

Ergonomie in der Praxis (Tipp 2)

Selbst die beste Arbeitshaltung ist irgendwann ermüdend und anstrengend, noch dazu, wenn relativ statisch und hoch konzentriert gearbeitet werden muss. Diese Statik mit Bewegungsarmut ist auf Dauer problematisch. Der Körper verlangt nach einer Phase der Bewegungslosigkeit und Verkrampfung nach Bewegung und Aktivität – und signalisiert dies durch Schmerz. Dann sollte man sofort und ohne Verzögerung die starre Haltung beenden, denn „Au“ ist die Abkürzung von „Aufhören“, und dem Körper etwas Gutes tun. Wie wäre es mit kleinen Einheiten zum „Bewegungsnaschen“?



Minipausen. Mikropausen sind Ad-hoc-Ausgleichsübungen, die schnell, problemlos und unauffällig absolviert werden können und nur ca. 15 Sekunden in Anspruch nehmen. Minipausen dauern etwa 30 bis 60 Sekunden und sollten bei Patientenwechsel, Arbeitswechsel oder Raumwechsel eingeschoben werden. Hier ist es besonders günstig, Übungen im Stehen oder Gehen durchzuführen und dadurch die Sitzmonotonie zu durchbrechen.

Beispiele:

10-Euro-Übung: Oberkörperrotation mit Strecken des rechten Arms, „Hand aufhalten“ und hinterherschauen, das Gleiche auf der anderen Seite. Beim Rotieren nach hinten einatmen, beim Zurückgehen in die Ausgangsstellung ausatmen.

Wirkung: Mobilisation der gesamten Wirbelsäule und des Schultergelenks.

„Pinguin“-Übung: Zusammenkauern, Becken nach hinten kippen, Hände

#1 Bewegung am Arbeitsplatz: Der Mensch ist eigentlich ein „Bewegungstier“ – allerdings sind viele Beschäftigte, wohl auch durch die Zwangshaltung bei der Tätigkeit, zum „Steiftier“ mutiert.

Lösung: Empfehlenswert ist es, Bewegung am Arbeitsplatz genauso in den Alltag zu integrieren wie Essen und Trinken, d. h. gezieltes Muskel- und Koordinationstraining mit Lockerung und Entspannung und über den Tag verteilt.

#2 Mikro- und Minipausen: Das Bewegungskonzept besteht aus Mikro- und



nach innen drehen, Kopf auf die Brust und ausatmen, anschließend aufrichten, Becken nach vorne kippen, Hände nach außen drehen und Kopf in den Nacken, dabei Mund öffnen, einatmen.

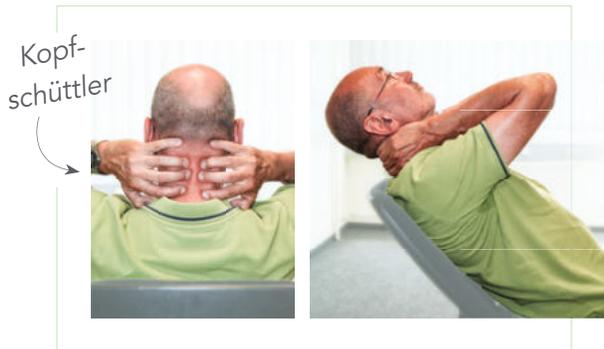
Wirkung: Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Achtung: Schultern immer über dem Becken lassen, nur kauern, nicht vorbeugen.

Schütteltechnik mit „Standschüttler“-Übung: Stabiler Stand, Füße flach auf dem Boden, dann schnell hintereinander immer wieder leicht in die Knie gehen und die Beine wieder strecken; dabei alles locker lassen, vor allem die Schulterpartie und den Kiefer; schnelle „Schüttelungen“ jeweils 20 bis 30 Sekunden durchführen, idealerweise mehrmals am Tag.

Wirkung: Ziel von Übungen der Schütteltechnik sind die Lockerung und Entspannung von angespannten Muskeln, die „Durchsftung“ von Knorpeln und die Anregung der Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe; nebenbei werden Informationsleitungen frei und Irritationen von Nerven reduziert.

Der Kopfschüttler: Angelehnter Sitz auf einem Stuhl, die Hände in den Nacken legen und die Fingerkuppen auf den Muskelstrang links und rechts der Wirbelsäule auflegen und leichten Druck ausüben. Dann den Kopf leicht nach hinten beugen, damit die Nackenmuskulatur verkürzt = entspannt wird. Jetzt den Kopf schütteln, also den Kopf schnell leicht nach links und rechts drehen, dabei mit den Fingerkuppen abwechselnd etwas stärker auf den Muskelstrang drücken.



Fazit: Ähnlich wie beim echten Naschen addiert der Körper die vielen kleinen Bewegungshäppchen zu einer kompletten Mahlzeit. Dadurch bleibt man fit und leistungsfähig.

Vorschau: Im Tipp 3 erfahren Sie mehr über die Selbsttherapie mit der JUST-FIVE®-Methode.

INFORMATION ///

Manfred Just
JUST-Institut • www.just-institut.de

Infos zum Autor



Wawibox

einfach.entspannt.effizient.

Die moderne Lösung für Ihr Material

Mehrere tausend Euro im Jahr sparen? Mehr Zeit für Ihr Team und Ihre Patient:innen?

Gestalten Sie die Materialverwaltung effizienter mit unserer Expertise.

Wir beraten Sie unverbindlich:
wawibox.de/beratung

☎ 06221 52 04 80 30

✉ mail@wawibox.de

