

## De werkstoel

**De werkstoel van de mondhygiënist bevordert zelden een goede werkhouding. Veel stoelen geven geen ondersteuning waar dit nodig is. Zonder deze noodzakelijke ondersteuning is het een hele opgave om het werk vanuit een gezonde houding uit te voeren. Behalve dat de werkstoel goed moet zijn voor de werkhouding, moet deze ook goed ingesteld worden.**

Immers, ook nadat een collega de stoel gebruikt heeft, is het van belang de stoel voor aanvang van het werk opnieuw in te stellen om de werkhouding optimaal te kunnen ondersteunen. In dit artikel staan we stil bij de belangrijkste eisen waaraan een stoel moet voldoen en hoe de stoel goed ingesteld kan worden.

### Wat is een goede stoel?

De zitting van de werkstoel moet horizontaal zijn onder het zitvlak, het achterste gedeelte van de zitting. De zitting loopt bij voorkeur niet schuin af naar voren, omdat dit afschuiven naar voren van het bekken veroorzaakt. Dit heeft een ongunstige C-kromming van de wervelkolom tot gevolg. Wanneer het zitvlak toch schuin afloopt mag dit maximaal 6° zijn zodat afglijden naar voren niet mogelijk is.

Het gedeelte onder de bovenbenen loopt schuin af naar voren. Hierdoor is werken met een beenhoek van 110° of meer tussen de boven- en onderbenen mogelijk (voor toelichting beenhoek 110° zie NTvM nr. 3: De werkhouding).

De diepte van de zitting van de stoel mag maximaal 40 cm zijn.

Wanneer de zitdiepte te groot is, is een verhoogde zit met een grote beenhoek niet mogelijk. De bovenbenen lopen dan onvoldoende schuin af waardoor de benen niet optimaal onder de patiëntenstoel geplaatst kunnen worden.

De zitting van de stoel in de vorm van een zadel is ongunstig. Door de brede spreidzit (> 45°) kantelt het bekken voorover wat een holle onderrug veroorzaakt. Het voorover gekantelde bekken hangt passief in de buikspieren en geeft continue druk op de zachte weefsels van de buik. De druk onder de zitbeenknobbels verschuift naar voren tot onder het zenuwrijke en vaatrijke perineum en de genitaliën. Door het ontbreken van een rugleuning ontstaat tijdens het werk een ongunstige C-kromming van de rug.

De rugleuning moet verticaal en horizontaal verstelbaar zijn, voor optimale instelling ter ondersteuning van het bekken.

De bekleding van de stoel mag niet glad zijn. Een gladde bekleding veroorzaakt het naar voren glijden op de stoel.

De polstering van de stoel mag niet te zacht zijn. Een zachte zitting veroorzaakt wegzakken, het bekken kantelt achterover waardoor de natuurlijke lordose verdwijnt en een C-kromming van de wervelkolom ontstaat.

### Hoe stel ik de stoel in?

De hoogte van de zitting moet ingesteld worden op een beenhoek van 110° of meer tussen onder- en bovenbenen. Voorwaarde is een goed

contact van de voeten met de vloer waardoor verrijden gemakkelijk mogelijk is.

De mondhygiënist moet zover mogelijk naar achteren op de zitting van de stoel gaan zitten, waardoor gebruik van de rugleuning mogelijk is. De rugleuning moet geplaatst worden ter hoogte van de boven-achterzijde van het bekken. Wanneer de goede zithouding wordt aangenomen moet direct een optimale ondersteuning voelbaar zijn voor de onderrug.

De reeds verschenen publicaties zijn ook terug te vinden op [www.bosbedrijfsoefentherapie.nl](http://www.bosbedrijfsoefentherapie.nl)



voorbeeld van een ergonomisch verantwoorde werkstoel



De reeds verschenen publicaties zijn ook terug te vinden op [www.bosbedrijfsoefentherapie.nl](http://www.bosbedrijfsoefentherapie.nl).