

Checklist ergonomie

Instrumentaria



Op maximaal 30 graden schuin voor je

Gebruik licht materiaal

Pas de dikte van het handvat aan

Gebruik loep- / prismabril / microscoop

Licht

Zorg voor voldoende (dag!)licht in de kamer

Plaats de lichtbundel schuin boven en achter je

Stoel behandelaar

Gebruik een stoel met lendesteun

Gebruik arm- en rugleuningen waar mogelijk

Plaats de stoel vlakbij de patiënt

Zithouding

Zorg voor een heup hoek van 100-110 graden

Plaats de voeten plat op de vloer

Zit ontspannen tegen de lendesteun

Bovenarmen ontspannen, volledig verticaal

Onderarmen 10-25 graden omhoog

Houd het voetpedaal dichtbij je

Stoel patiënt

Behandelstoel heeft smal hoofd-/schouder deel

Zet de stoel steeds op de optimale hoogte

Stoel verder naar achter voor maxilla behandeling

Assistent

Werk met een assistent die ongeveer even lang is

Assistent en tandarts beiden links- óf rechtshandig

Micro- en macropauzes

Elke 30s: 5s ontspannen musculatuur

Elke 45min.: 5 min dynamische rust

Blikfixatie pauze

Adempauze