

# Dehnübungen, die Ihr Team dabei unterstützen, sich fit zu halten

Das Sitzen auf dem Bambach Sattelsitz trägt viel dazu bei, neuromuskulären Störungen vorzubeugen, die zu schmerzhaften Muskel-Skelett-Erkrankungen und einer frühzeitigen Arbeitsunfähigkeit führen können.

Diese einfachen Dehnübungen unterstützen und trainieren in Verbindung mit dem Bambach Sattelsitz eine gesunde, schmerzfreie Körperhaltung.



## Übung 1\*

- Heben Sie Ihren linken Ellbogen vor dem Körper im 90° Winkel in Schulterhöhe an.
- Ziehen Sie nun mit der Hand Ihren linken Arm sanft Richtung Schulter.
- Halten Sie die Position 5 – 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit jedem Arm 3 x.

## Übung 2\*

- Stellen Sie die Füße flach auf den Boden und beugen Sie sich zur rechten Seite. Ihren rechten Ellbogen legen Sie dabei auf Ihrem rechten Oberschenkel ab.
- Beugen Sie Ihren linken Arm über den Kopf und blicken Sie zur Decke.
- Halten Sie diese Position 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung pro Seite 3 x.

## Übung 3\*

- Verschränken Sie Ihre Finger hinter dem Kopf.
- Strecken Sie nun langsam Ihren Rücken und blicken Sie zur Decke.
- Ziehen Sie Ihre Ellbogen nach hinten, um Ihren Brustkorb zu dehnen.
- Halten Sie die Position 5 – 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3 x.

## Übung 4\*

- Legen Sie Ihre rechte Hand hinter Ihren Rücken.
- Beugen Sie Ihren Kopf langsam so, dass Sie Ihr linkes Ohr Richtung linke Achsel zeigt.
- Halten Sie die Position 5 – 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3 x pro Seite.

## Übung 5\*

- Stellen Sie sich hin, die Füße schulterbreit auseinander, und halten Sie dabei die Arme hinter dem Rücken.
- Fassen Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk und ziehen Sie Ihren linken Arm nach rechts unten.
- Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Halten Sie die Position 5 – 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung, indem Sie Ihr rechtes Handgelenk mit der linken Hand fassen und nach links unten ziehen.

## Übung 6\*

- Strecken Sie im Stehen Ihre Arme auf Schulterhöhe aus und verschränken Sie dabei die Finger so ineinander, dass die Handflächen nach außen zeigen.
- Strecken Sie Arme und Schultern nach vorne und halten Sie diese Position 10 – 15 Sekunden.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung 3 x.

[www.hagerwerken.de](http://www.hagerwerken.de)

Tel. +49 (203) 99 26 9-0 · Fax +49 (203) 29 92 83

\* Bitte konsultieren Sie bei körperlicher Einschränkung Ihren Arzt, bevor Sie die Übungen ausführen.

# Wie sich Muskel-Skelett-Erkrankungen bei dentalem Fachpersonal vermeiden lassen

Muskel-Skelett-Erkrankungen stellen in dentalen Berufen ein ernstzunehmendes Problem dar. Erfahren Sie hier, wie diese Erkrankungen entstehen und aktiv vermieden werden können.

## Die schlechte Körperhaltung in der Zahnarztpraxis und im Labor

Die Gesundheitsauswirkungen der Körperhaltung in dentalen Berufen wurden in der Vergangenheit lange unterschätzt. Als Resultat einer Vielzahl ausführlicher Studien über Gesundheit und Risiken beginnt man heute jedoch, die wahre Bedeutung der Körperhaltung zu verstehen. Als Ergebnis dieser Studien weiß man heute, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen, die oft durch eine schlechte Körperhaltung entstehen, ein Hauptgrund für frühzeitige Arbeitsunfähigkeit bei Zahnärzten ist. Andere Studien zeigen, dass das Auftreten von Schmerzen bei Zahnhygienikerinnen zu beängstigenden 96% von einer schlechten Körperhaltung herrührt. Die Studien weisen zudem darauf hin, dass weitere Berufsrisikofaktoren auf dieselbe Ursache zurückgeführt werden können (falsche Körperhaltung im Beruf).\*

All dies wirft zwangsläufig eine offenkundige Frage auf: Was kann dagegen getan werden? Was können Sie als Fachkraft tun, um Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen und Beschwerden und Schmerzen sowie jegliche daraus entstehende Einschränkung Ihrer Arbeitsleistung zu minimieren? Die Antwort auf diese Frage liegt, und dies ist sicher nicht überraschend, darin, die Hauptursache von Muskel-Skelett-Erkrankungen zu beseitigen: eine falsche Körperhaltung im Berufsalltag! Bevor wir uns jedoch mit der Frage befassen, wie dies ohne großen Aufwand erreicht werden kann, sollten wir uns darüber Klarheit verschaffen, was genau wir mit Muskel Skelett Erkrankungen meinen, und wie diese entstehen.

## Was ist eine Muskel-Skelett-Erkrankung?

Im Grunde genommen ist eine Muskel-Skelett-Erkrankung ein Zustand, der Nerven, Sehnen, Muskeln und unterstützende Strukturen wie die Bandscheiben betreffen. Die Symptome, die typischerweise Nacken, Schulter, Rücken, Hände und Handgelenke betreffen, reichen dabei von leichten, regelmäßig wiederkehrenden bis hin zu ernsthaften, chronischen Schmerzen und Beschwerden. Die offensichtlichsten Anzeichen sind Schmerzen, Taubheitsgefühle, Kribbeln, Brennen, Krämpfe und Steifheit.

## Was verursacht eine Muskel-Skelett-Erkrankung?

Im dentalen Bereich gibt es eine Vielzahl an Faktoren, die Muskel-Skelett-Erkrankungen begünstigen. Diese Faktoren stehen primär mit der Ergonomie des Arbeitsplatzes in Verbindung, die sich signifikant auf arbeitstechnische Gewohnheiten und die Körperhaltung auswirkt. Im Speziellen sind es folgende Bewegungen und Handlungen, die eine Muskel-Skelett-Erkrankung verursachen oder verschlimmern können:

- Ständig oder lang andauernder Gebrauch vibrierender Instrumente
- Kraftvolle Handanstrengungen beim Hantieren mit Instrumenten
- Sich ständig wiederholende Bewegungen der Hand und des Handgelenks
- Starre oder ungünstige Haltung des Nackens, Rückens und der Schultern
- Mangelnder Halt während der Arbeit
- Unnatürliche Haltung von Hand und Handgelenk
- Schlechte Haltung während der Patientenbehandlung
- Ungünstiger Zugriff auf Instrumente



## Wie man Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugt

Sie können einiges tun, das Ihnen hilft, Ursachen von Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen, wie z.B. einfache Übungen (siehe Rückseite), regelmäßige Pausen und das Vermeiden ausgedehnter Arbeitszeiten. Die jedoch wichtigste vorbeugende Maßnahme, die Sie ergreifen können, ist es, auf eine optimale Körperhaltung im Arbeitsalltag zu achten. Das bedeutet, dass die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form auch im Sitzen beibehält. Viele Zahnärzte wissen bereits, dass der Bambach Sattelsitz genau dies unterstützt.

## Die Rolle des Bambach Sattelsitzes in der Praxis

Indem Sie den Bambach Sattelsitz nutzen, haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung eines längeren, effizienteren und schmerzfreien Arbeitslebens gemacht. Dies liegt daran, dass der Bambach Sitz Ihre Wirbelsäule jederzeit in ihrer optimalen Position hält und somit die wichtigsten Voraussetzungen zur Vermeidung von Muskel-Skelett-Erkrankungen erfüllt. Dies beinhaltet folgende, ausschlaggebende Punkte:

### Höhe und Positionierung des Patienten

Der Hinterkopf des Patienten sollte sich etwa auf Höhe des Ellbogens der behandelnden Person befinden.

### Nacken

Beugungen des Nackens von mehr als 20° verursachen Nackenschmerzen.

### Oberer Rücken

Exzessive Nackenüberstreckungen führen zu einer Überbelastung des oberen Rückens.

### Schultern

Hochgezogene Schultern erhöhen die Belastung des Trapezmuskels und können zu Beschwerden und Schmerzen führen.

### Ellbogen und Handgelenke

Ellbogen sollten in einem Winkel von 100° - 110° gestreckt sein, während die Handgelenke in neutraler oder leichter Beugung positioniert sein sollten.

### Unterer Rücken

Der untere Rücken sollte im Lendenwirbelbereich leicht nach vorn geschoben sein.

### Becken und Hüften

Der Stuhl des Behandelnden sollte leicht, bis zu 15° nach vorn gekippt sein, die Hüften sollten sich in einem Winkel von 110° - 120° befinden.

### Knie

Die Knie sollten sich wenn möglich unter dem Patientenstuhl befinden.

### Füße

Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen. Dies sorgt dafür, dass das Körpergewicht durch die Beine geleitet wird und reduziert so die aktive Belastung der Rückenmuskulatur.



\* Quelle: Bambach Research