



VON MARION HACKL

Präsidentin des Bundesverbandes der ErgotherapeutInnen Österreichs

Ich, 52, habe bei manchen Tätigkeiten wie z. B. beim Zuknöpfen des Hemdes oder beim Sockenanziehen zeitweise Schmerzen in meinen Gelenken. Laut meinem Arzt seien es normale Abnutzungserscheinungen. Er hat mir geraten, genauer darauf zu achten, wie ich meine Gelenke belaste. An wen kann ich mich da wenden?

Die richtige Belastung der Gelenke kann wesentlich dazu beitragen, Alltags-handlungen möglichst schmerzfrei bis ins hohe Alter durchführen zu können. Ich empfehle Ihnen, sich an eine Ergotherapeutin zu wenden, die gemeinsam mit Ihnen Ihre Tätigkeiten, die Ihnen Schmerzen bereiten, analysiert und mit Ihnen eine gelenkschonende Lebensweise, speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, trainiert.

Als Zahnarzthelferin leide ich verstärkt unter Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Ich betreibe regelmäßig Sport und achte sehr auf meine Gesundheit, habe aber das Gefühl, dass meine Arbeitshaltung und

Bewegungen, die ich berufsbedingt ausführen muss, mir schaden.

Wir verbringen durchschnittlich sieben Stunden täglich an unserem Arbeitsplatz, sodass eine sportliche Betätigung sehr wichtig ist, jedoch nur teilweise den Arbeitsalltag ausgleichen kann. Umso wichtiger ist es, Handlungsabläufe genau zu analysieren und Fehlhaltungen frühzeitig zu erkennen.

Als Zahnarzthelferin sind Sie durch die Ausstattung des Behandlungsraums an bestimmte Abläufe gebunden, aber gerade hier können kleine Veränderungen, wie eine optimierte Höheneinstellung des Patientensessels, viel bewirken. Wichtig dabei ist, dass die Abläufe direkt an Ihrem Arbeitsplatz gemeinsam mit Ihnen korrigiert werden. ErgotherapeutInnen kommen zu diesem Zweck an Ihre Arbeitsstelle und führen vor Ort mit den Betroffenen eine Abklärung durch. Sie adaptieren den Arbeitsplatz entsprechend den vorhandenen Möglichkeiten und schulen die Betroffenen in optimalen Handlungsabläufen.

Sprechen Sie mit Ergotherapeutin Marion Hackl

am Mittwoch, 4. 3., von 14 bis 15 Uhr, Tel.: 01 / 526 57 60,

oder richten Sie über www.kurier.at/gesundheits eine Frage an sie.