



© Jürgen Fälsche / Fotolia

## Wohlbefinden in der Zahnarztpraxis

**Ergonomie.** Das Zusammenspiel aus Ergonomie und Wohlbefinden ist sowohl für das Team als auch für den Patienten in der Zahnarztpraxis wichtig. Was wiederum die Gesundheit und das Allgemeinbefinden aller in der Praxis sowie die Effizienz am Arbeitsplatz fördert.

### Empfang und Wartebereich

Bereits ein freundlich, klar und dezent wirkender Empfangs- und Wartebereich ist für den ersten Eindruck ein Gewinn. Denn der Patient entscheidet schnell, ob er sich wohlfühlt. Ist er eher abgeschreckt, kommen Bedenken, ob er hier in guten Händen ist. Eine harmonische, helle, lichtdurchflutete und aufgeräumte Gestaltung sowie farblich aufeinander abgestimmte Möbel und Einrichtung wirken positiv, fördern eine angenehme Sinneswahrnehmung und vermitteln Kompetenz.

### Akustik

Eine angenehme Akustik erreicht man durch einen optimalen Mix aus dafür geeigneten Bodenbelägen, Vorhängen, Möbeln und Deckenisolierungen. So wird Lärm dauerhaft gedämpft und absorbiert. Generelle Lautstärkeempfehlungen gibt die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Laut dieser sollte der Arbeitsplatz lärmgeschützt liegen und entsprechend eingerichtet sein. Für knifflige Arbeiten darf die Lautstärke maximal 55 dB (A), bei normalen Büroarbeiten maximal 70 dB (A) betragen – dabei wird der Lärm von draußen mitberücksichtigt. Für Arbeiten, bei denen sprachliche Verständigung wichtig ist, sollte eine Lautstärke von 40 dB (A) nicht überschritten werden. Geräuscharme Bürogeräte, beispiels-

weise ein Drucker mit einer maximalen Geräuschemission von 48 dB (A), werden empfohlen. In der Behandlung sind Instrumente wie Ultraschallgeräte und Turbinen heute nach wie vor Triggerpunkte für Patienten. Warum also nicht die generelle Akustik der Praxis optimieren und somit bestmöglich agieren?

### Licht

Ebenso spielen die richtigen Lichtverhältnisse eine enorme Rolle. Es sollte eine warme, dem Tageslicht entsprechende Ausleuchtung aller Räume vorhanden sein. Eine angenehme, nicht grell wirkende Deckenbeleuchtung sowie ein durch die OP-Leuchte komplett ausgeleuchtetes Arbeitsumfeld sorgen in der Behandlung für effektive Arbeitsabläufe und Wohlbefinden beim Patienten, gerade wenn in Liegeposition behandelt wird. Im Empfangsbereich, Sterilisationsraum, Büro oder auch Labor sollten je nach vorhandener Deckenbeleuchtung weitere Leuchtmittel angebracht werden, um insgesamt eine empfohlene Beleuchtungsstärke von 500 Lux zu erzielen. Generell gilt es, Blendlicht zu vermeiden und besser auf indirekte Beleuchtung zu setzen.

### Luftqualität

Auch hier gibt es Empfehlungen der BGW. Ein angenehmes Raumklima besteht bei etwa 19 bis 24°C, im Sommer maximal

## Gute Ergonomie ist wichtig und macht zufrieden

26°C, ohne Zugluft. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 30 und 70% liegen. Gute Luft ist Voraussetzung für gute Arbeit. Die Qualität gilt als gut, wenn sie ungefähr der Außenluft entspricht. Regelmäßiges Lüften ist Standard, und spätestens seit der COVID-19-Pandemie sind Luftreinigungsgeräte so aktuell wie schon lange nicht mehr.

### Durchdachtes Design des Inventars

Eine anpassungsfähige Einrichtung und flexible Möbel sind eine Voraussetzung, um den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass jeder Mitarbeiter ihn optimal für sich einrichten kann. Verschiedene Arbeitsaufgaben erfordern unterschiedliche Arbeitspositionen. Sei es am Behandlungsstuhl, in der Verwaltung, im Praxislabor oder bei der Aufbereitung im Sterilisationsraum. Eine ergonomische Einrichtung schafft einen fließenden Übergang zwischen den verschiedenen Arbeitsbereichen.

### Behandlung am Stuhl

Patientenlagerung, Behandler- und Assistenzposition, Arbeitssystematik, Lichteinstellung sowie Absaug- und Haltetechnik sind ein Zusammenspiel und die entscheidenden Elemente in der zahnärztlichen Ergonomie. Investieren Sie in ergonomisches Inventar wie Behandlungs- und Arbeitsstuhl, eine Lupenbrille mit integriertem Licht, Instrumente mit angenehmem Griffdurchmesser, eventuell in zusätzliche Polster für Nacken und Lendenwirbelsäule zur entspannten Patientenlagerung. Achten Sie auch auf ausreichend Beinfreiheit und Platz zwischen Behandlungseinheit und Arbeitsfläche. Durch die richtige aufrechte Grundhaltung am Behandlungsstuhl sowie dynamisches Sitzen und Stehen entsteht eine gesunde und ermüdungsfreie Körperhaltung in der Behandlung. Diese ist auch im Sterilisations- und Laborbereich einzunehmen. Ergonomisches Inventar in Form einer höhenverstellbaren Sitzmöglichkeit sollte auch hier nicht fehlen.

### Rezeption und Büro

In diesem Bereich der Praxis werden ein höhenverstellbarer Schreibtisch und ergonomischer Bürostuhl mit Armlehnen und Rollen empfohlen. Letzterer soll die Wirbelsäule optimal stützen und je nach Körpergröße auf jeden Mitarbeiter einstellbar sein, um wiederum ein richtiges Höhenverhältnis zum Schreibtisch und einen festen Stand mit beiden Füßen auf dem Boden zu erzielen. Wer viel am PC arbeitet, sollte auch hier eine ideale aufrechte Sitzposition mit wiederkehrendem Positionswechsel einnehmen, eine Arbeitsbrille mit Blaufilter tragen und sich als gedankliche Unterstützung in regelmäßigen Abständen von etwa

### Extratipp

## Ergonomische Arbeitsposition



Kim Sørensen, Chefdesigner bei XO CARE

Für alle, die am Behandlungsstuhl arbeiten, ist es von entscheidender Bedeutung, eine ergonomische Arbeitshaltung einzunehmen, um Beschwerden und körperliche Belastungen bei der Behandlung von Patienten zu vermeiden. „Wenn Sie nach dem Basiskonzept 1 (Rechtsgerät) arbeiten, bei dem die Dentaleinheit rechts vom Patientenstuhl und die Assistenzeinheit links davon platziert ist, führen sowohl der Zahnarzt als auch die Assistenz ständige Drehbewegungen aus, was zu einer Verdrehung und Belastung der Wirbelsäule führt“, sagt Kim Sørensen, Chefdesigner bei XO CARE, einem dänischen Hersteller von Dentaleinheiten, der Basiskonzept-3-Dentaleinheiten mit höchsten ergonomischen Standards entwickelt und produziert.

„Das Arbeiten nach dem Basiskonzept 3 – mit der Instrumentenbrücke über dem Patienten – minimiert jedoch die belastenden Bewegungen für das Praxisteam. Wenn alle Instrumente zentral und griffbereit platziert sind, wird eine ergonomischere und gesündere Arbeitsposition für die Behandler ermöglicht“, erklärt er.

[www.xo-care.com](http://www.xo-care.com)

30 bis 60 Minuten eine kurze Erinnerung für eine Bewegungspause auf dem Bildschirm anzeigen lassen.

### Aufenthaltsraum

Neben Stühlen mit Lehnen, einem leicht zu reinigenden Tisch, einer Küchenzeile mit Besteck, Geschirr sowie Einrichtungen zum Wärmen und Kühlen von Lebensmitteln, einem Abfalleimer mit Deckel und einem Zugang zu Trinkwasser sollte auch der Pausenraum über Tageslicht und genügend Beleuchtung verfügen und eine Möglichkeit zum Lüften bieten. Getrennte Spinde für saubere und kontaminierte Kleidung der Mitarbeiter sind anzubieten. Aufgeräumt und mit diverser Deko oder mit Bildern versehen, fühlt man sich hier wohl.

### Positive Unternehmenskultur schaffen

A Allein schon die Kommunikation über Wahrnehmung und Empfindung der genannten Punkte bewirkt im besten Fall eine Verbesserung. Beäugen Sie von Zeit zu Zeit die gesamte Praxis neu und

führen Sie Patienten- und Mitarbeiterumfragen durch. Oft sieht man Dinge, die einem regelmäßig vor Augen sind, als selbstverständlich und normal an. So können neue Impulse, ob von extern oder intern, zur weiteren Optimierung führen. Nicht nur der Patient sollte sich in der Praxis gut aufgehoben fühlen, sondern alle Mitarbeiter. In einem ergonomisch bestmöglich gestaltetem Arbeitsumfeld tätig zu sein, steigert wiederum Wohlbefinden, Effektivität, Effizienz, Konzentration, Zufriedenheit und Motivation. Dies werden auch Ihre Patienten spüren.

### Bewegungspausen

Aktive Bewegungspausen mit Dehnübungen oder kleinen Workouts tun gut. Integrieren Sie diese regelmäßig in den Arbeitsalltag und lassen Sie sie zur Routine werden. So halten Sie sich fit und gesund und beugen den typischen Nacken- und Rückenbeschwerden durch die Arbeitshaltung vor.

### Fazit

Investitionen in Ergonomie und Wohlbefinden rechnen sich wirtschaftlich. Sie senken den Krankenstand und steigern die Produktivität der Mitarbeiter. Patienten fühlen sich gut aufgehoben und kommen gern wieder. Selbst mit kleinen Veränderungen kann man schon einiges erreichen. Erstellen Sie sich eine Checkliste zur Verwirklichung und setzen Sie diese Schritt für Schritt um. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang, um von langfristiger Gesundheit sowie psychischem und physischem Wohlbefinden zu profitieren.



Alexandra Ott  
ZMF & Mentalcoach, Schlangenbad  
hallo@ao-coaching.de

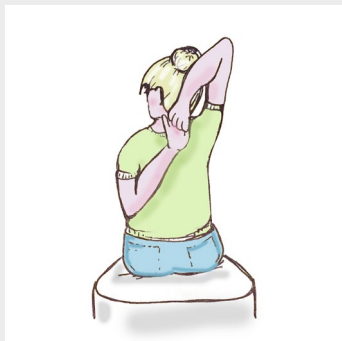
## Extratipp

### Immer schön locker bleiben

Wer lange am Empfang der Praxis sitzt oder viel auf den Beinen ist, fühlt sich abends häufig verspannt oder verkrampft. Dabei ist es gar nicht schwer, Lockerungsübungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Hier zwei Beispiele für Übungen, die ganz ohne Geräte helfen, sich wieder zu lockern, Muskeln zu strecken und Verspannungen zu lösen.

### Übung 1: Drehung für Arme und Nacken

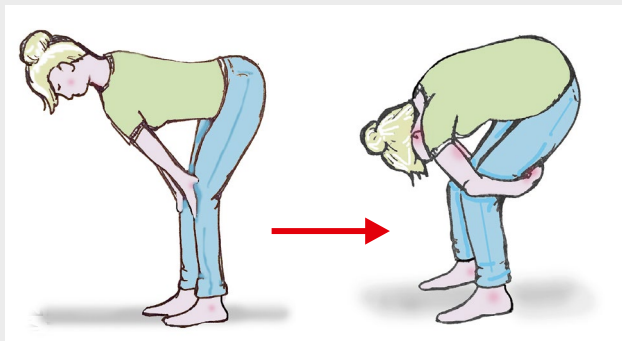
Gerade hinstellen und den rechten Arm nach oben strecken. Winkeln Sie diesen am Ellbogen nach hinten auf den Rücken ab. Legen Sie die rechte Hand hinter den Kopf, Richtung Schulterblatt. Dann nehmen Sie den linken Arm hinter den Rücken. Winkeln Sie diesen am Ellbogen nach oben ab. Versuchen Sie, die rechte Hand zu greifen. Tipp: Nehmen Sie ein Tuch oder einen Schal, um in die Dehnung zu kommen. Halten Sie den Kopf dabei möglichst locker und ziehen Sie die Schultern sanft nach unten (nicht an die Ohren).



### Übung 2: Lockerungsübungen für den oberen/unteren Rücken

Die Schultern sind entspannt. Oberkörper aus der Hüfte nach vorn abknicken. Der Rücken wird rund. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und schaut auf die Oberschenkel. Die Beine sind jetzt leicht gebeugt. Machen Sie sich bei rundem Rücken ganz klein. Um die Dehnung zu erhöhen, umarmen Sie die Oberschenkel mit beiden Armen und greifen Sie die Hände hinten am Oberschenkel. Halten Sie diese Position für 3 bis 5 Atemzüge.

Weitere Lockerungsübungen und vieles mehr finden Sie auf dem Instagram-Kanal [godentis\\_de](#)



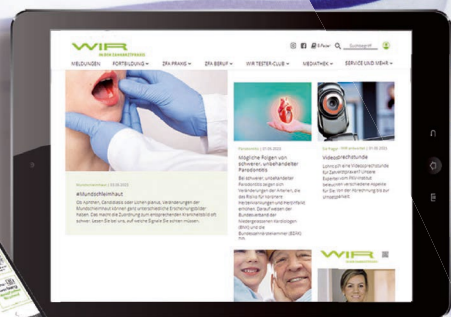
# WIR – immer dabei

wir-in-der-zahnarztpraxis.de

 @wir\_in\_der\_Zahnarztpraxis

## Klicken Sie doch mal rein, wenn

- ★ Sie noch besser in Ihrem Beruf sein wollen
- ★ fundiertes Basiswissen eine Selbstverständlichkeit ist
- ★ auch der Spaß nicht zu kurz kommen darf



**WIR**  
IN DER ZAHNARZTPRAXIS

 Springer Medizin