

EMG-Muskeltonusmessung HWS

Spezifische Ziele

Erkennen, Reduzieren bzw. Beseitigen muskulärer Verspannungen sowie stressauslösender Faktoren mit Symptomatik im Schulter- und Nackenbereich.

Inhalte

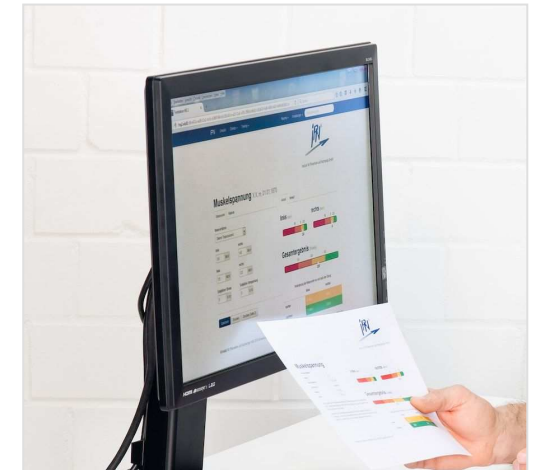
- Messung des Muskeltonus (Muskelspannung) im Schulter-Nackenbereich
- Auswertung des Muskelspannungszustandes im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Muskelentlastung bzw. -entspannung (Biofeedback zum Verlauf des Muskeltonus)
- Ergebnisse und Übungsplan digital verfügbar

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen
- Besonderer Hinweis: separater Raum empfehlenswert



Hintergrund

Muskuläre Verspannungen zeigen sich häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nackenareal. Diese Verspannungszustände können einerseits durch Bewegungsmangel und/oder unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen, andererseits auch durch psychischen Stress hervorgerufen werden (Muskulatur als Projektionsfeld der Psyche). Auf Dauer können die soeben genannten Faktoren zur Überlastung und Verspannung der Muskulatur führen.

Ablauf

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

① Schulter-Nackengebiet muss zur Messung freigelegt werden

Ergebnisse

Nach kurzer Messdauer wird der Muskeltonus im Schulter-Nackengebiet im Seitenvergleich angezeigt 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 einfache umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressbewältigung und Muskelentspannung (u. a. Entspannungsübungen, gezielte Muskeldehnung), die auch am Arbeitsplatz gezielt eingesetzt werden können.

