

EMG-Muskeltonusmessung HWS

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen, Reduzieren bzw. Beseitigen muskulärer Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

INHALTE:

- Messung des Muskeltonus (Muskelspannung) im Schulter-Nackenbereich
- Auswertung des Muskelspannungszustands im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Muskelentlastung bzw. -entspannung (Biofeedback)
- QR-Code: Ergebnisse und Übungsplan digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Schulter-Nackenbereich 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:**
Vorbeugung
und Reduzierung
spezieller
gesundheitlicher
Risiken



EMG-Muskeltonusmessung HWS

HINTERGRUND:

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

ABLAUF:

Diese **Muskelgrundspannung (Muskeltonus)** wird mit Hilfe der **Elektromyographie (EMG)** gemessen und beurteilt. Dazu werden Oberflächenelektroden im Bereich der Halswirbelsäule und des oberen Schultergürtels 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, gezielte Muskeldehnung u.a.) unmittelbar beeinflusst und kontrolliert werden können. Auf diese Weise wird die **Kompetenz und Motivation** zur effizienten und nachhaltigen Begegnung von Muskelverspannungen gestärkt.

