

## De werkhoogte

**De optimale werkhoogte is die hoogte waarbij de mondhygiënist op een gezonde wijze het werk kan uitvoeren. Hoe bereik je dit?**

Veel mondhygiënisten denken dat een optimale werkhoogte bereikt wordt bij een hoek van 90° tussen de boven- en onderarmen. Dan is de werkhoogte echter te laag waardoor de mondhygiënist te veel naar voren moet buigen met de nek en/of de romp om goed zicht te krijgen. Voor de optimale werkhoogte gaan we uit van de boekleesstand. In deze aflevering wordt beschreven hoe deze ingesteld kan worden.

Stel de hoofdsteun in voor behandeling in de onder- of bovenkaak:

- Bij de behandeling in de bovenkaak met indirect zicht vanaf de achterzijde van de patiënt wordt het oclusievlak van de bovenkaak 20°-25° naar achteren gekanteld ten opzichte van het verticale vlak
- Bij de behandeling in de onderkaak vanaf de achterzijde van de patiënt wordt het oclusievlak van de onderkaak in een hoek van ca. 45° (voor behandeling voorin de mond iets vlakker en achterin de mond iets schuin) geplaatst ten opzichte van het horizontale vlak.
- Voor het bepalen van de werkhoogte moeten eerst de armen in de juiste stand geplaatst worden: de bovenarmen zijn naast de romp. Deze mogen tijdens het werk maximaal 10° tot 20° naar voren gaan om de belasting op de armen en de schoudergordel tot een minimum te beperken;
- De onderarmen zijn, uitgaande van een horizontale lijn (hoek 90° tussen boven- en onderarmen), tijdens het werk minimaal

10° en maximaal 25° omhoog geheven. Voor het bepalen van de werkhoogte zijn de onderarmen ca. 10°-15° omhoog t.o.v. de horizontale lijn;

- De plaats waar de handen zich nu bevinden is de optimale werkhoogte. Dit wordt ook wel de boekleesstand genoemd. De kijkafstand is comfortabel en het is mogelijk vanuit een optimale lichaamshouding het boek te lezen, dus zicht te krijgen op het werkveld;
- De optimale werkhoogte varieert en is afhankelijk van de behandeling in boven- of onderkaak en van de grootte van het hoofd van de patiënt. Fijnafstelling blijft belangrijk;
- De afstand van de ogen tot het werkveld is hierbij 35-40 cm (voor een lange mondhygiënist is dit groter);
- Bij gebruik van een werkbril/loepbril moet de bril op deze werkaafstand aangemeten zijn. Vaak worden werkbrillen op een te kleine werkaafstand aangemeten waardoor de mondhygiënist in een ongunstige houding moet werken. Dit is eenvoudig zelf na te gaan door op te meten op welke afstand men scherp zicht heeft met de werkbril.
- Bij veel brillen ter correctie van bijziendheid wordt een extra positieve correctie toegepast om een vergroting van het werkveld te krijgen. Dit heeft een kortere werkaafstand tot gevolg, wat ongunstig is voor de werkhouding.

**Bij het bepalen van de werkhoogte is het noodzakelijk dat deze stappen van tevoren zijn genomen: de patiënt ligt horizontaal, de werkhouding is goed en de werkstoel is zo ingesteld dat de houding goed ondersteund wordt.**

**✘ Fout**



Te hoge werkhoogte

**✘ Fout**



Te lage werkhoogte

**✔ Goed**



Goede werkhoogte

**De mondhygiënist op deze foto's is niet bezig met de behandeling van een patiënt. De foto's zijn alleen ter instructie voor de werkhoogte gemaakt. Vandaar dat de mondhygiënist geen mondkapje draagt.**



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