

Pflichtlektüre für jeden Einsteiger

Die 5 Säulen der Ergonomie – eine Buchbesprechung

Wie erziele ich optimale Arbeitsergebnisse und bleibe zugleich fit, auch wenn ich die Arbeit über Jahre hinweg ausübe? Manfred Just beleuchtet diese Frage in seinem aktuellen Werk mit Blick auf das „Arbeitssystem Zahnarztpraxis“. Dr. Heinz-Michael Günther fasst das Buch zusammen.

„Die 5 Säulen der Ergonomie“ – über solch einen Buchtitel wird schnell hinweggelesen, aber aufge-merkt, es lohnt sich, sich dieses Themas anzuehmen. Die Ergonomie ist nämlich, völlig zu Unrecht, das Stiefkind unserer Praxisführung. Hier liegen Potenziale, ja Schätze im Verborgenen, die zu heben es sich lohnt!

Im ersten Kapitel wird die Arbeit in den Zahnarztpraxen gewürdigt, die Ergonomie und deren Bedeutung gekonnt dargelegt. Hier erfolgt die Einführung in die fünf Kernsäulen der Ergonomie, die aber auch mit neuen termini technici einhergeht.

Verhaltensergonomie

Die Verhaltensergonomie, Kapitel zwei, beschreibt zum Beispiel mit der Patientenerlagerung, der Haltung des Behandlers und deren Kombination ganz elementare Zustände. Zu Recht wird an dieser Stelle auf das Beach Konzept verwiesen. Es fehlen aber die Namen anderer „Basiskonzeptfinder“, wie Schön, Barker und Kilpatrick. Erwähnenswert in dem Kapitel ist der Ausflug zum Empfang und damit zum Abrechnungsbereich. Beispielhaft hier: die Hinweise zur grundsätzlich optimalen Haltung und der kleinen Rückenschule. Klein im Sinne von prägnant und mit guten Beispielen gewürzt.

Verhältnisergonomie

Man bekommt Lust auf mehr „lesen“, denn das ganze Werk ist nicht nur gut gegliedert, sondern überaus lesefreundlich. Es gibt Interviews, Gegenüberstellungen, Bildfolgen von gymnastischen Übungen und vieles mehr, was Interesse weckt und Verständnis vermittelt. Ein gutes Beispiel ist das fünf Minuten Aufwärmprogramm des Physiotherapeuten Manfred Just. Hier gelingt die Verbindung von Theorie und Praxis besonders gut. Nach diesem sehr ausführlichen Absatz wird die Verhält-



Abbildung: Zahnärztlicher Fach-Verlag GmbH

Manfred Just beschreibt anhand des 5-Säulen-Konzepts, wie cleveres Leben und Arbeiten in Einklang gebracht werden können.

nisergonomie ausgebreitet. Alles dreht sich um den idealen Praxisaufbau, natürlich mit Inventar, Licht, Luft und Lärm.

Prävention, Organisation, Ernährung

Das vierte Kapitel ist eigentlich eine Kurzfassung seines Frühwerkes „Just – Five“. Ein Programm, das für Gesunde und Kranke von Vorteil ist. Diese Ausführung wird durch Erläuterungen zur Akupressur und Jin Shin Jyutsu ergänzt. Im fünften Abschnitt „Organisation und Stress“ gibt es Wissenswertes, Erhellendes und Lernenswertes. Erwähnenswert für die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dem letzten Thema ist die Ernährungslehre gewidmet, die einem stetigen Wandel unterliegt. Hier werden nicht nur Akzente gesetzt. Es gibt Anschauungsunterricht, jeder kann eigene Überlegungen anstellen, für sich Positives generieren.

Fazit

Ein höchst willkommenes Buch und Pflichtlektüre für jeden Einsteiger und Anfänger, aber auch Hochschuldozenten. Letztere haben meines Erachtens Nachholbedarf. Für Fortgeschrittene und selbst für Ergonomen ist das Buch eine Fundgrube für Details, die Erkenntnisse können sicher in Abläufe der individuellen Praxisführung einfließen. Das ganze Zahnarztteam sollte profitieren, denn das Werk ist aktuell und gibt Denkanstöße, die eigenen Einstellungen zu überprüfen. Wenn dieses Wissen umgesetzt wird, dann ist das gebundene Werk für 68 Euro eine gute, nachhaltige Investition. Aber Vorsicht: Alles auf einmal geht nicht.

Dr. Heinz-Michael Günther
Stegaurach

Just, Manfred: Die 5 Säulen der Ergonomie, Zahnärztlicher Fach-Verlag, Herne 2011, ISBN 978-3-941169-22-7