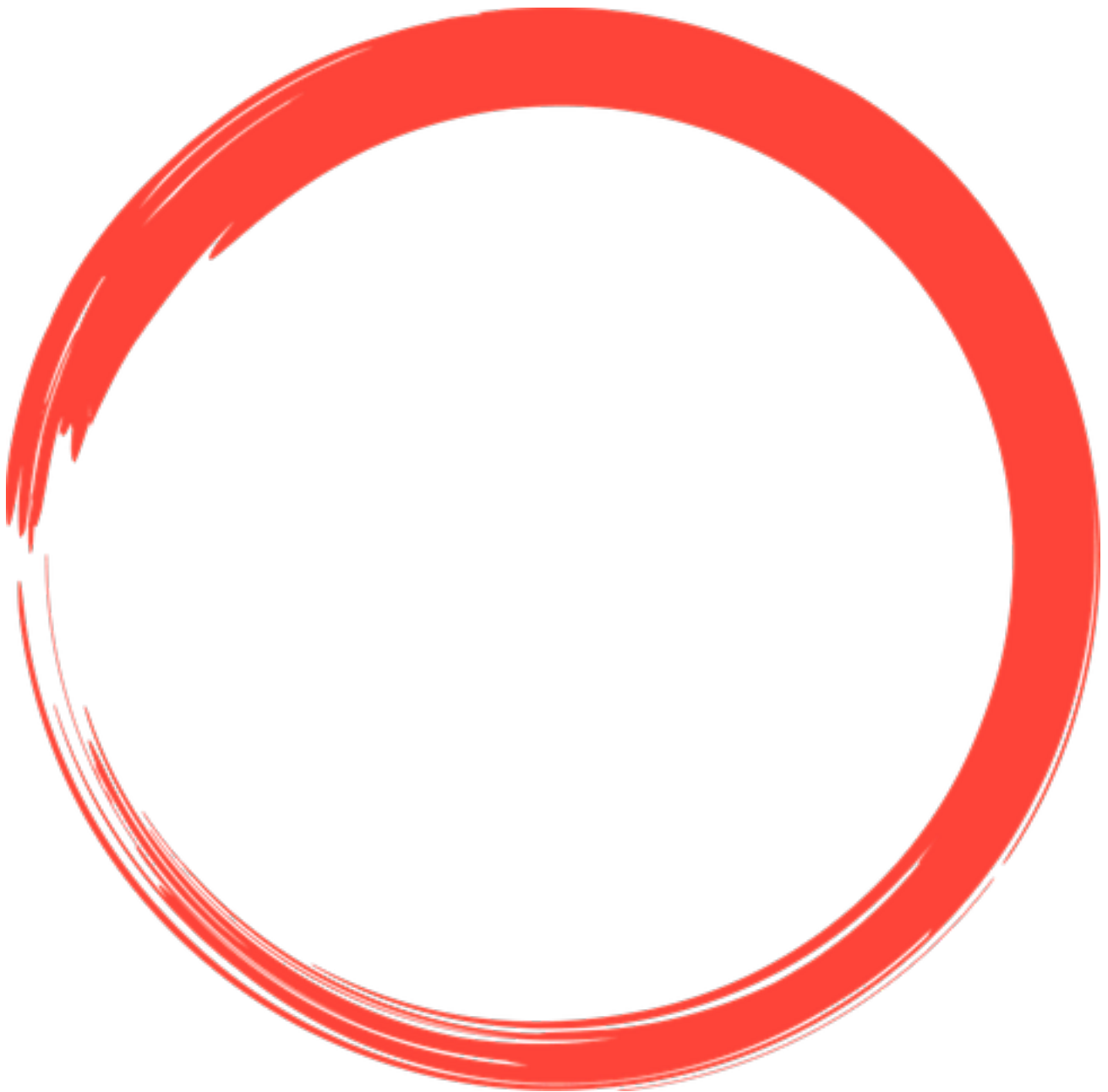


5 tips voor het verminderen en voorkomen van  
werkgerelateerde pijn bij tandheelkundigen



**ERGONOMIC SOLUTIONS**

e-book

Ruim 85% van alle werkgerelateerde pijn bij tandartsen wordt veroorzaakt door myofasciale trigger points. Deze lokale spiercontractuurtjes ontstaan door overbelasting. En bij tandartsen meestal door *statische* overbelasting. De fijnmotorische vaardigheden die nodig zijn voor het verlenen van kwalitatief hoogwaardige mondzorg, zijn hier de directe oorzaak voor. Maar ook een verhoogde spierspanning en een niet juist ingestelde werkplek kunnen problemen veroorzaken. Het is niet nodig. Met enkele eenvoudig toe te passen inzichten, kan een groot deel van het leed voorkomen worden.

## Tip 1:

Zorg voor voldoende steun in de onderrug. Een (kleine) rugleuning geeft een licht versterkte lumbale lordose (iets sterkere holling van de onderrug) met als gevolg dat het zwaartepunt van het hoofd mooi boven het steunvlak van het lichaam valt (de wervelkolom). Daardoor hoeven de nek en bovenrugspieren minder hard te werken. Minder statische belasting van deze musculatuur = een minder branderig gevoel tijdens tandheelkundige werkzaamheden.

## Tip 2:

Gebruik ergonomische instrumentaria. Een iets dikkere handgreep zorgt ervoor dat er veel minder kracht hoeft te worden geleverd met de hand- en onderarmspieren. Ook het gewicht maakt uit. Minder zware instrumentaria veroorzaken aantoonbaar minder klachten.

## Tip 3:

Gebruik myofeedback om in beeld te brengen hoe het is gesteld met je eigen spierspanning tijdens het uitvoeren van tandheelkundige ingrepen. Hier is speciale apparatuur voor ontwikkeld die zeer eenvoudig is toe te passen op de werkvloer. Zelf gebruiken wij in de praktijk de Myotrac. Een klein apparaat dat je waarschuwt als de spierspanning te hoog is, terwijl je aan het werk bent. Een verhoogde posturale rustspanning / verhoogde spanning tijdens tandheelkundige activiteiten, geldt als klachtonderhoudende factor voor myofasciale pijn. Myofasciale pijn is de meest voorkomende oorzaak van werkgerelateerde pijn bij tandartsen.

## Tip 4:

Doe eens een ademhalingsoefening! De volgende simpele, kortdurende oefening kan de cortisolspiegel significant verlagen gedurende 4 uur nadat de oefening gedaan is. Dat is een halve werkdag!

### De oefening:

Ga ontspannen zitten. Focus gedurende 5 minuten alleen op de ademhaling. Adem rustig 5 tellen in, en 5 tellen uit. That's it! Het is zó simpel en kan een enorm verschil maken in hoe je de dag beleeft. Niet te lang over nadenken. Gewoon doen!!

## Tip 5:

Neem de leiding over je agenda. Je zult niet geloven hoeveel tandartsen ik al gesproken heb die aangeven dat ze vaak moeten doorwerken omdat het secretariaat patiënten inplant voor de pauze, die een langere behandeltime nodig hebben dan de tijd die ervoor gereserveerd is (van tevoren al bekend!). Stel je grenzen, zodat je de pauze tijd ook echt kan gebruiken om even te ontspannen en op te laden.

Ja, zeker is er nog veel meer te vertellen over het verlichten en voorkomen van werkgerelateerde pijn bij tandartsen. En dat kom ik graag doen. Zijn mijn workshops mogelijk interessant voor jou en jouw praktijk? Neem vrijblijvend contact met me op per mail ([mceluitjes@gmail.com](mailto:mceluitjes@gmail.com)) of whatsapp (0653465002) en ik vertel je er alles over. Bellen mag natuurlijk ook.

Pijnvrije groet, Matthijs Luitjes, fysiotherapeut bij de Praktijk voor Nek-, Schouder- en Armklachten, docent bij Myofasciale Pijn Seminars Groningen en trainer bij Ergonomic Solutions.

[www.praktijknsa.nl](http://www.praktijknsa.nl)

[www.myofascialepijn.nl](http://www.myofascialepijn.nl)

[www.ergonomicsolutions.nl](http://www.ergonomicsolutions.nl)