

Dynamisering van de werkwijze van de tandheelkundig behandelaar

1. Inleiding

Het menselijk lichaam is gemaakt voor het uitvoeren van bewegingen. De werkwijze van de tandheelkundig behandelaar heeft echter een sterk statisch karakter, terwijl bij het bewegen vaak ongunstige, repeterende of zelfs verkeerde bewegingen worden gemaakt. De fysieke inspanning is hierdoor belastend. Ook stress (mentaal) kan aan de belasting bijdragen.

Gelet op het statische karakter van de werkhouding is het belangrijk te zorgen voor zoveel mogelijk bewegingen. Dit kan worden bereikt door *dynamisering van de werkhouding*.

Een belangrijk uitgangspunt is echter dat voor het uitvoeren van nauwkeurige handelingen in de mond een stabiele houding nodig is. Tussen het uitvoeren van handelingen in de mond door moet gezorgd worden voor dynamisering van de houding.

Voorafgaande aan het beschrijven van de mogelijkheden hiervoor worden eerst in het kort, als kaderstelling, de algemene uitgangspunten voor de werkhouding aangeduid.

2. Algemene uitgangspunten voor het zittend behandelen van patiënten

De volgende uitgangspunten zijn voor een optimaal belasten van het lichaam van belang.

Houding, met daarbij een juiste ondersteuning door een werkstoel:

- Stabiël zitten tijdens het uitvoeren van werkzaamheden in de mond is een vereiste voor het nauwkeurig uitvoeren van tandheelkundige verrichtingen.
- Het innemen van een houding die zo weinig mogelijk belastend is door symmetrisch rechtop te zitten, met naar voren opgetrokken borstbeen, met het hoofd licht gebogen en een lumbale rugholte die vergelijkbaar is met de rugholte bij het staan, gecompleteerd met het naast het bovenlichaam houden van de bovenarmen.
- Het in een stabiele houding kunnen zitten op een werkstoel, met een rugsteun die steun kan verlenen aan de boven/achterzijde van het bekken zonder druk op de rug- en bilspieren uit te oefenen. Daarmee wordt het achteroverkantelen van het bekken voorkomen waardoor een slechte rughouding zou ontstaan.
Verder het gebruik maken van een zitting met een horizontaal verlopend achtergedeelte, voor het ondersteunen van de zitknobbels; en van een aflopend gedeelte onder de naar beneden aflopende bovenbenen die het zitten met een hoek van 110° of meer mogelijk maakt. Hierdoor ontstaat een holte in de onderrug vergelijkbaar met de holte bij het staan.
- Het vermijden van ongewenste druk onder peritoneum, genitaliën en/of onderzijde van de bovenbenen; en het innemen van een spreidstand van de bovenbenen van niet meer dan circa 40° omdat anders het bekken te ver naar voren kantelt (= ongewenste hyperlordose).
- Door een ruwe bekleding moet afglijden niet mogelijk zijn.

Werkwijze:

- Het hanteren van een werkwijze - tussen handelingen in de mond door - met zo veel mogelijk bewegingen/dynamisering, waardoor een verandering van houding en belasting ontstaat. Want tijdens bewegingen is de zgn. spierpomp werkzaam: door afwisselende contractie en relaxatie van de spieren worden achtereenvolgens afvalproducten van de stofwisseling in de spieren afgevoerd en zuurstofrijk bloed aangevoerd. Dit is belangrijk omdat bij een statische houding de spierpomp onvoldoende werkt. Door onvoldoende circulatie kan dan anaerobe stofwisseling ontstaan. Er zal overbelasting van spieren, banden en gewrichten optreden. Met als gevolg vermoeidheid, vaak gevolgd door pijnlijkheid en op den duur afbraak van weefsels en het optreden van verlies van functie.

Herstel en ontspanning:

- Het buiten de praktijkuren uitvoeren van sportactiviteiten die betrekking hebben op het uitvoeren van stevige bewegingen. Met als doel relaxatie van spieren, het bevorderen van de functie van hart en circulatie en versterking van het spierkorset. Zodat het handhaven van een gunstige houding wordt bevorderd en deze beter kan worden volgehouden.

3. Overzicht mogelijkheden voor het dynamiseren van de werkhouding

houding	<ul style="list-style-type: none">▪ Zorg voor bewegingen van het bovenlichaam, armen en benen. Vermijd duidelijke zijwaartse buigingen of rotaties van het bovenlichaam.▪ Beweeg heen en weer tussen rechtop zitten en met het bovenlichaam tot maximaal 10° naar voren bewegen, vanuit het heupgewricht. Zoek daarbij de ene keer licht contact met de rugleuning als indicatie voor rechtop zitten en wissel dit af met het vrij van de rugleuning zitten.▪ Ga bij vermoeidheid tegen de rugleuning zitten ter ondersteuning van het bekken, om achteroverkantelen van het bekken en dus achterwaarts buigen met een ronde rug, te vermijden.▪ Pas bij het gebruik van instrumenten gevarieerde bewegingen van vingers, hand, pols en onderarm toe zodat steeds in afwisselende posities van deze lichaamsdelen wordt gewerkt.
werkmethodiek	<ul style="list-style-type: none">▪ Maak zo veel mogelijk gebruik van alle zitlocaties tussen 9.00-12.00 eventueel 13.00 uur (voor linkshandigen van 3.00-12.00 eventueel 11.00 uur).▪ Verander regelmatig met de stoel van zitlocatie, vooral in relatie met deelaspecten van verrichtingen die een verandering van instrumentvoering en zicht op het werkveld vereisen. Ga ook op de stoel verzitten.▪ Wissel af tussen zittend en staand werken. Hiervoor moet de behandelinstallatie met zithoogte van patiëntenstoel en hoogte-instelling van instrumenten geschikt zijn. Geef bv. staand voorlichting, ga hiertoe samen met de patiënt staan voor een white board. Ook computerinvoer kan, als de situatie daarop is afgestemd, staand worden uitgevoerd. Staand extraheren vormt eveneens een goede mogelijkheid. Het voordeel is dat dan de benodigde kracht beter is aan te wenden.▪ Onderbreek de behandeling voor een kort gesprek met de patiënt en zoek daarbij met het bovenlichaam contact met de rugsteun. Strek hierbij het lichaam en beweeg handen, armen en/of voeten (zie micropauzes hieronder).
praktijkvoering	<ul style="list-style-type: none">▪ Plan afwisselend kortere en langere behandelingen.▪ Haal zelf de patiënt uit de wachtkamer.▪ Organiseer voldoende onderbrekingen c.q. pauzes:<ul style="list-style-type: none">○ micropauzes, gedurende de behandeling, waarbij kleine bewegingen gemaakt worden (bv. bepaalde bewegingen met de vingers, even diep ademen en uitstreken);○ minipauzes, tussen de behandelingen door, waarbij ook weer bewegingen gemaakt worden;○ macropauzes, na maximaal 2 uren werken minimaal 10 minuten rust. Plan hiertoe in voldoende mate rustpauzes voor koffie, thee en lunch. Ga bv tussen de middag goed bewegend wandelen.▪ Werk niet meer dan maximaal 7 stoeluren per dag. Indien toch meer uren worden gewerkt, bouw dan een goede dynamisering van de werkwijze in en plan een extra (middag)-pauze in.▪ Doe voor een betere conditie en een goede houding dagelijks een aantal lichamelijke oefeningen.▪ Zorg dat er een wastafel is op voldoende afstand van het hoofdeinde van de patiëntenstoel, zodat altijd moet worden opgestaan en een korte afstand gelopen voor het handen wassen/desinfecteren. Deze wastafel moet op de juiste hoogte zijn bevestigd, zodat bij staand gebruik geen gebogen houding ontstaat.
herstel en ontspanning	<ul style="list-style-type: none">▪ Voor het onderhouden c.q. in goede conditie houden van het spierkorset is het noodzakelijk minimaal 30 minuten per dag (matig) intensief te bewegen (http://www.30minutenbewegen.nl/dagelijksedosis30/index.html.)▪ Plan iedere 6 weken een kortere of langere onderbreking voor vakantie, cursus e.d. Het beroep van tandarts is zeer inspannend en daarom moeten er regelmatig onderbrekingen worden gepland. Het blijkt dat een goede vrijetijdsbenutting en sportactiviteiten stress reduceren.