

## Preventie is het sleutelwoord!

**Het werk van de mondhygiënist is lichamelijk zwaar. Veel mondhygiënisten klagen over vermoeidheid en fysieke (over)belasting. Deze klachten vormen een belangrijke oorzaak van ziekteverzuim. Zelfs worden – ook jongere – mondhygiënisten hierdoor op den duur arbeidsongeschikt. Hoe kun je voorkomen dat je in zo'n situatie terechtkomt?**

Als mondhygiënist krijg je te maken met statische belasting en ongunstige werkhoudingen. Met statische belasting wordt bedoeld dat dezelfde spieren lang achtereen worden gebruikt. Zolang het lichaam voldoende capaciteit heeft om 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.

Door het nemen van ergonomische maatregelen vermindert de arbeidsbelasting. Daarnaast betekent ergonomisch werken ook comfortabel, veilig en efficiënt werken. Wie wil nu niet aan het einde van de werkdag voelen dat er nog energie over is voor andere dingen. Het is onjuist aan te nemen dat de klachten die je voelt als mondhygiënist aan het einde van de werkdag 'a part of the job' zijn. Een gezonde werkwijze in de mondhygiëne is noodzakelijk en door iedereen aan te leren.

Dit jaar worden in deze rubriek belangrijke ergonomische maatregelen beschreven. Zo kun je stap voor stap verbeteringen aanbrengen. De maatregelen hebben betrekking op de werkplek, de werkwijze en de werkorganisatie. Onderwerpen die aan bod komen zijn plaatsing van de patiënt, werkhooft, werkstoel, werkhouding, afwisseling, plaatsing van de instrumenten.

Deze maatregelen komen uit de door BBO ontwikkelde training 'Gezond bewegen voor mondhygiënisten.' Dit is een intensieve training die individueel of groepsgewijs wordt gegeven, preventief of bij aanwezigheid van fysieke klachten of arbeidsongeschiktheid.



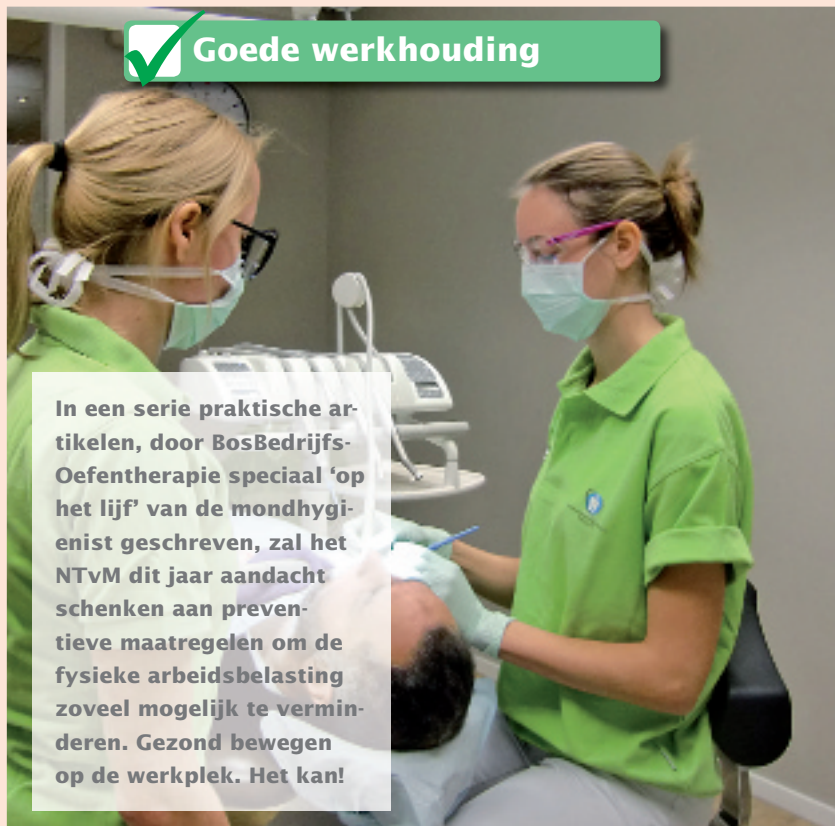
BosBedrijfsOefentherapie is opgericht door Jacqueline Bos, oefentherapeut Mensendieck. Zij is in 1992 afgestudeerd als oefentherapeut en was tot 2008 werkzaam in haar particuliere praktijk in Utrecht. Na haar studie oefentherapie volgde

Jacqueline de opleiding tot eerstegraads bevoegd docent aan de Docentenopleiding, Faculteit der Bewegingswetenschappen, VU, Amsterdam. Sinds 1996 is zij docent Bedrijfsoefentherapie voor EXPres (EXPERTisecentrum voor Revalidatie, Ergonomie en Sport), Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije

Universiteit Amsterdam. Vanuit dit vakgebied ontstond de interesse voor het werk van o.a. tandartsen en mondhygiënisten. Sinds 2005 ontwikkelt BBO trainingen voor specifieke doelgroepen en verzorgt ergonomisch onderzoek en training op de werkplek. BBO is gespecialiseerd in tandheelkundige ergonomie. ←



**X Ongunstige werkhouding**



**✓ Goede werkhouding**

In een serie praktische artikelen, door BosBedrijfsOefentherapie speciaal 'op het lijf' van de mondhygiënist geschreven, zal het NTvM dit jaar aandacht schenken aan preventieve maatregelen om de fysieke arbeidsbelasting zoveel mogelijk te verminderen. Gezond bewegen op de werkplek. Het kan!