

# Fit in lijf en werk

## Lichamelijke klachten beperken en voorkomen

*Werkgerelateerde lichamelijke klachten komen veel voor in de tandheelkundige praktijk. Een groot deel van de behandelaars accepteert de klachten en werkt door. Het lijkt bij het vak te horen. Maar het kan leiden tot gedeeltelijke of algehele arbeidsongeschiktheid. Wie de oorzaken van de klachten kent, kan veel onnodig leed voorkomen.*

*Nastasja van den Hoven en Marleen Diemel*



Internationaal onderzoek toont aan dat 62 tot 93 procent van de tandartsen en mondhygiënist<sup>1,2</sup> pijnklachten in het houdings- en bewegingsapparaat ondervinden. Veel voorkomende locaties van klachten zijn de lage rug en de nek- en schouderregio.<sup>1,2</sup> In onze pilotstudie naar lichamelijke klachten in relatie tot werkbelasting in Nederland worden deze trends ook waargenomen.

### **Belasting- Belastbaarheidsmodel**

Klachten ontstaan als de ervaren belasting groter is dan de belastbaarheid van een per-

soon. De werkbelasting bestaat uit fysieke, psychosociale en omgevingsfactoren die in combinatie met elkaar een effect hebben op gezondheid en welbevinden. Goed gedoseerde werkbelasting traint de mens in zijn werk, net zoals er trainingseffecten in sport optreden. Vaardigheden verbeteren, er ontstaan routines in handelingen, verichtingen, patiëntbenadering en het werk is steeds beter vol te houden. Het verwerkingsvermogen of de 'belastbaarheid' van de persoon in kwestie neemt hierdoor toe en deze kan de belasting steeds beter aan.

## Uitgangspunten voor gezond werken

### 1. Voorkomen is beter dan genezen

Ken je lichaam en grenzen. Neem lichaamssignalen zoals pijn en ongemak tijdens het werk serieus. Het op tijd inzetten van preventieve en corrigerende maatregelen op de werkplek voorkomt gezondheidsschade op termijn.

### 2. Ergonomie

Zorg voor een prettige werkomgeving en een goed ingerichte werkplek waar je veilig, gezond en efficiënt kunt werken. Besteed aandacht aan een goede werkstoel, behandelapparatuur, ergonomische hulpmiddelen en verlichting (richtlijnen in *Ergonomic requirements for dental equipment*<sup>3</sup>).

### 3. Werkhouding

De juiste werkplekinstellingen en werkopstelling bevorderen een gezonde houding. Tijdens het werken bevinden rug, nek, schouders, armen en benen zich in neutrale houdingzones (NEN ISO Norm 11226<sup>4</sup>). Vermijd een asymmetrische gebogen werkhouding.

### 4. Statische belasting

Wissel regelmatig van houding (staan, zitten), plan bewust beweegmomenten in (lopen en micropauzes) en gebruik je pauzes voor ontspanning en herstel.

### 5. Fysieke belastbaarheid

Sporten en bewegen verbeteren het lichaamsbesef en hebben een positief effect op fysiologische processen, welbevinden en het uithoudingsvermogen.

### 6. Werkorganisatie

Maak bewust gebruik van eigen regelmogelijkheden. Wissel werkzaamheden af en probeer pieken in werkdruk en werktempo te spreiden. Plan voldoende ruimte in de agenda voor spoedgevallen.

### 7. Werkwijze

Hanteer een ergonomische werkwijze (ABC checklist ergonomie<sup>5</sup>) en optimaliseer je werktechnieken en methoden door scholing en training.

### 8. Werktijden

Plan een koffie-, thee- en lunchpauze. Werk maximaal zeven stoeluren per dag. Plan na maximaal twee uur werken een paar minuten pauze in.

### 9. Werksfeer

Investeer in een plezierige werksfeer en een optimale samenwerking binnen het team.

### 10. Werkgedrag en motivatie

Gezond werkgedrag werkt aanstekelijk. Besteed met het team aandacht aan gezonde routines in werkhouding, werkwijze en preventie van lichamelijke klachten.

### 11. Zicht

Precisiewerk stelt hoge eisen aan de ogen. Laat je ogen daarom regelmatig controleren (eens per twee jaar). Werk met een prismabril of vergroting wanneer je werkafstand voor scherp zicht een neutrale houding van de nek en de rug in de weg staat (nekbuiging tot 25°).

## Fout

Het gaat fout wanneer de totale belasting in werk- of privésfeer (of beide) hoger wordt dan de persoon kan verwerken. Voorbeelden hiervan zijn: waarnemen voor een collega, extra taken toebedeeld krijgen, spanningen op de werkvloer of toename in privé-zorgtaken door bijvoorbeeld zieke kinderen of ouders. Door tijdelijke overbelasting neemt de belastbaarheid af en wordt zelfs de reguliere belasting te zwaar. Langdurige overbelasting en het ontbreken van voldoende regel- en herstelmogelijk-

heden leiden tot psychische of lichamelijke klachten. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarbij klachten blijven bestaan of zelfs toenemen. Verschillen in belastbaarheid tussen personen worden verklaard door individuele kenmerken, algemene gezondheid en persoonlijke omstandigheden. Zo kunnen mensen heel verschillend omgaan met bijvoorbeeld werkdruk of stress. Ook is bekend dat mensen die meer bewegen en sporten over het algemeen een hogere belastbaarheid hebben.

# Informatiebijeenkomst "Mijn tandartspraktijk, Van **finish** tot **start**"



Heeft u het streven een eigen tandartspraktijk te starten óf misschien bent u wel op zoek naar een opvolger van uw huidige praktijk? Het starten of stoppen van een praktijk heeft veel voeten in de aarde.

Graag willen wij voorkomen dat dit proces resulteert in een periode met, veelal, meer vallen dan opstaan.

**Een goede voorbereiding is het halve werk.** Daarom organiseert ABCmondzorg i.s.m. ABN-AMRO, Dentalair en Miele Professional op **vrijdag 11 oktober** van **13.00 tot 17.00 uur** in het **Miele Inspirience Centre** in Vianen de informatiebijeenkomst "Mijn tandartspraktijk, van finish tot start". Hier worden de meest cruciale speerpunten bij het starten of stoppen van een praktijk onder de loep genomen. Beide partijen hebben namelijk meer met elkaar gemeen dan u zult verwachten. Uiteraard wordt er na het officiële gedeelte de mogelijkheid geboden voor beide partijen om met elkaar in contact te komen.

De kosten voor de bijeenkomst bedragen € 50,- dit is inclusief de lunch en informele afsluiter. Daar de plaatsen beperkt zijn, dient u zich van te voren aan te melden via [www.dentalair.nl/vanfinishtotstart](http://www.dentalair.nl/vanfinishtotstart) of middels de volgende QR code:  
Op deze pagina vindt u ook aanvullende informatie over de bijeenkomst.



**Graag tot dan!**



## BACK QUALITY ERGONOMICS

*Stoelen met een preventief karakter*



- kleine rugsteun voor precieze ondersteuning
- drie zitvormen, solex, driehoek, vierhoek
- automatische -en handmatige instelling
- advies door fysiotherapeut
- proefplaatsingen

info@BQE.nl



www.BQE.nl

## CORIM DENTAL

**WWW**  
**WAANZINNIGE WEB WEKEN**  
in september geen 2% maar **4%** webkorting

Corim Dental Products is al bijna 35 jaar dé leverancier van alle tandheelkundige verbruiksmaterialen. Wij leveren aan tandartsen, mondhygiënisten en orthodontisten in heel Nederland. Uiteraard kunt u naast telefonisch uw bestellingen ook doorgeven via onze webshop. In september geven wij geen 2% maar 4% extra korting op al uw bestellingen via de webshop. Kijk snel in onze folder en profiteer van onze fantastische september aanbiedingen.



CORIM DENTAL PRODUCTS B.V.



www.corimdental.nl | 0345-573999 | sales@corimdental.nl

## Literatuur

1. Hayes, MS, Smith DR, Cockrell D. *An international review of musculoskeletal disorders in the dental hygiene profession. International Dental Journal.* 2010; 60(5):343-352.
2. Yamalik N. *Musculoskeletal disorders (MSDs) and dental practice part 2. Risk factors for dentistry, magnitude of the problem, prevention, and dental ergonomics. International Dental Journal.* 2007;57 (1):45-54.
3. Hokwerda O, Wouters J, Ruijter R, Zijlstra-Shaw S., *Ergonomic requirements for dental equipment, Guidelines and recommendations for designing, constructing and selecting dental equipment.* 2007. Geraadpleegd op: [http://www.rug.nl/research/ctm/kenniscentrum/ergonomie/pdfergonomie/8ergonomicrequirementsfordentalequipment.\(april2007\).pdf](http://www.rug.nl/research/ctm/kenniscentrum/ergonomie/pdfergonomie/8ergonomicrequirementsfordentalequipment.(april2007).pdf)
4. Nederlands Normalisatie Instituut. *NEN- ISO -Norm 11226:2001/C1:2006 Evaluatie van statische werkhoudingen.* 2006.
5. Rijksuniversiteit Groningen. *ABC-checklist voor ergonomie.* Geraadpleegd op: [http://www.rug.nl/research/ctm/kenniscentrum/ergonomie/pdfergonomie/2abcchecklistergonomie.\(2006-2007\)feb.07.pdf](http://www.rug.nl/research/ctm/kenniscentrum/ergonomie/pdfergonomie/2abcchecklistergonomie.(2006-2007)feb.07.pdf)

## Risicofactoren in de tandheelkunde

In de tandheelkunde zijn verschillende oorzaken voor overbelasting aan te wijzen. Werken onder hoge tijdsdruk, concentratie, precisie en het werken met (soms moeilijke) patiënten zijn de belangrijkste psychosociale risicofactoren. De lichamelijke belasting bestaat in de praktijk vooral uit langdurig staan of zitten met het hoofd, nek en rug in gefixeerde, gedraaide en gebogen posities. Doordat bewegingspatronen en houding inslijpen, wordt de belasting niet meer bewust geregistreerd. Het gevaar hiervan is dat overbelasting niet tijdig wordt opge-

merkt, waardoor de kans op klachten groot is. Het correct in- en opstellen van de werkplek leidt tot betere werkhoudingen en verkleint het risico op klachten. Vaak blijken kleine aanpassingen op de werkplek al voldoende om ergonomie en werkcomfort te verbeteren.

Over het algemeen zijn risicofactoren in het werk beter te beheersen als de taakuitvoerder zelf regelmogelijkheden heeft. Bijvoorbeeld controle over pauzes (herstelmogelijkheden) en agendaplanning op korte en lange termijn. Het afwisselen van behandelingen, verrichtingen en moeilijkheidsgraad voorkomt eenzijdige belasting. Zo kunnen lange of moeilijke behandelingen afgewisseld worden met controles en initiële behandelingen met recalls.

## De praktijk

Veel mondzorgprofessionals met lichamelijke klachten zoeken hulp bij een fysio-, manueel-, of oefentherapeut. Na behandeling zijn de pijnklachten verholpen en houding en bewegingsfuncties verbeterd. Maar een symptomatische aanpak van klachten leidt zelden tot blijvende verbetering. De kans op een recidief is groot wanneer de bron van de klachten niet wordt aangepakt. Verkeerde routines in houding en beweging blijven bestaan en leiden opnieuw tot problemen. Bronaanpak van werkgerelateerde klachten en het oplossen van eventuele knelpunten behoren tot het takenpakket van de bedrijfsfysiotherapeut. Deze brengt met behulp van een werkplekonderzoek de specifieke knelpunten en belemmerende factoren in kaart. Gedegen kennis van de tandheeskundige werkplek, de arbeidsomstandigheden en het werkveld is daarvoor essentieel.

Een geïntegreerde aanpak van preventie-maatregelen op de werkplek náást fysiotherapie zal leiden tot een blijvende oplossing om klachten te reduceren of te verhelpen. Door alle factoren in het belasting-belastbaarheidsmodel inzichtelijk te maken op praktijk- of individueel niveau, kunnen preventie-maatregelen als maatwerk worden aangeboden om een gezond werkklimaat te bevorderen. Naast aanpassingen in ergonomie, werkorganisatie en leren omgaan met stressoren, kan gezond bewegen op en buiten de werkvloer helpen om de balans tussen belasting en belastbaarheid te bewaren of te herstellen.

## Over de auteurs

**Nastasja van den Hoven,** master physical therapy, manueeltherapeut, bedrijfsfysiotherapeut.

Werkzaam bij Fysiotherapie Houten-zuid als fysio-manueeltherapeut. Daarnaast houdt ze zich bezig met wetenschappelijk onderzoek naar preventie van fysieke klachten op de tandheeskundige werkvloer.



**Marleen Diemel,** arbeids-, bedrijfsfysiotherapeut tandheeskundige werkplekken.

Werkzaam als bedrijfsfysiotherapeut bij ErgoExam en gespecialiseerd in werkplekonderzoek, ergonomisch advies, scholing en training voor ondermeer de tandheeskundige beroepsgroep. Betrokken bij onderzoek naar preventie van fysieke klachten op de tandheeskundige werkvloer.

