

Afwisselende bewegingen

Hoe maakt een mondhygiënist het werk dynamisch? Bij behandeling van een patiënt moet de mondhygiënist vaak in eenzelfde houding werken. Zolang het lichaam voldoende capaciteit heeft om een ongunstige belasting op te vangen kan het goed gaan, ondanks voelbare klachten. Op een bepaald moment echter, als de belasting blijvend te hoog is, ontstaan er problemen.

Deze problemen doen zich vaak voor rond het veertigste levensjaar. Mondhygiënisten hebben vaak de neiging om zo lang mogelijk met werkgerelateerde pijnklachten door te lopen. Ingezette behandelingen zijn vaak symptoomgericht, terwijl onderzoek naar het ontstaan van de klachten achterwege blijft, waardoor het probleem blijft bestaan. Zo dreigt een vicieuze cirkel met het risico van onomkeerbare klachten.

belemmerd. Door het maken van bewegingen zorgt de spierpomp voor de toevoer van zuurstofrijk bloed en de afvoer van bloed met afvalproducten van de stofwisseling in de spieren. De spierpomp functioneert alleen optimaal als er continu beweging van de spieren is met aanspanning en ontspanning. Zorg daarom - ook bij een optimale werkhouding - voor het afwisselend aanspannen en ontspannen van de verschillende spiergroepen.

Spierpomp

In een statische houding wordt de werking van de spierpomp

Tips voor afwisseling in bewegingen

- Wissel het actief en passief zitten af. Met passief zitten wordt bedoeld het zitten met het gebruik van de rugleuning van de stoel.
- Verander regelmatig van zitlocatie, met name bij verrichtingen die een verandering van zicht op het werkveld vereisen.
- Gebruik de instrumenten met gevarieerde bewegingen van vingers, hand en onderarm.
- Maak gedurende de behandeling kleine bewegingen, buig en strek bijvoorbeeld de vingers, laat de hand een moment rusten, haal even diep adem, strek uit.
- Werk afwisselend zittend en staand. Hiervoor moet de behandelunit voldoende hoog geplaatst kunnen worden. Staand werken kan bijvoorbeeld bij het geven van voorlichting en bij computerinvoer. Dit laatste kan alleen optimaal als de beeldschermwerkplek geschikt is voor staande invoer.
- Maak tussen de behandelingen door andere bewegingen dan tijdens de behandeling aan de stoel. Was bijvoorbeeld staand de handen en haal patiënten zelf uit de wachtkamer.
- Deel je agenda goed in. Plan fysiek zware behandelingen niet aan het einde van de dag.
- Plan voldoende rustpauzes: na maximaal twee uur werken minimaal tien minuten rust.
- Doe regelmatig rek- en ontspanningsoefeningen voor de overbelaste spieren. Doe dit bij voorkeur tijdens de lunchpauze of direct na een werkdag zodat er een moment van doorbloeding en herstel is van de spieren die zwaar belast worden tijdens het werk. Het doen van oefeningen is tevens effectief in het reduceren van stress.
- Werk niet meer dan zeven stoeluren per dag. Indien toch meer uren gewerkt worden let dan extra op afwisseling in het werken en plan zonodig een extra pauze in.
- Plan iedere zes weken een kortere of langere onderbreking voor vakantie, cursus e.d. Het beroep van mondhygiënist is dermate belastend dat het noodzakelijk is het lichaam op een andere wijze te belasten dan tijdens het werken aan de stoel.
- Ga sporten. Sporten stimuleert de werking van de spierpomp, daarnaast verhoogt het de algehele belastbaarheid. Tevens is sporten goed voor het verminderen van stress.



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