

ONDT I HÆNDER OG HÅNDLED? HVAD SKAL DU HUSKE?

af Gitte Arnbjerg, fysioterapeut, Master i Organisationspsykologi, ErgoDent, www.ergodent.dk

De fleste var glade for at kunne komme i gang med arbejdet efter en periode med nedlukning pga. COVID-19, men retningslinjen om, at der kun måtte anvendes manuelle instrumenter har betydet, at en del har oplevet gener og smerter i hænder og håndled. Hvis du er en af dem, eller bare har brug for en genopfriskning af, hvordan man bedst passer på hænder og håndled i tandplejerfaget, så følger her nogle punkter, du skal huske på.

Overbelastning af vores led og muskler kan opstå, når vi laver meget kraftfuldt arbejde især over små led og med små muskler, når vi laver meget statisk arbejde ("holdearbejde"), når vi laver mange ens gentagne bevægelser, og når vi belaster leddene i yderstillinger (meget bøjet eller meget strakt).

Flyt dig rundt

Som tandplejer vil det være nødvendigt indimellem at udføre kraftfuldt arbejde, der involverer håndledet – og især hvis der ikke anvendes elektriske redskaber. Her er det godt at lade mest muligt kraft genereres fra de større muskler over albuen og skuldrene (lade bevægelsen ske her). Man skal også være opmærksom på, at håndledet ikke må være meget bøjet eller meget overstrakt under arbejdet, men skal holdes så lige som muligt. Begge dele vil ofte kræve, at du flytter dig meget rundt i forhold til patienten, så du hele tiden justerer kroppens udgangsstilling.

Find støtte til arm/håndled

Når det gælder præcisionsarbejde, som kræver detaljeret koordinering, så må bevægelsen nødvendigvis foregå med de små muskler i hænder og håndled. Her er det vigtigt at mindske det statiske arbejde i armen ved at finde støtte af underarm/håndled under arbejdet. Det er måske muligt at støtte den arbejdende arm/hånd med den anden arm eller på patientens kæbe eller brystkasse.

Brug de "rigtige" redskaber

Der er lavet undersøgelser om, hvilke redskaber i tandplejen, der giver den mindste belastning af musklerne, og det viser sig at være redskaber med en diameter på over 10 mm, en vægt på under 15 g og med en overflade, der er god at holde på. Det skal du huske på, hvis du vil passe på dig selv.

Sørg for variation og pauser

Kroppen er generelt god til at restituere, men det kræver, at den får tid til det. Hvis du vil forebygge smerter eller er begyndt at mærke gener og smerter, som du vil reducere, er det derfor vigtigt, at du sørger for at variere dit arbejde – enten ved at rotere mellem forskelligt arbejde, der ikke belaster kroppen på samme måde, og ved at du holder små pauser i løbet af arbejdsdagen, så din krop får mulighed for restitution.

KONTAKT

Hos ErgoDent arbejder vi med ergonomi og forebyggelse i tandplejen med udgangspunkt i den nyeste viden. Vi er ergo- og fysioterapeuter, der kommer ud på jeres klinik med en forebyggelsesindsats, der passer til jeres behov. Vi har fokus på ergonomi, motion og kan hjælpe jer med at skabe et holdbart arbejdsmiljø. Vi kan kontaktes på 2320 7406. Se også www.ergodent.dk





1



2



Styrketræning af hånd og underarm

Styrketræning forebygger smerter i led og muskler og kan også være med til at reducere gener og smerter. En simpel måde at gøre det på er denne øvelse, som nemt kan udføres derhjemme eller på arbejdspladsen.

Underarmen holdes mod et underlag, så hånden er fri. Der skal arbejdes i to retninger:

1. Med håndfladen opad, og
2. med håndryggen opad.

Der skal være så meget vægt på, at du ikke kan tage flere gentagelser end svarende til beskrivelsen nedenfor.

Lav 3 sæt pr. træningsgang med 12-15 repetitioner. Hold mindst 5 minutters pause mellem hvert sæt. I pauserne kan du f.eks. lave anden styrketræning. Træn 2 gange om ugen.

I stedet for en håndvægt kan du lægge modstand på ved hjælp af en træningselastik.



Stræk ud, når du har arbejdet i mere end 1 - 2 timer i træk

Mange oplever, at det har god effekt at lave udspænding af ømme muskler i løbet af arbejdsdagen. Udspænding for underarmen kan du gøre på følgende måde.

Stræk forsigtigt underarmens bøje- og strække-muskler ved at bruge den modsatte arm til at bøje eller strække håndleddet, så du kan mærke, at det strækker i underarmsmusklerne.

Albuen på den arm, hvor du udstrækker musklerne, skal være strakt.

Øg strækket roligt til du har nået et godt stræk, men inden det føles smertefuldt.

Tag en dyb indånding, pust hurtigt og helt ud.

Hold strækket i ca. 20-30 sekunder.

Slip langsomt strækket.