

Hoe voorkom je ze in de praktijk?

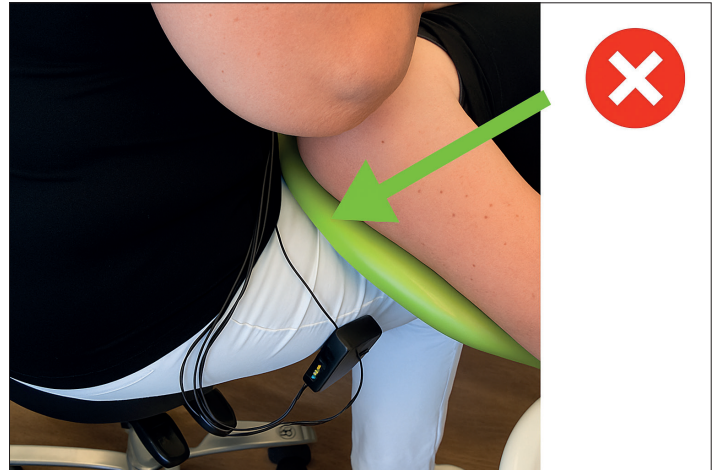
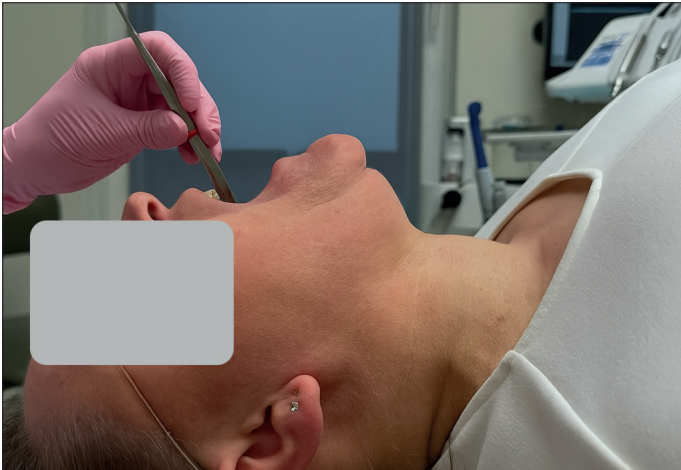
De 7 meest gemaakte ergonomische fouten

Het woord ergonomie roept bij veel mondzorgprofessionals gemengde gevoelens op. Misschien denk je: “Dat heb ik al geprobeerd, het werkt gewoon niet in de praktijk.” Of: “Ik wéét dat ik rechter moet zitten, maar dan zie ik simpelweg niets meer.” Dat is herkenbaar, begrijpelijk en onjuist. Optimale ergonomische omstandigheden creëren, is namelijk écht haalbaar, ook tijdens het werken aan de 47 distaal. En het levert winst op. Mits je weet hoe.

Ergonomie is geen luxe of bijzaak. Onderzoek toont aan dat een goede ergonomische werkhouding direct bijdraagt aan de gezondheid, het werkcomfort en de prestaties van mondzorgprofessionals, of je nu tandarts, mondhygiënist, orthodontist of (preventie)assistent bent (Alshammari et al., 2023; Shah et al., 2014; Lietz et al., 2018). Chronische klachten als gevolg van het werken in de tandartspraktijk zijn aan de orde van de dag. Een systematische review uit 2022 geeft een prevalentie van musculoskeletale klachten bij tandartsen van 64–93% (SAGE Journals, 2022). De lijst met symptomen is lang: nek-, schouder- en rugpijn, hoofdpijn, vermoeidheid en concen-

tratieproblemen (Uegaki et al., 2020). En de impact? Verminderde productiviteit en in ernstige gevallen zelfs langdurige uitval (Shah et al., 2014; Uegaki et al., 2020). Het omgekeerde is ook waar: optimale ergonomische omstandigheden leiden niet alleen tot vergroot werkplezier en verhoogde kwaliteit van zorg, maar dragen substantieel bij aan het verlagen van ziekteverzuim. Dat is niet alleen winst voor jou, maar ook voor je team én je patiënten.

In de afgelopen jaren heb ik meer dan 500 mondzorgprofessionals getraind. Daar zaten collega's tussen die al maanden thuiszaten: vanwege hardnekkige schouderklachten, whiplash-gerelateerde nekpijn



of terugkerende heup- en rugklachten. Steeds weer zag ik dezelfde valkuilen. Met dit artikel hoop ik je hiervoor te behoeden. Hieronder vind je de 7 meest gemaakte ergonomische fouten in de tandartspraktijk. Onder elke alinea lees je terug hoe je ze voorkomt.

1. De rugleuning van de behandelstoel staat niet horizontaal

Voor vrijwel alle tandheelkundige handelingen geldt dat de rugleuning horizontaal moet staan. Dit zorgt ervoor dat je als behandelaar (en assistent) met de benen goed onder de tandartsstoel komt te zitten. Het voorkomt onnodige rotatie van de wervelkolom die leidt tot statische aanspanning van asymmetrisch gepositioneerd spierweefsel. Sommige tandartsen zeggen tijdens mijn training weleens: “Daar heb ik nooit last van, ik zit meestal rond 11 en 12 uur.” Maar weet je dat je per behandeling ongeveer 25% van de tijd tussen 9 en 11 uur zou moeten werken om het ergonomisch optimaal te doen? Alleen bij uitgebreide endodontologische of parodontologische werkzaamheden maak je soms een bewuste uitzondering. **Oplossing:** Zet de behandelstoel altijd horizontaal (extracties mandibulair uitgezonderd) en varieer je werkpositie aan de stoel bewust.

2. Je zit niet (goed) tegen de lendesteun van je behandelkruk

Een lendesteun heeft als doel om jouw optimale werkhouding te ondersteunen, zodat je deze houding niet hoeft te creëren met spierspanning. In de praktijk merk ik dat professionals het moeilijk vinden om tegen de lendesteun aan te blijven zitten omdat ze dan minder zicht hebben op het element. Dit gaat echter beter als je de patiënt, het hoofd van de patiënt en je eigen stoelpositie optimaliseert.

Oplossing: Positioneer de patiënt en het hoofd optimaal, en gebruik je lendesteun altijd. Lukt dit niet, dan is er iets mis met de instellingen.

3. Het hoofd van de patiënt is niet ver genoeg achterover geplaatst

Bij behandelingen in het eerste of tweede kwadrant moet het hoofd van de patiënt ver achterover. Daarmee creëer je een directe zichtlijn voor zowel jezelf als je assistent. Vaak hoor ik: “Dat wil de patiënt vast niet.” Onderzoek van Carr (2022) laat echter zien dat 85% van de patiënten dit gewoon kan en bereid is mee te werken, mits je uitlegt dat het de kwaliteit van de behandeling ten goede komt. **Oplossing:** Durf het hoofd van de patiënt voldoende achterover te kantelen.

4. Werken vanuit een asymmetrische houding

Dit is dé basis die helpt om klachten te verlichten tijdens het werk: werk altijd vanuit een ontspannen, symmetrische houding. Voeten plat op de grond, kniehoek ongeveer 100 graden. Van de meer dan 500 professionals die ik inmiddels heb getraind, waren er 2 die hun kruk juist hadden ingesteld. **Oplossing:** Laat je hiervoor begeleiden door een expert aan de stoel en train systematisch op de juiste houding, van jezelf en je patiënt, per regio.

5. Je denkt dat je het zelf wel kunt implementeren

Een confronterende, maar belangrijke realiteit: dit leer je niet alleen. Ergonomische principes zijn eenvoudig op papier, maar vragen deskundige begeleiding om ze correct toe te passen. **Oplossing:** Investeer in begeleiding. Dat bespaart tijd, geld, frustratie, fysieke klachten en mogelijk zelfs uitval. Tegelijkertijd levert het werkcomfort, werkefficiëntie en zelfs minder procedurele fouten op.

6. Een ergonomietraining zien als kostenpost in plaats van investering

Juist door te investeren in jouw pijnvrije toekomst bespaar je kosten. De Rabobank (2015) schat- te de gemiddelde omzet per behandelkamer op €230.000–236.000 per jaar. Voor een tandarts kan dit oplopen tot ruim €300.000. Enkele we- ken uitval kost dus al snel tienduizenden euro's. **Oplossing:** Zie ergonomie als onderdeel van jouw professionele ontwikkeling, niet als luxe.

7. Aanschaf van een loepbril of behandelkruk, zon- der ergonomie training

De beste bril en de duurste kruk helpen niet als je niet weet hoe je ze correct gebruikt. Verkeerd ge- bruik kan klachten zelfs verergeren. Ik zal de tandarts nooit vergeten die ik ondersteboven hangend over een patiënt haar werk zag doen... met de duurste loepbril die momenteel voorhan- den is op haar neus. Het was serieus een wonder dat deze nog enigszins op de plek bleef hangen. **Oplossing:** Combineer nieuwe hulpmiddelen altijd met een degelijke ergonomietraining.

Tot slot

Er zijn nog talloze andere aandachtspunten om je er- gonomie als mondzorgprofessional te optimaliseren.

En wist je dat het optimaliseren van je ergonomie slechts 1 van de 8 stappen is om écht pijnvrij te leren werken?

d

De auteur



Matthijs Luitjes is fysiotherapeut en er- gonoom, gespeciali- seerd in mondzorg- professionals. Met zijn bedrijf Ergonomic Solutions (www.ergo- nomicsolutions.nl) en via LinkedIn helpt hij professionals in Ne- derland en daarbuiten met het verlichten en voorkomen van werkgerelateerde pijn. [info@ ergonomicsolutions.nl](mailto:info@ergonomicsolutions.nl).

Referenties

De literatuurlijst is op te vragen bij de re- dactie en in te zien bij het artikel online op www.dentista-magazine.nl