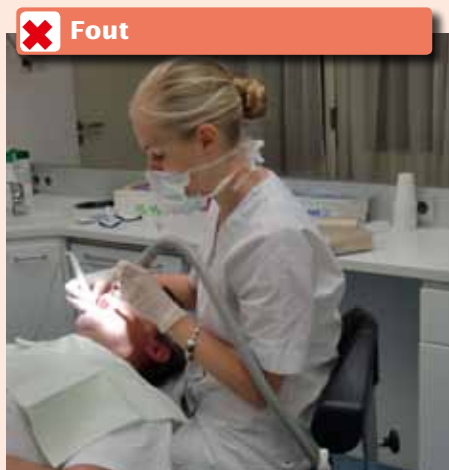
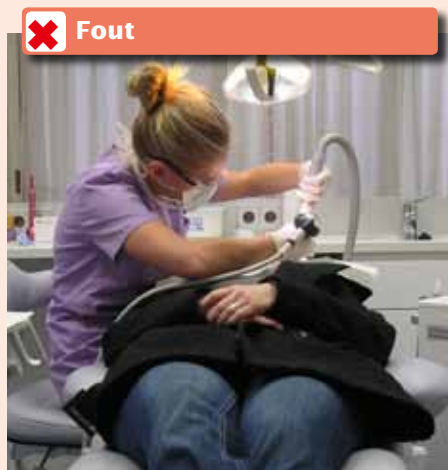


De werkhouding

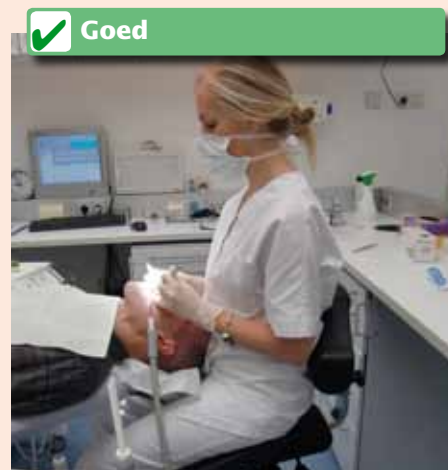
Dat het aannemen van een gezonde werkhouding belangrijk is, weet elke mondhygiënist. Immers, goed zicht in de mond bepaalt de werkhouding. Maar op het moment dat de mondhygiënist in de mond van de patiënt kijkt, is dit snel vergeten.



Afb. 1: ongunstig: C vorm van de rug



Afb. 2: ongunstig: asymmetrische werkhouding



Afb. 3: gunstig: optimale werkhouding

In deze aflevering wordt uiteengezet wat een goede werkhouding is (beschreven in NEN-ISO Norm 11226 Ergonomie-Evaluatie van statische werkhoudingen).

Het werken vanuit een gezonde werkhouding vergt wat training. Allereerst speelt de bewustwording van de eigen lichaamshouding een belangrijke rol. Regelmatig aandacht hebben voor de houding en signaleren hoe de houding is opgebouwd, is de eerste stap naar verbetering. Vervolgens zijn kennis, vaardigheden en kracht van het spierkorset nodig om de houding te corrigeren.

De optimale lichaamshouding kenmerkt zich door een S-kromming van de wervelkolom (en-profile). Dit betekent een lichte lordose (holing) in de onderrug, een lichte kyfose (bolling) in de borstwervelkolom en een lichte lordose in de nek-wervelkolom. Bij deze opbouw is de belasting optimaal verdeeld over de wervelkolom. Een C-vorm van de rug, dus een kromming naar achteren, is schadelijk (zie afb. 1).

Tips voor een goede werkhouding

- Tijdens het werk mag de nek maximaal 25° ten opzichte van de romp naar voren buigen. Dit is alleen mogelijk indien de werkplek optimaal ingericht is en de patiënt goed geplaatst wordt.
- De romp mag maximaal 10° naar voren buigen. Deze beweging moet gebeuren door vanuit de heupgewrichten als één geheel naar voren te kantelen. De wervelkolom behoudt zijn natuurlijke S-kromming. Indien het werkveld niet goed geplaatst is, zal de mondhygiënist dit compenseren door teveel met de romp naar voren te buigen.
- De benen zijn matig gespreid, maximaal 45°. Een verdere spreiding van de benen veroorzaakt een vooroverkanteling van het bekken: de

holing in de onderrug neemt toe en dit heeft tevens gevolgen voor de opbouw van de borst- en nek-wervelkolom. Er is extra kracht van de buikspieren nodig om dit effect de hele werkdag tegen te gaan.

- De hoek tussen de onder- en bovenbenen is 110° of meer. Een beenhoek van 90° is ongunstig, het bekken kantelt door de inwerking van de zwaartekracht gemakkelijk achterover wat een C-kromming van de rug tot gevolg heeft. De grotere hoek maakt het gemakkelijker het bekken in de middenstand te plaatsen waarbij er een lichte holling van de onderrug is. Voorwaarde is wel goed contact van de voeten op de vloer, zodat verrijden met de stoel gemakkelijk mogelijk is. De voeten moeten vlak op de vloer staan onder de knieën. De stand van de boven- en onderarmen wordt in de volgende aflevering (over de werkhoogte) beschreven.
- De houding moet symmetrisch opgebouwd zijn. De mondhygiënist neemt tijdens het werken onnodig vaak een asymmetrische houding aan (zie afb. 2). Bij een symmetrische houding lopen er evenwijdige lijnen door ogen, oren, schouders, ellebogen, heupen, knieën en enkels, dit is nodig voor een ontspannen zitwijze.
- Het spierkorset heeft voldoende uithoudingsvermogen nodig om het werken vanuit een gezonde houding vol te kunnen houden. De spieren die hiervoor getraind moeten worden zijn de buikspieren, de brede rugspier (m. latissimus dorsi) en de rugspieren. Zij ondersteunen het behoud van de optimale werkhouding gedurende een werkdag.



De reeds verschenen publicaties zijn ook terug te vinden op www.bosbedrijfsoefentherapie.nl.