

Der Körper als wertvollstes Instrument

Durch die Arbeit als Dentalassistent:in ist der Körper potenziell einigen Belastungen ausgesetzt, die sich durch Rücken- und Nackenschmerzen oder starken Verspannungen äussern können. Die AlexanderTechnik soll Abhilfe schaffen. Durch die Förderung des Wissens über die eigene Anatomie und das Einüben korrekter Bewegungsabläufe, soll der Körper als wertvollste Ressource im Arbeitsalltag geschont werden.

Serge Clavien, Rosa Luisa Rossi, Cécile Baumann, Beatrice Meyer – AlexanderTechnik Coaches

Haben Sie oder Ihre Teammitglieder während oder nach der Behandlung von Patient:innen Schmerzen in Nacken, Rücken, Schulter oder Hand? Machen Sie sich Gedanken darüber, wie lange Sie Ihren Beruf noch mit Freude ausüben können?

In Ihrer Arbeit als Dentalassistent:in haben Sie zahlreiche Herausforderungen zu meistern. Dazu gehören körperliche Belastungen durch langes Stehen und Sitzen in oft unbequemer Haltung während der Behandlungen wie auch der feinmotorischen Arbeiten, welche eine hohe Präzision erfordern. Ausserdem stellt ein signifikanter Grössenunterschied zwischen Zahnärzt:innen und Dentalassistent:innen eine häufig übersehene Belastung dar. Ist der/die Behandelnde z. B. über 1,90 m gross, senkt er oder sie den Patientenstuhl oft deutlich ab, um im ergonomischen Bereich zu arbeiten. Für die Assistentin oder den Assistenten bedeutet dies eine stark nach vorne geneigte Haltung, Arbeiten ausserhalb des neutralen Greifraums und häufiges Verdrehen des Oberkörpers. Langfristig resultieren daraus Muskel-Skelett-Beschwerden, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule, der Schultern und des Nackens.

Viele Behandlungsgeräte sind nicht für extreme Höhenunterschiede ausgelegt: Assistenzarme, Instrumententräger und

Speischalen lassen sich nicht flexibel genug positionieren. Die Folge: ineffizientes Arbeiten, erschwerte Instrumentenübergabe und suboptimale Absaugtechnik. Zusätzlich belasten psychische und emotionale Faktoren wie Multitasking, Zeitdruck und Konfliktsituationen.

Studien zeichnen düsteres Bild

Weltweite Untersuchungen zeigen eine alarmierende Häufigkeit von Muskel-Skelett-Erkrankungen im zahnmedizinischen Berufsfeld, die bei vielen Mitarbeitenden zu einem reduzierten Arbeitspensum, Frührente oder zu einem Berufswechsel führen. Die umfassende Studie von Luca Salomon et al. (Salomon et al., 2024) zeigt die neuesten Zahlen für die Dentalassistent:innen aus der Schweiz. Bei Dentalassistent:innen lag die durchschnittliche Häufigkeit von Nackenschmerzen bei 66,7 Prozent. Rückenschmerzen bzw. Schmerzen im Gesichtsbereich traten bei 57,6 Prozent auf.

Körperhaltung vor Design

Die ergonomische Forschung und ergonomisches Design haben sich vor allem auf die Arbeitsumgebung von Zahnärzt:innen, Dentalhygieniker:innen und Dentalassistent:innen konzentriert

Suboptimale Haltungen am Patienten können langfristig zu Beschwerden führen.*

Eine koordinierte Kopf-Hals-Wirbelsäule-Verbindung bringt Entlastung.*



– die äussere Ergonomie – und dabei die Bedeutung einer effizienten und gesunden Körperhaltung und Bewegung oft übersehen – die innere Ergonomie.

Wie die zahnmedizinische Fachkraft auf dem Hocker sitzt und sich über den Patientenstuhl beugt, ist entscheidender als das Design von Hocker oder Stuhl. Auch die Haltung der Instrumente hat einen grösseren Einfluss als deren Form oder Gewicht. Ohne die Veränderung ungünstiger Haltungen und Bewegungen im Alltag kehren Beschwerden immer wieder zurück.

Ergonomie neu denken

Um arbeitsbedingten Beschwerden vorzubeugen, braucht es einen ganzheitlichen Blick auf die Ergonomie. Neben der äusseren Ergonomie – der Gestaltung von Arbeitsplatz und Instrumenten – ist die innere Ergonomie zentral. Sie umfasst Körperhaltung, Bewegungskoordination und den bewussten Einsatz biomechanischer Funktionen. Ein achtsamer Umgang mit eigenen Bewegungsmustern hilft, das Muskel-Skelett-System zu entlasten. Entscheidend ist dabei nicht nur die Arbeitsplatzgestaltung, sondern auch das Verständnis für die Funktionsweise des eigenen Körpers.

AlexanderTechnik als Hilfsmittel

Ein Ansatz, um schädliche Bewegungsmuster zu 'verlernen', sein Körperbewusstsein zu stärken und sich gesunde Haltungen anzueignen besteht in den Prinzipien der AlexanderTechnik. Die pädagogische Methode, die in den 1920er-Jahren von Frederick Matthias Alexander entwickelt wurde, soll einen praxisnahen Leitfaden für gesunde Bewegungs- und Haltungsmuster bieten.

Die AlexanderTechnik ist eine sanfte, evidenzbasierte Methode zur Vorbeugung berufsbedingter Muskel- und Skeletterkrankungen. Sie fördert die Körperwahrnehmung, hilft ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und durch gesunde, biomechanisch sinnvolle Bewegungsabläufe zu ersetzen. Dieses bewusste Umlernen ist der Schlüssel zu besserem Wohlbefinden und einer langfristig gesunden, erfolgreichen Berufsausübung.

Folgende Aspekte sollen bei dem ganzheitlichen Ansatz zum Zug kommen:

► Körperbewusstsein stärken

Verständnis dafür, wie der eigene Körper aufgebaut ist – insbesondere die Wirbelsäule, Gelenke, Muskulatur und Haltungs- und Bewegungsmuster. Wichtig ist dabei auch zu erkennen, wann und wie der Körper Fehlhaltungen kompensiert (z. B. bei nach vorne geneigtem Sitzen oder verdrehtem Oberkörper) und auf die Körpersignale frühzeitig zu achten, wie Verspannung, Ermüdung oder Schmerz.

► Der ergonomisch sinnvolle Einsatz des Körpers

Kopf, Schultern, Rücken und Becken sollten optimal zusammenspielen, um kraftsparendes Arbeiten zu ermöglichen – dadurch werden gezielte Arm- und Handpositionen innerhalb des natürlichen Greifraums unterstützt.

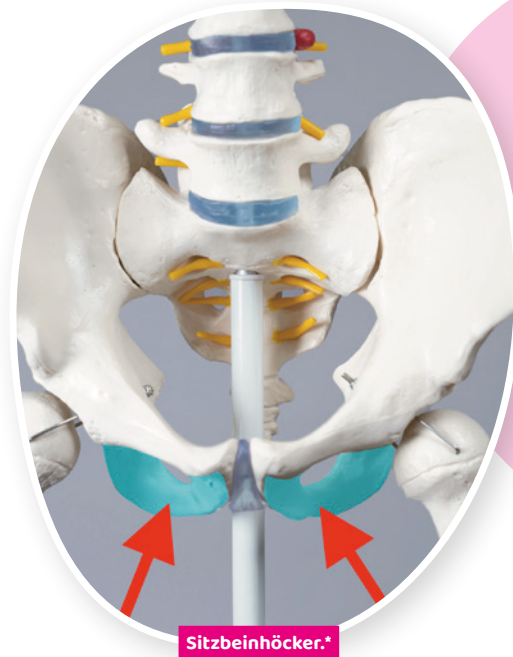
► Bewusstes Sitzen und Positionieren

Wichtig ist, Behandlungsstuhl und Assistenzsitz so einzustellen, dass sie zur eigenen Körpergrösse passen – mit richtiger Sitzhöhe, Beinhaltung und Rückenstütze (äussere Ergonomie). Ebenso wichtig ist das Verständnis für die Vorteile dynamischen Sitzens – also kleiner, bewusster Positionswechsel –, um Muskelermüdung vorzubeugen (innere Ergonomie).

► Präventives Denken

Dies bedeutet, Haltungsgewohnheiten zu reflektieren, ungünstige Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und sie gezielt durch gesunde Alternativen zu ersetzen. Als Beispiel dient die Wirbelsäule: Wenn Sie wissen, dass alle Zwischenwirbelgelenke am Hals unterhalb von C2 (knapp unter dem Ohr) Gleitgelenke sind, die nicht für längeres Beugen ausgelegt sind, sollten Sie Arbeitshaltungen vermeiden, bei denen Sie sich nach vorne neigen

und zur Seite lehnen. Die Bandscheiben werden beim Beugen und Verdrehen der Wirbelsäule verformt, was zu kumulativen Traumata der Strukturen und einem hohen Risiko für die Entwicklung eines Schmerzsyndroms führen kann. Ein weiteres Beispiel betrifft die Sitzposition. Das Becken bildet die Grundlage für eine gesunde Sitzhaltung im Praxisalltag.



Besonders wichtig sind dabei die Sitzbeinhöcker – zwei knöcherne Punkte, die beim Sitzen als stabile Gleichgewichtsbasis dienen. Wer auf ihnen sitzt, richtet das Becken automatisch auf – und damit auch die Wirbelsäule. Das entlastet den Rücken und beugt Verspannungen vor. Ein bewusstes Sitzen auf den Sitzbeinhöckern unterstützt eine gesunde Haltung über den gesamten Arbeitstag und kann Beschwerden im Nacken- und Rückenbereich vorbeugen.

Aktive Ruhe: Regeneration für Körper und Geist

Ein weiteres Hilfsmittel der AlexanderTechnik ist die «Aktive Ruhe» – eine ein-



fache, aber wirkungsvolle Rückenlage zur Entlastung der Wirbelsäule. Sie hilft, Fehlhaltungen zu korrigieren, das neuromuskuläre System neu auszurichten und die Auswirkungen dauerhafter Belastung zu reduzieren.

Schon 15–20 Minuten täglich – besonders in der Mittagspause oder am Feierabend – fördern Entspannung, lindern Verspannungen und verbessern die Körperwahrnehmung. Bei akuten Beschwerden empfehlen sich mehrere kurze Einheiten pro Tag.

Eine ausführliche Anleitung und eine kostenfreie Audiodatei finden Sie unter optimumdentalposture.ch/aktives_ruhen.

***Bildquelle: Optimum Dental Posture**

Zu den Autoren:

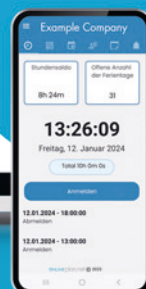
v. I. Rosa Luisa Rossi, Cécile Baumann, Beatrice Meyer und Serge Clavien sind Expert:innen für Körperhaltung und Bewegung AlexanderTechnik und zertifizierte Optimum Dental Posture Switzerland Trainer:innen. Optimum Dental Posture hat sich darauf spezialisiert, Fachkräfte in der Zahnmedizin durch gezielte Haltungsanalysen, Schulungen der äusseren und inneren Ergonomie und individuelle Trainingskonzepte dabei zu unterstützen, ihre Arbeitshaltung nachhaltig zu verbessern, Schmerzen zu reduzieren und ihre berufliche Gesundheit langfristig zu sichern.

www.optimumdentalposture.ch



ONLINEplan.net
Zeiterfassung & Einsatzplanung

DIE SMARTE LÖSUNG FÜR EINSATZPLANUNG UND ZEITERFASSUNG



**JEDERZEIT
ONLINE**
www.onlineplan.net