

Top Tips for reducing back and neck pain
amongst dentists from Dr James Tang.

Rückenschmerzen in der Zahnmedizin
und was man dagegen tun kann



Dr. James Tang ist Zahnmediziner, Spezialist für Haltungsübungen und ein erfahrener Personal Trainer.

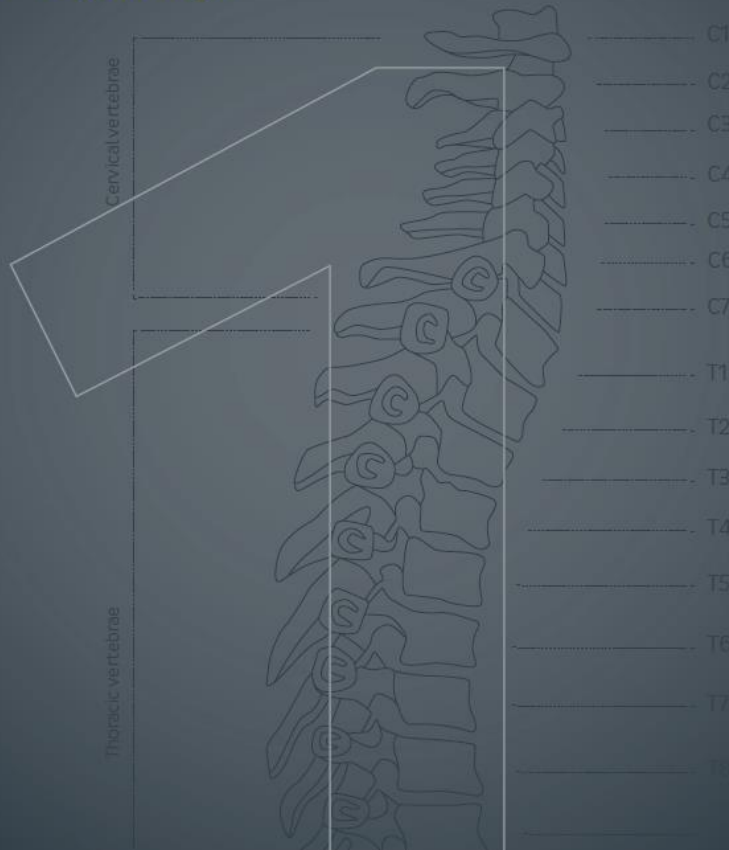
Folgen Sie seinen Tipps, um die für Zahnärzte typischen Belastungen des Bewegungsapparates und mögliche Rückenschmerzen zu minimieren.

Regular movement and exercise.



1

Move regularly.



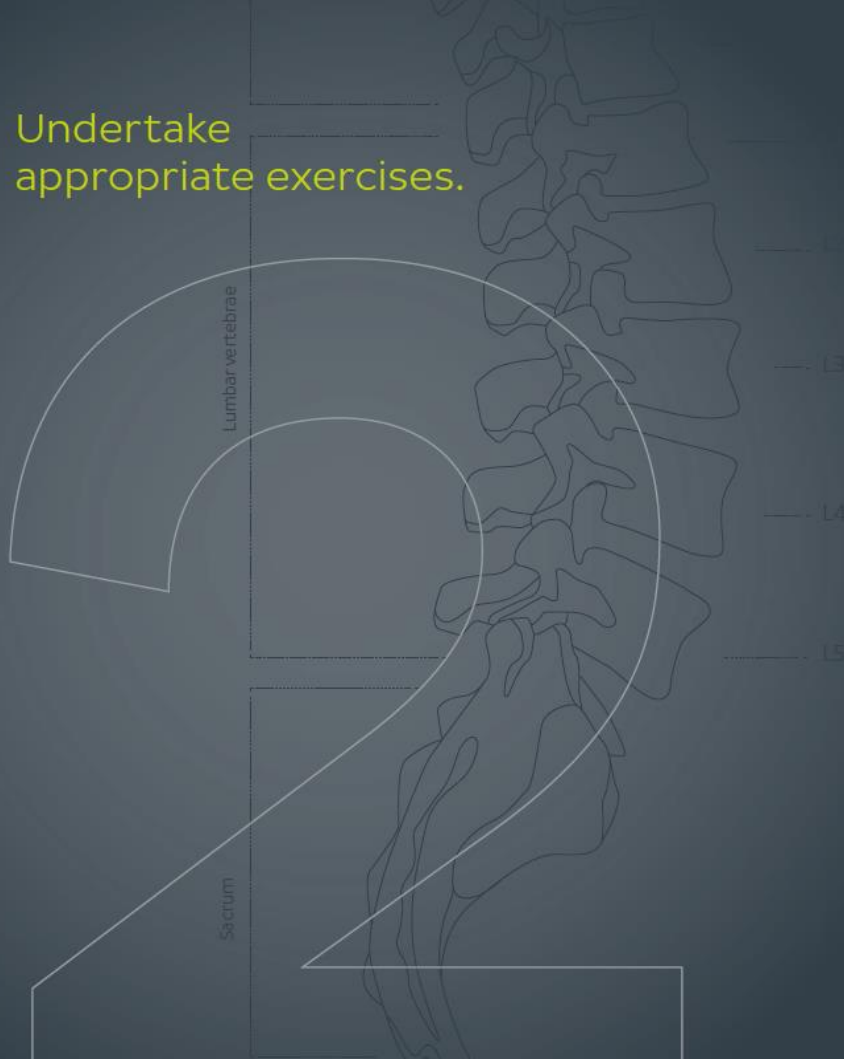
1. Bewegen Sie sich regelmäßig.

Langes Sitzen führt zur Anpassung der Muskulatur an die von uns vorgegebenen Positionen und letztlich zu muskulärer Dysbalance und Gewebeschäden. Um die **schädlichen Folgen durch übermäßig langes Sitzen zu minimieren**, sollten Sie:

- abwechselnd in sitzender und stehender Arbeitsposition behandeln und auch die Seite, von der aus Sie die Patienten behandeln, wechseln.
- regelmäßige Pausen einlegen.
- sich immer wiederholende Bewegungen vermeiden.

2

Undertake appropriate exercises.



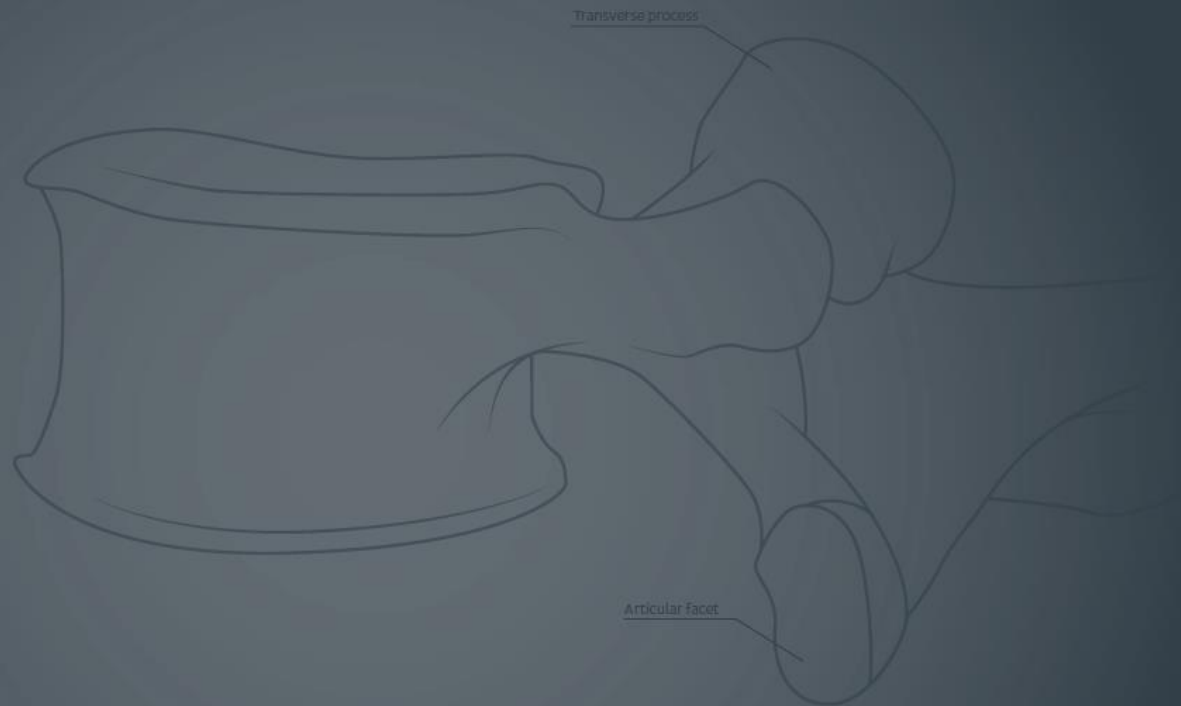
2. Wählen Sie geeignete Übungen.

Je länger Sie in derselben Haltung sitzen oder stehen, desto schädigender ist dies für Ihre Bandscheiben.

Stärken Sie die mittlere Trapez- und Rautenmuskulatur mit Übungen wie Rudern am Kabelzug, einarmiges Kurzhantel-Rudern, Reverse Flys oder Brustdehnübungen.

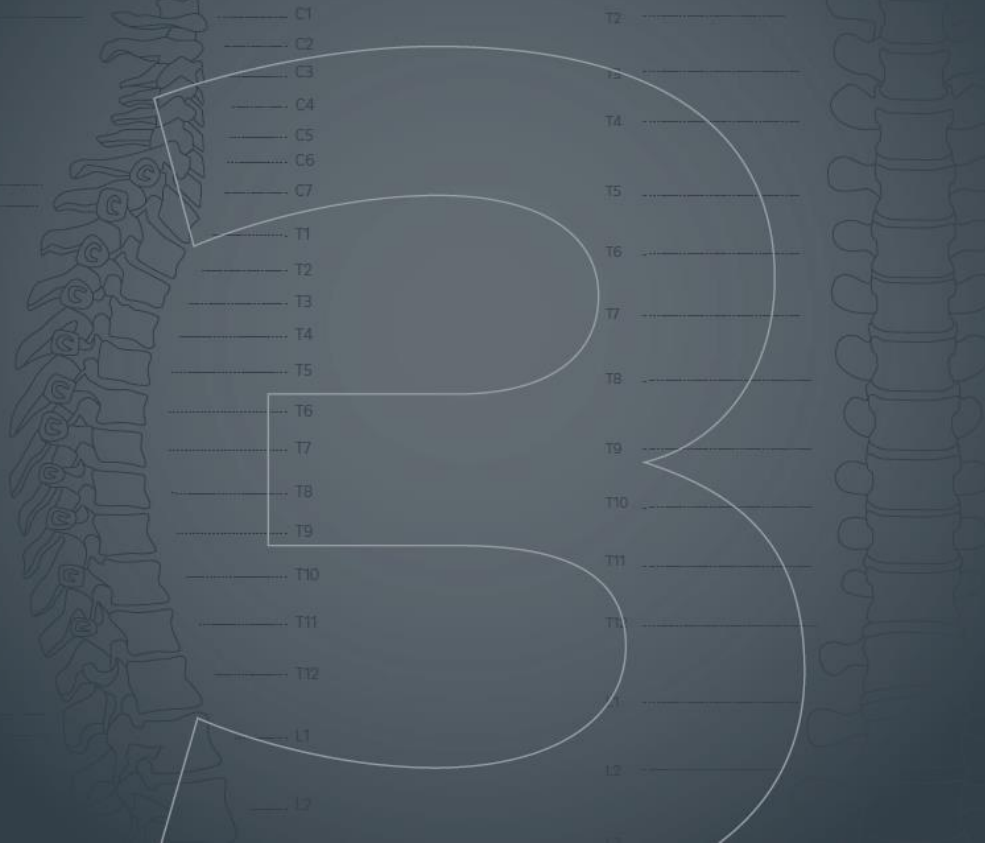
Vermeiden Sie Übungen, die die Brustmuskulatur nur noch mehr verkürzen, wie zum Beispiel Liegestütze oder Brustpressen.

Posture and positioning.



3

Maintain good posture.



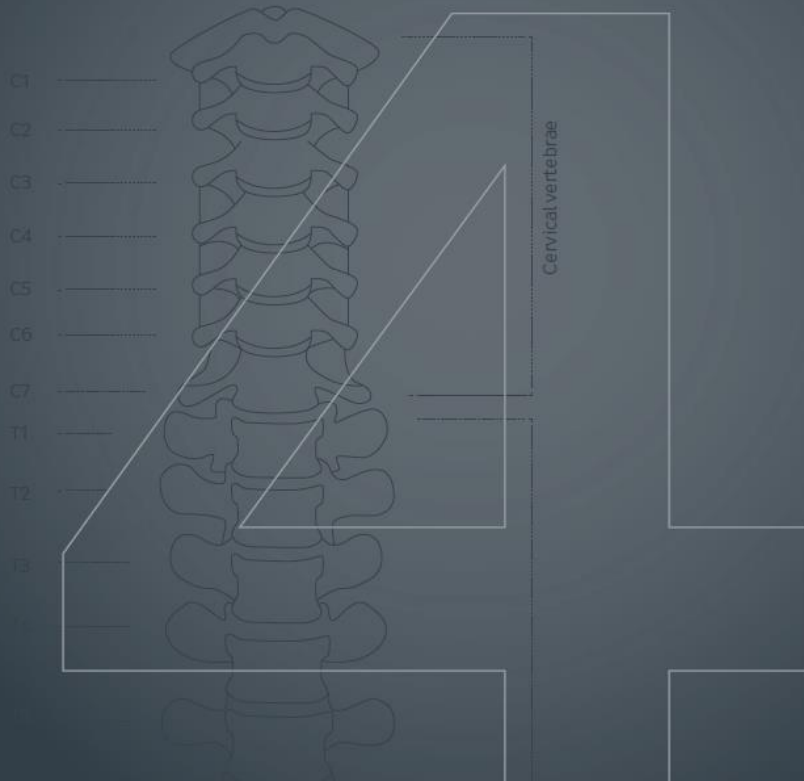
3. Achten Sie auf eine gesunde Körperhaltung.

Wenn Ihre Wirbelsäule durch Ihre Körperhaltung aus ihrer natürlichen Stellung gebracht wird, passt sich Ihre Muskulatur natürlich an. Dies führt zu muskulärer Dysbalance, die wiederum zu Haltungsschäden sowie Nacken- und Rückenschmerzen führt.

Nutzen Sie natürliche Bewegungs-abläufe bei der Durchführung zahnärztlicher Behandlungen. Eine gut durchdachte Kombination aus Behandlungseinheit und Arbeitsstuhl unterstützt die gesunde Körperhaltung und reduziert die körperliche Belastung.

4

Establish comfortable positioning.

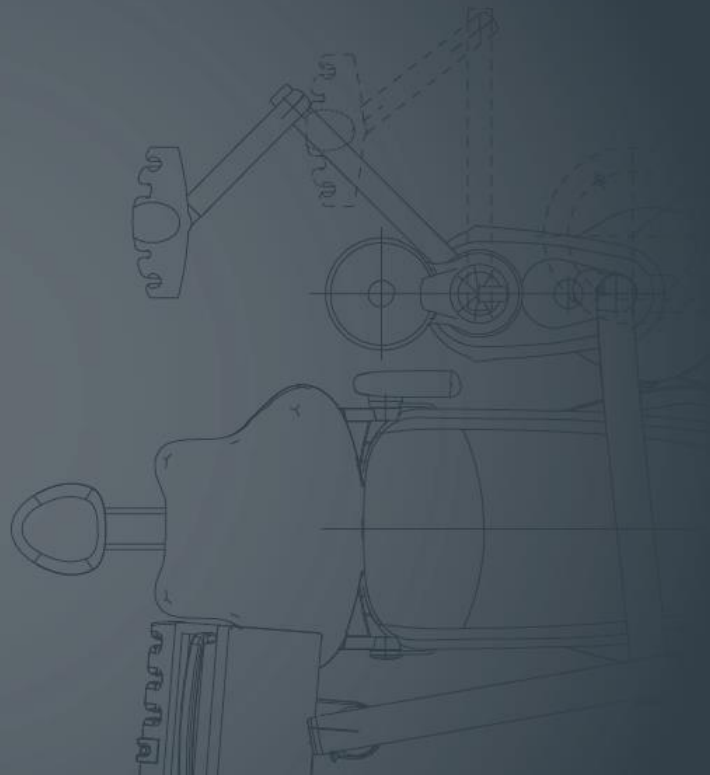
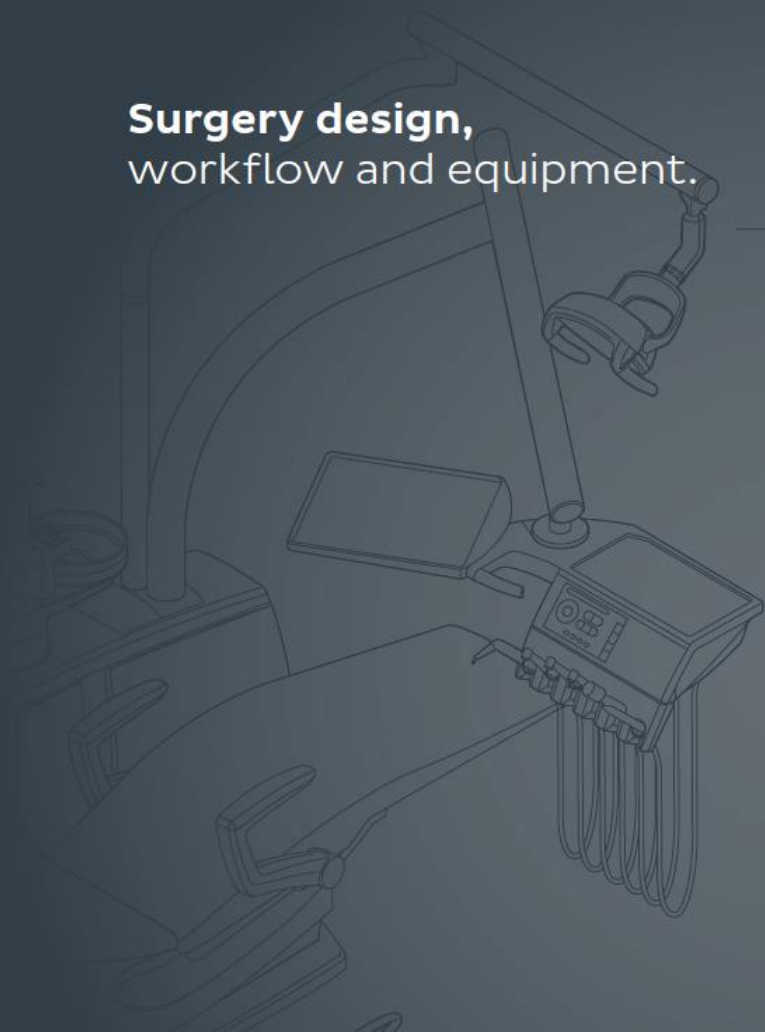


4. Nehmen Sie eine bequeme Position ein.

Eine Position nahe am Patienten kann eine gesunde aufrechte Körperhaltung unterstützen. Folgende Tricks können dabei helfen:

- Justieren Sie die Behandlungseinheit so, dass der Patient sich auf einer zu Ihrer Körpergröße passenden Höhe befindet.
- Achten Sie auf eine gerade (horizontale) Haltung der Hüfte.
- Achten Sie auf freien Zugang zum Mundraum des Patienten

**Surgery design,
workflow and equipment.**



5

Adopt a logical surgery design.

5. Alle wichtigen Funktionen in Griffweite haben.

Alle zur Behandlung benötigten Instrumente, Materialien und Funktionen sollten für Sie leicht erreichbar sein, um **Dreh- und Beugebewegungen zu minimieren**. Planen Sie hierfür alle Handgriffe sorgfältig im Voraus, um nach Möglichkeit sämtliche benötigten Instrumente und Materialien zur Hand zu haben.

Eine Behandlungseinheit mit integrierten Motoren und der Möglichkeit zur Anpassung an Ihre spezifischen Behandlungsbedürfnisse reduziert nicht nur den Bedarf an zusätzlichen Geräten, sondern auch **die Anzahl Ihrer täglich erforderlichen Bewegungsabläufe**.

6 Ensure your chair is ergonomically designed.

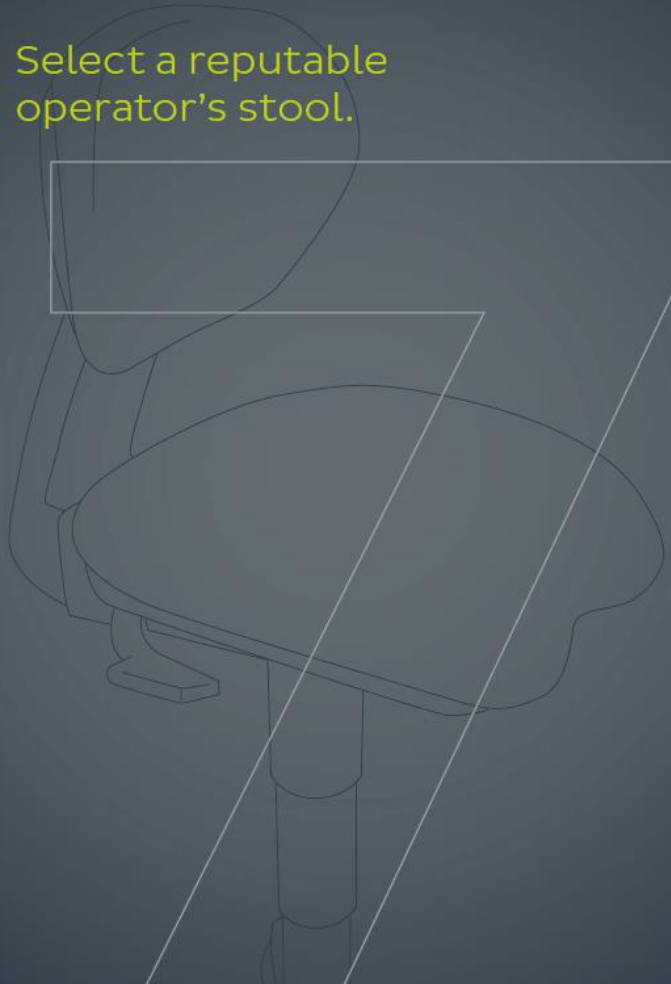
6. Entscheiden Sie sich für den richtigen Patientenstuhl.

Ein höhenverstellbarer Stuhl ermöglicht Ihnen das Arbeiten im **Sitzen und im Stehen**. Ein Schwebestuhl ist noch vorteilhafter, denn er bietet Ihnen völlige Bewegungsfreiheit, die bequeme Positionierung Ihrer Beine und eine entspannte Sitzhaltung.

Ein multifunktionaler - und idealerweise kabelloser - Fußanlasser mit nach links/rechts (statt nach oben/unten) bedienbaren Pedalen kann die **muskuläre Belastung noch weiter reduzieren, selbst wenn Sie im Stehen behandeln**.

7

Select a reputable operator's stool.



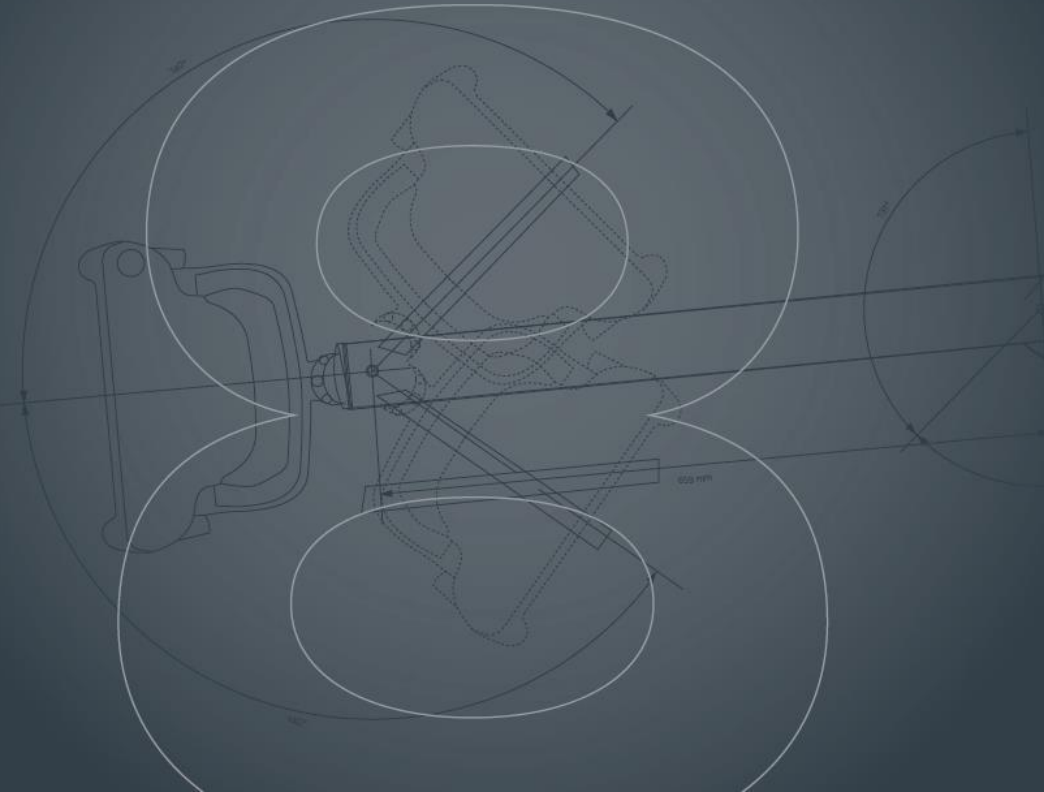
7. Wählen Sie einen geeigneten Arbeitsstuhl.

Wählen Sie einen Arbeitsstuhl, der eine **neutrale Haltung der Wirbelsäule beim Sitzen** unterstützt.

Wählen Sie einen Stuhl mit einer großen (nicht runden) Sitzfläche, einer ausgeprägten Lendenwirbelstütze und flexiblen Anpassungsmöglichkeiten an Ihre anatomischen Bedürfnisse. Achten Sie darauf, dass der Zylinder der Höhe Ihres Unterkörpers im Sitzen entspricht.

8

The Importance of illumination and visibility.



8. Achten Sie auf Ausleuchtung und Sicht.

Behandlungsleuchten mit einem fokussierten Lichtstrahl erlauben den **Blick in den Mundraum des Patienten, ohne Ihre Augen zu strapazieren und ohne die Notwendigkeit, Ihren Nacken vornüber beugen zu müssen**, um bessere Sicht zu erhalten.

Eine LED-Behandlungsleuchte, Arbeitslupen, Instrumente mit Licht und Mikroskope können zusätzlich zur Verbesserung der Körperhaltung beitragen.