung provoziert die Belastung hin weiter.

Diese Beschwerden sind vermeidbar. Ergonomische Konzepte reduzieren körperliche und mentale Erschöpfung und fördern zugleich Präzision, Effizienz und Lebensqualität. Entscheidend ist, dass die Arbeitsbedingungen an den Menschen angepasst werden und nicht umgekehrt.

Abb. 1: Ergonomische Behandlerposition mit Sattelstuhl.

Sitzen: Die unterschätzte Belastung

Laut dem DKV-Report 2025 verbringen Erwachsene in Deutschland durchschnittlich 10 Stunden täglich im Sitzen und Zahnärzte bilden hier keine Ausnahme. Auch während der Behandlung arbeiten die meisten Behandler über Stunden hinweg sitzend bzw. halb sitzend.

„Sitzen ist das neue Rauchen", heißt es in der Präventionsforschung und tatsächlich gilt langes Sitzen als eigenständiger Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen, Muskelverkürzungen und Bandscheibenprobleme. Selbst regelmäßiger Sport kann dieser extremer Belastung nicht vollständig kompensieren.

Ein ergonomischer Behandlungsstuhl ist daher kein Komfortdetail, sondern eine gesundheitsrelevante Investition. Besonders bewährt haben sich Sattelstühle, die eine aufrechte, aktive Haltung fördern und Beweglichkeit ermöglichen.

Vier praxisnahe Schritte für gesundes und effizientes Arbeiten

1. Sitzhöhe anpassen

- Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel: ca. 110 Grad.
- Oberschenkel leicht nach unten geneigt, Füße flach auf dem Boden.
- Idealerweise Halbstehen und aktive Sitzposition, die Vorteile von Sitzen und Stehen werden kombiniert.
- Fördert Atmung, Beweglichkeit und entlastet die Wirbelsäule.

2. Patientenlagerung optimieren

- Patient in kreislaufstabiler Position, Schultern auf Höhe der Knie.
- Oberkiefer: Kopf leicht überstreckt → freie Sichtachse, entspannte Zungenlage.
- Unterkiefer: Kopf leicht zur Brust geneigt → optimale Sicht ohne Vorbeugen.
- Anpassung nur über Kopfneigung, nicht über Rückenlehne.

3. Patientennahes Arbeiten durch Haltung

- Patientenstuhl so hoch einstellen, dass Oberschenkel unter die Einheit passen.
- Schultern locker lassen, Ellbogen nah am Körper, Hände zur Körpermitte.
- Abgespreizte Arme vermeiden → reduziert Daueranspannung.

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

Abb. 2: Patientenlagerung Ober- und Unterkiefer. – **Abb. 3:** Behandlerhaltung.

– Abstützen ist Pflicht: leichter Kontakt am Kinn oder Jochbogen stabilisiert die Hand, entlastet Schulter und Rücken.

4. Teamorganisation und Arbeitsweise

– Solo-Behandlung: alle Instrumente sind körpernah zu positionieren (Greifraum < 25 cm).
– Duo-Behandlung: Hinterkopf-Tray und Vierhandtechnik einsetzen.
– Assistenz reicht die Instrumente synchron an → kein Fokuswechsel und kein Augenstress.
– Positionierung im Uhrzeigersinn: Behandler 9 bis 13 Uhr, Assistenz 13 bis 16 Uhr.
– Diese „Scherensystem-Arbeitsweise" reduziert Torsion und fördert effiziente Abläufe.

Ergonomisch denken, ökonomisch handeln

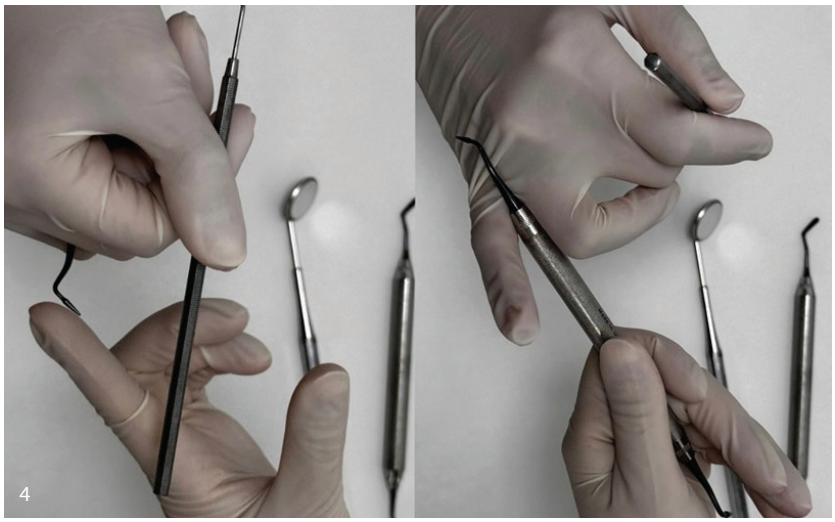
Ergonomie zahlt direkt auf die Wirtschaftlichkeit einer Praxis ein. Laut dem statistischen Jahrbuch der Bundeszahnärztekammer muss eine Zahnarztpraxis im Durchschnitt 394 Euro pro Behandlungsstunde erwirtschaften, um kostendeckend zu arbeiten. Das entspricht 6,56 Euro pro Minute. Gehen pro Patient nur sieben Minuten durch ineffiziente Abläufe verloren, summiert sich das bei 20 Patient täglich auf 920 Euro Umsatzverlust, heißt über 200.000 Euro im Jahr.

Zeitverluste entstehen meist durch unklare Abläufe, nicht angereichte Instrumente oder unvorbereitete Patientenpositionen. Mit durchdachten ergonomischen und ökonomischen Konzepten lassen sich diese Defizite gezielt vermeiden.

Ergonomie ist keine Ausgabe, sondern eine Investition in Gesundheit, Präzision und Wirtschaftlichkeit.

Sie schützt vor Ausfällen, stärkt die Mitarbeiterbindung, erhöht die Patientenzufriedenheit und steigert nachweislich den Praxiserfolg.

Abb. 4: Vierhandtechnik.



Fazit

Wer die eigenen Abläufe analysieren und gezielt optimieren möchte, kann Unterstützung bei der German Dental Academy finden.

Die German Dental Academy bietet praxisorientierte Konzepte, abgestimmt auf Raumstruktur, Arbeitsgewohnheiten und Teamdynamik.

Von Sitzhaltung und Patientenlagerung bis hin zu Teamkommunikation und ökonomischer Praxisführung entsteht so ein maßgeschneidertes System für gesunde, effiziente und wirtschaftlich erfolgreiche Praxen.

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

GERMAN DENTAL ACADEMY (GDA)
CAND. MED. DENT. ALIZA SAKHRA
Tel.: +49 178 8532257
info@germandentalacademy.de
www.germandentalacademy.de

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.