



# SMERTER I FINGRE, HÆNDER OG HÅNDLED

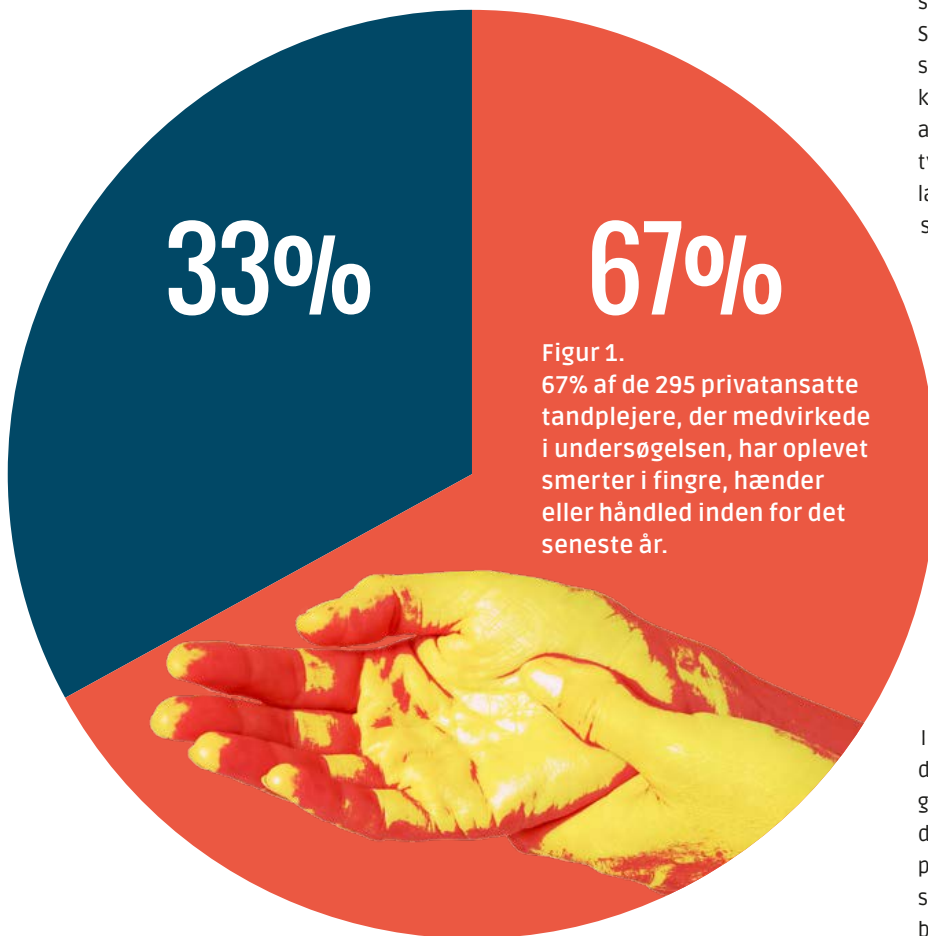
af Amanda Staugaard Sturm, Emilie Cecilie Rærup Berg Larsen og Louise Fager, tandplejere

**I løbet af vores uddannelse har vi selv oplevet smerter i fingre, hænder og håndled og har ofte hørt medstuderende og uddannede tandplejere tale om smerter. For at få et mere konkret billede af omfanget har vi i vores bachelorprojekt undersøgt forekomsten af smerter i fingre, hænder og håndled blandt danske, privatansatte tandplejere.**

Udenlandske studier beskriver tandplejerprofessionen som et fag med høj risiko for slid og smerter, og hvor 60-69,5 procent oplever at have muskuloskeletale smerter i hænder og håndled. [1] Desuden ses en større risiko for tandplejere i forhold til at udvikle MSB (muskel- og skeletbesvær) og CTS (Carpal Tunnel Syndrome – karpaltunnelsyndrom) sammenlignet med tandlæger og klinikassistenter. [4] Det skyldes, at tandplejers arbejde typisk medfører fastlåste og belastende arbejdsstillinger, hvor de samme finmotoriske bevægelser i fingre og håndled gentages mange gange. Bevægelserne kræver øget muskelkraft for at opretholde en bestemt position.

Blandt tandplejere, der har oplevet smerter, ser det ifølge de udenlandske studier ud til, at tendensen er, at tandplejerne kommer sig efter smerter i nakke, skuldre og albuer. Dette gælder imidlertid ikke for smerter i hænderne. [5]

I Danmark kan vi konstatere et videnshul, når det gælder undersøgelser om smerter i fingre, hænder og håndled blandt danske tandplejere. Derfor fandt vi det interessant at foretage en undersøgelse blandt danske tandplejere og sammenligne vores resultater med de udenlandske studier.



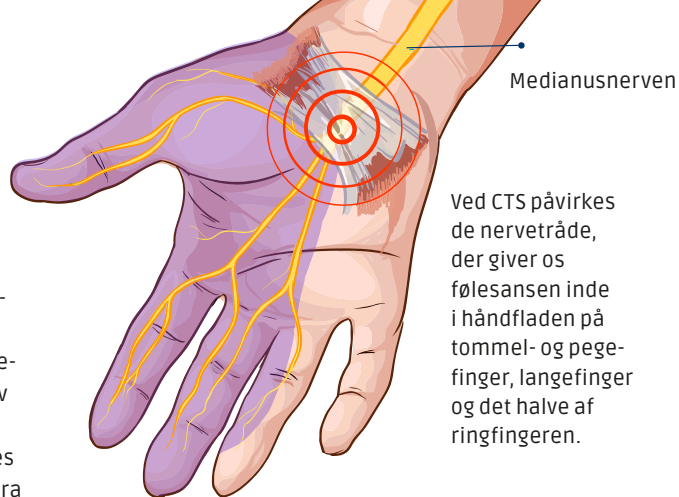
## Dataindsamlingen

Vi har valgt at undersøge problemstillingen for privatansatte tandplejere for at kunne sammenligne bedst muligt med udenlandske studier. Vores rådata i projektet er genereret på baggrund af vores spørgeskema til privatansatte medlemmer i DTP. Det digitale spørgeskema, som var udarbejdet i programmet SurveyXact, blev delt blandt Danske Tandplejeres medlemmer i foråret 2020. Vores mål var at få så mange besvarelser, at vores undersøgelse kunne betegnes som repræsentativ ud fra konfidensgrad og fejlmargen.\*

Der er i alt ca. 2.400 tandplejere i Danmark, hvoraf 50 procent – dvs. 1.200 – er privatansat. [6] Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsen og er opgjort i 2015. Disse tal udgør vores skønnede totalpopulation, da der ikke er publiceret nyere beregninger. DTP repræsenterer langt størstedelen af tandplejerne, hvorfor vi valgte at udbrede vores undersøgelse via DTP. Det var vores håb at indhente det antal besvarelser, som vi havde brug for, via DTP. Samtidig gav vores undersøgelse via vores faglige fællesskab mulighed for at skabe opmærksomhed og debat omkring muskuloskeletale smerter, idet der kom en debat om emnet i medlemsgruppen på Facebook. Det er her relevant at bemærke, at vores undersøgelse fandt sted under nedlukningen i forbindelse med COVID-19 og altså umiddelbart før, at de retningslinjer, der udelukkede brug af ultralyd ved parodontale behandlinger, trådte i kraft. Vi kunne efterfølgende se i opslag fra privatansatte medlemmer i Facebookgruppen, at problemstillingen blev intensiveret med disse retningslinjer, idet flere tandplejere udtrykte bekymring og frustration i forhold til slid og smerter i hænder og håndled.

Med vores spørgeskema opnåede vi, at i alt 295 privatansatte tandplejere besvarede spørgeskemaet. Vores undersøgelse blev dermed repræsentativ for populationen med en fejlmargen på 5 procent og en konfidensgrad på 95 procent.

\* Fejlmargenen fortæller, i hvilken grad man kan forvente, at undersøgelsesresultaterne reflekterer den samlede befolkningsgruppe, og fejlmargenen skal helst ligge på 1-10 procent for, at det afspejler populationen. En konfidensgrad fortæller, hvor sikker man er på, at ens respondentgruppe er en nøjagtig stikprøve af populationen. En konfidensgrad er altså lig med sandsynligheden for, at man ved gentagelse af studiet inden for den samme population vil opnå samme resultat. Konfidensgraden anbefales at ligge på 90-99 procent, for at studiet er repræsentativt.



Ved CTS påvirkes de nervetråde, der giver os følesansen inde i håndfladen på tommel- og pegefingre, langefinger og det halve af ringfingeren.

## Resultatet af vores undersøgelse

Vores analyse af tandplejernes svar viser bl.a., at smerter i fingre, hænder eller håndled er almindelige blandt danske, privatansatte tandplejere, men også at en stor andel vælger at bide smerten i sig og arbejde videre.

Undersøgelsen viste, at 67 procent af de 295 privatansatte tandplejere havde oplevet smerter i fingre, hænder eller håndled inden for det sidste år. Forekomsten af smerter blandt privatansatte tandplejere i Danmark svarer dermed til de udenlandske undersøgelser, der viser, at 60-69,5 procent af tandplejerne har smerter.

I vores undersøgelse svarede 89 procent af de tandplejere, der var ramt af smerter, dvs. 199 tandplejere, at de arbejdede videre på trods af smerterne. 89 procent af tandplejerne har altså valgt at ignorere smerterne og at belaste bevægeapparatet ved at fortsætte arbejdet fremfor at restituere. Det vidner om en meget pligttopfyldende adfærd, men er ifølge forskningen langt fra holdbart eller ideelt, idet smerter øger risikoen for MSB og CTS, såfremt der ikke sker ændringer i det fysiske arbejdsmiljø.

I forhold til vores undersøgelse, som vi måtte begrænse i omfang, valgte vi at iagttage nogle arbejdsrelaterede faktorer, som, vi vurderer, kan påvirke eller medføre smerter i hænder, håndled mv. Det er f.eks. arbejdstid,

## Muskel-skelet-besvær (MSB)

Fællesbetegnelse for smerter, ømhed, prikken eller stivhed som nedsætter styrken og mobiliteten i kroppens knogler, muskler og led. Disse symptomer kan opstå spontant eller som følge af langvarige og gentagne belastninger og er ofte set som værende arbejdsrelaterede. [2]

## CTS (Carpal Tunnel Syndrome / karpaltunnelsyndrom)

Tilstand der skyldes et øget tryk og kompression af medianusnerven, som strækker sig fra håndledet og ud i fingrene. CTS opstår i håndledet og betegnes som en specifik tilstand under diagnosen MSB. [3]



## Blandt de tandplejere, der har oplevet smerter, ser det ifølge de udenlandske studier ud til, at tendensen er, at tandplejerne kommer sig efter smerter i nakke, skuldre og albuer. Dette gælder imidlertid ikke for smerter i hænderne.



gennemsnitligt antal patienter på en dag og antal år i faget. Ud fra disse udvalgte faktorer har vi i vores undersøgelse dog ikke kunnet konstatere en sammenhæng mellem disse faktorer og oplevelsen af smerter hos de tandplejere, der besvarede undersøgelsen. Ud fra det undersøgte var der altså ikke en tendens blandt dem, som havde smerter, i forhold til de arbejdsrelaterede faktorer sammenlignet med dem, som ikke havde smerter.

For at perspektivere undersøgelsen kunne det være interessant at finde ud af, hvad der adskiller gruppen af tandplejere med smerter fra gruppen uden smerter, både i forhold til arbejdsrelaterede faktorer og andre forhold, der kan medvirke til at forklare forskellen mellem de to grupper.

### Konklusion

I Danmark anerkendes Tandplejerfaget ikke som et fag med en høj risiko for arbejdsskader. Det kan skyldes, at det er et fåtal, der anmelder skaderne til Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (tidligere Arbejdsskadestyrelsen).

Der mangler som sagt også forskning på feltet, og der foreligger derfor ikke tilstrækkelig evidens i forhold til at bevise, at vores fag øger risikoen for MSB og CTS. Vi håber, at vores undersøgelse kan danne grundlag for yderligere studier blandt danske tandplejere omkring årsagssammenhænge. Det kan eksempelvis være studier omhandlende brug af AirFlow og betydningen af skarpe kontra sløve håndinstrumenter, hvor ofte og hvor længe tandplejeren depurerer og betydningen af restitution/pauser og stræk i løbet af arbejdsdagen. Endvidere vil det som tidligere nævnt være oplagt at undersøge, hvad der gør sig gældende for de tandplejere, der ikke har smerter.

Vi håber med denne artikel, der er baseret på vores professionsbacheloropgave, at være med til at skabe interesse omkring forebyggelse af muskuloskeletale lidelser blandt tandplejere og vil samtidig opfordre både arbejdspladserne og tandplejerne selv til at være aktive i forhold til at forebygge og afhjælpe smerter, der i sidste ende kan føre til alvorlige og hæmmende lidelser i bevægeapparatet. Vi håber, at vi kan medvirke til at skabe fundamentet for en konstruktiv dialog om løsninger. Husk på: Hænderne er vores vigtigste redskab som tandplejere.

- 
- 1] Hayes Melanie J, Smith Derek R & Cockrell Deborah. (2010). An international review of musculoskeletal disorders in the dental hygiene profession: School of Health Sciences. Faculty of Health, University of Newcastle, Qurimbah, Australia. *International Dental Journal*, 2010(60).
  - 2] Jensen, Jens. (2005, 1. maj). Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær: Sammenhæng mellem muskel- og skeletbesvær og påvirkninger i arbejdslivet - regler for forebyggelse. [arbejdstilsynet.at.dk/regler/at-vejledninger/arbejdsrelateret-muskel-skeletbesvaer-d-3-4](http://arbejdstilsynet.at.dk/regler/at-vejledninger/arbejdsrelateret-muskel-skeletbesvaer-d-3-4)
  - 3] Lalumandier James A & McPee Scott D. (2001, 10. november). Prevalence and risk factors of Problems and carpal tunnel syndrome among dental hygienists. Article in *Journal of dental hygiene. JDH / American Dental Hygienists' Association*. ResearchGate, volume 75(2).
  - 4] Kozak Agnessa, Schedlbauer Grita, Wirth Tanja, Euler Ulrike, Westermann Claudia & Nienhaus Albert. (2015). Association between work-related biomechanical risk factors and the occurrence of carpal tunnel syndrome: an overview of systematic reviews and a meta-analysis of current research. *Research article*. 2015(0.4).
  - 5] Åkesson I, Johnsson B, Rylander L, Moritz U & Skerfving S (1999, 6. marts). Musculoskeletal disorders among female dental personnel: clinical examination and a 5-year follow-up study of symptoms. *Int Arch Occup Environ Health*. 1999(72).
  - 6] Sundhedsstyrelsen. (2019, 15. april). Tandplejeprognose 2018-2040: Udbuddet af personale i tandplejen. *Sundhedsstyrelsen 2019* (1,0).
  - 7] Sturm Staugaard A, Rærup Berg Larsen EC & Fager L. (2020, 7. maj). Udbredelsen af smerter i fingre, hænder og håndled blandt danske, privatansatte tandplejere. Bachelorprojekt. SKT, Københavns Universitet.