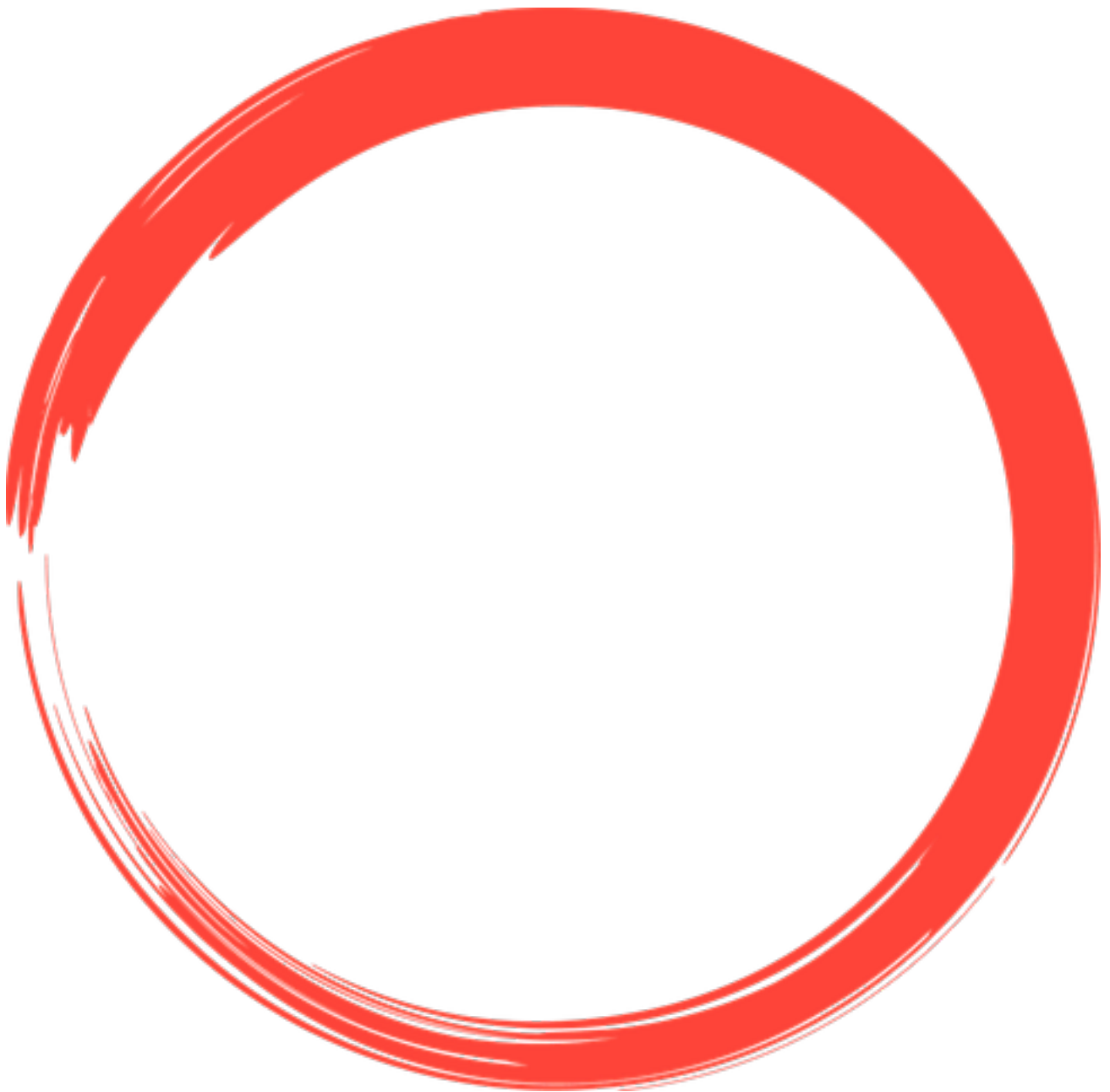


5 tips voor het verlichten en voorkomen van
lichamelijke pijn bij mondzorg professionals



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 rugleuning draagt bij aan een licht versterkte 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 zorgt voor een minder branderig gevoel tussen de schouderbladen, tijdens tandheelkundige werkzaamheden.

Tip 2:

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

Tip 3:

Meten = weten! Gebruik een spierspanningsmeting om in beeld te brengen hoe het is gesteld met je eigen spierspanning tijdens het uitvoeren van jouw werkzaamheden in de tandartspraktijk. Hier is speciale apparatuur voor ontwikkeld die zeer eenvoudig is toe te passen op de werkvloer. De e-sense muscle of myotrac zijn hier voorbeelden van: 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 (en andere mondzorg professionals) 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 te voren al bekend!). Stel je grenzen, zodat je de pauze tijd ook echt kan gebruiken om even te ontspannen en op te laden.

Ben je geïnteresseerd in het verlichten en voorkomen van lichamelijke pijn als gevolg van het werken in de tandartspraktijk? Zodat jij en/of je collega's pijnvrij, tot aan het pensioen, kunnen blijven genieten van het werk dat ze het allerliefste doen?

Dan heb ik iets interessants voor je! Want als je me vandaag nog een mailtje stuurt waarin je kort aangeeft dat je misschien wel interesse hebt in een ergonomietraining bij jou op locatie (ja, alleen interesse is echt genoeg!) dan plan ik een gratis call met je in waarin ik je nog 3 tips ga geven die je per direct kan gaan toepassen bij jou in de praktijk. Kan je me gelijk vertellen waar jij of je collega's tegenaan lopen en waar je wellicht wel wat hulp bij kan gebruiken. Goed voor jou en voor je collega's! Ga je me mailen?

Dat kan via info@ergonomicsolutions.nl

Whatsappen of bellen mag ook op: 0653465002.