

# „Am Anfang steht die Erkenntnis“

Interview mit dem Arbeitsmediziner Matthias Hajek

*Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz – selbst für junge Zahnärzte. Bei einer repräsentativen Umfrage des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) aus dem Jahr 2001 gaben immerhin 44 Prozent der Zahnärztinnen und 35 Prozent ihrer männlichen Kollegen an, aktuell unter Nacken- oder Rückenschmerzen zu leiden. Das BZB fragte den Arbeitsmediziner Matthias Hajek, warum das so ist – und was Zahnärzte dagegen tun können.*

**BZB:** Herr Hajek, aus Ihrer Sicht als Facharzt für Arbeitsmedizin: Ist die Rücken- und Nackenpartie der neuralgische Punkt bei Zahnärzten?

**Hajek:** Das kann man so sagen, ja. Zahnärzte nehmen bei der Patientenbehandlung häufig unbewusst unphysiologische Fehlhaltungen ein. Bei vielen führt dies zu erheblichen Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich. In dieser Körperregion – vorwiegend im oberen Brust- und Halswirbelsäulenbereich – wirken sich Rotations- und Flexionsfehlhaltungen aufgrund asymmetrischer Belastung zunächst primär auf die Muskeln aus, später bei andauernder beziehungsweise wiederholter Fehlhaltung über die Jahre auch sekundär skelettal-degenerativ. Die Beschwerdebilder reichen von der einfachen und reversiblen Verspannung über mit-



Abbildungen: BLZK

Matthias Hajek ist Leiter der Stelle für Arbeitssicherheit der Bayerischen Landes-zahnärztekammer.

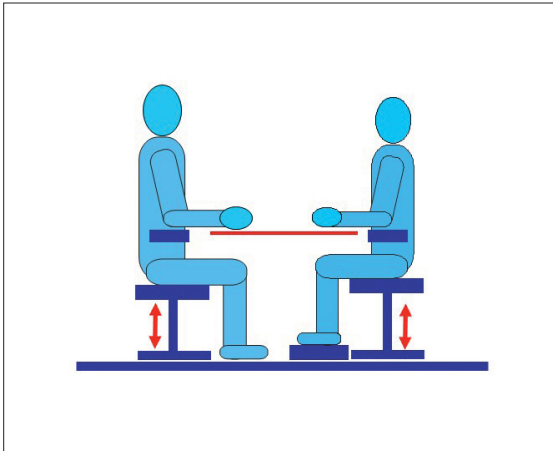
telfristige faciale Reizzustände bis hin zu chronischen Schulter-Arm-Syndromen und Bandscheibenvorfällen im Bereich der Halswirbelsäule. Während bei anderen Berufsgruppen meist die untere Lendenwirbelsäule betroffen ist, zum Beispiel durch das Heben und Tragen von Lasten oder eine gebückte Körperhaltung, überwiegen im zahnärztlichen Bereich schädigende Einwirkungen auf die oberen Wirbelsäulenabschnitte. Sogenannte Zwangshaltungen sind häufig die Ursache.

**BZB:** In den 1960er-Jahren setzte sich die heute noch übliche Behandlungsposition „Sitzend am liegenden



Foto: Kzenom/fotolia.com

Wer schlecht sieht, nimmt meist auch eine schlechte Arbeitshaltung ein. Deshalb sollten Zahnärzte regelmäßig zum Sehtest gehen und ihr Sehvermögen überprüfen lassen.



Unterschiedliche Arbeitshöhen zwischen Zahnarzt und Assistenz sollten ausgeglichen werden.

*Patienten“ (Silpa) durch. Welche Verbesserungen hat Silpa den Behandlern gebracht?*

**Hajek:** Die stehende Behandlung am sitzenden Patienten hatte den Nachteil, den auch heute noch alle „stehenden Berufe“ mit sich bringen: erhebliche statische Belastungen der unteren Extremitäten und der Lendenwirbelsäule. Schmerzhafte Füße, Beschwerden in den Kniegelenken und im unteren Wirbelsäulenbereich sind hier keine Seltenheit. Neben degenerativen Veränderungen am muskulo-skelettalen System kommt es häufig auch zu Veränderungen des Venensystems durch die hydrostatische Einwirkung des Bluts. Insofern bringt die sitzende Arbeitshaltung des Zahnarztes durchaus Vorteile mit sich. Allerdings muss man sich darüber im Klaren sein, dass monotonen Sitzen – insbesondere in einer unphysiologischen Haltung – zu einem erhöhten Innendruck auf die Bandscheiben führt. Umso wichtiger ist es, korrekt zu sitzen – mit Unterbrechungen durch Gehen und Stehen, wie sie im Praxisalltag ebenfalls vorkommen.

**BZB:** *Dennoch klagen viele Zahnärzte schon in jungen Jahren über Rückenbeschwerden. Woran liegt das? Und was kann man dagegen tun?*

**Hajek:** Hauptsächlich liegt es daran, dass die Ergonomie leider noch etwas stiefmütterlich behandelt wird. Vielen Menschen sind auch die Begriffsinhalte nicht klar. Unter Ergonomie wird häufig nur die Gestaltung günstig geformter Handgriffe, zum Beispiel die rutschsichere Ausführung von Instrumenten, verstanden. Ergonomie beinhaltet jedoch wesentlich mehr: etwa die Verhaltensprävention und die Verhältnisprävention. Die Verhaltensprävention fragt: Wie tue ich etwas? Wie sitze



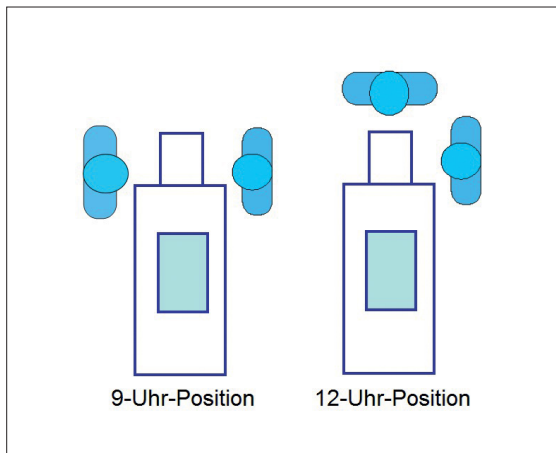
Instrumente und Materialien sollten möglichst im Bereich des großen Greifraums (ausgestreckter Arm) liegen.

ich? Wie belaste ich mich? Die Verhältnisprävention beleuchtet hingegen das Arbeitsumfeld: Unter welchen Umständen tue ich etwas? Was beeinflusst meine Tätigkeit von außen? Wie ist der Arbeitsplatz gestaltet? Darauf sollten Zahnärzte bereits in der Ausbildung ein Augenmerk legen. Es geht nicht nur darum, die Patienten auf dem Stand der Wissenschaft zu behandeln, sondern auch darum, die eigene Leistungsfähigkeit möglichst lange zu er-

### Ergonomie: Zehn Tipps für die Praxis

Im Praxisalltag sollten Zahnärzte die folgenden zehn Ergonomie-Regeln beachten:

1. Sitzen Sie aufrecht.
2. Lagern Sie den Patienten so, dass Sie ohne Drehung oder wesentliche Neigung des Halswirbelsäulen- oder Schulterbereichs arbeiten können.
3. Stützen Sie Ihre Arme ab und benutzen Sie Armlehnen.
4. Sitzen Sie mit Ihrer Assistenz verzahnt.
5. Holen Sie die zur Behandlung benötigten Instrumente und Materialien in den Bereich des sogenannten großen Greifraums (maximale Entfernung: ausgestreckter Arm).
6. Nutzen Sie – wenn möglich – die 12-Uhr-Position.
7. Bewahren Sie möglichst die symmetrische Körperhaltung.
8. Gleichen Sie unterschiedliche Arbeitshöhen zwischen Ihnen und Ihrer Assistenz möglichst aus.
9. Lassen Sie Ihr Sehvermögen routinemäßig überprüfen, denn schlechtes Sehen bedingt eine schlechte Haltung.
10. Nutzen Sie Arbeitspausen für kleine Dehn- und Streckübungen.



Bei der Behandlung sollten Zahnärzte die 12-Uhr-Position einnehmen.

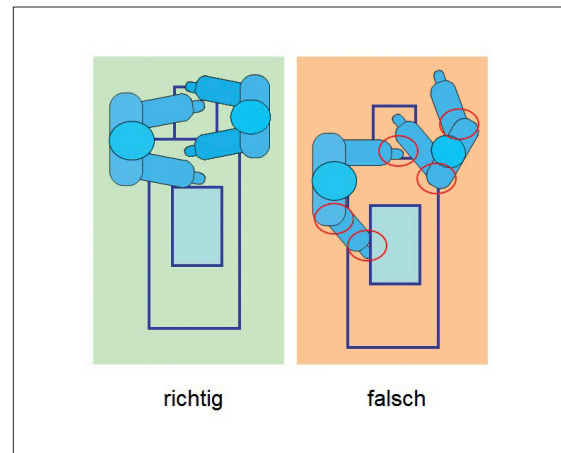
halten. Bei mangelhafter Anleitung schleichen sich gerade in jungen Jahren sehr schnell ungünstige Verhaltensmuster ein, die später nur schwer korrigierbar sind.

**BZB:** Eine unphysiologische Körperhaltung führt häufig zu Überbelastungen der Wirbelsäule und schädigt Bandscheiben, Wirbel, Bänder und Muskeln. Wie kann man sich eine ergonomische Arbeitsweise in der Praxis angewöhnen?

**Hajek:** Wie bei allen Handlungsweisen, die man sich an- oder abgewöhnen will, steht am Anfang die Erkenntnis, dass es Verbesserungspotenzial gibt. Spätestens dann, wenn bereits Beschwerden aufgetreten sind, sollte man handeln. Die Annahme und vor allem auch Hinnahme, dass die Dinge eben so sind, wie sie sind, oder dass der Beruf diese Beeinträchtigungen mit sich bringt, ist kontraproduktiv. Vielmehr ist nun der Zeitpunkt gekommen, die eigenen Handlungsweisen und Körperhaltungen selbstkritisch zu hinterfragen: Was mache ich falsch und was kann ich verbessern?

Der nächste Schritt ist die Informationsbeschaffung. Im Buchhandel gibt es eine ganze Reihe von Buchveröffentlichungen zum Thema Ergonomie. Daneben hat die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe in Zusammenarbeit mit der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) die Broschüre „Ergonomie für das Zahnarztteam“ herausgegeben.

Nach der Lektüre sollte man den Ist- und den Soll-Zustand abgleichen, Verbesserungen umsetzen und sich bei der Arbeit bewusst selbst beobachten. Wichtig ist es auch, das Team in die Verbesserungen einzubeziehen. Deshalb mein Appell: Erlauben Sie Ihren Mitarbeitern, Sie auf Rückfälle in alte



Der Behandler sollte verzahnt, aber nicht verdreht mit seiner Assistentin sitzen.

Handlungsweisen hinzuweisen. Und vor allem: Bleiben Sie dran!

**BZB:** Bewegungsmangel und statische Dauerbelastung sind auch Risikofaktoren für degenerative Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Wie können Zahnärzte vorbeugen?

**Hajek:** Wie bei allen sitzenden Tätigkeiten sollten auch Zahnärzte für einen körperlichen Ausgleich sorgen. Es ist nicht notwendig, Leistungssport zu betreiben, aber eine aktive Freizeitgestaltung sollte es schon sein. Bereits kleine, aber regelmäßig betriebene körperliche Alltagsaktivitäten, wie zum Beispiel auf kurzen Strecken mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren oder Treppen zu steigen statt den Aufzug zu benutzen, können Abhilfe schaffen. Sportliche Betätigung muss nicht mehrere Stunden dauern, wichtig ist vielmehr die Regelmäßigkeit.

**BZB:** Welchen Rat geben Sie jungen Zahnärzten, damit sie ihren Beruf möglichst bis zum Ruhestand ausüben können?

**Hajek:** Informieren Sie sich frühzeitig über eine ergonomische Arbeitsweise und versuchen Sie, diese konsequent umzusetzen. Lassen Sie sich gegebenenfalls extern beraten oder coachen. Und beachten Sie: Während bei richtigem Sitzen etwa zehn Prozent der Dauerleistungskapazität für die Halbtagsarbeit aufgewendet werden müssen, entsteht bei falschem Sitzen ein Leistungsverlust von bis zu 45 Prozent.

**BZB:** Vielen Dank für das Gespräch, Herr Hajek.