

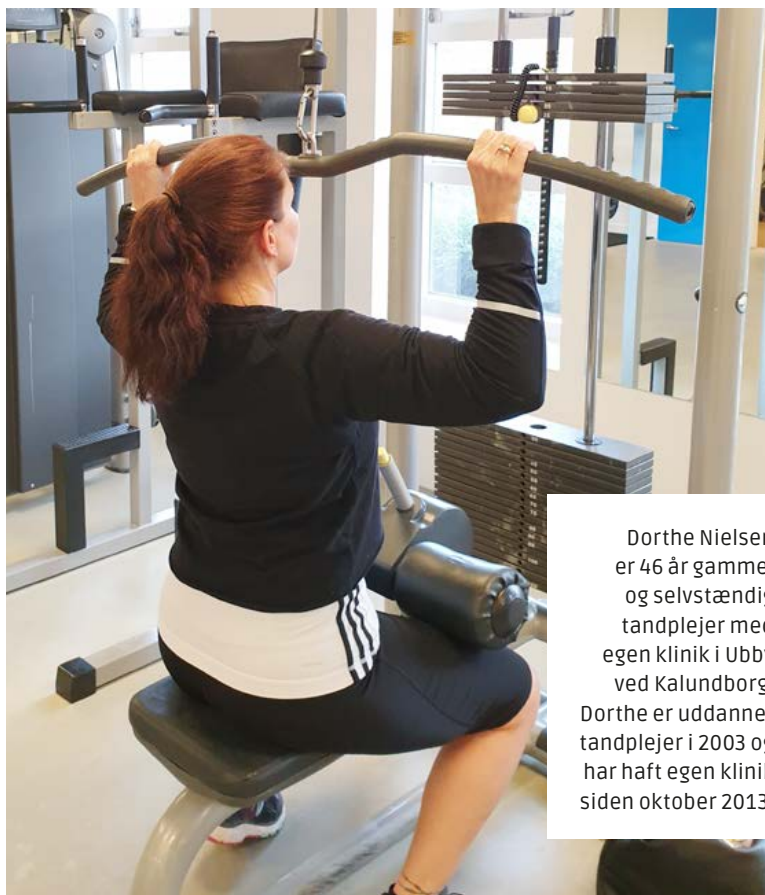
# FORBLIV STÆRK OG UNDGÅ NEDSLIDNING

af Marianne Graven, tandplejer og freelanceskribent

**Det gør ondt at have ondt. Rigtig mange tandplejere har oplevet at have smerter i muskler og led i løbet af arbejdslivet. U hensigtsmæssige arbejdsstillinger, ensidige og statiske bevægelser og ikke mindst dårlige vaner er blot nogle af de udfordringer, vi som tandplejere står overfor i hverdagen.**

**Hvordan kan vi blive bedre til at passe på os selv, så vi kan holde til at være på arbejdsmarkedet – og ikke mindst i faget – hele arbejdslivet?**

**Fire tandplejere giver deres bud på, hvordan de tackler fagets fysiske belastninger og bekæmper fysiske skader og nedslidning i jobbet som tandplejer.**



Dorthe Nielsen er 46 år gammel og selvstændig tandplejer med egen klinik i Ubby ved Kalundborg. Dorthe er uddannet tandplejer i 2003 og har haft egen klinik siden oktober 2013.

## AT BLIVE SELVSTÆNDIG ER DEN BEDSTE UDFORDRING, JEG HAR GIVET MIG SELV

*Hvordan er det at være selvstændig tandplejer med egen klinik?*

Det er den bedste udfordring, jeg har givet mig selv. Det er fedt at være selvstændig! Det havde længe været et ønske for mig at starte op selv, så jeg slog til, da muligheden bød sig. Jeg var ude for en trafikulykke i 2014, som gjorde, at jeg fik en diskusprolaps i nakken og en i lænden. Det at jeg selv kan tilrettelægge min dag er nødvendigt for mig, for jeg kan kun holde til et vist flow i løbet af dagen. Jeg prioriterer altid at sætte 5-15 minutter mellem hver patient, og jeg har aldrig behandlinger over 1 times varighed. Hver dag sætter jeg en time af til frokostpause.

Jeg samarbejder med en tandlæge der lejer sig ind om onsdagen til at lave de behandlinger, jeg henviser til. Men jeg arbejder meget, for ud over patientbehandlinger er der regnskab og administrative opgaver, så det er ikke usædvanligt, hvis min arbejdstid sniger sig op på de 58 timer på en uge.

#### **Hvor bevidst er du om ergonomien i dit arbejde?**

Efter min trafikulykke er jeg blevet endnu mere bevidst om vigtigheden af ergonomi. Jeg er blevet bedre til at tage mig tid til at strække ud efter hver patient. Når jeg fremkalder røntgenbillederne, står jeg også altid lige op ad væggen og strækker ud. Jeg sidder også på en god ergonomisk sadelstol, når jeg laver behandlinger. Min computer står skråt overfor mig, og jeg har ligeledes en computerskærm lige over min unit, så både jeg og patienterne kan se røntgenbillederne sammen. Netop fordi jeg er selvstændig, har jeg prioriteret at have en unit, der er god især for tandplejere, så suget bl.a. kan komme hele vejen rundt. Når jeg har en patient, der kræver en lang behandlingstid, så sætter jeg altid tid af til udstrækning bagefter. Herudover er det meget vigtigt for mig, at alle patienter skal helt ned at ligge.

#### **Hvad gør du for at holde dig fysisk i form?**

Jeg løber 5 km 2-3 gange om ugen. Herudover dyrker jeg fitness et par gange om ugen med fokus på ryg, nakke,

torso og arme. På grund af min ulykke for 6 år siden går jeg fast hos en fysioterapeut hver 14. dag. Her får jeg nogle gode øvelser, som jeg laver hver morgen derhjemme af ca. ½ - 1 times varighed.

#### **Er der noget du ville ønske, du havde gjort anderledes i dit arbejdsliv?**

Nu har jeg altid arbejdet i dentalbranchen, for jeg er også uddannet klinikassistent tilbage i 1994. Jeg ville nok have ønsket, at jeg havde tænkt mere på min ryg dengang. Man tænkte bare ikke ergonomi ind i hverdagen på samme måde dengang som nu. I dag har jeg svage håndled og gigt i fingrene. Det er vigtigt at tage sig tid til at strække ud flere gange dagligt.

#### **Har du nogle gode råd til nyuddannede tandplejere?**

- Undgå at tage et fuldtidsjob som tandplejer, det er for hårdt i længden.
- Undgå at lave provisionsaftaler, forhandl dig til en god grundløn i stedet.
- Det kan være svært at lave en klinik om, men skal I have en ny unit, så kom med ud og se den og prøv at sidde ved den.
- Læg alle patienter helt ned i stolen.
- Undgå alt for lange behandlingsseancer.

## **PILATES HOLDER MIG STÆRK OG FRISK**

#### **Du har arbejdet i faget i rigtig mange år, hvad gør du for at holde dig stærk og frisk?**

Jeg sørger for at holde mig i form. Jeg træner personligt både pilates og yoga. For 2 år siden tog jeg en uddannelse som certificeret pilatesinstruktør, en uddannelse der tog 6 weekender. Pilates er rigtig godt, for det giver noget styrke og smidighed. Jeg underviser i pilates en gang om ugen, og så træner jeg selv derhjemme og følger noget online undervisning to gange om ugen og yoga én gang om ugen.

#### **Hvor bevidst er du om ergonomien i dit arbejde?**

Jeg tænker meget over, hvordan jeg sidder. Jeg har en god, ergonomisk sadelstol og en luftpudebold, som jeg skifter mellem. Hvad angår min computer, så står den bagved mig, og det er ikke specielt tandplejervenligt, da jeg skal dreje mig rundt mange gange i løbet af en behandling.

Tandplejer Connie Kochendorf Larsen er 60 år gammel og arbejder på 6. år på en lille privat tandklinik i Roskilde. Connie har arbejdet som tandplejer i 34 år, og før det som klinikassistent, siden hun var 16 år.



# VI HAR DIN RYG

Vores vigtigste mission er at hjælpe dig til at få det bedste ud af arbejdsdagen. Til sammen har vi mere end 50 års erfaring i at passe på dental personalet, ved at formidle den sunde arbejdsstilling,

Vil du vide mere om  
hvad Mette kan gøre  
for jer på klinikken  
[krebsergonomi.dk](http://krebsergonomi.dk)



Vil du vide mere  
om afprøvning  
af en stol helt  
**GRATIS**  
[dynamostol.dk](http://dynamostol.dk)

 **Krebs Ergonomi**

+45 4092 2142  
[mette@krebsergonomi.dk](mailto:mette@krebsergonomi.dk)  
[www.krebsergonomi.dk](http://www.krebsergonomi.dk)

**Dynamostol®**

+45 4675 0970  
[info@dynamostol.dk](mailto:info@dynamostol.dk)  
[www.dynamostol.dk](http://www.dynamostol.dk)

## Jeg fik så nogle instrumenter med silikonehåndtag, og det hjalp gevaldigt. Jeg undgik operation, og jeg havde ikke smerter mere.

Jeg har minimum 40 minutter til alle mine behandlinger. Det har været et krav fra mig. Herudover laver jeg mindst to gange dagligt udspændingsøvelser ved stolen, hovedsageligt lænde- og skulderøvelser. Tidligere har vi også haft et par gange om ugen, hvor jeg underviser mine kollegaer en 20 minutters tid i pilates på klinikken. På grund af coronaen er det lige nu sat lidt på pause, men forhåbentligt kommer vi i gang igen med det snart.

### Er der noget, du ville ønske, du havde gjort anderledes i dit arbejdsliv?

På et tidspunkt var jeg meget tæt på at skulle opereres for Carpal Tunnel Syndrome (CTS). Jeg havde meget ondt i mine hænder. Jeg fik så nogle instrumenter med silikonehåndtag, og det hjalp gevaldigt. Jeg undgik operation, og jeg havde ikke smerter mere. Det er utrolig vigtigt

med nogle gode, ordentlige instrumenter. Det er også vigtigt med ikke alt for stramme og glatte handsker. De her ting var noget, jeg gerne ville have vidst fra starten af.

### Har du nogle gode råd til nyuddannede tandplejere?

- Sørg for at holde pauser i løbet af dagen.
- Husk altid at holde frokostpause.
- Undgå at tage et 37-timers fuldtidsjob.
- Pas på med en provisionsaftale, man ryger meget nemt i fælden, fordi man "lige kan nå noget ekstra", og det giver bagslag i sidste ende. Sørg for at få en fair månedsløn i stedet for.
- Sørg for skarpe instrumenter med silikonehåndtag.
- Undgå for stramme og glatte handsker.
- Husk at dyrke motion!



Tandplejer Jeanette Mortensen er 51 år og arbejder på en privat tandklinik i Otterup på Fyn, hvor hun til marts har været ansat i 10 år. Jeanette har arbejdet som tandplejer i 25 år og har efterfølgende videreuddannet sig inden for forandringsledelse, en retning som hun gerne vil arbejde mere med i fremtiden.

hvad vi helt konkret kan gøre bedre, og så har hun været god til at give os nogle gode, brugbare øvelser, som vi kan tage med os i vores hverdag.

Ved min unit har jeg en ekstra skærm, så jeg bare skal slå blikket op for at følge med i journalen. Jeg sørger også for at veksle mellem at sidde og stå ved patienten. Det fungerer godt for mig. Generelt har jeg også god tid til mine patienter. Jeg er opmærksom på, at der også er noget, der hedder en timeomsætning, men jeg vægter meget at tage mig den tid, jeg skal bruge til mine patienter.

### Hvad gør du for at holde dig fysisk i form?

Jeg løber og dyrker yoga et par gange om ugen. Jeg har altid dyrket en eller anden form for sport. I de tidligere år var det den lokale idrætsforening, der var i højsædet. Jeg synes, at det har været svært at forene kravet om at være i god form med det at have børn. Det har været svært at komme afsted til motion, så med tiden er idrætsforeningen blevet skiftet ud med løb. Med årene er styrketræningen blevet vigtigere for mig, så jeg træner med elastikker derhjemme.

### Har du været plaget af smerter og fysiske belastninger i dit arbejde?

Ja, det har jeg, og det er noget belastende. Jeg har arbejdet som tandplejer i 25 år, og før det arbejdede jeg som klinikassistent. Det er især håndled, albuer, skuldre og min højre arm, den er gal med. Bevægelserne fra ultralyden kan godt sætte sig i albuen, så derfor har

## KLINIKASSISTENT-HJÆLP ER EN NØDVENDIGHED I VORES FAG

### Hvor meget fylder ergonomi på jeres arbejdsplads?

Jeg er så heldig at arbejde på en klinik, hvor ergonomi er højt prioriteret. Vi har bl.a. et rum, hvor vi har adgang til yogamåtte, fitnessbold, hulahopring og håndvægte. Når vi har tid, går vi derind og træner. Vi holder hinanden op på det, og i perioder har vi en lille intern konkurrence på klinikken om, hvem der får trænet mest. Sundhed bliver vægtet højt. På klinikken har vi haft Mette Krebs fra Krebs Ergonomi tilknyttet. Mette har været god til at vise os,

det været vigtigt for mig at veksle mellem ultralyden og håndinstrumenterne.

### **Er der noget du ville ønske, du havde gjort anderledes i dit arbejdsliv?**

Jeg har nok været for god af mig. Jeg har KA-assistance til afspritning og PA-registrering, når der er tid til det. Det er en stor hjælp at have assistance, for så kan man lige nå journalskrivningen imens, og det giver klart en meget bedre og sundere dynamik i løbet af dagen. Med tiden har jeg nok også fået udviklet nogle særprægede og ikke særlig hensigtsmæssige arbejdsbevægelser, netop fordi vi som tandplejere selv sidder med både sug, ultralyd og samtidig skal holde styr på tunge og holde fokus. Man kommer nok nemt til at gå på kompromis med ergonomien, fordi man nemmere kommer til at svinge suget forkert med overbelastning af hænder, håndled og arm til følge. Netop fordi vi er så selvstændige, som vi er, så kan det nok også for mange være lidt svært at skulle vænne sig til assistance. Som faggruppe tror jeg helt klart, at det kunne være en god idé at få mere fokus på KA-hjælp helt fra den tidlige start af karrieren, så de sunde vaner kan blive øvet ind fra starten af. Det vil jeg gerne slå et slag for.

**Det lyder som om, at du ville ønske, at du havde disponeret anderledes i dit arbejdsliv. Hvad er dine planer for fremtiden?**

Jeg har besluttet mig for at drosle ned med tandplejerbehandling og arbejde mere målrettet med administration og ledelse. Jeg tog et uddannelsesmodul i forandringsledelse tilbage i 2017, fordi jeg har lyst til at komme i en anden retning. For mit vedkommende havde der nok været en større sandsynlighed for, at jeg var blevet helhjertet i faget, hvis jeg havde været mere konsekvent med min træning, ligesom jeg tænker, at en større selvfølgelighed omkring KA-hjælp ville have hjulpet meget i forhold til sundere vaner over tid. Men jeg har samtidig også et ønske om at kunne se tilbage på et arbejdsliv, hvor jeg har lavet andet end blot patientbehandling. Jeg kan lide at arbejde med adfærdsændring, derfor søger jeg mere i retning af ledelsesdelen på tandklinikken – dog stadig på tandklinikken, for det giver bare så god mening for mig.

### **Har du nogle gode råd til nyuddannede tandplejere?**

- Sørg for at dyrke motion og træne alle muskelgrupperne igennem.
- Sørg for skarpe håndinstrumenter.
- God idé at veksle mellem ultralyd og håndinstrumenter.
- Sørg for at have god tid til patienterne.
- Kræv KA-assistance
- Vær god til at mærke efter og lyv ikke for dig selv.



**merident**  
OPTIK & ERGONOMI

**Vi har en mission! Vi har en løsning!**

Hos Merident Danmark skaber vi løsninger, der gør en forskel for dig. Vi brænder for at levere lup- og prismebriller, der giver dig en bedre ergonomi i din hverdag, og dermed er med til at minimere slid på dig og din krop, hvilket i sidste ende er med til at skabe en større arbejdsglæde.

Læs mere på - [www.merident.dk](http://www.merident.dk)

**Mikkel Ravn Rohbrandt**  
Ejer  
M: [info@merident.dk](mailto:info@merident.dk)  
T: +45 52 40 90 31

Vi anbefaler:

MO TTL      MO Flip-lup      MO Prisme

## GOD ERGONOMI KOMMER IKKE AF SIG SELV

### Hvad gør du for at holde dig fysisk i form?

Jeg er god til at holde mig fysisk aktiv. Jeg går meget – ja, jeg går/cykler til alt. Derudover går jeg til spinning to gange om ugen. Indtil videre dyrker jeg ikke noget styrketræning, men jeg leger lidt med tanken om lidt mere af det i min hverdag.

### Hvordan tackler du fagets belastninger?

Jeg har aldrig ondt, og det har jeg faktisk aldrig haft. Det har jeg heller ikke haft her i corona-tiden. Jeg arbejder 30 timer om ugen, hvilket er passende for mig. Jeg arbejder på en klinik, hvor jeg meget selv kan bestemme, hvor meget tid, der skal sættes af til hver enkelt patient. Til alle undersøgelser er der altid fast 40 minutter. Jeg har i gennemsnit mellem 8-10 patienter på en almindelig arbejdsdag. Jeg undgår helst for lange behandlinger, og patienterne kommer også hellere igen en anden dag, så de undgår at ligge for lang tid i stolen.

### Hvor bevidst er du om ergonomien i dit arbejde?

Jeg tænker meget over, hvordan jeg sidder, når jeg behandler. Jeg har en god sadelstol og en XO Unit, der understøtter en ergonomisk korrekt arbejdsstilling, så der ikke opstår overbelastningsskader i ryg, skuldre eller nakke. Herudover arbejder jeg altid med lupbriller, så jeg yderligere kan arbejde i behagelige arbejdsstillinger. Tilvænningsstiden på lupbriller var ikke lang, og med den markante forskel, det gør at anvende dem, kan jeg kun anbefale alle tandplejere at arbejde med lupbriller. Digitale høreværn er også noget, som jeg altid arbejder med. De er med til at filtrere højfrekvent støj fra, samtidig med at almindelig tale kan trænge igennem.

Jeg har en skærm, der står bagved mig og en patient-skærm lige over min unit – igen så jeg undgår for mange vrede i nakken. Når jeg f.eks. skal registrere til en PUD, får jeg KA-hjælp, så jeg er fri for at skulle lave unødvendige drejninger til tastaturet. Jeg laver ikke afspændingsøvelser i løbet af dagen.



Tandplejer John Bach er 48 år og har det sidste år arbejdet på en privat tandklinik på Frederiksberg. John er uddannet som tandplejer i 2007.

### Det lyder til, at du har truffet nogle gode valg i forhold til dit arbejdsliv. Hvad er din planer for fremtiden?

Jeg synes egentlig, at jeg har fundet et fornuftigt niveau lige nu, men som jeg sagde tidligere, så kan det da godt være, at jeg vil prøve at få inkorporeret noget mere styrketræning i min hverdag i fremtiden. Det er et langt arbejdsliv med mange ensidige bevægelser, som man har foran sig, så det er et vigtigt område at fokusere på.

### Har du nogle gode råd til nyuddannede tandplejere?

- Sæt faglighed og ergonomi højere end en høj omsætning.
- Drøft godt arbejdsmiljø og ergonomi i forbindelse med din ansættelsessamtale.
- Jeg kan klart anbefale at arbejde med lupbriller. Jeg fik tilbudt lupbriller og digitalt høreværn som en del af min ansættelse.



## PAS PÅ DIG

Find flere artikler med viden og inspiration for tandplejere om forskning i muskelskeletlidelser, og hvordan du kan forebygge smerter og skader.

[danskettandplejere.dk/pas-paa-dig](https://danskettandplejere.dk/pas-paa-dig)

