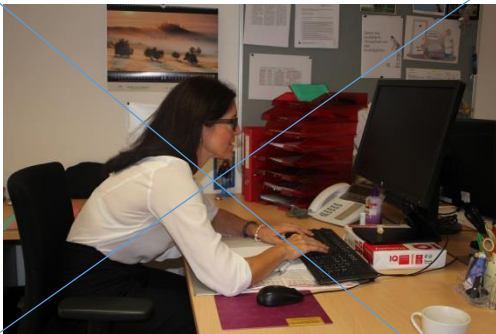


## Schulter-Nackenschmerzen bei Bildschirmarbeit wirksam bekämpfen!

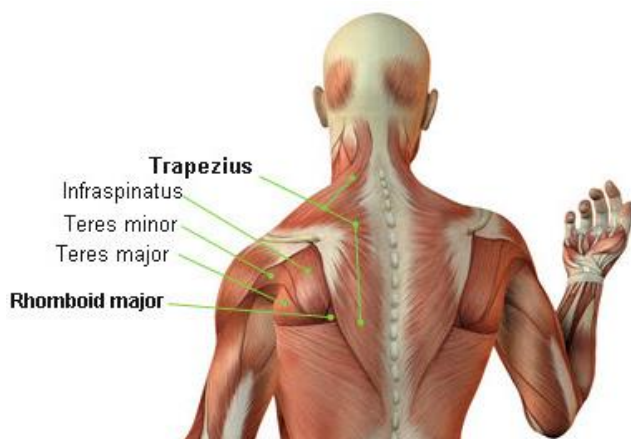


### 1.) Training der oberen Rückenmuskulatur

Nahezu 50 % aller am Bildschirm tätigen ArbeitnehmerInnen leiden regelmäßig unter schmerzhaften Muskelverspannungen im Schulter-Nackenbereich. Einseitige und falsche Körperhaltungen führen zu muskulären Dysbalancen (oberes gekreuztes Syndrom: Verkürzung/ Verspannung der Brust- und Nackenmuskulatur und Abschwächung der Schulterblattmuskulatur).

Einfache Übungen mit Gymnastikband oder Hanteln können Abhilfe schaffen. Schon wenige Minuten täglich reichen aus!

Ergonomische Arbeitshaltung und Lockerungsübungen am Arbeitsplatz wie z.B. Schulterkreisen sind neben regelmäßigem Training die Basis für anhaltende Beschwerdefreiheit.



AUFWÄRMEN nicht vergessen!

Kurzes Warm-up beugt  
Muskelverletzungen vor

### Kurzer Haltungscheck:

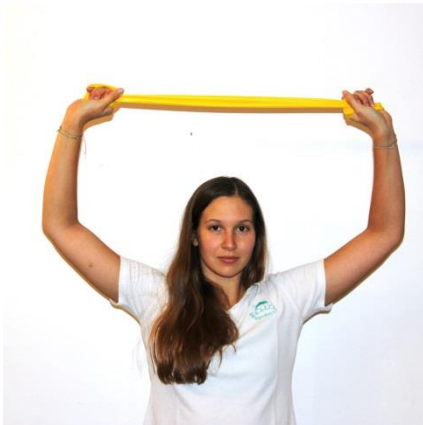
1. Brust heben: Brustbein anheben und nach vorn schieben
2. Kopf hoch: " wie an einem Faden auf der Mitte des Kopfes hochgezogen "
3. Schultern nach hinten: Schulterblätter ein wenig zusammenführen
4. Gleichmäßige Last: Körpergewicht auf beide Füße verteilen

### Übung 1: Rückenpower

Halten Sie das Band mit leicht gebeugten Ellbogen über den Kopf.

Ziehen Sie das Band nach beiden Seiten auseinander und in den Nacken. Ellbogen bewegen sich hinter den Körper und die Schulterblätter aufeinander zu.

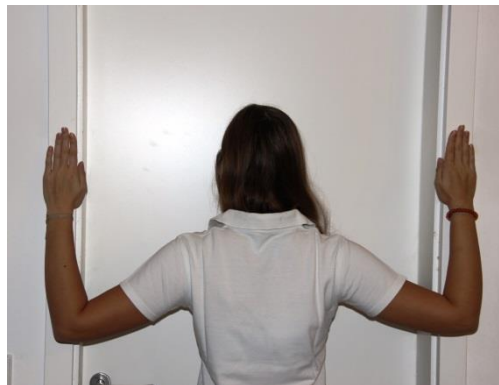
Strecken Sie die Arme wieder langsam nach oben, ohne jedoch die Spannung ganz aufzulösen. Die Ellbogen bleiben während der gesamten Übung gebeugt.



### Übung 2: Bruststretch

Stellen Sie sich in einen Türrahmen, die Arme sind im Ellbogengelenk um 90° abgewinkelt.

Neigen Sie sich leicht nach vorn.



### Übung 3: Seitheben im Stand

Stellen Sie sich in einen weiten Ausfallschritt und legen Sie das Band um die Fußmitte des vorderen Beins. Die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Heben Sie jetzt die Arme seitlich neben den Körper in die Waagrechte. Die Hände befinden sich in Schulterhöhe, die Handrücken zeigen zur Decke.

Führen Sie das Band langsam und konzentriert in die Ausgangsposition zurück.



### Übung 4: Frontziehen

Sie stehen in Schrittstellung, das Band ist unter dem Fußballen des vorderen Fußes fixiert.

Fassen Sie das Band in einem handbreiten Abstand vor dem Körper und bringen Sie es unter Spannung. Die Ellbogen zeigen nach außen

Heben Sie die Arme und ziehen Sie das Band nah am Körper bis zum Brustbein nach oben. Die Schultern dabei unten lassen!



### Übung 5: Schulterformer

Die Ellbogen sind abgewinkelt und in Brusthöhe. Sie halten die Hanteln in Kopfhöhe, die Handflächen zeigen zu Ihnen. Führen Sie nun die Hanteln zur Seite, anschließend über den Kopf (die Handflächen zeigen nun von Ihnen weg). Hanteln wieder über die Seiten zurück zur Ausgangsposition führen.



### Übung 6: Vorgebeugter Lift

Sie stehen im Ausfallsschritt. Oberkörper schräg nach vorne gebeugt, das Brustbein ist angehoben. Heben Sie nun die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an und führen Sie die Schulterblätter so weit wie möglich zusammen.

Ihre Ellbogen bleiben stets etwas gebeugt. Kopf und Rücken bilden eine Linie. Danach das Bein wechseln



### Übung 7: Stehende Butterflys

Sie stehen aufrecht, die Beine schulterbreit gegrätscht. Heben Sie die Kurzhanteln seitlich bis auf Schulterhöhe an und beugen Sie die Unterarme bis zur Senkrechten.

Nun führen Sie die Arme in einer Halbkreisbewegung vor dem Körper zusammen. Kurz bevor die Hanteln zusammentreffen, spannen Sie die Brustmuskeln noch einmal bewusst an.



### Übung 8: Schulter-Zug

Verschänken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie die Schulterblätter zueinander.

Bewegen Sie nun beim Einatmen aktiv beide Arme vom Rücken weg. Mit dem Ausatmen werden die Arme wieder gesenkt.

Den Ablauf in Ihrem Atemrhythmus 8x wiederholen.



Quellen:

Fit mit Hanteln, Fit mit dem Theraband, Thorsten Tschirner, GU