

Gräsrotsergonomiska tips till dig som arbetar inom tandvården

Arbeta balanserat och avspänt

Den hållning du har när du läser en bok är den du bör sträva efter när du behandlar patienten.

- Sitt eller stå aktivt. Tänk dig "lång och stolt".
- Ställ in arbetshöjden så du kan arbeta upprätt och med sänkta axlar.
- Böj, vrid och rotera patienten så du ser bra.
- Flytta dig runt i sektorn.
- Sträva efter att ha armbågarna intill kroppen.
- Avlasta lätt mot patientens haka eller panna.
- Variera allt du kan variera.
- Överväg prismaglasögon för att kunna arbeta upprätt. (Det finns också lappar med prismafunktion.)
- Ta mikropauser ofta.



Stressa lagom

- Fråga dig "Vad är viktigast just nu"? Gör det!
- Gör EN sak i taget med fullt fokus.
- Arbeta lugnt - särskilt när det är bråttom!
- Låt saker ta den tid de tar.



Fyll på energi med bra återhämtning

- Prioritera nattsömn. De flesta behöver 7-8 timmar.
- Ta mikropauser ofta. Några sekunder räcker!
- Var ledig när du är ledig.
- Vad ger dig energi? Gör det!



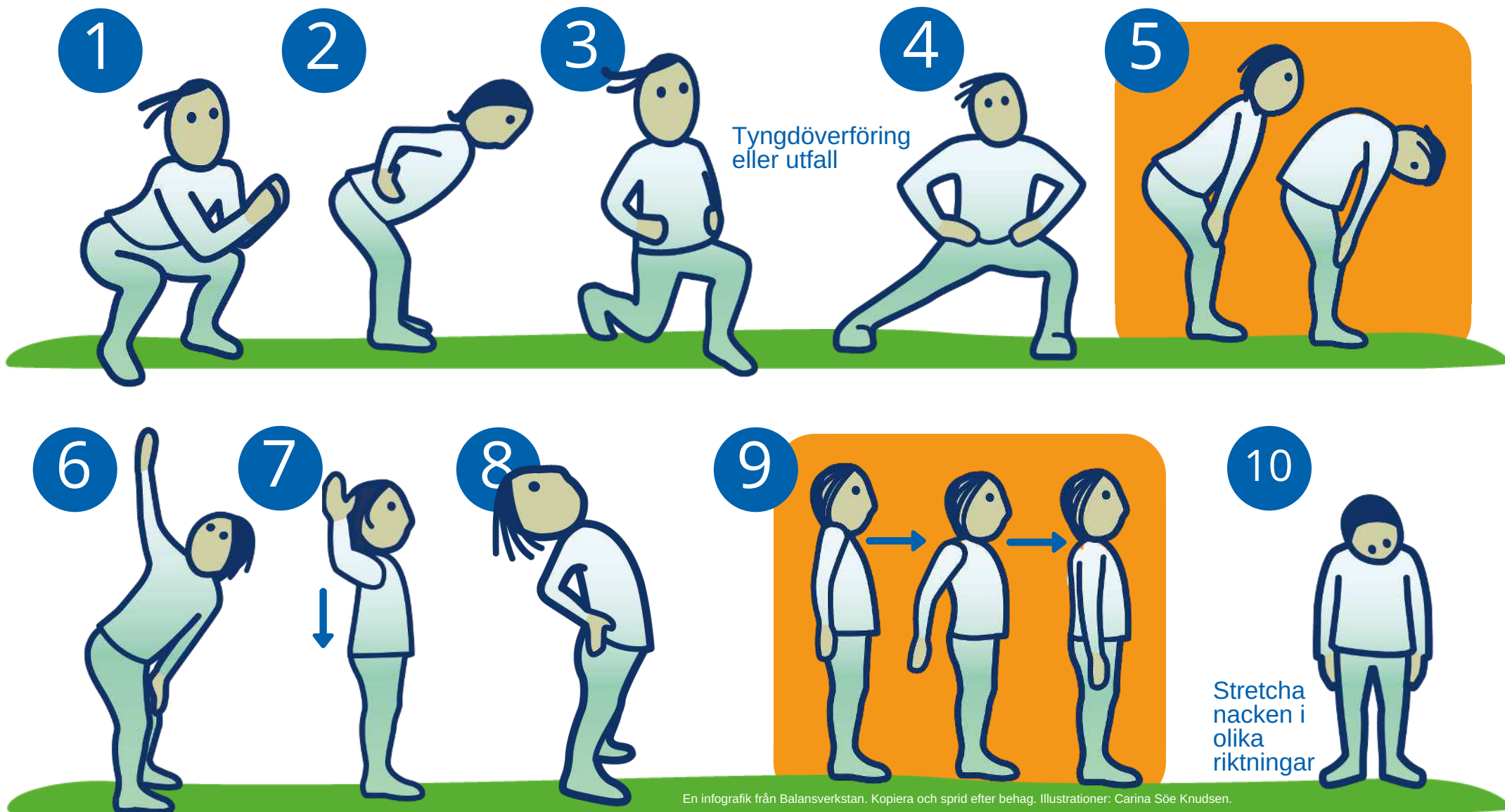
Gör det med naturen!

- Behöver du lugn och ro? Gå till närmaste park, stanna upp och öppna sinnen.
- Vill du få effektiv träning för hela kroppen? Ta en vända i naturen runt knuten, där finns allt du behöver.



Ta en mikropaus!

10 pausövningar som ger ny energi till hela kroppen.



Hela kroppen!

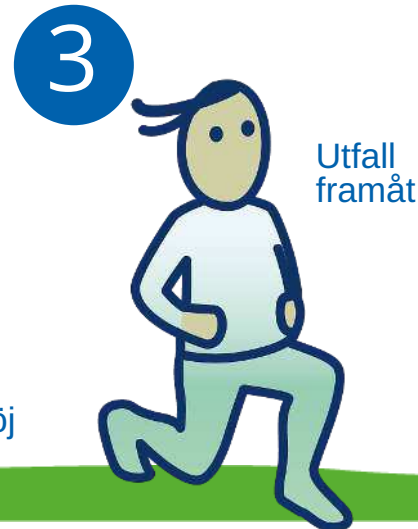
Ett smörgåsbord av rörelser som håller dig stark och smidig



Gå eller spring.



Knäböj



Utfall framåt



Utfall åt sidan

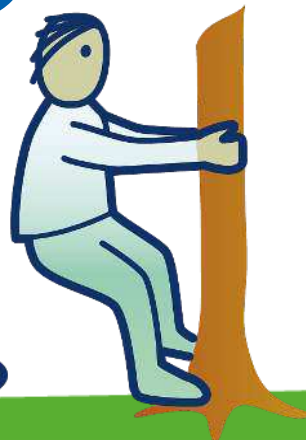
5



Putta

6

Dra



7



Ryggresning

Din egen rörelse

Vad ger dig energi och lust att röra dig? Gör det! Dansa, yoga, gymma, trassla runt i naturen...

Rörelse är en förnybar resurs! Ju mer du rör dig idag, desto mer bevarar du möjligheten att röra dig i morgon.