

# Nie wieder der Affe auf dem Schleifstein? Ergonomie, mal dann anders!

Prophylaxe Sonstige

## Bedienungsanleitung für dein kostbarstes und wichtigstes Instrument in der Praxis - dein eigener Körper!

**Kaum eine Arbeitshaltung ist so herausfordernd wie deine. Sie führt häufig zu (chronischen) Schmerzen und Muskel-Skelett-Erkrankungen. Lerne deine ganz persönlichen ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmuster kennen und erfahre, wie du deinen Körper seinem Design entsprechend gebrauchen kannst, so dass du Schmerzen und Verletzungen überwinden oder vorbeugen kannst.**

Weltweite Forschung zeigt, dass 87% der Zahnärzt\*innen und bis zu 96% der Dentalhygieniker\*innen unter chronischen Schmerzen leiden.

Nicht nur die „äußere Ergonomie“ und die Anpassung der Arbeitsumgebung ist wichtig, sondern auch der Bereich der „inneren Ergonomie“ – also der eigenen Anpassungsfähigkeit an die äußeren Bedingungen.

Die Art und Weise, wie du auf dem Hocker sitzt und dich über deine Patienten beugst, ist genauso wichtig wie das Design deines Hockers und seiner Einstellungen. Die Art und Weise, wie du deine Instrumente hältst, ist genauso wichtig wie die Form und das Gewicht deiner Instrumente.

In diesem Kurs wollen wir deine Arbeitshaltung einmal ganz genau unter die Lupe nehmen.

Leider wurde uns niemals eine Gebrauchsanleitung für unseren Körper ausgehändigt.

Nicht alle Gelenke und Muskeln sind für langes Beugen und Halten geschaffen. Wir werden erkunden, welche deiner ganz persönlichen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten ungünstig sind und deinem Design nicht entsprechen. Du wirst erfahren, wie du diese durch natürliche und optimale Bewegungs- und Haltungsmuster ersetzen kannst und so noch lange in deinem Beruf tätig sein kannst.

### **KURS INFOS:**

**Termin:** 25/04/2026 10:00–16:00 Uhr | **Ort:** Live: Zahnarztpraxis Bertram | Mühlenstraße 43 (Eingang via Ostersteg) | 26789 Leer (Ostfriesland) | **Gebühr:** € 358,- | **Punkte:** 6



Zum Kurs

<https://tri-med.de/nie-wieder-der-affe-auf-dem-schleifstein/>

© 2025 - TRIMED GbR