

# MASSNAHMEN BEI RÜCKENBESCHWERDEN

Neben der ergonomisch richtigen Körperhaltung und Patientenlagerung sind für ein rückengesundes Arbeiten in der Zahnarztpraxis auch die Terminplanung und die Planung der Behandlungsabläufe entscheidend.

**Text/Illustrationen** Susann Hilger/Sandra Hähle

Die Ablauforganisation soll so gestaltet werden, dass durch eine gute Planung keine Sitzmonotonie entsteht und einseitige Belastungen minimiert werden. Hierbei sind Art der Behandlung, Schwierigkeit und der Zeitpunkt zu berücksichtigen. Schwierigen Langzeitbehandlungen, wie zum Beispiel in der Endodontie, sollten kurze einfache Behandlungen, etwa einfache Untersuchungen, Kontrollen oder Beratungen folgen. Es empfiehlt sich, Behandlungen in sitzender Tätigkeit stehende Behandlungen, zum Beispiel Bissregistrierungen, folgen zu lassen. Anspruchsvolle Arbeiten sind im Zeitraum des biologischen Tageshochs zu planen, wobei dies individuell zu ermitteln ist.

Bei der Terminplanung sind Pufferzeiten zu berücksichtigen, um Zeitdruck und Stress zu vermindern, dies wirkt sich positiv auf die Leistungsbereitschaft, die Qualität und das körperliche Wohlbefinden aus.

Ebenso sollte eine klare Pausenregelung eingehalten werden. Nach einer körperlichen und geistigen Erholungsphase wird die Zumutbarkeit der folgenden Arbeit erhöht und es kommt nicht zu einer erhöhten Anspannung mit steigendem Stress, was zu unkorrekten Arbeitshaltungen, Verspannungen, Dysbalancen und Weiterem führt.

## MIKROPAUSEN

Die Arbeit am Patienten soll durch Mikropausen unterbrochen werden. Mikropausen sind Bewegungseinheiten zwischen den Behandlungsschritten, auszuführen in der jeweiligen Arbeitsposition, beispielsweise während der Aushärtung von Materialien. Diese beinhalten, unter Berücksichtigung der hygienischen Anforderungen, einfache Bewegungen wie etwa Mobilisierung des Beckens, Schulterkreisen und Streckung der Arme (Abb. 1 und 2). Es können Dehn- oder Mobilisationsübungen sein. Die Bewegungen sind unauffällig und problemlos in einem kleinen Zeitfenster durchzuführen, selbstverständlich dürfen sie den Behandlungsablauf nicht stören. Durch diese Ausgleichsübungen werden Verspannungen vermieden und Dysbalancen verringert. Bereits 1985 zeigte eine Schweizer Studie, dass regelmäßige Mikropausen die Arbeitsleistung um über 10 Prozent erhöhen.

## MAKROPAUSEN

Zwischen den Behandlungen sollten Makropausen genutzt werden, um zu mobilisieren, zu dehnen und eventuell auch zu kräftigen. Diese Makropausen finden in Zeiträumen statt, in denen kein Patient anwesend ist, somit ist eine größere Variationsbreite möglich. Idealerweise werden hier Übungen im

Stehen bevorzugt, um die dauerhafte Sitzhaltung, die Sitzmonotonie, zu durchbrechen. Es können Übungen wie beispielhaft Armkreisen (gleichdrehend und gegengleich), Rumpfdrehungen, Streckungen oder gezielte Dehnungen gemacht werden (Abb. 3 bis 6). Diese Makropausen aktivieren Stoffwechsel und Durchblutung, erhöhen die Sauerstoffaufnahme und führen zu einer Lockerung des Gewebes, Stress wird verringert oder gar abgebaut.

## ENTSPANNUNG IN LÄNGEREN PAUSEN

In den längeren Pausen, wie der Mittagspause, steht die Entspannung im Vordergrund. Es geht hier nicht nur um eine räumliche Distanzierung, sondern auch um eine geistige Distanzierung von der Arbeit am Patienten. Es bieten sich zur Entspannung einfache Möglichkeiten an: Atemgymnastik, einfache Selbstmassage der Hals- und Gesichtsmuskeln mit Ausstreichen dieser, Meditation, autogenes Training oder idealer Weise ein kleiner Spaziergang.

## SPORT IN DER FREIZEIT

Im Allgemeinen sollten wir jedoch nicht nur unser berufliches Umfeld betrachten. Um rückengesund zu bleiben, muss auch in der Freizeit



**1**  
Schulterkreisen zur Mobilisation



**2**  
Dehnen der Schulter- und Armmuskulatur



**3**  
Armkreisen zur Mobilisation

einiges beachtet werden. Bewegung und Regeneration sollen im Einklang sein. Einfache Änderungen im Lebensalltag, etwa die Benutzung eines Fahrrades anstatt des Autos oder den Weg über die Treppe anstelle des Aufzuges machen sich hier schon bemerkbar. Wünschenswert wäre es, sich mit gezieltem Ausgleichsport von den Strapazen des Behandlungsalltags zu erholen.

Bei jeglicher Überlegung zu einer geeigneten Sportart ist das Was und Wie entscheidend. Hierbei sollte man sich Gedanken dazu machen, welche Ziele man mit der Bewegung und dem Sport erreichen will. Beweglichkeit und Dehnfähigkeit sowie Kraft und Ausdauer sind in der Regel die Hauptziele, die verfolgt werden müssen, parallel dazu muss jedoch die Bewusstmachung und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung intensiv geübt werden, um auch bei der Freizeitsportausübung die eigenen Grenzen nicht zu überschreiten oder es gar durch ein falsches Training zu negativen Folgen kommen zu lassen. Übungen zur Koordination und Stabilisation runden das Trainingsprogramm ab. Bei all diesen Anforderungen müssen wir beachten, dass durch den Sport kein weiterer Stress aufgebaut werden darf, im Gegenteil, die sportliche Aktivität soll den Körper stressresistenter machen. Es kommt durch regelmäßiges Training zu einer erhöhten Kapillarisation in den Muskeln und der Lunge, hierdurch zu einem besseren Sauerstoffaustausch, besserer Durchblutung, besserem Hormonstoffwechsel – unter anderem werden Stresshormone abgebaut – und einer Senkung des Blutzuckerspiegels, um nur einiges zu nennen. Der aktive

und passive Halteapparat des Körpers wird gestärkt. Es wird Veränderungen der Wirbelsäule und des weiteren Knochenapparates entgegengewirkt.

Als mögliche Ausgleichssportarten kommen Sportarten in Frage, die folgende Aspekte erfüllen. Es sollte kein hohes Verletzungsrisiko wichtiger Körperteile, etwas der Hände, bestehen. Es sollten keine schnellkräftigen Bewegungen notwendig sein, die Förderung der Ausdauer und auch der Kraft-Ausdauer sind zu bevorzugen. Übermäßige Beanspruchung der Gelenke sowie der Wirbelsäule sind zu vermeiden. Zu bevorzugen sind Sportarten, die an der frischen Luft durchgeführt werden, einen Ausgleich zur täglichen Belastung darstellen und sich entspannend auswirken, was individuell entschieden werden muss.

Hier Beispiele für Sportarten, die diese Anforderungen weitestgehend erfüllen:

- Gymnastik, unter anderem Rückenschulskurse, sind ideal für Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit.
- Schwimmen schont die Gelenke, schult die Koordination und fördert die Ausdauer, wobei Kraul- und Rückenschwimmen zu bevorzugen sind, Brustschwimmen ist wiederum für die Wirbelsäule belastend.
- Wandern und Laufen fördern die Ausdauer und kräftigen die Gesamtmuskulatur. Nordic-Walking und Ski-Langlauf beanspruchen hierzu noch unserer koordinativen Fähigkeiten.
- Rudern ist eine Kraft-Ausdauersportart, welche die Koordination und ebenso die Stabilisation fördern. Die Bein- und Rumpfmuskulatur wird

gestärkt, was sich positiv auf den Rücken auswirkt.

- Yoga fördert die Körperwahrnehmung, ist kraftaufbauend und unterstützt Koordination und Stabilisation.

Bei der Wahl der richtigen Sportart kommt es nicht nur auf persönliche Neigungen und Fähigkeiten an, sondern auch auf Abwechslung und Flexibilität. Gut wäre es etwa zwei sich ergänzende Sportarten auszuwählen. Der Trainingsumfang fängt bei circa 5 Minuten täglich an, dies gilt als Minimum, um einen feststellbaren Beitrag zur persönlichen Entspannung, zum Stressabbau und zur Regeneration zu leisten. Den entsprechenden Effekt erzielt man mit dreimal 20 Minuten oder zweimal 30 Minuten pro Woche. Konzentration und Leistungsfähigkeit steigen an, hierbei sind die oben beschriebenen positiven Effekte allerdings nur bedingt zu erzielen. Ein Training von dreimal pro Woche – jeweils 40 bis 60 Minuten – wird als optimal betrachtet. Es gilt die Grundregel: möglichst täglich und abwechslungsreich aktiv sein und lieber regelmäßig trainieren als intensiv und selten.

**FAZIT**

Bewusstmachung, Stressabbau und Ausgleichstraining sind für ein rückengesundes Leben unabdingbar.

Eine Liste mit weiterführender Literatur haben wir Ihnen auf unserer Internetseite als Download bereitgestellt. *DB*

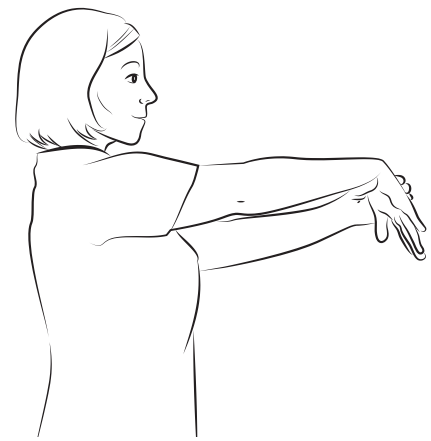
Susann Hilger  
 Heresbachstr. 25, D-40223 Düsseldorf  
 › [www.praxis-hilger.de](http://www.praxis-hilger.de)



**4**  
 Dehnen der Schulter- und oberen Rückenmuskulatur



**5**  
 Dehnen der seitlichen Halsmuskulatur



**6**  
 Dehnen der Unterarmmuskulatur