

10 RÜCKEN-FIT-BASICS

FÜR DAS ZAHNÄRZTLICHE TEAM

Höhe des Arbeitsstuhls

Patienteneinstieg und -lagerung

Einstellung der Behandlungseinheit

Brust- und Lendenwirbelsäule

Halswirbelsäule

Kurze Lasthebel

Positionierung des Patientenkopfs

Dynamische und entspannte Haltung

Checkliste der Rücken-Fit-Basics beim Behandeln

	JA	NEIN	
→ Hüften sind höher als die Knie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	01
→ Patient rutscht maximal zurück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	02
→ Kopfstütze unterstützt den Hinterkopf des Patienten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	03
→ Patienten beim Flachstellen der Rückenlehne ablenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	04
→ Beide Knie passen unter die Rückenlehne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	05
→ Reißverschluss-Sitzhaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	06
→ 75 % aufrecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	07
→ Schultern horizontal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	08
→ Brust schaut in die gleiche Richtung wie das Becken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	09
→ Kopf nicht vor, sondern über den Schultern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
→ Kopf leicht nach vorne geneigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11
→ Kopf mittig in Bezug auf Seitneigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12
→ Kopf mittig in Bezug auf Drehung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13
→ Wirbelsäule nahe der Senkrechten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14
→ Ellbogen locker neben dem Körper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15
→ Instrumente auf Abstand einer Unterarmlänge vom Rumpf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16
→ Hände beim Behandeln abgestützt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17
→ Patientenkopf in Blickrichtung positioniert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18
→ Haltung ist dynamisch und entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19

10 RÜCKEN-FIT-BASICS

CHECKLISTEN-ANLEITUNG

Die Checkliste auf der Vorderseite dieses Blatts enthält die wichtigsten Basics in der Abfolge eines typischen Behandlungsablaufs in Stichworten. Lassen Sie die Person, die Sie überprüft, *Ja* oder *Nein* ankreuzen – je nachdem ob Sie die entsprechenden Punkte 01–19 befolgt haben. Ein *Ja* dokumentiert Ihre Stärken, während ein *Nein* aufzeigt, in welchen Bereichen Sie sich noch verbessern können.

Wenn Sie mit den Punkten 07–13 der Checkliste durch Arbeitskollegen überprüfen lassen, ob Ihre Wirbelsäule das richtige Maß an Aufrichtung hat, ohne zu einer Seite geneigt oder verdreht zu sein, sollte dies in zwei separaten Abschnitten erfolgen:

1. **Brust- und Lendenwirbelsäule: Wie steht der Brustkorb relativ zum Becken (Checkbogen 07–09)?**
2. **Halswirbelsäule: Wie steht der Kopf relativ zu den Schultern (Checkbogen 10–13)?**

Damit Ihre Kollegen genügend Zeit haben, Ihre Wirbelsäule anhand der Checkliste systematisch zu überprüfen, sollten Sie Ihre Bewegung innerhalb eines Arbeitsschritts so lange einfrieren, bis alle Punkte (mit Ausnahme der dynamischen Haltung) überprüft wurden. Anschließend können Sie sich einem weiteren Arbeitsschritt an einem anderen Zahn zuwenden, um dann wieder in der jeweiligen Position anzuhalten, bis alle Punkte gecheckt wurden.

Es ist sinnvoll, besonders solche Arbeitsschritte auszuwählen, bei denen Sie die meisten Beschwerden verspüren oder bei denen Ihnen eine aufrechte unverkrümmte Haltung besonders schwerfällt. Werden bei dem Check Haltungprobleme festgestellt, gilt es, mit den Kolleginnen und Kollegen oder einem Physiotherapeuten geeignete Lösungen zu suchen. In der Regel findet sich durch Probieren eine Möglichkeit, den Behandlungsschritt in derselben Qualität, aber mit besserer Haltung durchzuführen.

Auf der DVD „10 Rücken-Fit-Basics für das zahnärztliche Team“ finden Sie die Checkliste als PDF-Datei zum Ausdrucken. So können Sie je nach Bedarf beliebig viele Kopien der Liste für sich und Ihr Praxisteam anfertigen.