

## Deel 4: De zitpositie van de tandarts en de assistent

# Fit, vitaal en met plezier op het werk

De ergonomie in de tandartspraktijk. Een serie artikelen met tips en tricks die een bijdrage leveren aan de werkhouding, werkwijze, werkdruk en werkomstandigheden. Zie eerdere afleveringen van deze serie (*Standby* 3, 4 en 5).

DOOR KITTY JACOBS

Voordat de positie van de tandarts en assistent besproken wordt, eerst een reflectie betreffende de zithouding. De belangrijkste punten waar je op kunt letten zijn:

1. voeten plat op de grond en benen uit elkaar in een hoek van max. 45°;
2. stoel op die hoogte, dat de knieën een hoek maken van 110°;
3. bekken in de middenstand zodat de rug een S-vormige curve maakt;
4. schouders laag en de armen dicht bij de romp (10° naar voren en opzij);
5. symmetrisch, recht voor het werk zitten;

6. hoofd mag 25° naar voren buigen;
7. romp mag 10° naar voren buigen vanuit de heupen.

Om tot een goede zitpositie te komen, dien je eerst te weten welke mogelijke zitposities er zijn, bewust te worden hoe je deze ervaart, om daarna in samenspraak met de tandarts tot de optimale uitgangspositie te komen bij een behandeling.

### Gunstig

De tandarts en assistent zitten recht tegenover elkaar.

Meest optimaal is de ritssluitingszit

waarbij de benen van de tandarts en de assistent om en om geplaatst worden.

De omdijngszit wordt gebruikt wanneer de tandarts de benen aan weerszijden van de benen van de assistent plaatst.

### Ongunstig

Ongunstig is het werken wanneer de benen van de tandarts parallel staan aan de benen van de assistent. Tijdens het assisteren past de assistent zich aan en werkt dan in een ongezonde houding. Het bovenlichaam draait en maakt een zijwaartse buiging. Tege-

Ritssluitingszit



lijktijd wordt de arm die verder van het werk af is, te hoog geheven.

### Lengteverschil

Het werken in koppels van gelijke lengte is ideaal. De ruimte tussen de hoofdsteun en de bovenbenen is een belangrijke factor om in de goede uitgangspositie te zitten. De assistent mag 5 tot maximaal 10 cm hoger werken.

Wanneer een lange tandarts werkt met een kleine assistent zijn de volgende oplossingen mogelijk:

1. de assistent kan staand werken;
2. de assistent zet de stoel hoog en de tandarts daarentegen wat lager.

Wanneer een kleine tandarts werkt met een lange assistent:

1. de tandarts zet de stoel hoog en de assistent daarentegen wat lager;

2. indien de tandarts staand wil werken, is dit een optie.

Tijdens de werkzaamheden in de mond, bijvoorbeeld bij het afzuigen, is het van belang dat de assistent voor zo veel mogelijk afsteuning zorgt. Dit om de statische spierspanning in de arm en schouder zo laag mogelijk te houden.

### Samenspraak

Samenspraak voor een goede werkhouding.  
 Samenspraak voor optimale four-handed dentistry.  
 Samenspraak voor goede communicatie.  
 Samenspraak voor een vertrouwensbasis.  
 Samenspraak voor een goede samenwerking.

Samenspraak om je wensen en belemmeringen kenbaar te maken.

Samenspraak om een gezonde zitpositie en een gezonde werkwijze te ontwikkelen voor de tandarts en de assistent.

Zelf denken, samen doen!

Kitty Jacobs(1957) is bedrijfsoefen-therapeut Mensendieck, docent ergonomie bij ACTA en mindfulness trainer. Zij begeleidt praktijken en individuen in een ergonomische werkwijze (Q-keurmerk geaccrediteerd).

[www.trihodos.nl](http://www.trihodos.nl)