

# LYSSNA PÅ DIN KROPP

## – INNAN DEN BÖRJAR **SKRIKA!**

**Stress är ett allt vanligare hot mot tandköterskornas hälsa. I kombination med belastande arbetsställningar blir det extra allvarligt. Men det finns mycket man kan göra för att hålla sig stark på jobbet.**

– **NÄR JAG ÄR UTE I TANDVÅRDEN** hör jag att många anger stress som en riskfaktor. Stressen är ett problem i sig, men hänger också ihop med smärta och problem i kroppen; dels för att vi omedvetet spänner kroppen när vi blir stressade, dels för att stressen ger oss tunnelseende. Vi blir helt enkelt inte lyhörda för kroppens signaler. Att ta hand om sig själv hamnar i bakgrunden, säger Bosse Rosén, konsult i smart kroppsanvändning och sjukgymnast på Balansverkstan.

**EN STRESSAD ARBETSSITUATION** ger naturligtvis färre möjligheter till raster. Men en hel del handlar om vanor. Om vi bara lyckats lära oss hur viktigt det är att återställa kroppen eller variera arbetsställningen, kan vi göra mycket med bara några sekunders paus.

– Knepet är att skaffa vanor som sitter även när det blir bråttom. Som att borsta tänderna till exempel, det gör vi ju rent automatiskt varje morgon – annars känns det konstigt, säger Bosse Rosén, och berättar att han ibland stött på en lite självuppoffrande attityd hos tandköterskor:

– Det verkar ibland som att många har svårt för att tänka på sin egen hälsa. Patienten går först, och tandläkaren. Men vi måste ju stärka våra egna resurser för att i längden kunna göra gott för andra! Och arbetsmiljölagen säger att vi faktiskt har en skyldighet att arbeta på ett sätt som gör att vi inte skadar oss.

**DET FINNS MÅNGA** ergonomiska fallor i tandvården. Små ytor, skymd sikt, krokiga positioner och otillräckligt genomtänkta arbetsplatser är bara några.

Allra först och främst gäller det att lära sig vad som är en god grundposition för din kropp. Då kan du återgå till den så fort du får möjlighet. Bosse Rosén tipsar om checklisten Kolla FRANK! (se nästa sida).

– Ibland behöver man också prata inom teamet. Säg: "När du sitter så där så blir det fel för mig". Många gånger vet inte våra arbetskamrater om hur de påverkar oss. Hjälp varandra!

**DÅLIGA ARBETSSTÄLLNINGAR** går förmodligen inte att helt undvika inom tandvården. Ibland måste man vrida sig, och man kan också behöva visa känsliga

patienter extra hänsyn. Men generellt tycker Bosse Rosén att tandvårdspersonalen borde tuffa till sig:

– Patienten är rörlig och kan vrida på huvudet. Låt patienten

vända sig istället för att du ska vrida dig. Använd också patientens överkropp, panna eller haka för att avlasta lätt.

Statisk belastning ger besvär i händer, axlar och ländrygg hos många tandköterskor. Det smärftar eftersom blodtillförseln stryps. Enstaka tillfällen är ingen fara, men när problemet återkommer är det dags att se upp.

**”Det verkar ibland som att många har svårt för att tänka på sin egen hälsa. Patienten går först, och tandläkaren”**



**Bosse Rosén, konsult i smart kroppsanvändning.**



– Det gäller att lyssna när kroppen viskar eller talar i normal samtalston, den ska inte behöva skrika. En frozen shoulder, till exempel, kan ta ett år att bli av med.

**OCH SEDAN VAR DET** det där med fritiden. Vardagsmotion och återhämtning är helt nödvändigt, menar Bosse Rosén. Vi har ju faktiskt samma kropp både på jobbet och hemma; allt du gör spelar roll, hela dygnet.

– Att ge sig ut och gå 30 minuter om dagen är en guldgruva, särskilt om man dessutom går i naturen. Sedan visar sig högtintensiv träning också ha positiva effekter, säger han.

– Idag är det så oerhört mycket som inbjuder till stillasittande. Ett påfrestande jobb är en del, men det är inte allt. Vi måste ta hand om oss på fritiden också.

Återhämtning – allt från mikropauser till långsemester – är mycket viktigt för att vi ska klara stress, felaktiga kroppspositioner och annat som påverkar oss negativt. Viktigast av allt är nattsömn.

– Det är då vi ska reparera skadade celler. Vi har så mycket vi ska hinna med, och många kompromissar med sömnen. Men allt har ett pris, säger Bosse Rosén.

TEXT MIA MALMSTEDT

# KROPPSCHECK & ÖVNINGAR

## FYRA SEKUNDERS ÅTERSTÄLLNING

*"En mycket simpel men väldigt skön övning. Alla har väl fyra sekunder? Gör det medan patienten sköljer!"*

Utgå från en stabil och stolt hållning, sittande eller stående. Gör dig lång, känn efter att ländryggen är neutral. Sedan:

1. Dra upp axlarna.
2. Rulla dem bakåt.
3. Gör en djup utandning och släpp ner axlarna.



ILLUSTRATION: ELINA ANTILLA

## BADMINTON-PRINCIPEN!

När du spelar badminton ska du alltid placera dig i mitten av banan, för att snabbt kunna förflytta dig åt sidorna samt framåt och bakåt. Detsamma gäller inom tandvården. Om du måste böja eller vrida dig – återvänd alltid till din atletiska position så snart du kan!



## KOLLA F.R.A.N.K.

*"Gör en liten kroppscHECK, det tar bara några sekunder att kolla hur du har det i kroppen. Ju oftare du gör detta, desto bättre."*

- F** **Fötter.** Är de riktade åt samma håll som överkroppen, har du bra stöd mot underlaget?
- R** **Rygg.** Är din rygg neutral eller har du den böjd?
- A** **Axlar.** Är axlarna sänkta eller har du dragit upp dem?
- N** **Nacke.** Vilken position har du på nacken, är den böjd? Är näsan åt samma håll som bröstbenet eller är du vriden?
- K** **Käke.** Ofta sätter sig spänningar här. Biter du ihop eller är du avslappnad?

## 1. HÅLLNING 2. VARIATION 3. ÅTERHÄMTNING

Tre "kom-ihåg" för att kroppen inte ska ta stryk

## ANDRA TIPS FRÅN BOSSE ROSÉN

- Kolla att du kan stå eller sitta upprätt med rak rygg. Om du krummar ryggen är din arbetsplats för låg. Om du höjer axlarna är din arbetsplats för hög.
- Höj upp din datorarbetsplats till ståläge när du går hem på kvällen och börja arbeta stående på morgonen. Upprepa vid lunch.
- Skaffa en superkompis; någon på arbetsplatsen med vilken du avtalar att ni ska kolla varandras arbetsställningar.
- Är ni olika långa i teamet? Kanske kan ni lösa det genom att en sitter och en står. Eller så kanske ni kan byta kollega inom kliniken?
- Gå promenader i obanad terräng – suveränt för att låta musklerna jobba och dessutom avstressande.
- Ta mikropauser, slut ögonen en liten stund och bara vila. Lyssna in kroppens signaler.
- Ta varje tillfälle att rätta på dig, sträcka ut, byta ställning. Koppla gärna din aktivitet till ett särskilt tillfälle så att du kommer ihåg det. Till exempel: Sträck på dig varje gång patienten sköljer. Stretcha varje gång du hämtar in en ny patient.
- Fråga dig om du alltid måste se allt i patientens mun. Ibland kanske det inte är värt (det kroppsliga) priset att ha full insyn.
- Skaffa vanor som sitter, oavsett hur stressigt du har det. Det behöver inte vara vanor som tar lång tid!