



Zit niet stil, jonge tandarts!

Studenten en tandartsen ontwikkelen tijdens werk of studie of in de toekomst vaak werkgerelateerde klachten, zowel fysiek als mentaal. Wat zijn de risico's en waar kun je preventie op richten? Bedrijfsoefentherapeut en mindfulnesstrainer Kitty Jacobs geeft uitleg en 7 tips om gezond te blijven werken.

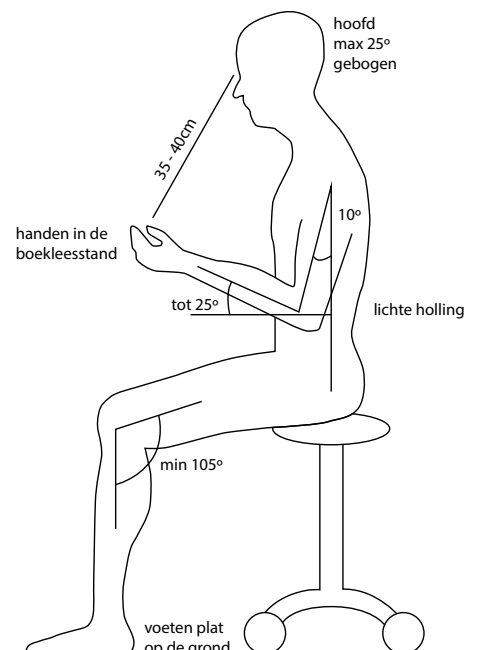
Vorkom stilzitten

Een statische zithouding en langdurig zitten is niet alleen schadelijk voor de belasting van het spierstelsel, de gewrichten en banden maar ook voor het hart- en vaatstelsel. Het advies van de Bewegrichtlijn 2017 van de Gezondheidsraad is om meer dan 150 minuten per week matig intensief te bewegen verdeeld over de week en twee maal per week spierversterkende oefeningen te doen. Een belangrijk punt is: voorkom stilzitten. Door deze aanbevelingen wordt de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk lager. Voor de tandarts is het een pre om de werkzaamheden regelmatig te onderbreken en te bewegen. Dit kan door de patiënt uit de wachtkamer te halen en ook weer te

begeleiden naar de deur wanneer de behandeling is afgerond. Geef voorlichting staand en plaats de computer op sta-hoogte, zodat je jezelf uitnodigt om te gaan staan.

Juiste werkhouding

Een zittende werkhouding wanneer je werkzaamheden verricht kun je het best opbouwen volgens de volgende criteria. Stel de stoel in op een hoogte waarbij de kniehoek min 110° is. Benen matig gespreid, maximaal 45°, voeten onder de knieën en vlak op de grond en het pedaal geplaatst bij de voeten. De uitgangshouding van de rug is een lichte holling in de onderrug, de bovenrug gestrekt en je hoofd rechtop met



7 tips voor gezond werken

De belangrijkste factoren voor gezond en met plezier werken in de tandartspraktijk zijn:

1. Stel je werkplek in zodat je goed kunt zitten: de stoel, de behandelstoel, het pedaal, de instrumenten, de zweeppunit, de lamp.
2. Stel je positie in ten behoeve van werken in BK of OK. Hoe ligt de patiënt, wat wil je zien, waar werk je in de mond? Positioneer het hoofd van de patiënt in lateroflexie en rotatie zodat je goed zicht hebt. Zorg dat je symmetrisch voor je werk zit. De rechtshandige uurpositie is tussen 9.00-12.30 uur en de linkshandige tussen 3.00-11.30 uur.
3. Werk direct of met indirect zicht met gebruik van de spiegel zodat je recht symmetrisch kunt blijven werken. De lichtbundel is evenwijdig aan de blikrichting en loodrecht gericht op de spiegel, zodat optimaal licht wordt gecreëerd.
4. Houd de instrumenten vast met de gemodificeerde pengreep. Gebruik bij voorkeur geen instrumenten met een dunne schacht. Zorg voor driepuntscontact van duim, wijsvinger en middelvinger, waarbij deze in licht gebogen stand rondom het instrument vastgehouden worden. De pols in de middenstand met maximaal 15° in dorsaalflexie. Het klinkt logisch, maar het is niet gemakkelijk wanneer je overgestrekte gewrichten hebt zowel in duim als vingers. Meestal wordt met te veel kracht gewerkt, wat ten koste gaat van de coördinatie. Vaak worden bewegingen niet uit de vingers gehaald maar meer uit de pols en arm. Dat is altijd een ongunstige stand. Tegelijkertijd worden gewrichten in een ongunstige positie belast, waardoor op de lange duur artrose kan ontstaan. Met pijn in je handen werken gaat ten koste van de vaardigheid, de coördinatie en het volhouden van de werkzaamheden. Begin vroeg met oefeningen voor de handen; een kneedbaar balletje in de jaszak of op je bureau kan je hierop attenderen. Massage in het gebied tussen duim en wijsvinger geeft ontspanning, net als rekoefeningen voor de handspieren en polsen.
5. Steun met de 4e en 5e vinger af op een harde onderlaag zoals de kaak, kin of op de vinger van de andere hand. Wanneer het afsteunpunt dichtbij het werkveld is kun je meer kracht genereren. Het ontwikkelen van de combinatie van coördineren, kracht ontwikkelen en stabiliseren van de hand vergt een kritische blik op de uitvoering, om vervolgens een plan te maken om dit te verbeteren.
6. Werken in een nieuwe omgeving vraagt veel energie, is reuzespannend en vraagt doorzettingsvermogen. Door jezelf regelmatig vragen te stellen over hoe jij staat ten opzichte van de werkzaamheden, de plek, de collega's en de organisatie ontwikkel je je persoonlijke visie over wat bij jou past. Vraag je af: hoe voel je je aan het eind van de dag fysiek en mentaal? Wat zijn de energiegevers? En wat kost energie? Waar wil ik over 5 jaar staan? Wat vind ik belangrijk? Vragen waar andere pasafgestudeerde collega's ook mee rondlopen. Intervisie, gestructureerd met een groepje evalueren, delen van ervaringen en vragen aan elkaar stellen, kan je richting geven. Zo kan je zelf je koers bepalen en bepalen waar je uit wil komen. Het is bovendien een vertrouwde omgeving, je leert elkaar kennen en het scheidt een hechte band.
7. En misschien een laatste tip om alle leermogelijkheden en vaardigheden werkelijk uit te voeren: neem de tijd om te voelen en te reflecteren, in een rustige geest, met ruimte hiervoor. Dit kun je op de korte termijn doen door micro-pauzes te nemen en deze te benutten om in het hier en nu te zijn (mindfulness). Zo kun je voelen wat er in je hoofd omgaat, wat er in je lijf gebeurt en hoe je ademhaling is. Een korte scan, zodat je hiernaar kunt handelen. Herstel zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Dit kan ook op de langere termijn: aan het eind van de dag, of eind van de week. Een 'moment van aandacht voor jezelf'. Iedereen weet hoe je dat kunt doen, maar doe je ook wat je weet?



*Neem de tijd
om te voelen en
te reflecteren*



een strekking naar de kruin en de kin iets bij je. Om goed zicht te verkrijgen kun je vervolgens vanuit de heupen gestrekt wat naar voren bewegen en het hoofd maximaal 25° naar voren buigen. De bovenarmen maximaal 10° naar voren, onderarmen 10-25° geheven ten opzichte van horizontaal. Dit is een actieve houding; dat merk je zeker op in vermoeidheid of pijn, zeker wanneer je spierstelsel van rug en buik zwak is. Training is dan noodzakelijk door te oefenen voor optimale core stability en

dit toe te passen in de werksituatie. Maar zeker zo belangrijk voor je is: dynamisering. Wissel deze houding af om te ontspannen, met je rug tegen de rugleuning. Maak in de pauze een wandeling of ontspan in de stoel.

Zo zijn er veel aspecten uit te werken en te delen vanuit mijn expertise en natuurlijk jullie expertise. Voor nu heel veel succes, inspiratie, zelfstandigheid, plezier en ontwikkeling in je werk!

Over de auteur

Kitty Jacobs is bedrijfsoefentherapeut, mindfulnesstrainer, coach, specialist in ergonomie in mondzorgkunde. Ze richt zich met haar bedrijf Trihodos (www.trihodos.nl) op het letterlijk en figuurlijk in beweging brengen van een bedrijf, team of individu als het gaat om gezondheid en welzijn in het werk.