

Hoe zit je gezond?

Tips om jezelf niet langer in allerlei bochten te wringen

Goed zitten is actief en rechtop zitten

Ga rechtop zitten in een actieve zithouding: de borstkas vooruit en met een zo gering mogelijke statische belasting van spieren (zie ook de tip over bekken kantelen). Stel daarna de behandelstoel in op de juiste hoogte. Neem een ontspannen houding aan, waarbij je zoveel mogelijk loodrecht op het werkveld kijkt. Kantel eventueel het hoofd van de patiënt om direct zicht te krijgen.



Werk dynamisch

Voorkom dat je te lang in dezelfde gespannen houding werkt. Probeer zoveel mogelijk te bewegen en te ontspannen tijdens de behandeling.



Sta ook eens op!

Voorkom langdurig zitten en probeer tijdens de werkdag regelmatig op te staan en te bewegen. Tip! Haal je patiënten zelf op uit de wachtruimte en stel je computerwerkplek in op stahoogte.

Blijf fit

Versterk je spieren door regelmatig te sporten of door op een andere manier veel te bewegen. Daarmee kun je langer een goede houding aannemen en herstellen belaste spieren sneller.



Vanuit onze ruime praktijkinzichten en samenwerkingen met ergonomische experts van diverse universiteiten hebben we tips opgesteld. Ze helpen je om gezond en met plezier je werk te doen. Je kunt er direct mee aan de slag!



Kantel je bekken voor een optimale rughouding

De hoek tussen je bovenlichaam en bovenbeen (dit is de heuphoek) dient ten minste 110 graden te zijn, zodat je bekken naar voren kantelt. Door deze kanteling komt je wervelkolom meer in de natuurlijke S-houding te staan. Net als tijdens het staan.

Neutrale houding

Een open heuphoek van 135 graden is optimaal. In deze zogenaamde 'neutrale houding' worden je spieren en wervelkolom het minst belast. Meer hierover lees je op de volgende pagina.



Wring jezelf niet in allerlei bochten. Probeer variaties in je houding binnen de volgende grenzen te houden:

Hoofd

Je hoofd is zwaar (gemiddeld 4,5 kilo) en zorgt dus voor grote belasting van je wervels en spieren wanneer je het beweegt. Werk zo veel mogelijk met je hoofd rechtop. Buig het indien nodig maximaal 20 graden naar voren. Voorkom altijd dat je hoofd zijwaarts kantelt.

Bovenlichaam

Buig je bovenlichaam vanuit je heupgewricht maximaal 10 graden naar voren. Probeer te voorkomen dat je opzij (lateraal) buigt en dat je je bovenlichaam draait.

Bovenarmen

Plaats je ellebogen en bovenarmen waar mogelijk ontspannen tegen je bovenlichaam om de statische belasting van je bovenarmen en schouders te verminderen.

Onderarmen

Een hoek van ongeveer 90 graden tussen onder- en bovenarmen lijkt volgens onderzoek het beste te werken. Om het gewicht van je onderarmen te ondersteunen, laat je je onderarm op de vierde en vijfde vinger rusten, in of buiten de mond. Bij een goede werkhouding is je werkaafstand ongeveer op 34 tot 40 cm van je ogen.

Voor meer informatie en onderzoek zie ook de website van de European Society of Dental Ergonomics: www.esde.org.