

Fachbeitrag mit Dr. Arnd Lohmann

## Schritt für Schritt zu einer rüchenschonenden Haltung

Mit Morita auf die 12-Uhr-Behandlungsposition umstellen – Für eine ergonomische und entspannte Arbeitsweise

**Viele Zahnärzte verbringen einen Großteil ihres Berufslebens in einer mehr oder weniger unnatürlichen und zeitweise verdrehten Haltung an ihrer Behandlungseinheit. Dadurch sind Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden häufig vorprogrammiert. Dies ist nicht nur äußerst unangenehm, sondern behindert auch bei der Arbeit. Dabei gibt es seit mittlerweile mehr als 60 Jahren ein Behandlungskonzept, das es dem Zahnarzt ermöglicht, in einer ergonomischen und rückenfreundlichen Behandlungsposition – der sogenannten 12-Uhr-Behandlungsposition – zu arbeiten. Dr. Arnd Lohmann, MSc, erläutert im folgenden Beitrag das Konzept und beschreibt, wie er in seiner Praxis Schritt für Schritt eine rüchenschonende Behandlungsweise implementiert hat.**

Vorreiter und Namensgeber für das etwas andere Behandlungskonzept ist der amerikanische Zahnarzt Dr. Daryl Beach. Grundlage für die Arbeitsweise ist eine natürliche und stabile Körperhaltung. Dafür muss der Zahnarzt aufrecht sitzend und ohne Drehungen oder Beugung des Oberkörpers behandeln können, damit ein taktiles und feinsensorisches Arbeiten erleichtert wird. Für die meisten Zahnärzte ist allerdings Voraussetzung, dass sie von ihrer gewohnten Arbeitsposition Abschied nehmen und sich auf eine neue Behandlungsposition einlassen. Eine wichtige Rolle spielen dabei auch der Arbeitsplatz und die Behandlungseinheit. Daneben gibt es aber noch weitere Voraussetzungen für ein möglichst gutes Behandlungsumfeld. Dazu gehören ein durchdachter Workflow und ein hierauf ausgerichteter Praxisaufbau. Für die meisten Zahnärzte ist es selbstverständlich, dass sie sich an ihre Arbeitsumgebung anpassen. Das ist nicht ungewöhnlich,

bedeutet aber auch, dass sie – wenn der Arbeitsplatz nicht nach ergonomischen Gesichtspunkten gestaltet ist – häufig in unbequemer und unnatürlicher Körperhaltung behandeln müssen. Bei der Anschaffung unserer neuen Behandlungseinheit haben wir deshalb darauf geachtet, dass sich diese an den Behandler anpassen lässt, damit sowohl der Zahnarzt als auch sein Team ergonomisch arbeiten können. Unsere Wahl fiel aus diesem Grund auf die Behandlungseinheit Spaceline EMCIA (Morita). Die Instrumentenanordnung und die Positionierung des Saugers an der Behandlungseinheit sind an das Behandlungskonzept nach Dr. Daryl Beach angelehnt. Die Instrumente liegen gut in der Hand und lassen sich so einfach mit zwei Fingern führen. Die Helferinnen können ihre Arbeitsschritte in einer ergonomischen Haltung durchführen und haben ausreichend Beinfreiheit. Dies erleichtert die Arbeit, obwohl die Umstellung der Behandlungsposition zunächst auch für die Assistenz ein Umlernen bedeutet. Von einem durchdachten Workflow und der guten Abstimmung in der Zahnarztpraxis profitieren dann letztendlich die Patienten, durch eine bessere Behandlungsqualität und eine entspannte Atmosphäre.

Ich habe die Umstellung auf die neue Behandlungsposition gerne durchgeführt und nicht bereut, auch wenn sie zunächst einige Zeit in Anspruch nimmt. Meine ersten negativen Erfahrungen mit Rückenproblemen hatte ich schon während meines Studiums, die ich allerdings zunächst durch sportliche Betätigung im Fitnessstudio in den Griff bekommen habe. Als für mich und meinen Vater, mit dem ich gemeinsam eine Praxis in Bremen betreibe, die Neuanschaffung einer Behandlungseinheit anstand, haben wir uns wegen der äußerst positiven Erfahrungen mit unserem DVT (Digitaler Volumentomograph) der Firma Morita über deren Behandlungseinheiten informiert. Dabei sind wir dann auch erstmals mit dem Beach-Konzept in Berührung gekommen. Das Konzept erschien mir sofort äußerst schlüssig.

Ich war stets bemüht, am liegenden Patienten möglichst nah an einer 12-Uhr-Position zu arbeiten. Behandlungseinheiten der „üblichen“ Bauarten sorgen für Behinderungen, die dies nicht zu 100% in bequemer Haltung zulassen. Die „kleinen Gemeinheiten“ dieser Geräte nimmt man gewöhnungsbedingt nicht bewusst wahr, aber der Rücken merkt sie jeden Tag. Alle diese Unzulänglichkeiten fallen mit einem auf die Beach-Technik ausgelegten Gerät weg, so dass auch mein

Vater nach vierzig Berufsjahren nach anfänglicher Skepsis als größter Fan auch heute noch von der Umstellung profitiert.

In einem eineinhalbtägigen Workshop lernten wir nach dem Kauf des neuen Arbeitsplatzes dann das Behandlungskonzept nach Dr. Daryl Beach näher kennen und waren schnell von dieser Arbeitsweise überzeugt. Den Kurs leitete der deutsche Pionier und erfahrene Experte für das Konzept, Dr. med. dent. Wolf Neddermeyer, der bereits seit 1982 aus der 12-Uhr-Position heraus behandelt. Schritt für Schritt verinnerlichten wir die neuen Abläufe und haben versucht, diese Tag für Tag und Woche für Woche in den Praxisalltag zu integrieren.

Mittlerweile bin ich selbst zertifizierter Trainer für das Dr. Beach-Konzept und unterrichte Zahnärzte in der rückenschonenden und natürlichen Behandlungsposition. „Präzision ist eine Haltung“, so der Slogan des ebenfalls 1 ½ tägigen Workshops für Ergonomie und Workflow in der Zahnarztpraxis. Die Teilnehmer lernen hier, wie es möglich ist, ihre Arbeitsumgebung an ihren Körper anzupassen, um nicht in unkomfortabler Haltung oder mit verdrehtem Oberkörper behandeln zu müssen. Ich analysiere dabei die Behandlungsposition der Kursbesucher sehr genau und erarbeite gemeinsam mit ihnen Verbesserungsmöglichkeiten. Dabei möchte ich ihnen die Möglichkeit geben, die 12-Uhr-Behandlungsposition kennen- und schätzen zu lernen. Der Gegenwert für Lern- und Zeitaufwand ist ein auf lange Sicht gesund erhaltener Rücken. Ich kann den Kursteilnehmern zeigen, wie stark sie davon profitieren, wenn sie in natürlicher Haltung und mit stabilem Sitz hinter dem Patienten arbeiten. Dadurch steuert man seine Bewegungen allein aus den Unterarmen heraus und bewegt den liegenden Patienten ohne Weiteres in eine für beide Seiten angenehme Position. In kleinen Gruppen von maximal vier Personen können die Teilnehmer das Erlernte anschließend ausgiebig testen und einüben, wobei ich ihnen Feedback gebe und individuelle Verbesserungsmöglichkeiten aufzeige – immer mit dem Ziel, die entspannte und ermüdungsfreie Arbeitsweise möglichst bald in der eigenen Praxis umsetzen zu können.

Mein Rat: Wenn man sich auf das Konzept einlässt, sollte man sich täglich oder wöchentlich einen Schritt vornehmen und diesen konsequent umsetzen. Man wird nach kurzer Zeit eine, im wahrsten Wortsinn, spürbare Verbesserung erleben und

parallel dazu feststellen, dass die Qualität der Arbeit steigt. Sobald sich die ersten Erfolge einstellen, zum Beispiel weil man sich weniger verspannt fühlt, ist der Anreiz gegeben, das gesamte Konzept umzusetzen.

**Korrespondenzadresse:**

Praxis für Zahnheilkunde

Dr. Rainer Lohmann

Dr. Arnd Lohmann, MSc

Ostpreußische Straße 9

28211 Bremen

[mail@zahnarztpraxis-dr-lohmann.de](mailto:mail@zahnarztpraxis-dr-lohmann.de)