

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
----------------	----------

Einführung	9
-------------------	----------

Teil I: Die Gefahr orthopädischer Erkrankungen des Zahnarztes – Präventive Maßnahmen	11
---	-----------

Die zahnärztliche Arbeitshaltung als Ursache orthopädischer Beschwerden	11
Langzeitfolgen der zahnärztlichen Arbeitshaltung	13
Der Einfluß der Arbeitshaltung auf die Muskulatur der Wirbelsäule	15
Der Einfluß der Arbeitshaltung auf Bänder, kleine Wirbelgelenke und Bandscheiben	16
Die Bandscheibendegeneration und ihre Folgen	17
Die Bedeutung einer intakten Wirbelsäule für den Zahnarzt	21
Typische vertretbare Schmerz-Syndrome	22
Die Bedeutung einer optimalen Arbeitshaltung	23
Der Zusammenhang zwischen Arbeitshaltung und Schwierigkeitsgrad der zahnärztlichen Tätigkeit	26
Präventive Maßnahmen zur Vermeidung orthopädischer Erkrankungen	27
Allgemeine Empfehlungen	27
Ausgleichsgymnastik zur Prävention orthopädischer Erkrankungen	29
Die Bedeutung der aktiven Pause	29
Stretching zur Beweglichkeitsschulung	30
Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur	34
Übungen zur Dehnung bzw. Kräftigung der verkürzten bzw. überdehnten Hals- und Nackenmuskeln	37
Ausgleichsgymnastik und -maßnahmen während der Arbeitszeit	40
Verhaltensmaßnahmen während der Mikropause	40
Verhaltensmaßnahmen während der Mittagspause	41
Wirbelsäulen- bzw. Bandscheibengymnastik-Kurzprogramm	42
Aushängeübungen zur Optimierung der Bandscheibenregeneration	45
Verhaltensmaßnahmen nach Dienstende	46

Teil II: Risikofaktoren degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Präventive Maßnahmen	49
---	-----------

Risikofaktoren	49
Bluthochdruck	49

Rauchen	49
Hyperlipoproteinämien	52
Bewegungsmangel	54
Übergewicht	56
Streß	58
Diabetes mellitus	61
Ausdauertraining als Mittel zur Prävention degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen	61
Allgemeine Grundlagen	61
Kontraindikationen	63
Sportmedizinische Eingangsuntersuchung	63
Methodische Grundsätze bei der Durchführung eines Ausdauertrainings	63
Durchführungsmodalitäten für ein Ausdauertraining	64
Minimalprogramm	66
Optimalprogramm	68
Ausdauertraining zur Erhaltung bzw. Steigerung der myokardialen Leistungsfähigkeit	68
Ausdauertraining zur Minderung von hypertonen und hypotonen Regulationsstörungen	71
Ausdauertraining zur neurovegetativen Umstellung (antiadrenerger Effekt)	72
Ausdauertraining zur Stärkung des biologischen Abwehrsystems	72
Ausdauertraining zur Minderung arteriosklerotisch wirksamer Risikofaktoren	73
Ausdauertraining zur Verhinderung bzw. Minderung venöser Insuffizienzen	73
Ausdauertests zur Einschätzung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit	75
Der Energieverbrauch beim Ausdauertraining	76
Schlußbetrachtung	77

Literaturhinweise	78
--------------------------	-----------

Sachregister	81
---------------------	-----------
