

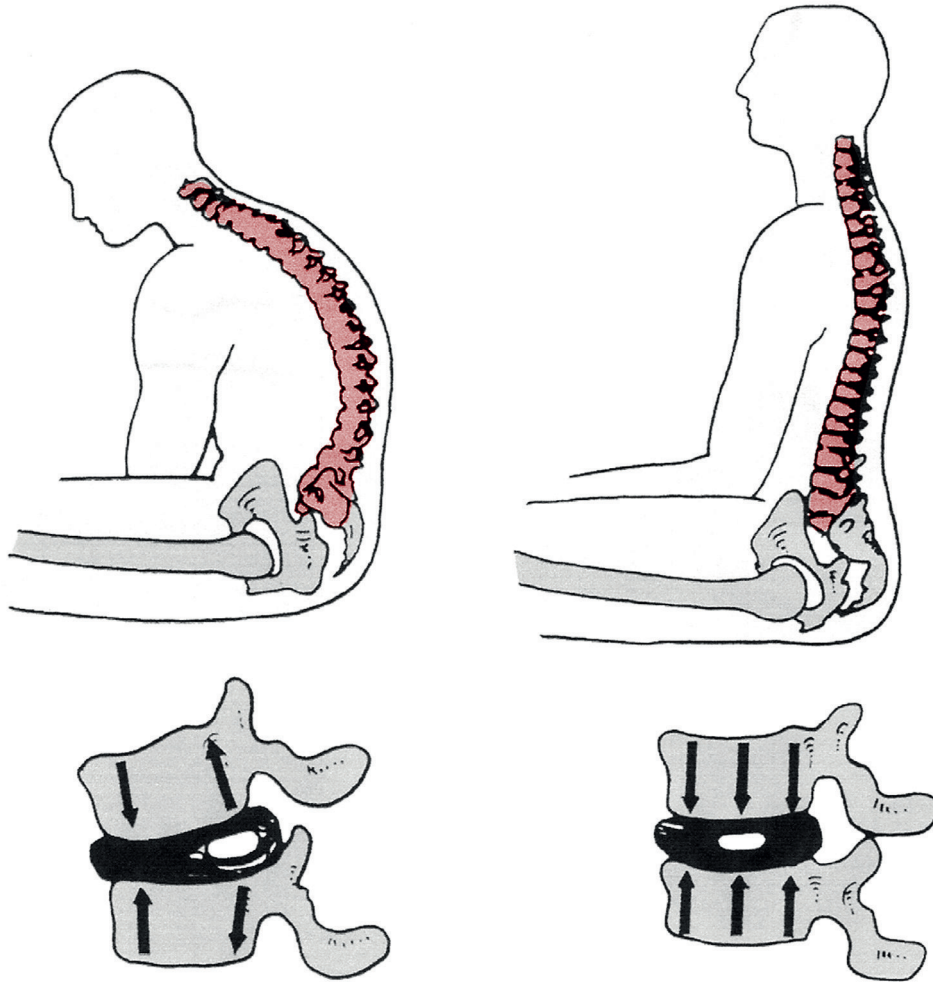


Susanne Hilger
Zahntechnikerin und
ZFA, Rückenschulleh-
rerin, Referentin im
Bereich Ergonomie und
Arbeitsystematik

RÜCKENBESCHWERDEN BEI DER ARBEIT IN DER ZAHNARZTPRAXIS

BIS ZU 80 PROZENT DER BEVÖLKERUNG IN DEUTSCHLAND HATTEN SCHON EINMAL IN IHREM LEBEN RÜCKENSCHMERZEN. MIT EINER PRAXISPRÄVALENZ VON 8 PROZENT PRO WOCHE GEHÖREN KREUZSCHMERZEN (KS) IN HAUSÄRZTLICHEN PRAXEN ZU DEN HÄUFIGSTEN BEHANDLUNGSANLÄSSEN.

Text / Bilder Susanne Hilger



1

Zwar können über 80±90 Prozent der Patienten innerhalb von sechs Wochen zur Arbeit zurückkehren, bei 10±30 Prozent kommt es zu Rezidiven und bei circa 5±10 Prozent zu chronischen Verläufen mit der Folge von langen Arbeitsunfähigkeitszeiten und einem hohen Prozentsatz an Frühberentungen¹. Im zahnärztlichen Bereich liegt die Beschwerdehäufigkeit bei 68,6 Prozent².

Dem kann man entgegenwirken, wenn man sich die Ursachen für die Beschwerden bewusst macht. Als Erstes muss man den Menschen an sich in seinem Arbeitsfeld analysieren: der biologischen Bauplan des Menschen ist für intensive körperliche Aktivität bestimmt und auf dynamisch motorische Belastungen ausgerichtet.

DISKREPANZ ZWISCHEN BIOLOGISCHEN MÖGLICHKEITEN UND ANFORDERUNGEN

Vorwiegend wird bei der Arbeit am Patienten eine lang anhaltende statische Haltearbeit geleistet, aber nur geringe dynamische Muskelarbeit, Bewegung, was häufiger Wechsel zwischen Kontraktion und Erschlaffung bedeutet. Zusätzlich zu dieser Bewegungsarmut kommt es zu einer dauerhaften Teilbelastung einzelner Körperpartien, nicht selten mit einer einseitigen Arbeitshaltung aufgrund des spezifischen Arbeitsfeldes, häufig ungünstig verdreht und dauerhaft über den Tag eingenommen. In Untersuchungen wurde deutlich, dass es speziell im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich zu einer Überbelastung der Muskeln kommt. Teilweise werden die Muskeln bis zur Grenze der Ausdauerfähigkeit

beansprucht, die Folge sind Ermüdungsprozesse, die während des Tages kumulieren. Die Folge sind Verspannungen und muskuläre Dysbalancen bis hin zum Haltungsfehler, folgend Haltungsschaden. Beides kann zu Schmerzen, motorischen und neurologischen Ausfällen führen.

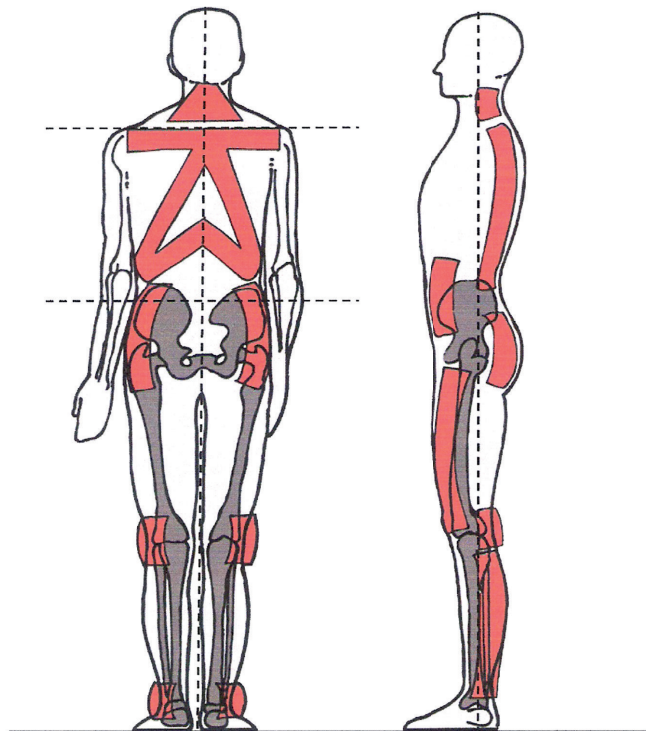
FOLGEN DER FEHLBELASTUNG DES RÜCKENS

Lange Dauerbelastung der Wirbelsäule, wie sich bei der Arbeit am Patienten auftritt, führt zu einer Schädigung der Bandscheiben, die als flexible Stoßdämpfer zwischen den knöchernen Wirbelkörpern der Wirbelsäule liegen. Es kann zu einer Minderernährung der Bandscheiben kommen, wodurch die Flexibilität verloren geht und die Bandscheibenhöhe abnimmt, außerdem zu Rissen im Faserring sowie bei folgenden ungünstigen Belastungen zu einer Bandscheibenprotrusion oder einem Bandscheibenprolaps, dem sogenannten „Bandscheibenvorfall“ (Abb. 1). Dabei können Irritationen und Einengungen verschiedener Nervenanteile auftreten, unter anderem der Nervenwurzeln, welche durch die Foramina intervertebralia an der Wirbelsäule austreten. Es kann zu temporären oder auch dauerhaften Schädigungen kommen, ebenfalls einhergehend mit Schmerzen, Sensibilitätsstörungen und Lähmungen. Als Beispiel das Vorbeugen des Behandlers zum Patienten: wird der Rumpf in Sitzposition stark nach vorne gebeugt, was meist unvermeidbar ist, so kommt es zu einer Belastung in der Lendenwirbelsäule, die doppelt so groß ist wie bei der Belastung in aufrechter Haltung.

GRUNDLEGENDE LÖSUNGSANSÄTZE IM PRAXISALLTAG

Das dauerhafte Stehen bei der Patientenbehandlung ist keine Alternative, da es bei häufiger Stehhaltung oft zu Beschwerden und Erkrankungen des Muskelapparates sowie dem Skelett- und Gefäßsystem kommt. Idealerweise werden das „richtige Sitzen“ und eine dynamische Stehhaltung (Abb. 2), sowie Bewegung und Gehen im Laufe des Arbeitstages abgewechselt. Dies scheint im Praxisalltag kaum möglich, meist wird gesessen, doch ist es durch ein konsequentes Zeit- und Behandlungsmanagement möglich, die Belastungen in einem angemessenen Umfang zu halten.

Es gibt noch weitere Gründe für Rückenprobleme, die in ihrer Gewichtung nicht missachtet werden dürfen: Oftmals sind Rückenschmerzen psychosomatisch bedingt. Gemeint ist damit, dass psychische Probleme sich in körperlichen Leiden Ausdruck verschaffen. Es gibt Erkenntnisse, dass die Ursachen für chronische Rückenschmerzen häufig im psychosozialen Bereich liegen. Meist ist Stress die Ursache. So ergab eine europäische Untersuchung zu Arbeitsbedingungen, der „European Work Conditions Survey“ von 2005, dass über 70 Prozent der Menschen



2

mit Rückenschmerzen auch über Stress berichten. Das kann zum Beispiel Mobbing am Arbeitsplatz sein. Externe Stressoren, wie Lärm, Zeitdruck und Patientendruck, gewichten ebenso schwer.

Sind die Stressoren bekannt, so kann man mit einer Systematisierung und einer klaren Struktur in der Praxisorganisation, die das Team als Ganzes wertet, krankmachende Belastungen vermindern, die Schlüsselwörter sind: Bewusstmachung, Teamarbeit und Arbeitssystematik – also Ergonomie am Arbeitsplatz. Lesen Sie mehr im nächsten Teil dieser Artikelserie.

Die Literaturliste zum Beitrag haben wir Ihnen auf unserer Internetseite als Download bereitgestellt. DB

1 Links ungünstige Sitzhaltung mit Verschiebung der Bandscheibe nach dorsal, rechts richtige Sitzposition mit zentraler Belastung der Bandscheibe.

2 Sagital-, Quer- und Längstachsen des Körpers sollten beim Stand, sowie bei der Sitzhaltung parallel untereinander sein, die Muskelarbeit (rot) dynamisch ausgewogen.

KONTAKT

Susanne Hilger
 Heresbachstr. 25, D-40223 Düsseldorf
 › info@praxis-hilger.de
 › www.praxis-hilger.de