

ÜBUNG DER WOCHE 1 LOCKERUNG UND "REAKTIVIERUNG"

Office-Syndrom?



Headache





Neck Pain



Shoulder pain





Backache



Dann hilft die Übung der Woche!






Übersicht

- **Fit mit Übung der Woche**
- **Übungskarten für 14 Wochen: 1 - 14**
- **Bevor es losgeht: Die Geschichte vom Bewegungsmuffel**
- **Übungskarten Woche 1**
 - **Lockerung/ "Reaktivierung" (1)**
 - Übung 1.1: Dehnung des Rumpfes und der Schultern
 - Übung 1.2: Schulterkreisen im Sitzen
 - Übung 1.3: Kopfdrehen
 - **Videos**
 - Dehnung des Rumpfes und der Schultern (1.1)
 - Schulterkreisen (1.2)
 - Halswirbelsäulen- Rotationsdrehung im Sitzen (1.3)
- **Quellenverzeichnis**

FIT MIT ÜBUNG DER WOCHE

**Am Arbeitsplatz
ohne Gerät**



**Seien Sie gespannt auf effektive Übungen,
die Ihren Berufsalltag begleiten!**

**14 Wochen liefern wir
eine Übung/Übungsfolge.**

DER ÜBUNGSKATALOG

baut sich aktuell mit jeder Woche auf.

- ▶ Wir beschreiben jede Übung im Dreischritt
 - Ausführliche Bewegungsbeschreibung
 - Bebilderter Übungsablauf
 - Darstellung des funktionellen Zusammenspiels

Viel Spaß mit dem Übungsprogramm
wünscht das **AHS-Team & KNSU**
Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz

ÜBUNGSKARTEN FÜR 14 WOCHEN

1 - 14

Mit den ausgewählten Übungen können Körperpartien gelockert, "reaktiviert", gekräftigt, durchblutet, mobilisiert werden.

Block 1: Lockerung und "Reaktivierung"

Längere, in bestimmter „Zwangshaltung“ befindliche Körperhaltung am Arbeitsplatz hat zur Folge, dass nach zunehmender Belastungszeit die stützende Muskulatur ermüdet und demzufolge eine Belastungshaltung auf die „passiven“ Strukturen ausgeübt wird. Unter „passive“ Strukturen verstehen wir alle Gewebestrukturen des Körpers, die keine kontraktile Funktion durchführen. Unter kontraktile oder auch „aktive“ Strukturen verstehen wir diejenigen Gewebestrukturen, welche willentlich zur Kontraktion (zusammenziehen) gebracht werden, dazu zählt die quergestreifte Muskulatur, die vornehmlich für den Bewegungsapparat zuständig ist und die nicht-willentlich - da sie über das vegetative Nervensystem gesteuert wird – kontraktionsfähigen Gewebestrukturen, wie Gefäß- und Organmuskulatur sowie die Faszien.

Ermüdet die stützende Muskulatur, treten mit der Zeit Ermüdungsschmerzen und Verspannungen auf, welche das Konzentrationsverhalten am Arbeitsplatz negativ beeinflussen können. Daher müssen diese regelmäßig gelockert und somit reaktiviert werden (dehnen/mobilisieren).

Block 2: Kräftigung - und Durchblutungsanregung

Aufgrund längerer anhaltender sitzender Tätigkeiten kommt es zu Stauungen in den unteren Extremitäten. Hierfür ist es wichtig, zwischenzeitlich die Durchblutung und den Lymphfluss durch gezielte Bewegungen der Beine anzuregen.

Block 3: Wirbelsäulenmobilisation und -kräftigung

Durch inaktive, stereotype Sitzhaltungen kann es zu einer Minderversorgung der aktiven und passiven Gewebestrukturen kommen. Mittels gezielter mobilisierender und kräftigenden Bewegungsübungen des Rumpfes werden die Wirbelkörper und die darauf einwirkenden Gewebestrukturen gekräftigt und ernährungstechnisch versorgt.

Für alle Übungen gilt:

- Mit flachen Schuhen oder barfuß die Übungen ausführen!



BEVOR ES LOSGEHT.....

Die Geschichte vom Bewegungsmuffel

**Der Kaspar – der war kugelrund
Und alles and're – als gesund
Er hasste Sport – war sehr bequem
Bewegung fand er gar nicht schön
Und immer hörte man ihn schrei'n:
Den Körperdrill – den lass ich sein
Ich beweg' mich heute nicht
Nein, Körperfiness brauch ich nicht.**

**Doch bald schon tat der Rücken weh
Es schmerzten Hüfte, Füße, Zeh
Der Kaspar schnauft und atmet schwer
Wo kommen die Blessuren her.**

**Der Doktor meint: Du musst was tun
Musst Dich bewegen – darfst nicht ruh'n
Kalorien zählen und trinken richtig
Für Deinen Körper ist das wichtig
Doch wieder hörte man ihn schrei'n
Den Körperdrill – den lass ich sein
Ich beweg mich heute nicht
Nein – Körperfiness brauch ich nicht.**

Na , dann....

**Doch bald schon denkt der Kaspar um
Die Zeit des Nichts-Tuns – die ist um
Ich will Bewegung, will mich quälen
Möcht' meinen Körper richtig stählen
Drum mach ich mich schlau bei KNSU
da find ich Infos und Material im Nu
Sport hält meinen Körper fit**

**Schau nach in KNSU und mach
mit.
Das Portal www.knsu.de ist der
Hit.
Und häufig hört man laut ihn
schrei'n
Bewegung, die ist richtig fein**

OH, je!?

**Nach kurzer Zeit – o weh und ach
Wie ist der Kaspar krank und schwach
Doch als der Doktor kommt herein
Gleich fängt er wieder an zu schrei'n
Ich beweg mich heute nicht
Nein – Körperfiness brauch ich nicht.
Und dann nach vielen Wochen gar
Der Kaspar – der war nicht mehr da
Auf seinem Grab der Schriftzug steht
KNSU zeigt – wie's besser geht.**

ÜBUNGSKARTEN: WOCHE 1

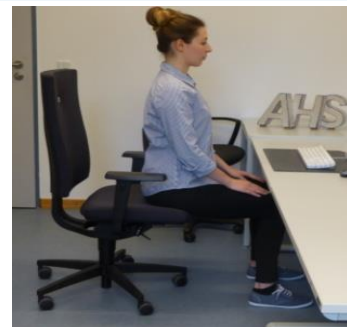
Mit den 3 Übungen aktivieren Sie Rumpf, Schultern und Nacken.

Halswirbelsäulenproblematik

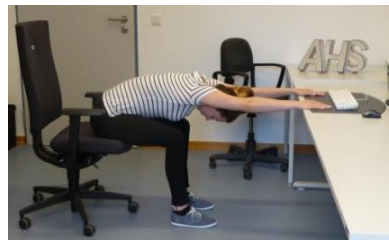
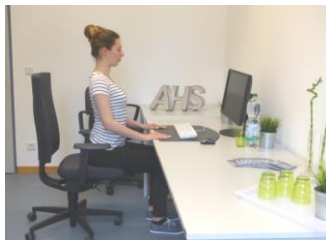
- Bei bestehender, operativ versteifter Bewegungssegmente (Wirbelkörper) der HWS oder anderer schmerzhafter HWS-Problematiken sollte auf die Übungen 1.3 verzichtet werden.


Ausgangsposition/AP 1.1-1.3

- Auf die Kante des Stuhls setzen.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit vor dem Stuhl (idealerweise haben Sie im Kniegelenk einen Winkel von 90°-100°)¹
- Den Oberkörper möglichst lang/gerade aufrichten.
- Die Hände auf den Oberschenkeln locker ablegen.



Übung 1.1 Stretching des Rumpfes und der Schultern



- 1 Die Hände an die vordere Tischkante legen.
- 2 Schieben Sie sich langsam mit dem Schreibtischstuhl nach hinten.
- 3 Rumpf neigt sich automatisch nach vorne und das Kinn nähert sich dem Brustbein an. Weiter nach hinten schieben, ohne den Kontakt der Hände zur Tischplatte zu verlieren.
→ Dadurch strecken sich die vom Rumpf auf die Schulterpartie einwirkenden Muskeln sowie die Faszienplatte der Lendenregion.
- 4 Diese Position 4 ruhige Atemzüge halten und dabei ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen.
- 5 Mit der ruhigen Atmung und kleinen Schritten in Richtung des Tisches, kommen Sie Wirbel für Wirbel wieder in die Aufrichtung.  1.1





Die Übung 3-mal wiederholen.

¹ Der Winkel sollte etwas größer als 90° betragen, da z.B. Nerven und Gefäße der Hüfte und unteren Extremitäten weniger gestresst werden über den Arbeitstag hinweg.



1.1


Stretching des Rumpfes und der Schultern

 1.1	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching Rumpf und Schultern <p>Aufrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung der Streckmuskulatur <p>Anregung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz- Kreis- laufsysteem 	<p>AP</p>  <p>1</p> <p>EP</p>  <p>2 - 4</p>  <p>5</p> <p>3 Wiederholungen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Die Hände auf die vordere Tischkante legen. 2 Sich langsam - so weit wie möglich- mit dem Stuhl nach hinten schieben. Blick auf den Boden. 3 Rumpf neigt sich dabei nach vorne und Kinn nähert sich dem Brustbein; Hände behalten Tischkontakt. 4 Position vier ruhige Atemzüge halten; Atmung ist ruhig und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. 5 Aufrichtung erfolgt Wirbel für Wirbel, indem man sich mit kleinen Schritten in Richtung des Tisches bewegt.

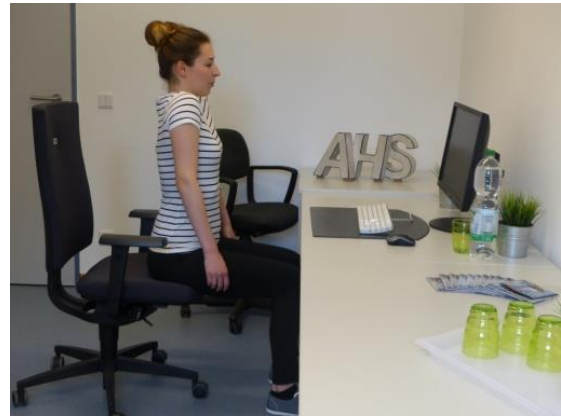



1.1

Richtig - Falsch

Richtig		Falsch	
<p>2-4 Blick nach unten richten → dadurch Stretching im Rumpf und Schultern</p> <p>Merksatz Die Augen geben die Richtung vor. Wohin die Augen schauen - geht der Körper hin.</p>		<p>Blick geht nach oben bzw. nach vorn</p>	<p>Begründung → Bei Blickwendung nach oben bzw. vorn werden die Facettengelenke der Wirbelkörper unphysiologisch belastet.</p>

Übung 1.2 Schulterkreisen




- 1 Nehmen Sie eine aufrechte, für Sie angenehme Position auf dem Stuhl ein. Die Sitzbeinhöcker befinden sich an der Sitzkante des Stuhls.
 - 2 Die Füße stehen hüftbreit fest auf dem Boden; die Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt.
 - 3 Die Arme hängen locker seitlich des Rumpfes herab.
 - 4 Die Schultern nun langsam nach hinten kreisen lassen; dabei arbeitet nur die Schultermuskulatur.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung und passen Sie die Geschwindigkeit der Übung an den Atemrhythmus an. ▶  1.2

Wiederholen Sie die Kreisbewegung ca. 12-15 mal n u r nach hinten. ²

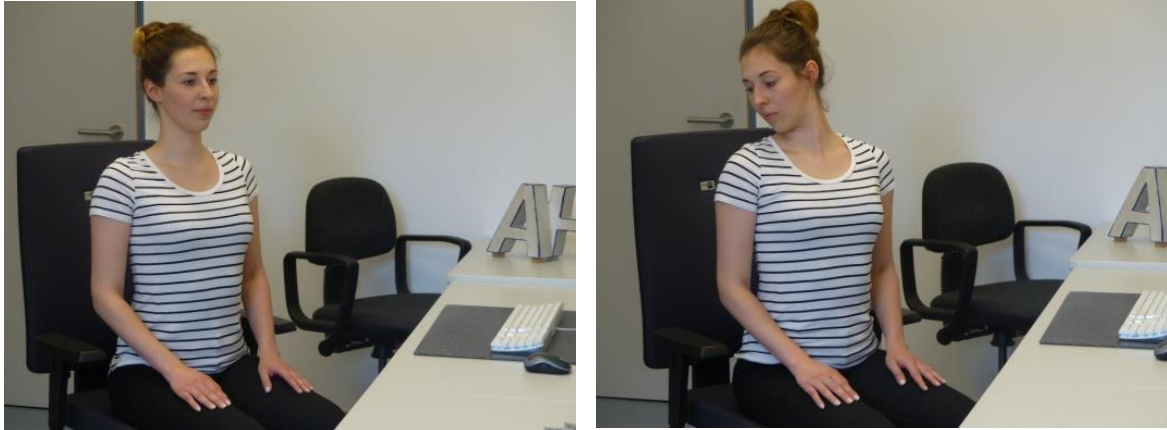
² "N u r nach hinten" → Begründung: Die meisten Menschen, insbesondere Schreibkräfte etc., halten ihre Schultern in einer Protraktionsstellung, d.h. deren Schultern sind eh schon nach vorne-unten eingestellt, somit die ventrale Muskulatur eher verkürzt und die dorsale Muskulatur eher gedehnt. Durch das nach hinten Kreisen werden wieder mehr die obere Rückenmuskeln aktiviert und die Schultergelenke in ihre physiologische Position zurück gebracht.




Richtig - Falsch

Richtig	Falsch	
<p>Kreisbewegung nur nach hinten</p> 	<p>Kreisbewegung nach vorn</p>	<p>Begründung → Die meisten Menschen, insbesondere Schreibkräfte etc. halten ihre Schultern in einer Protraktionsstellung, d.h. deren Schultern sind schon nach vorne-unten ein gestellt, somit die ventrale Muskulatur eher verkürzt und die dorsale Muskulatur eher gedehnt. Durch das nach hinten Kreisen werden wieder mehr die oberen Rückenmuskeln aktiviert und die Schultergelenke in ihre physiologische Position zurückgebracht.</p>

Übung 1.3 Kopfdrehen



- 1-2 Aufrecht auf den Stuhl setzen; die Füße stehen fest und hüftbreit auf dem Boden und die Knie sind ca. 90° gebeugt.
- 3 Schultern werden in eine belastungsfreie Position gebracht, indem sie leicht nach hinten-unten geführt und dort gehalten werden.
- 4 Nun wird das Kinn bei geschlossenem Mund leicht in Richtung des Brustbeins gebracht. Die Halswirbelsäule wird nicht gebeugt!
- 5 Der Kopf wird nun langsam nach rechts und nach links gedreht. Auf jeder Seite am Ende der Bewegung für ca. 4 Atemzüge verharren.
→ Achten Sie darauf, dass keine akuten Schmerzen entstehen, sondern nur ein Dehnreiz der Muskulatur.
- 6 Den Kopf wieder in die aufrechte Position bringen. Danach wechseln Sie die Seite. ▶  1.3

Die Kopfbewegung 8-10 mal pro Seite wiederholen.

Bei akuten Schmerzen sollte die Übung eingestellt werden bzw. der Kopf nur soweit gedreht werden, sodass keine Schmerzen entstehen.



1.3

Kopfdrehen



Ablauf

Tipps

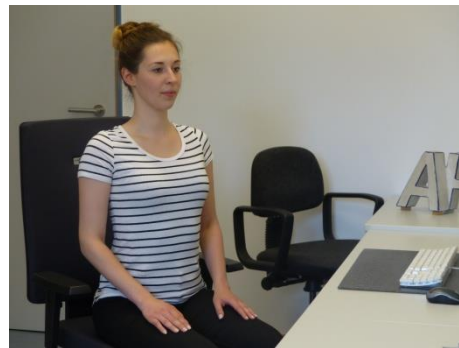
Funktion

- Dehnung der Halsmuskulatur

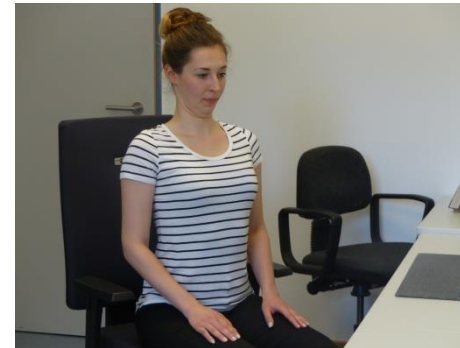
Aufrichtung

- Siehe Tipp 1

AP

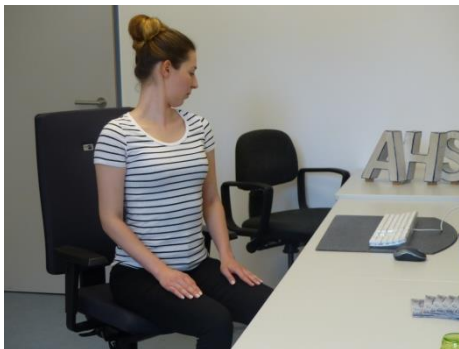


1-3

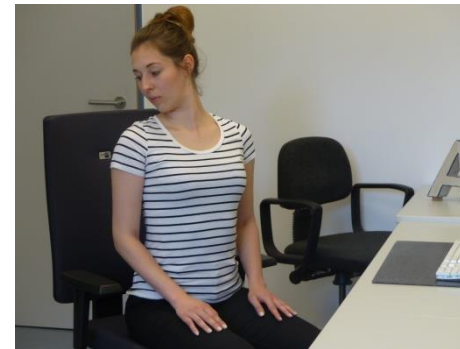


4

EP



6



5

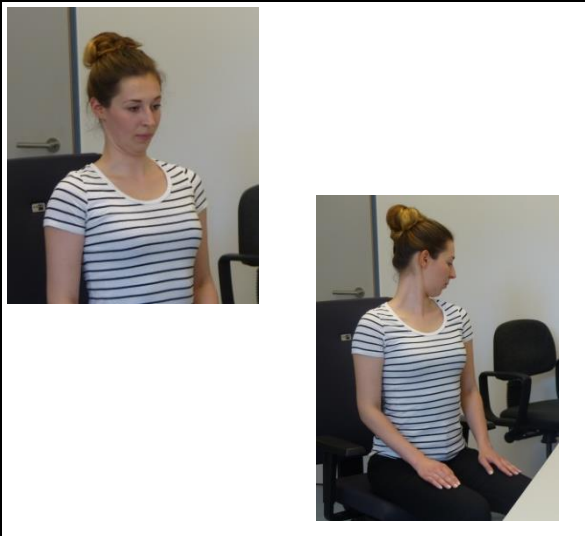
8-10 Wiederholungen pro Seite

- 1 Aufrechte Sitzposition; Sitzhöcker des Gesäßes auf Sitzkantenhöhe
- 2 Füße stehen fest und hüftbreit auf dem Boden; Kniegelenke ca. 90°-100° gebeugt
- 3 Schultern durch leichtes nach hinten-unten bewegen und halten in eine belastungsfreie Position bringen
- 4 Kinn mit geschlossenem Mund leicht in Richtung Brustbein bringen; Halswirbelsäule nicht beugen
- 5 Kopf langsam nach rechts drehen, in der Position 4 ruhige Atemzüge halten
- 6 Seiten wechseln



1.3

Richtig - Falsch

Richtig		Falsch	
<p>Kinnposition bei der Drehung beibehalten</p>		<p>Den Blick beim Drehen des Kopfes heben</p>	<p>Begründung → Die Gelenkflächen der oberen Kopfgelenke werden komprimiert.</p>

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Caroline Richter
Titelbild	www.colourbox.de (ID#18474676); modifiziert von Jan-Holger Nahler
Abb. S. 3	Jan-Holger Nahler

Video

Nummer	Urheber
1.1-1.3	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
1.1-1.3	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

Geschichte

Name	Urheber
Die Geschichte vom Bewegungsmuffel	Gisela Helleken

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Caroline Richter, Eva Keller/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Gisela Helleken		Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Jan-Holger Nahler	Bauer, Sabine	AHS-Mitarbeiter und Leiterin, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz