

Har du riktig arbeidsstilling?

«Hvordan når vi pensjonsalderen med helse i behold?» var tittelen på fysioterapeut Marie Jalkanens sesjon om ergonomi på NTFs landsmøte. Det handlet først og fremst om riktig sittestilling, ikke unaturlig, siden tannleger sitter store deler av arbeidslivet.

 KRISTIN AKSNES



Bildet viser en tannleges arbeidsstilling i en vanlig kontorstol, noe forhåpentligvis få bruker.

Ved å legge vekt på ergonomi, bevegelse, lys og generell fysisk helse kan tannleger i stor grad forebygge belastningsskader, og sikre et langt og godt yrkesliv.

Jalkanen refererte innledningsvis til internasjonal forskning som kunne viser at over 70 prosent av tredjeårs tannlegestudenter i USA har vondt i nakken. I Malaysia har 45 prosent i alle yrkesgrupper innen tannhelse ryggsmarter, 91 prosent av litauiske tannleger rapporterer ryggsmarter, og 80 prosent av avgangsstudentene på tannlegeutdanningen i Barcelona rapporterer muskel- og skjelettsmerter.



Øverste del av bildet viser kroppens naturlige avslappede stilling nedsenket i vann, sammenlignet med en sittestilling på en vanlig stol.

Dette viser at riktig arbeidsstilling, gjerne med støtte for underarmene, i tillegg til god lyssetting er vesentlig for å forebygge yrkesskader, fortalte hun, og viste med eksempler.

Hun demonstrerte hvordan leddene i en naturlig avslappet stilling har en 30- til 60-graders vinkel på ryggstølen, mens sittestillingen på en vanlig stol, vil bety 90-graders vinkel mellom rygg og sete. Dette feilbelaster rygg, nakke og skuldre over tid, og fører til smerter.

Løsningen for tannhelsepersonell er å variere arbeidsstillingen ved å bruke riktig sessel, det vil si en sadelstol, noe som er vanlig på de fleste tannlegeklinikker.

Det finnes flere produsenter av sadelstoler, og kursholderen viste seg å være visedirektør i selskapet som produserer sesselen som ble demonstrert, noe det skulle vært opplyst om ved begynnelsen av sesjonen.

De to sesjonene, én for tannleger og én for tannhelsesekretærer, var godt besøkt.



Øverste del av bildet viser kroppens langt riktigere sittestilling i en sadelstol.