



© studios/AdobeStock

Shake your hands and arms!

Prävention und Fitness für dauerhaft starke Hände und Arme

Im Arbeitsalltag sind die Hände und Arme der Praxismitarbeiterin permanent beansprucht und so mancher Herausforderung ausgesetzt. Es gibt unterschiedliche Ursachen und Gründe, warum Verletzungen und Läsionen am Arbeitsplatz entstehen können. Wichtig ist, diesen dauerhaft vorzubeugen und sich langfristig davor zu schützen, um gesund und fit zu bleiben.

Vermeidung von Stich- und Schnittverletzungen

Stich- und Schnittverletzungen entstehen oftmals dadurch, dass Hektik oder Unachtsamkeit vorhanden ist oder auch Zeitdruck bei der Vor- und Nachbereitung im Behandlungszimmer. Die Praxismitarbeiterin beeilt sich, der nächste Patient wartet bereits und es wird weniger gezielt auf die Handgriffe geachtet – auch wenn viele davon im Laufe der Zeit automatisch laufen. Gerade wenn Sie scharfe und spitze Instrumentenabfälle wie Kanülen oder Skalpellklingen entsorgen, müssen Sie besonders aufmerksam sein. Diese sollten in verletzungssicheren und gekennzeichneten Behältern sofort und sachgerecht gesammelt werden, um auch einem weiteren Verletzungsrisiko vorzubeugen.

Für jede Tätigkeit sollte das richtige Paar Handschuhe getragen werden. Im Behandlungszimmer arbeiten wir meist mit medizinischen Handschuhen, im OP-Bereich mit sterilen Handschuhen und im Entsorgungs- und Reinigungsbereich mit Handschuhen,

die gegen die verwendeten Reinigungsmaterialien beständig und stich- und schnittverletzungstabil sind.

Nitrilhandschuhe eignen sich generell besser als Latexhandschuhe. Sie besitzen kein allergenes Potenzial und sind unempfindlicher gegenüber den verwendeten Materialien im zahnmedizinischen Bereich. Wenn es doch ein Latexhandschuh sein soll, dann möglichst ungepudert und proteinarm. Das senkt das Allergierisiko und schützt vor weiteren unangenehmen Folgen.

Ermüdungsfreies Arbeiten in der Prophylaxe

Gerade in der Prophylaxe, wo permanent mit Ultraschall, Scaler, Luft-Pulver-Wasserstrahl-Standgerät oder -Handy gearbeitet wird, sollte der Fokus nicht nur auf Preis und Optik der Instrumente und Geräte gelegt werden, sondern auch auf eine ergonomische Handhabung. Wichtige Aspekte sind zum Beispiel der Abrutschschutz oder der Griffdurchmesser. Gerade Letzterer

sollte nicht zu klein sein: Ein größerer Durchmesser entlastet und bedeutet eine deutlich entspanntere Arbeitshaltung für Finger sowie Hand und somit ein geringeres Risiko für ein mögliches Karpaltunnelsyndrom.

Beim Arbeiten mit dem Luft-Pulver-Wasserstrahl-Handy liegt etwas mehr Gewicht in der Hand sowie auf dem Handrücken, was langfristig als unangenehm und unhandlich empfunden werden kann. Dank der mittlerweile gut entwickelten Ergonomie der meisten Handys lässt es sich auch mit diesen oftmals sehr komfortabel arbeiten. Bevor Sie in der Praxis ein neues Gerät anschaffen, sollte der Chef die Prophylaxefachkraft konsultieren. Immerhin ist es diese Mitarbeiterin, die täglich damit arbeitet und der das Gerät zusagen muss! Ratsam ist es, sich auf einer Fachmesse vorab zu informieren, sich bei Kolleginnen nach Anwendungserfahrungen zu erkundigen oder sich durch den zuständigen Fachberater der jeweiligen Firma beraten zu lassen. Am besten probieren Sie die Instrumente und Geräte im Vorfeld aus, um einen Vergleich im Handling zu haben und die richtige Kaufentscheidung für die langfristige Anschaffung treffen zu können. So beugen Sie von Anfang an möglichen Beschwerden im Hand- und Armbereich vor und die Prophylaxefachkraft arbeitet motiviert und zufrieden.

Ergonomisches Arbeiten in der Verwaltung

Praxismitarbeiterinnen, die viel am PC und mit der Maus arbeiten, können im Laufe der Zeit, je nach Intensität, Ermüdungerscheinungen und Beschwerden in den Fingern, der Hand oder dem Arm verspüren. Der sogenannte Tennis-, Golf- oder Mausarm sind meist muskulär oder durch nichtergonomische Arbeitshaltung verursachte Beschwerden. Bei den beiden erstgenannten Beschwerdebildern machen sich die Schmerzen meist unter monotonen und sich ständig wiederholenden gleichbleibenden Bewegungsabläufen bemerkbar. Die Folgen sind Verkürzungen bestimmter Muskelzüge, kleine Mikrorisse in den Sehnenansätzen und Kraftverlust im Handgelenk. Beim Mausarm hingegen sind chronische Über- und Fehlbelastungen des Arms Grund dafür, dass dieser auch ohne besonderen Krafteinsatz entstehen kann. Meist schnelle und sich oftmals wiederholende Bewegungen der Finger sowie ruckartige Drehbewegungen des Unterarms sind die Ursache dafür.



© Printemps/AdobeStock

Auf die richtigen Handschuhe achten!

Um diesen Schmerzbildern in Fingern, Händen und Armen vorzubeugen und entgegenzuwirken, sollten am Arbeitsplatz regelmäßig kurze Pausen mit Bewegung und Abwechslung in der Körperhaltung eingeschoben werden. Eine gute Sitzhaltung ist von Bedeutung, ein Drehstuhl mit Armlehne sowie das richtige Höhenverhältnis zum Tisch von Vorteil.

Des Weiteren gibt es verschiedene Modelle ergonomischer Computermäuse, die je nach Beschwerdebild an Finger, Hand, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen und bis hin zu Nacken und Schulter zur Verbesserung und Prävention eingesetzt werden können. Mit ihnen soll einem möglichen Repetitive-Strain-Injury(RSI)-Syndrom vorgebeugt oder für Entlastung gesorgt werden. Weiche, gepolsterte Arm- und Handgelenksunterlagen für Tastatur und Maus tragen ebenfalls zur Entlastung des Handgelenks bei. Zugluft und kalte Hände am Arbeitsplatz sollte man nach Möglichkeit vermeiden.

Zu Hause kann zusätzlich mit einer kleinen Faszienrolle und einem Faszienball gearbeitet werden. Dafür gibt es diverse Übungen, welche die verklebten Faszien, eine Komponente des Bindegewebes, an Unter- und Oberarm wieder geschmeidiger und elastischer werden lassen und somit das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern.

Pflege der Hände und Arme

Der Säureschutzmantel der Haut muss regelmäßig gepflegt, erhalten und stabilisiert werden. Milde Seifen mit hautpflegenden, rückfettenden und pH-neutralen Substanzen sowie Handcremes mit pflegenden Stoffen gegen Trockenheit, gegen Hautreizungen und für eine weiche und geschmeidige Haut sollten in keiner Praxis fehlen und den Mitarbeitern zur freien Verfügung stehen.

Fazit

Wer langfristig ohne gesundheitliche Beschwerden im zahnmedizinischen Beruf arbeiten möchte, sollte auf Sicherheit, Schutz und Ergonomie großen Wert legen. Nicht erst wenn Beschwerden auftreten, sondern bereits vor Neuanschaffungen sollte man sich gut informieren und regelmäßig präventive Übungen durchführen, vielleicht auch gemeinsam im Praxisteam (WIR 02/19, S. 48). Das bringt mehr Arbeitsfreude, Wohlbefinden, Entspannung und Entlastung für das ganze Team.



Alexandra Ott
ZMF und Mentalcoach, www.ao-coaching.de