

## EMG-Muskeltonusmessung HWS

### SPEZIFISCHE ZIELE:

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

### INHALTE:

- Messung des Muskeltonus (Muskelspannung) im Schulter-Nackebereich
- Auswertung des Muskelspannungszustands im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Stressbewältigung und gezielten Muskelentspannung (Biofeedback)
- QR-Code: Ergebnisse und Übungsplan digital verfügbar

### SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Schulter-Nackebereich muss zur Messung freigemacht werden

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

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

### PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz



## EMG-Muskeltonusmessung HWS

### HINTERGRUND:

**Negativer Stress** ist gerade in der modernen Arbeitswelt ein weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führen kann. Die Muskulatur – als Projektionsfeld der Psyche – reagiert häufig mit **Verspannungen**, typischerweise im Schulter-Nackenareal. Hinzu kommen nicht selten unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen, die auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit ebenfalls zu erhöhter Muskelspannung führen.

### ABLAUF:

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

### ERGEBNISSE:

Nach kurzer Messdauer wird der **Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich** ermittelt und ausgewertet. Je nach Messergebnis werden individuelle Maßnahmen abgeleitet, um Muskelverspannungen gezielt entgegen zu wirken bzw. abzubauen. Das Verfahren bietet zudem die **Vorteile eines Biofeedback-Trainings**, indem die Spannungswerte von der Testperson online am Bildschirm verfolgt und mit geeigneten Maßnahmen (Entspannungsübungen, gezielter Muskeldehnung u.a.) unmittelbar beeinflusst und kontrolliert werden können. Auf diese Weise wird die **Kompetenz zur effizienten Stressbewältigung** und **nachhaltigen Begegnung von Muskelverspannungen** gestärkt. Die Teilnehmer erhalten einfach umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressregulation und Muskelentspannung, die auch am Arbeitsplatz gezielt eingesetzt werden können.

