

"HomeOffice" - Tipps und Tricks wenn's schon schmerzt...

Sehr geehrte Kunden, Geschäftspartner und Freunde

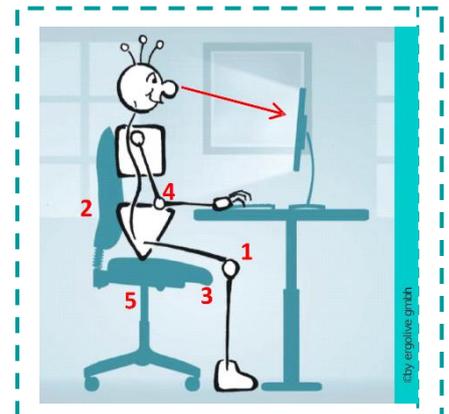
Woche 5 im «HomeOffice» ist gestartet. Sind Sie bereit, eine ergonomische Zwischenbilanz zu ziehen? Was hat sich in den vergangenen Wochen verändert am Arbeiten im «HomeOffice»? Was früher an einem Tag pro Woche eine willkommene Abwechslung war, erweist sich auf Dauer zunehmend als mühsam und anstrengend. Wir befinden uns in der Phase, in welcher die Disziplin nachlässt, sich neue Gewohnheiten manifestieren. Zunehmend stellen sich unterschiedliche muskuläre Verspannungen, Rückenschmerzen, Nackenbeschwerden, etc. ein. Darauf hoffend, dass wir bald zur Normalität zurückkehren können, verdrängen wir dies mehr oder weniger erfolgreich. Es ist ja sicher bald vorbei und dann wird alles wieder anders. Lassen Sie es nicht zu, dass Sie mit einem unerwünschten «Verspannungsrucksack» in die Nach-Corona-Zeit starten. Werden Sie proaktiv! Lassen Sie uns deshalb jetzt gemeinsam noch einmal bewusst hinschauen, die Aus- und Einrichtung des «HomeOffice»-Arbeitsplatzes aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Was sind mögliche Ursachen für die oben genannten Beschwerden? Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz mit folgenden Tipps!

1. Tipps gegen muskuläre Verspannungen im Nacken und Schultergürtel

- ✓ **Arbeitshöhe kontrollieren:** Unterarme und Handgelenke sind beim Bedienen der Eingabegeräte auf der Tischplatte abgestützt. Ansonsten die Tischhöhe anpassen.
- ✓ **Bildschirmdistanz und Schriftgrösse anpassen:** auch nach längerem Arbeiten bleibt der Kopf zentriert, kein Kopfvorschub nötig beim Lesen der Informationen auf dem/den Bildschirm/en.
- ✓ **Bildschirmhöhe prüfen:** der Kopf bleibt zentriert auf der Halswirbelsäule beim Blick auf den meistbearbeiteten Bereich. Das Kinn dabei leicht nach unten sinken lassen, den Nacken lang ziehen.

2. Schmerzpunkte rund um das Schulterblatt oder Verspannungen entlang der Wirbelsäule

- ✓ **Ausrichtung am Arbeitsplatz:** parallel zur Tischkante sitzen oder stehen. Arme beidseitig gleichmässig abgestützt.
- ✓ **Position des/r Bildschirme/s:** frontal vor dem Hauptbildschirm sitzen, mehrere Bildschirme in gleicher Höhe, Distanz (50 - 80 cm) und Neigung anbieten.
- ✓ **Position der Maus:** die externe Maus bleibt nah bei der Tastatur, Unterarm und Handgelenk beim Bedienen abgestützt.



3. Beschwerden im unteren Rücken, müde und schwere Beine

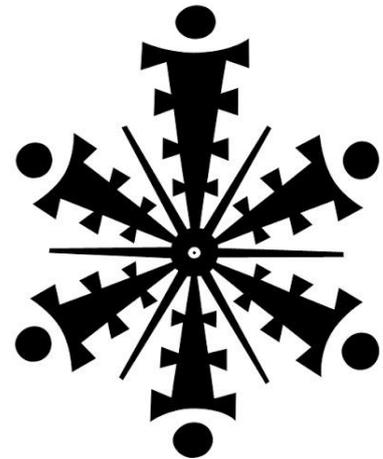
- ✓ **Bewegungsfreiheit:** es ist gleich viel Platz unter dem Tisch wie auf Tischfläche verfügbar.
- ✓ **Bewusst bewegen:** die Füße stehen flach am Boden, dies ohne dass im Sitzen Druckpunkte an den Beinrückseiten auftreten, ansonsten die Füße auf Buch, Fussstütze, etc. stellen. Nun das Becken immer wieder bewusst bewegen: vor/rück kippen, rechts/links schaukeln oder kreisen.
- ✓ **Abwechslung schaffen:** kurze Sequenzen dynamisch Sitzen auf einem Sitzkissen oder Sitzball sowie dynamisches Stehen auf einem gerollten Handtuch, einer gerollten Trainingsmatte, etc. haben zum Ziel das Becken und die tiefe Rückenmuskulatur aktiv in Bewegung halten.

Muskuläre Spannungen effizient ausgleichen

Die Augenmuskulatur durch Trainingsübungen entspannen, zum Beispiel mit dem «tibetischen Rad», dem «Palmieren», dem «Akkommodieren» oder anderen effizienten Augenübungen.

Gratisdownload «tibetisches Rad» mit Kurzanleitung:
<http://www.ergolive.ch/images/pdfs/Augentraining.pdf>

Weitere Tipps zum Augentraining finden Sie unter anderem unter: <https://magazin.envivas.de/auge/augentraining/>



Die Rücken- und Nackenmuskulatur sowie deren Faszien entspannen und regenerieren, zum Beispiel unter Anwendung einer Faszienrolle. Faszienrollen gibt es von verschiedenen Anbietern. Das Original kommt von «Blackroll». Wesentlich ist es, die Form, den Härtegrad und die Oberflächenbeschaffenheit je nach Anwendung zu wählen.

Tipp: Die Blackroll «DuoBall» 8 cm (siehe Bild) zwischen Wand und Rücken positionieren. Die Wirbelsäule liegt dabei in der Ballvertiefung. Durch Beugen und Strecken der Knie, die Rückenmuskulatur durch Ballrollung massieren. Alternative zum «DuoBall»: 2 harte Tennisbälle in eine Socke stecken, diese verschliessen.

Weitere Informationen zur Wirkung und Anwendung von Faszienrollen finden Sie unter:
<https://www.blackroll.com/de/uebungen>

Weitere **wertvolle Tipps und Trainingsübungen** downloaden von:
www.ergolive.ch



Gerne stehen wir Ihnen nach der «Virus-Welle» wieder persönlich zur Verfügung.
Machen Sie's gut bis dahin und bleiben Sie gesund!

Ihre **Sabine Blum** & das **ergolive-Team**

