

Spezifische Ziele

Überprüfung der Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenmuskulatur und Messung ihrer Kraftausdauer. Bewusstmachen der speziellen gesundheitlichen Bedeutung dieser Fähigkeiten zur Aufrichtung und Schonung der Halswirbelsäule, Vermittlung geeigneter Übungen für den Alltag und den Arbeitsplatz.

Inhalte

- Erfühlen und Messen der Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenflexoren
- Messung der Haltekraft und Kraftausdauer in unterschiedlichen Intensitätsstufen
- Bewertung der Ergebnisse
- Erlernen und Optimierung des gezielten Muskeleinsatzes unter Biofeedbackbedingungen
- Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

Zeitbedarf

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen
- Besonderer Hinweis: Barrierefreier Zugang erforderlich
- (Maße HBT: 175 x 50 x 75 cm, Gewicht: 50 kg)



Hintergrund

Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Diese Probleme werden durch den zunehmenden Einsatz von Smartphones, Wearables und Tablets noch verstärkt. Neue Begriffe wie „Handy-Nacken“ oder „Text-Neck“ versinnbildlichen diese Problematik. Auf Dauer entstehen Fehlhaltungen mit vorzeitigem Verschleiß der Bandscheiben. Umso wichtiger werden ausgleichende Maßnahmen und spezielle Übungen, um die Halswirbelsäule zu entlasten. Als besonders effektiv hat sich die regelmäßige Aktivierung der Tiefenmuskulatur erwiesen, die im Rahmen dieses Angebots geschult wird.

Ablauf

Beim IPN Neck-Check® wird zunächst die willkürliche Aktivierung der Tiefenmuskulatur überprüft. Anschließend finden Kraftmessungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad statt. Dazu wird ein Drucksensor im Nackenbereich platziert, der die aufgebrachten Muskelkräfte misst. Alle Messungen finden unter Biofeedback-Bedingungen statt, sodass gleichzeitig die Körperwahrnehmung und das Gefühl für den gezielten Einsatz der Tiefenmuskulatur geschult werden.

① Nackenbereich muss zur Messung freigemacht werden

Ergebnisse

Die Auswertung zeigt, wie gut die tiefen Nackenflexoren individuell aktiviert werden können und wie gut ihre Kraftausdauer zur Unterstützung der Halswirbelsäule entwickelt ist. Aus den Ergebnissen werden gezielte Empfehlungen und Übungen abgeleitet, die unmittelbar am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

