



# sit healthy, work comfortable

Als mondzorgprofessional hoef je je niet in de vreemdste bochten te wringen om patiënten te behandelen. Score Dental biedt jou dé beste keuzes om lekker en gezond je werk te kunnen doen.

# Score Dental: gezond zitten en lekker werken in de mondzorgpraktijk

balie  
& receptie  
pagina: 14



microscopisch  
werk  
pagina: 11



technisch  
laboratorium  
pagina: 13



tandarts &  
mondhygiënist  
pagina: 10



assistent  
pagina: 12



# 30% van de mondzorg-professionals haalt door rugklachten het pensioen niet...

Onderzoek wijst uit dat 70% van de mondzorgprofessionals regelmatig pijn in de rug ervaart. De oorzaak is duidelijk: als mondzorgprofessional wring je jezelf vaak in allerlei bochten om je werk goed te kunnen doen.

Dit leidt tot meer – en vaak statische – spierspanning en extra druk op de kwetsbare delen van de rug- en nekwerfels. Met alle gevolgen van dien.

## ...met Score Dental kun je gezond en comfortabel je werk doen

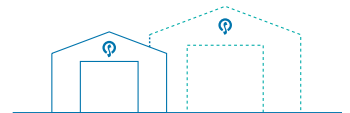
Met onze ergonomische zitoplossingen – van zadelkruk tot kantoorstoel – ondersteunt Score Dental jou om op een gezonde en prettige manier je werk te doen. Zodat je aan het eind van elke werkdag nog energie over hebt en je zonder klachten veroorzaakt door een slechte werkhouding je pensioen haalt.

Onze R&D-afdeling doet al decennialang onderzoek naar de dagelijkse gang van zaken in de tandartspraktijk. Op basis van deze inzichten ontwikkelen wij zitoplossingen waarmee inmiddels ruim 100.000 mondzorgprofessionals in meer dan 50 landen hun werk gezond en prettig kunnen doen. En daar zijn we trots op!

### 1977 Oprichting Score

1994

Ontwikkeling eerste dentale werkstoel i.s.m. Faculteit Tandheelkunde Universiteit Groningen.



1998

Uitbreiding productiecapaciteit met nieuwe locatie.

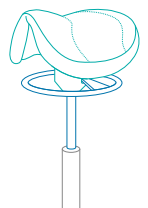
1999



Introductie revolutionaire Score zadelkruk.

2010

Ontwikkeling innovatief Balance-mechaniek voor dynamisch zitten.



2015

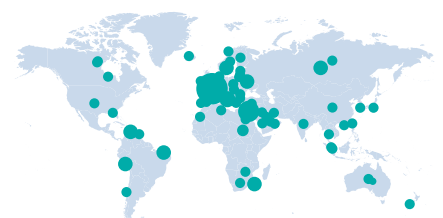
Oprichting divisie Score Dental voor verdere specialisering.

2016

Grootschalig ergonomisch praktijkonderzoek onder meer dan 50 praktijken en laboratoria.

2018

Score Dental producten zijn verkrijgbaar via gespecialiseerde partners in meer dan 50 landen. Meer dan 100.000 dentale professionals wereldwijd hebben inmiddels voor Score Dental zitoplossingen gekozen.



# Hoe zit je gezond?

## Tips om jezelf niet langer in allerlei bochten te wringen

Vanuit onze ruime praktijkinzichten en samenwerkingen met ergonomische experts van diverse universiteiten hebben we tips opgesteld. Ze helpen je om gezond en met plezier je werk te doen. Je kunt er direct mee aan de slag!

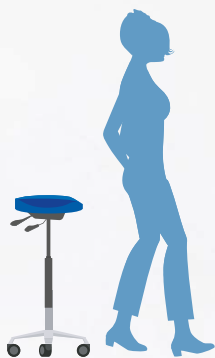
### Goed zitten is actief en rechtop zitten

Ga rechtop zitten in een actieve zithouding: de borstkas vooruit en met een zo gering mogelijke statische belasting van spieren (zie ook de tip over bekken kantelen). Stel daarna de behandelstoel in op de juiste hoogte. Neem een ontspannen houding aan, waarbij je zoveel mogelijk loodrecht op het werkveld kijkt. Kantel eventueel het hoofd van de patiënt om direct zicht te krijgen.



### Werk dynamisch

Voorkom dat je te lang in dezelfde gespannen houding werkt. Probeer zoveel mogelijk te bewegen en te ontspannen tijdens de behandeling.



### Sta ook eens op!

Voorkom langdurig zitten en probeer tijdens de werkdag regelmatig op te staan en te bewegen. Tip! Haal je patiënten zelf op uit de wachtruimte en stel je computerwerkplek in op stahoogte.

### Blijf fit

Versterk je spieren door regelmatig te sporten of door op een andere manier veel te bewegen. Daarmee kun je langer een goede houding aannemen en herstellen belaste spieren sneller.



## Kantel je bekken voor een optimale rughouding

De hoek tussen je bovenlichaam en bovenbeen (dit is de heuphoek) dient ten minste 110 graden te zijn, zodat je bekken naar voren kantelt. Door deze kanteling komt je wervelkolom meer in de natuurlijke S-houding te staan. Net als tijdens het staan.

### Neutrale houding

Een open heuphoek van 135 graden is optimaal. In deze zogenaamde 'neutrale houding' worden je spieren en wervelkolom het minst belast. Meer hierover lees je op de volgende pagina.



Wring jezelf niet in allerlei bochten. Probeer variaties in je houding binnen de volgende grenzen te houden:

### Hoofd

Je hoofd is zwaar (gemiddeld 4,5 kilo) en zorgt dus voor grote belasting van je wervels en spieren wanneer je het beweegt. Werk zo veel mogelijk met je hoofd rechtop. Buig het indien nodig maximaal 20 graden naar voren. Voorkom altijd dat je hoofd zijwaarts kantelt.

### Bovenlichaam

Buig je bovenlichaam vanuit je heupgewricht maximaal 10 graden naar voren. Probeer te voorkomen dat je opzij (lateraal) buigt en dat je je bovenlichaam draait.

### Bovenarmen

Plaats je ellebogen en bovenarmen waar mogelijk ontspannen tegen je bovenlichaam om de statische belasting van je bovenarmen en schouders te verminderen.

### Onderarmen

Een hoek van ongeveer 90 graden tussen onder- en bovenarmen lijkt volgens onderzoek het beste te werken. Om het gewicht van je onderarmen te ondersteunen, laat je je onderarm op de vierde en vijfde vinger rusten, in of buiten de mond. Bij een goede werkhouding is je werkafstand ongeveer op 34 tot 40 cm van je ogen.

Voor meer informatie en onderzoek zie ook de website van de European Society of Dental Ergonomics: [www.esde.org](http://www.esde.org).

# Score Dental zadelkrukken

'Zittend staan' of 'staand zitten'. Oftewel: een actieve ontspanning in de juiste werkhouding. Dát is de filosofie achter de innovatieve Score Dental zadelkrukken. Vandaag de dag is het wereldwijd dé zitoplossing voor zo'n 35.000 dentale professionals. De Score Dental zadelkruk heeft drie belangrijke voordelen:



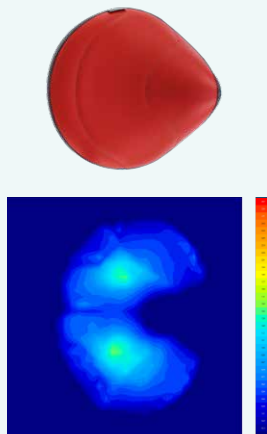
## 1 De natuurlijke rechte zithouding voorkomt rug- en nekklachten

Traditionele werkstoelen laten slechts een beperkte heuphoek toe. Daarmee is het erg vermoeiend om je wervelkolom, nek en hoofd in een gunstige verticale stand te houden. Goed zitten met een kleine heuphoek is vrijwel niet vol te houden. Rechtop zitten kost dan simpelweg te veel spierkracht. Het gevolg is dat je vanzelf ingezakt en zelfs voorovergebogen gaat werken.

De zadelkrukken van Score Dental voorkomen dit. Door de unieke vorm van het zadel en de hoge zit zorgen ze ervoor dat je heuphoek wordt geopend (tot 140 graden) en je bekken wordt gekanteld. Hierdoor komen je ruggenwervels, nek en hoofd als vanzelf in een gezonde verticale positie ('neutrale houding'; zie hieronder) te staan. Je behoudt de gezonde houding van het staan, terwijl je ook de voordelen geniet van de stabiliteit en het comfort van traditioneel zitten.

### Drukmeting

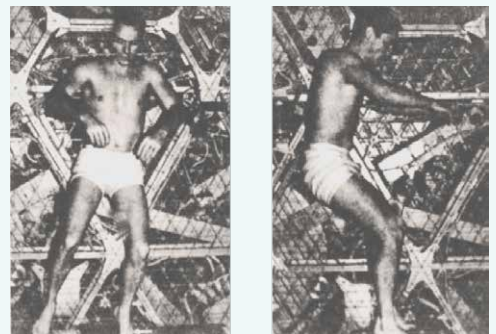
Bij een Score Dental zadelkruk toont de drukmeting een mooie en evenwichtige verdeling van het gewicht voor maximaal comfort.



Optimale drukverdeling, man op een Amazone Balance

### Neutrale houding

De cruciale rol van een 'open' heuphoek is aangetoond door onderzoekers van NASA. In gewichtloze toestand nemen alle gewrichten hun 'neutrale houding' aan. Spiergroepen worden dan gelijkmatig belast. Zitten met een open heuphoek is daarmee gezonder én beter vol te houden.



Bronvermelding 'NASA 1978'



## 2 Je kunt dichter bij de patiënt zitten, dus je hoeft minder voorover te buigen

Bij een heuphoek van 90 tot 110 graden zitten je benen vaak zodanig in de weg dat je niet goed dicht bij je patiënt kunt zitten. Hierdoor ga je je rug meer buigen en belasten om goed in de mond te kunnen kijken. De behandelstoel hoger plaatsen is geen optie omdat je dan je armen verder moet optillen en de spanning op je schouders en nek toeneemt.

Op een Score Dental zadelkruk zit je hoog en met je bovenbenen meer naar beneden en opzij gericht (in plaats van naar voren). Hierdoor kun je je benen beter kwijt onder de behandelstoel, waardoor je veel dichter op de patiënt kunt zitten. Bovendien kun je door de spreiding van je benen gemakkelijker rondom je patiënt bewegen door simpel af te zetten.

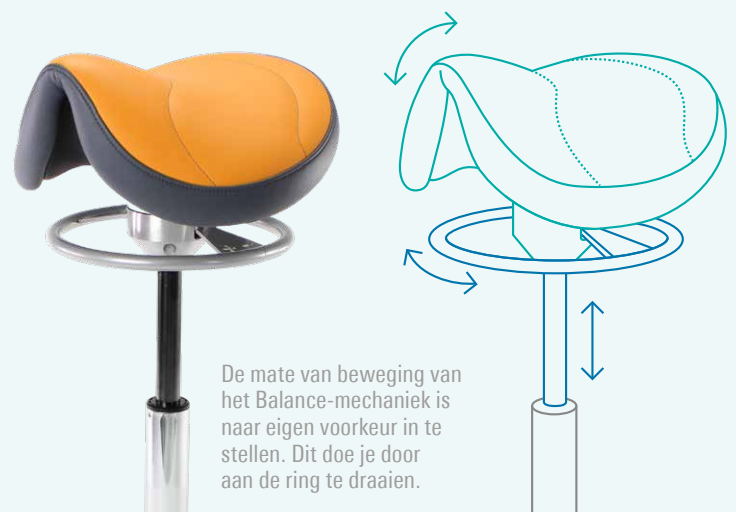
## 3 Je open houding zorgt voor betere concentratie en meer energie

Langdurig statisch zitten op een traditionele stoel kan leiden tot een dof of tintelend gevoel omdat bloedvaten worden afgekneld.

Door de open houding en ergonomische vorm van de Score Dental zadelkruk vergemakkelijkt de ademhaling waardoor je meer zuurstof opneemt. Bovendien verbetert de spijsvertering en is de bloedcirculatie optimaal. Het resultaat? Een betere concentratie, meer focus en een actievere houding waardoor je de hele dag meer energie hebt en je je patiënten beter kunt helpen.

## Dynamisch zitten met Score Balance

De essentie van gezond zitten is dynamisch zitten. Het unieke instelbare Balance-mechaniek van Score Dental zorgt ervoor dat het zadel subtiel met je meebeweegt. Door deze 'micro'-bewegingen van je bekken worden spiergroepen en tussenwervelschijven niet constant even zwaar belast. Je voorkomt daarmee pijnklachten, houdt je werkhouding langer vol en traint de conditie van je rompspieren.



# Welke zadelkruk past bij je?

## 1 Juiste hoogte

Je maakt pas gebruik van de voordelen van een Score Dental zadelkruk wanneer de kruk hoog genoeg ingesteld kan worden om je heuphoek zo ver te openen dat je in een neutrale en ontspannen houding wordt geplaatst.

De perfecte zithoogte is die waarbij de bovenbenen natuurlijk aansluiten op de vorm van het zadel. Hierdoor wordt de maximale heuphoek gerealiseerd (130 tot 140 graden), terwijl het gewicht evenwichtig verdeeld wordt over het oppervlak van het zadel en de voeten.

Omdat mensen in lengte verschillen zijn Score Dental zadelkrukken verkrijgbaar in drie hoogtevarianten met ieder hun eigen verstelbereik. Voor negen van de tien mensen heeft de standaard hoogte het juiste bereik om de kruk op de optimale hoogte te kunnen plaatsen. Dit is daarom ook de meest gekozen optie wanneer de kruk door meerdere mensen gebruikt wordt.

## 2 Perfecte pasvorm

De zadelkrukken van Score Dental zijn leverbaar in twee verschillende zitvormen. De Amazone voor een actieve smalle zit en de Jumper voor een bredere zit.

### Amazone

De zitvorm van de Amazone faciliteert de meest open heuphoek. Je gewicht wordt evenwichtig verdeeld over zitting en vloer. De Amazone-zitting biedt de optimale balans tussen de controle en gezonde houding van 'staan' en het comfort van 'zitten'.

### Jumper

De zitting van de Jumper is breder en de heuphoek daarmee iets kleiner dan bij de Amazone. Een groter deel van je lichaamsgewicht rust op de zitting. De Jumper-zitting geeft dus een iets traditioneler zitgevoel.



## Kies de juiste zadelkruk

### Welke hoogte moet ik hebben?

Leidraad op basis van lichaamslengte:

Amazone (smal)	Zadel uitgevoerd met Balance-mechaniek en/of lendensteun	Vaste zithoek Verstelbare zithoek
Laag	< 160 cm	< 155 cm
Standaard	160 - 185 cm	155 - 180 cm
Hoog	> 185 cm	> 180 cm
Jumper (breed)	Zadel uitgevoerd met Balance-mechaniek en/of lendensteun	Vaste zithoek Verstelbare zithoek
Laag	< 170 cm	< 165 cm
Standaard	165 - 190 cm	160 - 185 cm
Hoog	> 190 cm	> 185 cm

### Onderstaand schema helpt je de juiste zitvorm te kiezen.

#### Deel je de zadelkruk met collega's?

- ... **Ja:** Wanneer je een zadelkruk deelt, is de Amazone waarschijnlijk de beste keuze. Deze heeft de voorkeur van 75 procent van gebruikers binnen de mondzorg.
- ... **Nee:**
  - ... **Vrouwen** geven over het algemeen de voorkeur aan de Amazone vanwege de smallere zitting (83%). Heb je liever een breder zitoppervlak, kies dan de Jumper.
  - ... **Mannen** van gemiddelde lengte of kleiner kiezen meestal voor de Amazone vanwege de actievere zithouding (67%). Heb je graag een wat traditioneler zitgevoel, kies dan de Jumper.



# In 4 stappen de juiste keuze

## 3 Dynamisch zitten

### Balance

Voor het meeste comfort en optimaal dynamisch zitten, kies je voor het Score Dental Balance-mechaniek. Met dit instelbare mechaniek beweegt het zadel subtiel met je mee voor extra comfort en een gunstig effect op de spieren en wervelkolom (zie pagina 7). De mate van beweging is in te stellen door aan de ring te draaien.

Balance



Kantelbare zitting



### Kantelbare zitting

In plaats van het Balance-mechaniek kun je ook kiezen voor een kantelbare zitting (neig) waarbij de hoek van het zadel voorover en achterover ingesteld kan worden.

## 4 Extra ondersteuning

Op de Score Dental zadelkrukken kan een lendensteun worden geplaatst. De multifunctionele vorm hiervan biedt lichte ondersteuning voor je onderrug bij een actieve werkhouding. Daarnaast kun je er ook lekker tegenaan leunen en strekken voor ontspanning tussendoor.

Balance met lendensteun



Kantelbare zitting met lendensteun



Bij de zadeluitvoering met kantelbare zitting is de lendensteun in hoogte en hoek in te stellen. Bij het Balance-mechaniek is de lendensteun in diepte in te stellen en beweegt hij mee met de zitting.

## Probeer vrijblijvend

Beleef het comfort van een zadelkruk met de perfecte pasvorm. Vraag nu een proefzitting aan en probeer twee weken lang geheel vrijblijvend de zadelkruk van jouw keuze uit.

Interesse? Neem contact op met de dealer van Score Dental of stuur een e-mail: [info@scorenl.com](mailto:info@scorenl.com)



# tandarts & mondhygiënist



Zadelkruk Jumper met lendensteun



Zadelkruk Amazone Balance



Medical Line 6311 met Ergo shape zitting

## Amazone en Jumper zadelkrukken



Zie pagina 8 voor alle zadelkruk-varianten

- Stimuleert je om in de juiste houding te zitten.
- Voor actief ontspannen werken.
- Betere concentratie en meer energie.

Zie pagina 6 en 7 voor de voordelen van gezond en dynamisch zitten op een Score Dental zadelkruk.

## Score Dental Ergo shape



- Traditioneel zitten met de voordelen van een grotere heuphoek (zie p. 5) door de unieke aflopende zitting.
- Ergo shape vorm voorkomt afknelling van bovenbenen. Dit stimuleert de doorbloeding van de benen.

## Voordelen van deze zitoplossingen

**Tandarts:** Op een traditionele stoel kun je niet goed dicht bij je patiënt zitten, waardoor je je rug en nek meer buigt en belast om goed in de mond te kunnen kijken. De ergonomische stoelen van Score Dental faciliteren een grotere heuphoek zodat je benen meer naar beneden zijn gericht en je op de perfecte afstand van de patiënt kunt zitten, met je rug recht.

**Mondhygiënist:** Als mondhygiënist ben je vaak langdurig met een patiënt bezig. Bovendien werk je alleen en moet je veel bewegen rondom de patiënt. Doordat je bij de zadelkrukken en de Ergo shape zitting je benen meer naar opzij en naar beneden plaatst, beweeg je heel gemakkelijk om de patiënt heen en hoef je je niet in allerlei bochten te wringen. Je zit gezond en voorkomt vermoeidheid.



Meerdere stoffen en kleuren



Extra hygiëne



Arm- en rug-ondersteuning



Voet-ondersteuning



Meerdere hoogtes



Voetbediende hoogteverstelling

# microscopisch werk



Ergo Support  
(afgebeeld met de optie voetbediening)

## Ergo Support



- Stabiele ergonomische zithouding met open heuphoek door de unieke aflopende zitting.

## Comfortabele armsteunen

De comfortabele armsteunen geven optimale ondersteuning aan je armen zodat je ontspannen microscopisch werk kunt verrichten. De armsteunen zijn in een handomdraai dicht tegen je lichaam te plaatsen zodat je bewegingsvrijheid rondom de patiënt niet wordt beperkt.

## Voordelen van deze zitoplossing



Werken met de microscoop is langdurig, vaak fijnmotorisch werk, bijvoorbeeld bij endodontologie. Zonder goede ondersteuning van je armen verstijven je nek, rug en schouders snel. De Ergo Support van Score Dental helpt je om je armen dicht bij je lichaam te plaatsen waardoor je ergonomisch, ondersteund en ontspannen werkt.

# assistent



Zadelkruk Jumper met lendensteun



Zadelkruk Amazone Balance



Medical Line 6360 met Ergo Shape

## Amazone en Jumper zadelkrukken



zie pagina 8

- Optimale neutrale houding voor actief ontspannen werken.
- Manoeuvreer gemakkelijk en dicht om de patiënt heen en krijg beter zicht door de unieke verhoogde zithouding.

Zie pagina 6 en 7 voor de voordelen van gezond en dynamisch zitten op een Score Dental zadelkruk.

## Score Dental Ergo shape 6360



- Leverbaar in meerdere basishoogtes, ook te combineren met voetenring.
- De Ergo shape kruk met 360 Support: de handige multifunctionele arm- en rugsteun, geschikt voor de Ergo shape werkstoelen en Score Dental Zadelkrukken.

## Voordelen van deze zitoplossingen

Als assistent werk je in tandem met de tandarts in een klein werkveld. Op een standaard stoel zit je echter vaak te laag om goed in de mond van de patiënt te kunnen kijken. Het gevolg is dat je moet gaan staan of elkaar in de weg zit. Met een Score zadelkruk zit je hoger en heb je goed zicht. Jij en de tandarts kunnen in perfecte harmonie je werk doen.



Meerdere stoffen en kleuren



Extra hygiëne



Arm- en rugondersteuning



Voetondersteuning



Meerdere hoogtes



Voetbediende hoogteverstelling

# technisch laboratorium



Score At Work PU



Score At Work Stamskin



Spirit PU



Spirit Beuken

## Score At Work PU en Stamskin



- Score At Work stoelenlijn met standaard veel instelmogelijkheden om ergonomisch te werken.
- Kies voor een PU industriële uitvoering of voor optimaal comfort een Stamskin uitvoering.

## Spirit PU en Spirit Beuken



- Goede laboratoriumstoel met basisfunctionaliteiten
- Eenvoudig schoon te maken.
- Gipsresten zijn gemakkelijker van een beuken stoel te verwijderen.

## Voordelen van deze zitoplossingen

In een technisch laboratorium concentreer jij je langdurig op minutieus werk. De ergonomische stoelen van Score Dental zijn volledig af te stellen op je specifieke werkomgeving zodat je goed wordt ondersteund in je werkhouding. Bovendien zijn ze eenvoudig te combineren met een voetensteun en goed schoon te houden.

**'Onze technici zitten uren lang stil tijdens het werk. We kozen voor Score Dental laboratoriumstoelen omdat ze functioneel zijn en goede support geven.'**

Rozalina Hohd Zain, Head of dental technologists University of Malaya



kuala lumpur

# balie & receptie



## Score At Work



- Comfortabel zitten en gezond werken is op kantoor en achter een balie ook belangrijk.
- Standaard met veel instelmogelijkheden om ergonomisch werken te stimuleren.
- Kies voor het standaard formaat of voor een Large uitvoering met brede zit en hoge rug.
- Met de praktische Bicolor stoffering of luxe blend stoffering maak je kantoorwerkplekken mooi én functioneel.

## Voetensteun 952 Pro

- Goed vloercontact voor verhoogde receptie- of baliewerkplekken met de Score Pro series voetensteunen.



## 'Gezond en zonder klachten je werk doen'

Als fysiotherapeut en ergonomoom adviseer ik veel binnen mondzorgpraktijken. Ik heb daarbij aandacht voor alle werkplekken binnen de praktijk omdat zij ieder hun eigen ergonomische uitdagingen hebben. Ik adviseer op het gebied van werkhoudingen en de inzet van juiste werkstoelen. Score Dental heeft voor alle werkplekken binnen de praktijk specifieke daarop afgestemde oplossingen zodat ik iedereen in de basis kan helpen om gezond en zonder klachten hun werk te kunnen doen.

Voor een grote, landelijk opererende, groepspraktijk die ik adviseer zorg ik in samenwerking met Score Dental dat alle zitoplossingen in de huisstijl van de praktijk worden geleverd.



Wim Tinke,  
fysiotherapeut  
en ergonomoom



Meerdere stoffen en kleuren



Extra hygiëne



Arm- en rug-ondersteuning



Voet-ondersteuning



Meerdere hoogtes



Voetbediende hoogteverstelling

# Welke opties kun je kiezen?



## 360° support

De 360° Support is 360 graden rond te draaien. Erg handig, want de ene keer heb je behoefte aan een goede ondersteuning van je armen en de andere keer heb je behoefte aan een steuntje in de rug.



## Voetbediende hoogteverstelling

Voetbediening voor het met de voet instellen van de zithoogte.



## Extra hygiëne

Op werkplekken waar hoge eisen aan de hygiëne worden gesteld kun je kiezen voor een antibacteriële en naadloze stoffering.



## Lendensteun

Onze stoelen en krukken kunnen worden voorzien van een ergonomisch gevormde lendensteun. De uitgekiende vormgeving geeft bewegingsvrijheid en is in hoogte en hoek te verstellen.

## Voetondersteuning

Score Dental voetensteunen en -ringen bieden goede ondersteuning van voeten en benen op verschillende werkplekken.



## Bekleding

Voor de krukken in de behandelkamer en de laboratoriumstoel Score At Work:

### Stamskin®

Antibacteriële, slijtvaste bekleding. Verkrijgbaar in vele moderne kleuren.

### PUxx®

PVC vrije bekleding, reinigbaar met de meeste schoonmaak- en desinfectiemiddelen op basis van alcohol, chloor en ammoniak.



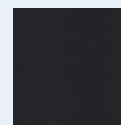
Felgroen K81



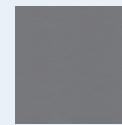
Felrood K87



Feloranje K93



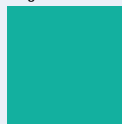
Zwart PU05



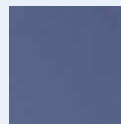
Grijs PU95



Donkerblauw PU89



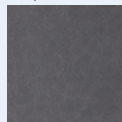
Turquoise K184



Lichtblauw K80



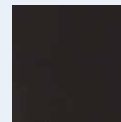
Donkerblauw K89



Antraciet K85



Grijs K195



Zwart K05

Voor een volledige keuze uit alle Score Dental zitoplossingen, opties en accessoires, ga naar [www.score-dental.com](http://www.score-dental.com).

### Stamskin® Bicolor



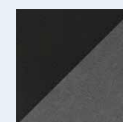
Bicolor K81/K85



Bicolor K93/K85



Bicolor K87/K85



Bicolor K05/K85



## Probeer vrijblijvend

Beleef het comfort van een ergonomische zitoplossing met de perfecte pasvorm. Vraag nu een proefzitting aan en probeer jouw keuze twee weken lang geheel vrijblijvend uit.

### **Interesse?**

Neem contact op met de dealer van Score Dental.