



Best of Physio – therapeutische Übungen zum Selbermachen

Kaum eine Fachrichtung im Gesundheitswesen kennt sich so gut mit den Gelenken und der Wirbelsäule aus wie die Physiotherapie. Mit einer hilfreichen Kombination aus Aufklärung, therapeutischen Techniken und speziellen, funktionellen Übungen können Schmerzen gelindert und deren Ursachen meist gelöst werden. Jeder Therapeut setzt dafür gerne seine „Spezialübung“ ein. Wir zeigen Ihnen eine Auswahl spezieller, besonders effektiver Übungen aus der physiotherapeutischen Praxis und befähigen Sie, diese anschließend selbst in Ihren Alltag integrieren zu können.

Workshop (Online)

- Dauer: 30 Minuten
- bis zu 50 Personen (empfohlen)

Technische Voraussetzungen

- PC/Notebook mit Internetzugang
(Mikrofon und Kamera)
- Microsoft Edge oder Google Chrome
- Teilnahme über Microsoft Teams
(Die Teilnahme ist ohne Download direkt über den Browser möglich.)

Spezielle Hinweise zur Durchführung

- Bequeme Kleidung erforderlich
- Bei Bedarf eine Matte o.Ä. bereithalten
- Übungsposition möglichst mit Sichtkontakt zum Monitor wählen

Workshop (Präsenz)

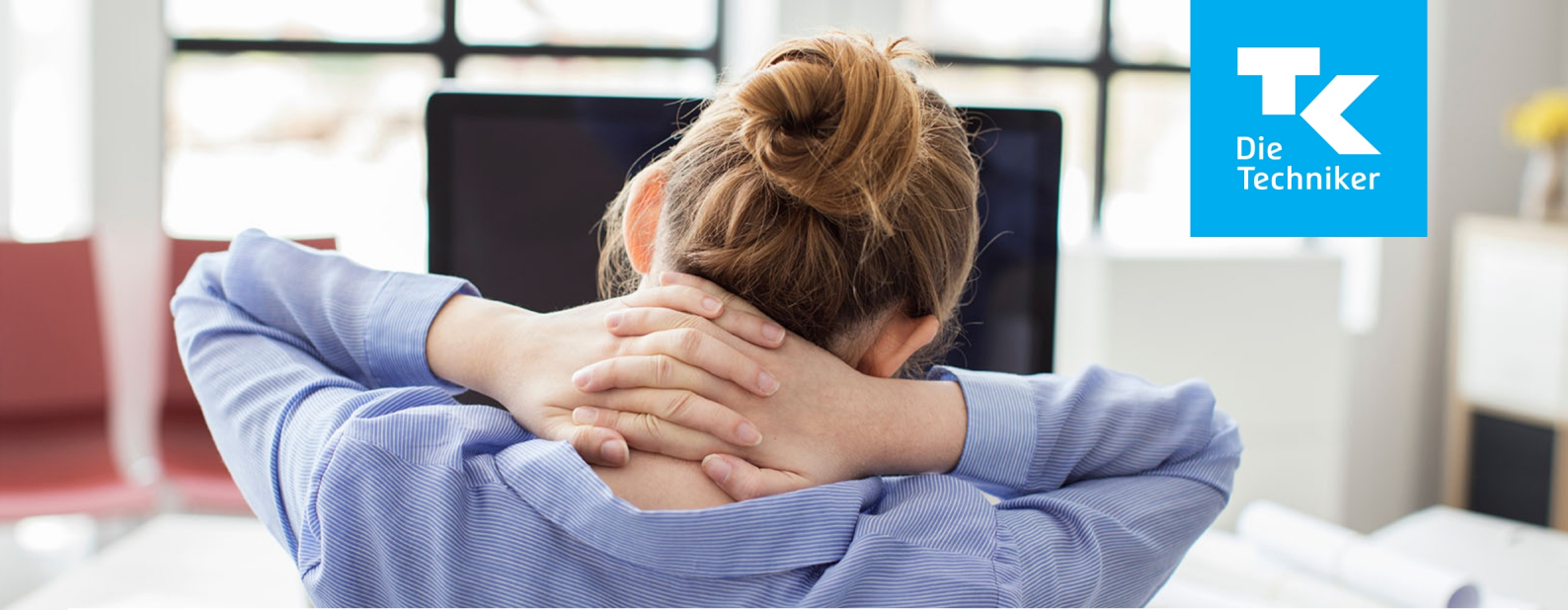
- Dauer: 30 Minuten
- max. 15 Personen

Voraussetzungen

- Raumgröße
(Entsprechend der Gruppengröße)

Spezielle Hinweise zur Durchführung

- Bequeme Kleidung erforderlich



EMG-Muskeltonusmessung HWS

Muskuläre Verspannungen machen sich besonders häufig im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) und im Schulter-Nackenareal bemerkbar. Diese Verspannungszustände können einerseits durch psychischen Stress, andererseits auch durch Bewegungsmangel und/oder unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen hervorgerufen werden, die auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur führen. Diese Muskelgrundspannung (Muskeltonus) lässt sich mit Hilfe der Elektromyographie (EMG) messen und beurteilen. Dazu werden Oberflächenelektroden im Bereich des oberen Schulterrands geklebt. Die Referenzstellen sind bei geöffnetem Kragenknopf gut erreichbar. Über ein Biofeedbacksystem wird gezeigt, wie einfache Ausgleichs- und Entlastungsübungen sofort zu Lockerungen führen können und welche Übungen individuell am besten geeignet sind.

Themenfeld: Stressbewältigung

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Spezifische Ziele

Erkennen und Bewältigen stressauslösender Faktoren mit Symptomatik im Schulter- und Nackenbereich

Inhalte

- Messung des Muskeltonus (Muskelspannung) im Schulter-Nackenbereich
- Auswertung des Muskelspannungszustandes im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Muskelentlastung bzw. -entspannung (Biofeedback zum Verlauf des Muskeltonus)
- Ergebnisse und Übungsplan digital verfügbar

Ablauf

Diese Muskelgrundspannung (Muskeltonus) wird mit Hilfe der Elektromyographie (EMG) exakt gemessen und beurteilt. Dazu werden Oberflächenelektroden im Bereich der Halswirbelsäule und des oberen Schulterrands geklebt. Die Referenzstellen sind bei geöffnetem Kragenknopf gut erreichbar. Die Messung ist völlig ungefährlich.

Ergebnisse

Nach kurzer Messdauer wird der Muskeltonus im Schulter-Nackенbereich im Seitenvergleich ermittelt und ausgewertet. Je nach Messergebnis werden individuelle Maßnahmen abgeleitet, um Muskelverspannungen gezielt entgegenzuwirken bzw. abzubauen. Mit Hilfe des Biofeedback-Trainings können die Teilnehmenden am Bildschirm verfolgen, wie sich die Maßnahmen unmittelbar spannungsregulierend auswirken. Auf diese Weise erhalten sie einfach umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressregulation und Muskelentspannung (u. a. Entspannungsübungen, gezielte Muskeldehnung), die auch am Arbeitsplatz gezielt eingesetzt werden können.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Schulter-Nackенbereich muss zur Messung freigemacht werden

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$
(Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)