

Entdecken Sie wie Sie
Schmerzen vermeiden
und Ihre Karriere
verlängern können



EXAMVISION™

Die Rückwärtsbiegung

Stützen Sie die Handgelenke auf Ihre Hüfte und lehnen Sie sich langsam nach hinten. Den Kopf nicht überstrecken. Position für 2-4 Atemzyklen halten.



Überkopfdehnung

Stehen Sie aufrecht, kreuzen Sie die Hände über dem Kopf zusammen mit den Handflächen zur Decke zeigend. Rumpf zur Seite biegen. Position für 2-4 Atemzyklen halten. Umkehren und wiederholen.



Der Aufdreher

Beine stabil auf den Boden stellen, Gewicht nach rechts verlagern, rechter Ellbogen auf das rechte Knie legen. Strecken Sie den linken Arm über den Kopf und schauen Sie zur Decke. Position für 2-4 Atemzyklen halten. Umkehren und wiederholen.



Trapezius-Dehnung (Ohr-zu-Achsel)

Positionieren Sie die rechte Hand hinter Ihrem Rücken oder Stuhl. Bringen Sie das linke Ohr langsam zur linken Achselhöhle. Position für 2-4 Atemzyklen halten. Umkehren und wiederholen.



Brustkorbdehnung

Verschränken Sie die Finger hinter dem Kopf zusammen und strecken Sie langsam den oberen Rücken. Schauen Sie zur Decke und drücken Sie die Ellbogen nach außen.



Es ist Zeit, eine Pause zu machen!

Dehnübungen für Fachleute im dentalen Bereich

EXAMVISION™

Entdecken Sie, wie Sie Schmerzen vermeiden und Ihre Karriere verlängern können, indem Sie unsere 3 Empfehlungen beachten.

1 Verwendung von Vergrößerungshilfen

Lupen tragen zum Komfort des Anwenders bei und verbessern erheblich Ihre Körperhaltung während der Arbeit.



2 Qualifizierte ergonomische Beratung anfordern

ExamVision-Händler werden geschult, um Ihnen ergonomischeres Arbeiten zu ermöglichen. Bitten Sie Ihren Händler vor Ort um Beratung.

3 Regelmässiges Dehnen

Längeres Verbleiben in statischen Körperhaltungen verursachen erhebliche Mikrotraumata in Ihrem Körper, die zu arbeitsbedingten Schmerzen führen können. Regelmässige Pausen und Dehnübungen können Sie auf den Weg zu einer längeren und gesünderen Karriere bringen. Es dauert nur wenige Minuten.

Hängen Sie das Poster gut sichtbar auf und gewöhnen Sie sich an die Übungen.

www.examvision.de

Haftungsausschluss:

Diese Übungen dienen lediglich zur Information für Verletzungsprävention und sind nicht als Ersatz für die Diagnose oder Behandlung spezifischer medizinischer Probleme gedacht. Die Übungen sind möglicherweise nicht für jeden geeignet. Wenn Sie eine ernsthafte Erkrankung haben, suchen Sie einen Spezialisten auf. Abgebildete Dehnungen mit Genehmigung von "Practice Dentistry Pain-Free: Evidence-based Ergonomic Strategies to Prevent Pain and Extend Your Career", Bethany Valachi, 2008.

Wann kann man sich dehnen?

Während der Lichtaushärtung durch den/die Assistent/in

Während der/die Assistent/in Alginat-Abdrücke macht

Während des Warten auf die Anästhesie

Bei No-Show-Terminen oder zwischen Patienten

