

IPN Neck-Check®

SPEZIFISCHE ZIELE:

Überprüfung der Ansteuerungsfähigkeit der Tiefenmuskulatur und Messung der Kraftausdauer. Bewusstmachen der besonderen gesundheitlichen Bedeutung, 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 Intensitäten
- Bewertung der Ergebnisse
- Erlernen und Optimierung des gezielten Muskeleinsatzes unter Biofeedbackbedingungen
- QR-Code: Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Nackенbereich muss zur Messung freigemacht werden

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

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)

PRÄVENTIONS- PRINZIP:

Vorbeugung und
Reduzierung
spezieller
gesundheitlicher
Risiken



IPN Neck-Check®

HINTERGRUND:

Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereichen zählen in der modernen Arbeitswelt zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Diese Probleme werden verstärkt durch zunehmenden Einsatz von Smartphones, Wearables und Tablets, die eine **zusätzliche Belastung für die Halswirbelsäule** darstellen: je nach Kopfposition kann diese bis auf das 6-fache der Normalbelastung ansteigen. Daher auch die neuen, plakativen Begriffe wie „Handy-Nacken“ oder „Text-Neck“. Auf Dauer entstehen Fehlstellungen 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** (tiefe Nackenflexoren) erwiesen, die im Rahmen dieses Angebots geschult wird.

ABLAUF:

Die Teilnehmer werden zunächst für das Thema sensibilisiert. Mit dem IPN Neck-Check wird im ersten Schritt die **willkürliche Aktivierung** der Tiefenmuskulatur überprüft und geschult. Anschließend finden **Kraftmessungen** mit stufenweise ansteigendem Schwierigkeitsgrad statt. Dazu wird ein Drucksensor an definierter Stelle im Nackenbereich platziert, der die jeweils 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.

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 eingesetzt werden können.

