

Skapa god ergonomi inom tandvården

Några enkla tips när du arbetar med patientbehandlingar

- Rätta in hållningen, välj sadelstol eller en arbetsstol där du kan "behålla svanken" för god ergonomi och mindre belastning på ryggen.
- Arbeta med överarmarna nära kroppen och sitt nära patienten vid behandlingarna.
- Avlasta armar på underarmsstöd, kuddar eller på patientens panna.
- När det går, vinkla och böj patientens huvud istället för din egen nacke. Våga fälla behandlingsstolen tillräckligt långt bak, ger bättre insyn i munhålan.
- Använd spegeln för att se in i munhålan och tänk på placering av utrustning.
- När du tittar ner, vinkla din egen nacke genom att dra in hakan. Undvik "långa hävarmar". För god insyn, fäll i din höft istället för att runda din rygg.
- Vid behov använd prismaglasögon, det minskar belastningen på din nacke.
- Prova olika grepp om instrumentet för att få gynnsamma belastningar.
- Testa olika hjälpmedel och stolar på din klinik, utvärdera vad som är bra.
- Utnyttja småpauser, titta rakt fram mellan olika arbetsmoment, gör några enkla rörelser för att minska spänningar i nacke och axlar. Våra kroppar är byggda för rörelse.
- Försök att få in så mycket variation som möjligt under arbetsdagen. Vi är varandras arbetsmiljö, diskutera med din kollega hur ni ska jobba. Stötta varandra.
- Placera pausprogram så att du kommer ihåg att göra övningar, uppmuntra varandra till att göra övningar och ta många mikropauser under arbetsdagen.
- Fundera på vilket handlingsutrymme du har. Kan du exempelvis påverka hur många patienter du ska behandla per arbetspass. Diskutera med din närmsta chef vilka krav som är rimliga för dig. När funkar det som bäst?

Lycka till med att fokusera och reflektera över hur du utför dina arbetsuppgifter. Fysisk aktivitet på fritiden kan vara extra viktigt då du har ett krävande arbete. Men, träningen ersätter inte ett aktivt och förebyggande arbetsmiljöarbete. Har du mer frågor om ergonomi kan du alltid via din chef ta kontakt med ergonom på företagshälsovården.

Charlotte Wåhlin

Forskare/ergonom & fysioterapeut

Arbets- och miljömedicin, Linköping

Region Östergötland

Mail: charlotte.wahlin@regionostergotland.se

2015-09-08 #Worldptday