

# Ergonomie in Bewegung

## Wie Zahnärzte chronische Rückenschmerzen verhindern

*Schmerzhafte Verspannungen im Bewegungsapparat und Verschleiß durch einseitige Belastung gelten als Berufsrisiken bei Zahnärzten und zahnmedizinischem Assistenzpersonal. Was man selbst dagegen tun kann, zeigen im folgenden Beitrag die beiden Lehrerinnen der Alexander-Technik, Dagmar Thürnagel und Dr. Pia Quaet-Faslem.*



Fotos: privat

Dr. Pia Quaet-Faslem ist Lehrerin der Alexander-Technik.

Wenn der Rücken schmerzt, leidet nicht nur das Wohlbefinden, sondern fast zwangsläufig auch die Effizienz und Qualität zahnärztlicher Arbeit. Zahnmediziner aller Altersgruppen treibt der Wunsch nach Schmerzprävention, Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit an. „Ich möchte auch noch die letzten Jahre meiner Berufstätigkeit mit Freude und Begeisterung arbeiten – ohne Schmerzen“, sagt zum Beispiel eine erfahrene Zahnärztin. Ihre junge Assistentin ergänzt: „Ich liebe meinen Beruf, doch die körperlichen Beschwerden meiner älteren Kollegen lassen ihn mich hinterfragen.“

### **Symptome statt Auslöser**

Was steckt hinter Rücken-, Nacken- oder Schulterbeschwerden? Die Abklärung durch einen Arzt zeigt häufig keine organischen Veränderungen. Als Auslöser werden dann meist Muskelverspannungen angenommen. An dieser Stelle setzen mehrere Maßnahmen an: Sport, Massagen, Wärmepflaster oder Salben sollen lokale Verspannungen lockern und Schmerzen lindern. Aber vielfach kehren die Verspannungen schon nach kurzer Zeit zurück, weil sie nicht die eigentliche Schmerzursache, sondern ebenfalls Symptome sind. Häufig übersehen wird dabei, dass die Ursache in ureigenen, automatisch und unbewusst ablaufenden Bewegungsgewohnheiten liegt.

Ungünstige Bewegungsgewohnheiten können langfristig zu Einschränkungen in der Funktionsweise des Körpers führen. Dazu gehören vor allem die wiederholte Durchführung von Aktivitäten mit zu hohem Muskeltonus beziehungsweise kontrapro-

duktiven Bewegungsmustern und die daraus resultierende Anspannung von Muskelgruppen, die für diese Bewegung überflüssig sind.

### **Die Macht der Gewohnheit**

Wie kann es sein, dass man Gewohnheiten entwickelt, die dem Körper nicht guttun? Warum behält man sie bei, auch wenn Schmerzen die Folge sind? Neben den fünf Sinnen, mit denen der Mensch seine Umwelt wahrnimmt, verfügt er über den

kinästhetischen Sinn. Darunter versteht man die Eigenwahrnehmung des Körpers, die den Muskeltonus und die Stellung der Knochen beziehungsweise Gelenke zueinander und im Raum beinhaltet. Diese Wahrnehmung funktioniert nicht absolut, sondern relativ und ist vergleichbar mit dem Empfinden von Temperatur, Lautstärke oder Gewicht (z. B. beim Heben von Gegenständen). Wenn man sich nach einer Verletzung eine Schonhaltung angewöhnt hat, empfindet es das Nervensystem bald als „richtig“ und „normal“ – auch wenn Schonung schon längst nicht mehr nötig ist. Die eigene Körperempfindung ist also keine verlässliche Richtschnur. Körperhaltungen und Bewegungsmuster, die trainiert und in hohem Maße automatisiert sind, fühlen sich subjektiv vertraut und richtig an – obwohl sie objektiv ungünstig und im schlimmsten Falle sogar schädlich sein können.

### **Gewohnheiten erkennen**

Auf die Frage, welche Situationen Bewegungsmuster hervorrufen, die zu Verspannungen und Schmerzen führen, antworten Zahnärzte beispielsweise:

- „Bei der Behandlung adipöser Patienten tut mir der Rücken weh.“
- „An unserer alten Behandlungseinheit bekomme ich regelmäßig Schulterschmerzen.“
- „Nach einem Angstpatienten bin ich selbst ganz angespannt.“
- „An Tagen mit viel Zeitdruck habe ich abends einen steifen Nacken.“

Doch nicht nur äußere ergonomische Bedingungen, sondern auch Denk- und Verhaltensgewohnheiten können übermäßige Spannung fördern. Ein Auslöser führt zu einer automatischen Reaktion – und diese am Ende zu Verspannung und Schmerz. Viele der genannten Situationen sind bei der Patientenbehandlung schwer vermeidbar. Außerdem reicht es nicht zu verstehen, dass die eigenen Gewohnheiten Veränderung brauchen. Kaum jemand weiß, was er wirklich mit sich selbst tut und wie sinnvolle Alternativen aussehen.

Das Konzept „Ergonomie in Bewegung“ basiert auf langjähriger Erfahrung mit der Alexander-Technik. Sie wurde von Frederick M. Alexander (1869 bis 1955) entwickelt. Im Mittelpunkt stehen die individuellen Gewohnheitsmuster des Menschen. Der Fokus liegt also nicht auf lokalen Funktionsstörungen wie Rückenschmerzen, die „behandelt“ werden müssen, sondern auf dem gesamten „Selbstgebrauch“ eines Menschen. Das ganzheitliche Lernen beinhaltet:

- Ungünstige, automatisierte beziehungsweise übernommene Bewegungsmuster wahrzunehmen und zu unterlassen (Innehalten), um günstige, bewusste und individuelle Bewegungen zu ermöglichen.
- Sich durch richtungsgebende Anweisungen (Direktiven) in Aktivitäten bestmöglich zu koordinieren.

Elementar ist bei der Alexander-Technik das Bewusstmachen und gegebenenfalls die Korrektur der inneren Bilder von Anatomie und Körpermechanik. Die Teilnehmer bekommen eine Art „Gebrauchsanweisung“ für sich selbst. Scheinbar kleine Anpassungen in der Funktionsweise des Körpers entfalten erstaunliche Wirkung: Die innere Ergonomie des Bewegungsapparats verändert sich, es kommt zu mehr Leichtigkeit und Effizienz.

### „Richtig“ muss nicht immer richtig sein

Bei einer Zahnärztin, die von Schmerzen im Iliosakralgelenk berichtete, stellte sich heraus, dass sie sich aufgrund einer Empfehlung eine falsche Sitzhaltung angeeignet hatte. Diese beinhaltete einen fixen Öffnungswinkel in den Hüftgelenken, was eine Spannung in bestimmten Muskeln und eine Destabilisierung der Lendenwirbelsäule bewirkte. Die Betroffene erkannte jedoch, dass die vermeintlich richtige Arbeitshaltung Ursache für ihre Beschwerden war. Begleitet von Fragen, verbalen Anweisungen und der Führung durch geschulte Hände gelang es ihr, stattdessen auf Beweglichkeit, Flexibilität und dynamische An-



Richtig und falsch: Dagmar Thürnagel führt ein gewohnheitsmäßig günstiges Bewegungsmuster (Bild links) und eine ungünstige Haltung (Bild rechts) beim Tragen einer Tasche vor.

passung zu setzen – mit dem Ergebnis, dass der Schmerz verschwand.

### Bewusster arbeiten

Veränderung beginnt mit der Wahrnehmung eigener Gewohnheiten und dem Erleben, dass diese gewohnheitsmäßigen Muster unterbrochen werden können. Es gilt etwa, sich bewusst zu machen, welche Situationen zu Anspannung führen – und zu erkennen, wann sie abgeschlossen sind. Anspannung wird so nicht automatisch in die nächste Tätigkeit mitgenommen. Die Betroffenen trainieren die Veränderung von Bewegungsgewohnheiten zunächst in Übungssituationen. Ziel ist es, dieses Know-how eigenverantwortlich in die tägliche Arbeitspraxis zu übertragen.

Dagmar Thürnagel  
München

Dr. Pia Quaet-Faslem  
München

### Kurs bei der eazf

Im Rahmen ihres Fortbildungsprogramms veranstaltet die eazf Tageskurse mit Dagmar Thürnagel und Dr. Pia Quaet-Faslem zum Thema „Ergonomie in Bewegung“. Das nächste Seminar findet am 7. Dezember von 9 bis 17 Uhr in Nürnberg statt.

Nähere Informationen und Anmeldung:  
eazf

Fallstraße 34, 81369 München

Telefon: 089 72480-450

Fax: 089 72480-188

E-Mail: [info@eazf.de](mailto:info@eazf.de)

Internet: [www.eazf.de](http://www.eazf.de)

