

VORES HANDSKER TIL UNDERSØGELSER

Hvor stramme skal de være?

af Tatiana Brandt, tandplejer, undervisningsassistent ved Skolen for Klinikassistenter og Tandplejere (SKT)
master i sundhedspædagogik

DE FLESTE TANDPLEJERE VÆLGER HANDSKER UD FRA DERES PRÆFERENCER OG UNDER HENSYN TIL ALLERGI. DER ER MEGET FÅ, SOM ER BEVIDSTE OM STØRRELSEN I RELATION TIL ARBEJDSKADER.

Det fleste af os kan næsten ikke huske tandplejepsikis uden handsker. Min ungdom hørte til gloveless-æraen, hvor jeg selv blev behandlet uden anvendelse af undersøgelseshandsker. Nu er det næsten umuligt at tænke sig at praktisere uden handsker. Det er veldokumenteret, at handskerne beskytter både patienten og behandleren mod smittefaren. Der er dog nogle enkelte aspekter ved brug af handsker, som kan påvirke tandplejers arbejde og generelle sundhed negativt – noget som vi i vores hverdag ofte ikke tænker over, f.eks. handskernes størrelse.

Selv om tandplejere er blevet mere bevidste og proaktive omkring risikofaktorerne i faget, er der til stadighed behov for opmærksomhed og eftertanke i forhold til ergonomiske ændringer, der kan aflaste og forbygge arbejdsskader.

Hvorfor gør vi, som vi gør?

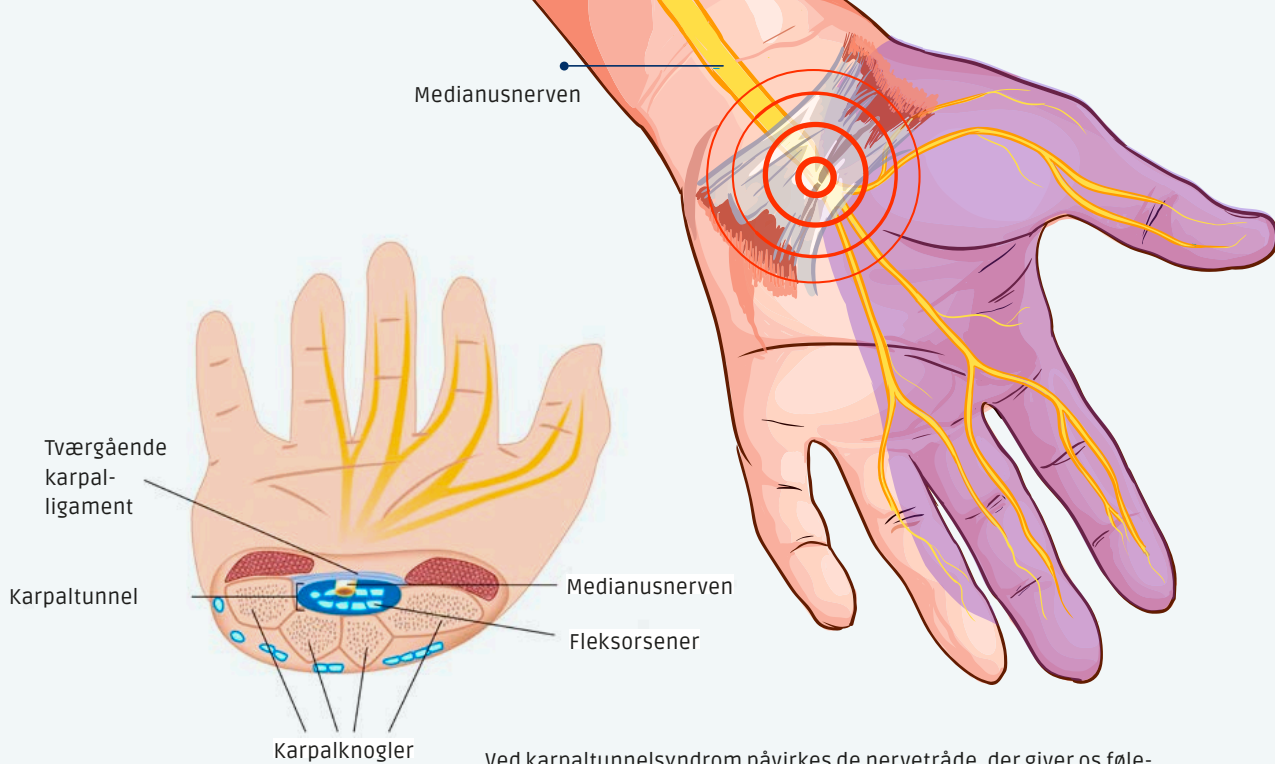
Jeg bliver ofte inspireret af samtaler og faglige diskussioner med kollegaer, hvor uoverensstemmelser i klinisk praksis ofte vækker min nysgerrighed og forundring. Hvorfor gør vi, som vi gør? Er det baseret på faglig viden eller på vanens magt; 'sådan har vi altid gjort'?

En af mine seneste inspirationskilder har været samarbejdet med Anna Pattison, som er grundlægger af Pattison Institute. Anna er uddannet tandplejer. Hun underviser både praktiserende tandplejere og tandlæger i avancerede parodontale instrumenter. Under hendes seneste besøg i Danmark holdt hun kursus på Panum for ansatte ved SKT.

På kurset gjorde Anna os opmærksom på, at hun undrede sig over vores valg af handsker, som ikke var i overensstemmelse med hendes praksis. Ifølge hende var de handsker, vi brugte, for små.

Det pirrede min professionelle nysgerrighed at finde ud af, om der findes videnskabelige publikationer, som omhandler størrelsen på handsker og





Ved karpaltunnelsyndrom påvirkes de nervetråde, der giver os følesansen inde i håndfladen på tommel- og pegefinger, langfinger og det halve af ringfingeren.

De definerer skaden som 'surgical glove induced injury' og beskriver den som en skeletomuscular lidelse, der er forårsaget af handsker, som ikke passer i formen og størrelsen.

størrelsens betydning for praksis. De fleste tandplejere vælger handsker ud fra deres præferencer og under hensyntagen til allergi. Der er meget få, som er bevidste om størrelsen i relation til arbejds-skader.

I det følgende vil jeg belyse, hvordan størrelsen på de handsker, vi bruger, kan påvirke nervetrådene i håndfladen og fingre.

Karpaltunnelsyndrom

Som tandplejer har du formentlig hørt om karpaltunnelsyndrom, som er en smertefuld lidelse i håndleddet og hånden forårsaget af kompression/tryk af medianusnerven i håndleddets karpaltunnel.¹ Medianusnerven er en af de tre store nerver i underarmen. Karpaltunnelsyndrom opstår ved, at medianusnerven kommer i klemme ved håndleddet. Medianusnervens funktion er sensorisk og motorisk. Den forsyner flere muskler i underarmen og hånden samt indholder de nervetråde, der giver os følesansen inde i håndfladen på tommel- og pegefinger, langfinger og det halve af ringfingeren (på langs).

Den rapporterede forekomst af karpaltunnelsyndrom er mellem 1% og 7% i europæiske befolkningsundersøgelser, og de fleste undersøgelser angiver ca. 5%. Karpaltunnel-

syndrom har vist sig at være tre gange mere almindeligt hos kvinder end hos mænd.¹ Sygdommen er almindelig, og omkring 3.500 opereres om året i Danmark. Årsagen til syndromets opståen er ofte ukendt, men en af årsagerne, som er relevant i tandplejerprofessionen, er flere års udsættelse for vibrationer ved hånd og håndled.⁶ Vibre-rende instrumenter, herunder lavhastighedshåndstykker og ultralydsskalere, er blevet identificeret som risikofaktorer for karpaltunnelsyndrom. Andre årsager indbefatter gentagen bøjning af hånden op og ned eller stramt spændt greb om et instrument uden at hvile i musklerne.

En almindelig arbejdsskade blandt tandplejere

Karpaltunnelsyndrom er en af de arbejdsskader, som er mest almindelige, og som indrapporteres hyppigst blandt tandplejere i udlandet. Den hører til Repetitive Strain Injuries (RST), som er en generel betegnelse, der bruges til at beskrive arbejdsrelaterede, skeletomuscular lidelser, der kommer til udtryk ved smerter lokaliseret i muskler, nerver og sener. Som betegnelsen antyder, skyldes denne type skader ensartede, gentagede bevægelser og langvarige arbejdsbelastninger. Omkring en tredjedel af tandplejere rapporterer symptomer, som opstår, når medianus bliver komprimeret i karpaltunnelen.²



Herudover er der flere udenlandske studieboøger for tandplejere, som refererer til videnskabelige publikationer og sætter fokus på valg og brug af undersøgelseshandsker.

Gentaget/vedvarende brug af tryk ved udførelse af depuration samt gentaget bevægelse i håndleddet kan forårsage betændelse i sener og hævelse i karpaltunnelen. De forstørrede sener og mangel på plads i karpaltunnelen lægger et uheldigt pres på medianus, der forårsager smerte.

Overbelastning gennem ensidige, gentagne håndbevægelser under arbejde anføres som den største risikofaktor i forhold til at blive ramt af karpaltunnelsyndrom. Herudover er der flere udenlandske studieboøger for tandplejere, som refererer til videnskabelige publikationer og sætter fokus på valg og brug af undersøgelseshandsker.

Der er flere kilder, der peger på, at handsker, som er for stramme, kan øge trykket på medianusnerven på håndleddet som følge af nedsat blodcirkulation i hænder og fingre samt direkte tryk på håndleddet over karpaltunnelen.² Symptomer kan omfatte følelsesløshed, prikken eller smerter i håndleddet, hånden og/eller fingrene.

Enkelte kilder er ganske tydelige i beskrivelsen af sammenhængen mellem symptomer og uhensigtsmæssig valg og brug af handsker. De definerer skaden som 'surgical glove induced injury' og beskriver den som en skelatomuscular lidelse, der er forårsaget af handsker, som ikke passer i formen og størrelsen.^{1,3}

Handsker skal være løstsiddende over håndfladen og håndleddets områder. Kontrollér handskerne ved at mærke om pegefingern kan glide let ind under handsken ved håndledsområdet på modsatte håndflade.



Karpaltunnelsyndrom er en af de arbejdsskader, som er mest almindelige, og som indrappor-teres hyppigst blandt tandplejere i udlandet.

Tandplejere og tandlæger, som har praktiseret i flere år, og som i flere år har brugt handsker, kan rapportere om smerter i hænderne, følelseløshed; især i tommelfinger-området.

Der er tale om en direkte sammenhæng mellem ondt i hænderne og antal år i praksis. Det tyder på, at regel-mæssig anvendelse af for stramme handsker kan føre til væsentlig og invaliderende smerte i hænderne.⁴

Brug af løse handsker

Der omtales forskellige måder at forebygge smerter. Man kan vælge at arbejde med løse handsker. Ulempen er des-værre nedsættelse af behandlerens kontrol over instru-menterne og dermed øget risiko for patienterne. Brug af handsker, der er for løse, vil ydeligere få tandplejeren til at holde mere stramt og tæt om instrumentets håndtag for at kompensere for følelsen af manglende kontrol.¹

Et bedre alternativ

Et bedre alternativ er at bruge handsker, som er designet/tilpasset, således at handskerne separat passer til hen-holdsvis venstre eller højre hånd.³ Noget som ikke er set i dansk odontologisk praksis endnu.

Det er op til den enkelte tandplejer at tage stilling til, hvor stramme handsker skal være. Forhåbentligt vil denne artikel inspirere til det rette valg af handsker, så man reducerer risikoen for at få en skeletomuscular lidelse som karpaltunnelsyndromet.



GODE RÅD

Hvad kan man som tandplejer gøre for at mindske risikoen for skader forårsaget af stramme handsker?

- Vær bevidst om at pasformen af handsker er vigtig for at undgå muskelbelastning under behandling.

Handsker skal være løstsiddende over håndfladen og håndleddets områder. Kontrollér handskerne ved at mærke om pegefingern kan glide let ind under handsken ved håndledsområdet på modsatte håndflade.

- Vurdér om handsker omslutter korrekt omkring fingerspidser, mellem fingre, mellem tommel- og pegefingre, på tværs af håndfladen og rundt om håndleddet.
- Følesansen, som er så vigtig ved odonto-logisk behandling, øges, når handskerne passer ordentligt ved fingerspidserne.⁵ Stramme handsker vil nedsætte din taktilsans.
- Prioritér at bruge tid i arbejds-pauser på strækøvelser til hånd og fingre.²

1. Middleton SD, Anakwe RE. Carpal tunnel syndrome. BMJ (Clinical research ed). 2014;349:g6437.
2. Darby ML. Dental hygiene, theory and practice. 2. ed. ed. Darby ML, Walsh MM, editors. St. Louis, Mo: Saunders; 2003.
3. Nield-Gehrig JS. Fundamentals of periodontal instrumentation & advanced root instrumentation. 6. ed. ed. Nield-Gehrig JS, editor. Philadelphia, Pa: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
4. Christensen GJ. Operating gloves. The Journal of the American Dental Association. 2001;132(10):1455-7.
5. Kopka A, Crawford JM, Broome JJ. Anaesthetists should wear gloves--touch sensitivity is improved with a new type of thin glove. Acta anaesthesiologica Scandinavica. 2005;49(4):459-62.
6. www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/arbejdsmedicin/arbejdsrelaterede-sygdomme/vibrationssskade-arbejdsrelateret/

Safari - behagelig, supersmidig luksushandske med optimal pasform og fingerføling.

Fakta:

Jvf. NIR skal hanskers AQL* værdi være under 1,5.

Safari handsker har en AQL værdi på kun 1,0

*AQL står for "Accepted quality level" og er et udtryk for handskens tæthed. Jo lavere AQL jo bedre beskyttelse for dig.

PRØV DEM!

KUN 1,- pr æske*

* Æsker med 100 stk.
Max 3 æsker pr klinik.
Herefter 49,- pr æske.
Vælg mellem nitril og latex
Oplys kode: Introsafari5



Nitril - Hvid Puddefri

X-small varenr. 46418
Small varenr. 46420
Medium varenr. 46422
Large varenr. 46424
X-Large varenr. 46426

Nitril - Lilla Puddefri

X-small varenr. 46428
Small varenr. 46430
Medium Varenr. 46432
Large varenr. 46434
X-Large varenr. 46441

Nitril - Pink Puddefri

X-small varenr. 46435,
Small varenr. 46436
Medium Varenr. 46437
Large varenr. 46438
X-Large varenr. 46439

Nitril - Blå Puddefri

X-small varenr. 46393,
Small varenr. 46394
Medium Varenr. 46395
Large varenr. 46396
X-Large varenr. 46397

Latex - Hvid Puddefri

X-small varenr. 46410
Small varenr. 46412
Medium varenr. 46414
Large varenr. 46416



 **ZENITH DENTAL** Aps

Tlf: 7483 3404

Mail: mail@zenith-dental.dk

www.zenith-dental.dk