

# Ergonomische tips voor tandartsen helpen uitval voorkomen

Arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir heeft in samenwerking met gerenommeerde ergonomen zeven tips samengesteld die direct toepasbaar zijn in de praktijk. Movir wil hiermee bijdragen dat tandartsen gezond en met plezier functioneren.

Veel tandartsen krijgen vroeg of laat te maken met fysieke klachten doordat zij langdurig werken in dezelfde, belastende houding. Vrouwen hebben vaker last van hun handen doordat ze 40 procent minder spierkracht hebben en mobieler zijn in hun vingergewrichten dan mannen. Daardoor spannen ze hun spieren meer aan en buigen ze hun vingers gemakkelijker door de anatomisch gewenste grenzen. Dat doorbuigen kan na verloop van tijd voor vervelende klachten zorgen, vaak rond het veertigste levensjaar. Om dit te voorkomen, heeft arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir in samenwerking met gerenommeerde ergonomen zeven tips samengesteld die direct toepasbaar zijn in de praktijk.

## Tip 1

Zorg voor instrumenten met een schachtdikte van minimaal 7,6 millimeter. Daarmee hoeft u minder kracht te zetten om de instrumenten te kunnen gebruiken.

## Tip 2

Probeer beide polsen zoveel mogelijk in de neutraalpositie te houden. Het sterk buigen naar de rug- of binnenzijde van de hand is erg belastend.



## Tip 3

Zorg dat vingers altijd in een boogvorm blijven en voorkom dat de gewrichten doorzakken.

## Tip 4

Knijp alleen in instrumenten als dat nodig is en neem kracht terug als dat mogelijk is. Het continu kracht zetten is erg belastend en niet altijd nodig.

## Tip 5

Steun met de vierde en vijfde vinger op de patiënt. Zorg dat de vingers daarbij niet doorbuigen.

## Tip 6

Zorg dat de pink geen teacuppositie inneemt. Dit heeft geen functie, maar is wel overbelastend.

## Tip 7

Zorg dat de eerste drie vingers de instrumenten aanraken, de zogenaamde gemodificeerde pengreep. Deze greep aanleren? Kijk dan ook de instructievideo op [movir.nl/ergonomie](http://movir.nl/ergonomie).

Bekijk de video's via [movir.nl/ergonomie](http://movir.nl/ergonomie).