

Abstract zur Diplomarbeit

Krafttraining und Stretching bei Nacken- und Schulterbeschwerden

Samira Cappa, DH 23-26

Eingereicht zur Diplomerreichung als Dentalhygienikerin HF/ Dentalhygieniker HF
an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Dentalhygiene

Einleitung

Muskuloskelettale Beschwerden gehören zu den häufigsten arbeitsbedingten Gesundheitsproblemen im zahnmedizinischen Bereich. Insbesondere Dentalhygieniker:innen sind aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit häufig von Nacken- und Schulterbeschwerden betroffen. Bestehende Beschwerden können die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und langfristig die berufliche Belastbarkeit einschränken, wodurch ein entsprechender Handlungsbedarf entsteht. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Massnahmen zur Reduktion bestehender Beschwerden geeignet sind.

Ziele und Fragestellung

Ziel der vorliegenden Diplomarbeit ist es, die Frage zu beantworten, ob Krafttraining und Stretching bestehende Nacken- und Schulterbeschwerden bei Dentalhygieniker:innen reduzieren können. Auf dieser Grundlage werden praxisrelevante Empfehlungen für den Berufsalltag abgeleitet.

Methodik / Material

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde eine Literaturrecherche in der Datenbank PubMed durchgeführt. Aufgrund der begrenzten Anzahl Studien mit Dentalhygieniker:innen wurden zusätzlich Untersuchungen aus Berufsgruppen mit vergleichbaren arbeitsbezogenen Belastungen eingeschlossen. Die ausgewählte Fachliteratur wurde hinsichtlich der Wirksamkeit von Krafttraining und Stretching analysiert und durch theoretische Grundlagen ergänzt.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Die Auswertung der Literatur zeigt, dass sowohl Krafttraining als auch Stretching zur Reduktion bestehender Nacken- und Schulterbeschwerden beitragen können. Für Krafttraining liegt derzeit die umfassendere wissenschaftliche Evidenz vor. Krafttraining führt zu einer Reduktion der Beschwerden und einer verbesserten muskulären Belastbarkeit. Stretching zeigt insbesondere kurzfristige positive Effekte und kann zur muskulären Entlastung sowie zur Förderung der Beweglichkeit beitragen. Die Ergebnisse sprechen dafür, Stretching vor allem als ergänzende Massnahme zum Krafttraining einzusetzen. Zudem zeigte sich, dass der Erfolg der Trainingsprogramme wesentlich von ihrer regelmässigen Durchführung abhängt.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Die vorliegenden Erkenntnisse sprechen dafür, Krafttraining als zentrale Massnahme zur Reduktion bestehender Nacken- und Schulterbeschwerden einzusetzen und durch Stretching sinnvoll zu ergänzen. Die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf Dentalhygieniker:innen ist aufgrund der begrenzten berufsgruppenspezifischen Evidenz eingeschränkt. Für die praktische Umsetzung erscheinen alltagstaugliche Trainingsprogramme geeignet, die langfristig und regelmässig in den Berufsalltag integriert werden können. Weitere Studien mit Dentalhygieniker:innen sind erforderlich.

Bern, 10. Juli 2026