

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless top and light-colored trousers, is performing a plank exercise. She is leaning forward with her arms resting on the seat of a white modern chair with wooden legs. Her legs are extended straight back, resting on the floor. The setting is a bright, modern office with a large window in the background showing green foliage. On a white desk to the right, there is a computer monitor, a laptop, a mouse, and a pen holder. The floor is made of light-colored wood.

Entspannt am Arbeitsplatz

Renée de Ruijter, MME, PT OMTsvomp®,
Postgrad. Dip. MT,
IMTA Instruktorin

Inhalte

- Verspannungen vorbeugen
- Übungen zur Entspannung am Arbeitsplatz
- Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag



Internet Recherche: „*entspannt am Arbeitsplatz*“



Einfach mal hängen lassen

Stehen Sie von Ihrem **Arbeitsplatz** auf, stellen Sie die Beine Schulter breit auf und gehen Sie leicht in die Knie. Beugen Sie sich vornüber, verschränken Sie die Arme und lassen Sie sich einfach für ein paar Minuten hängen. Das **entspannt** Kopf, Nacken und Schulter! 17.02.2020

www.management-circle.de › blog › tipps-zur-entspannung

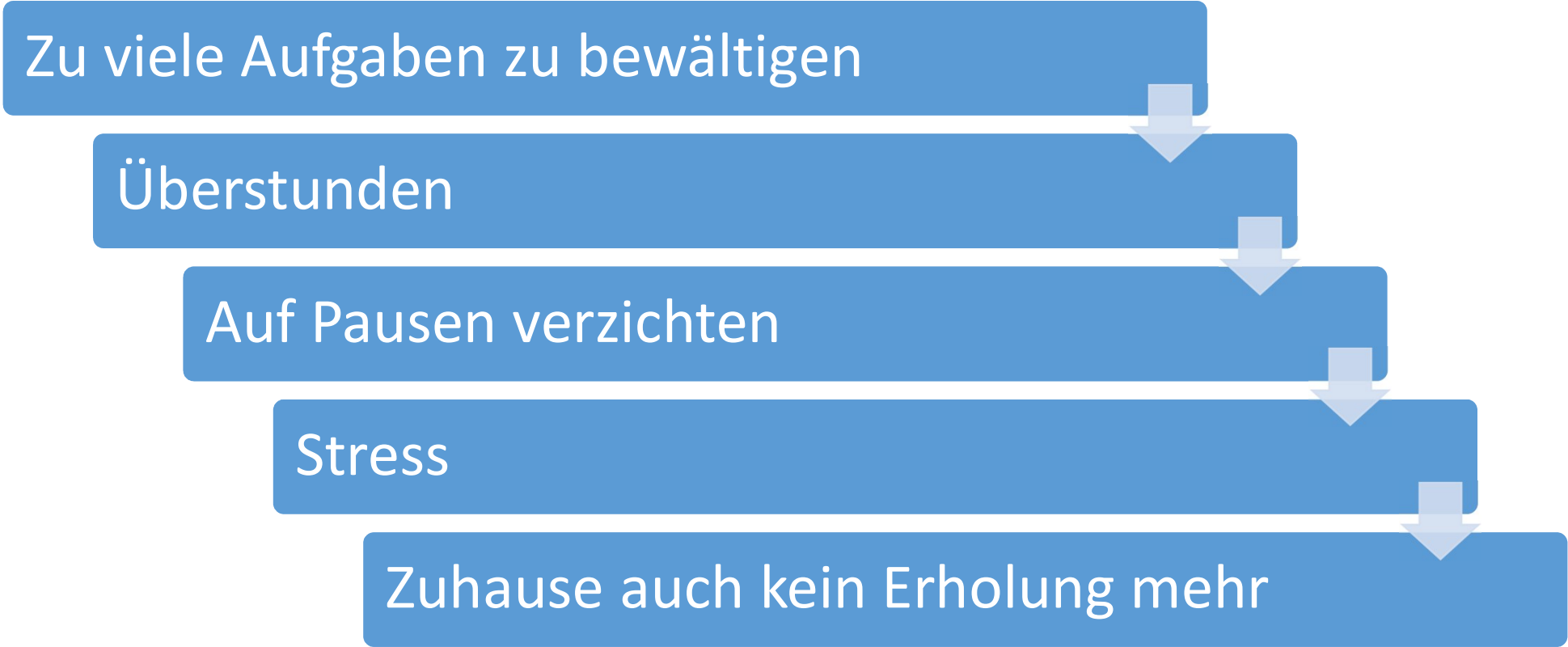




(www.clockodo.com)

Falle...

Zu viele Aufgaben zu bewältigen



```
graph TD; A[Zu viele Aufgaben zu bewältigen] --> B[Überstunden]; B --> C[Auf Pausen verzichten]; C --> D[Stress]; D --> E[Zuhause auch kein Erholung mehr];
```

Überstunden

Auf Pausen verzichten

Stress

Zuhause auch kein Erholung mehr

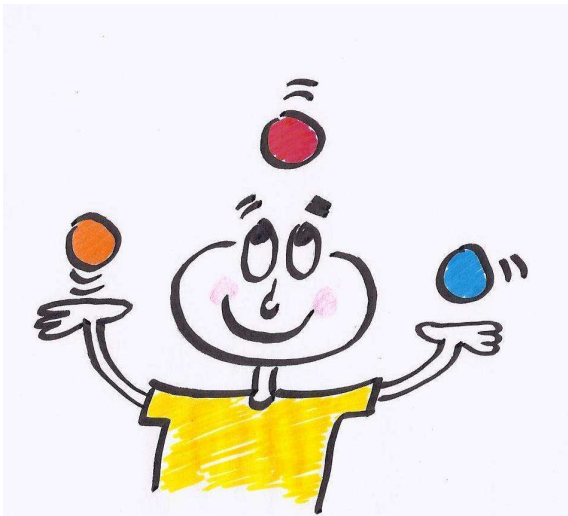
Mögliche Beschwerden

- Nacken-, Schulterverspannungen
- Ausstrahlungen Arme, Hände
- Kopfschmerzen
- Kreuzschmerzen
- Überbelastung der Augen
- Kieferprobleme

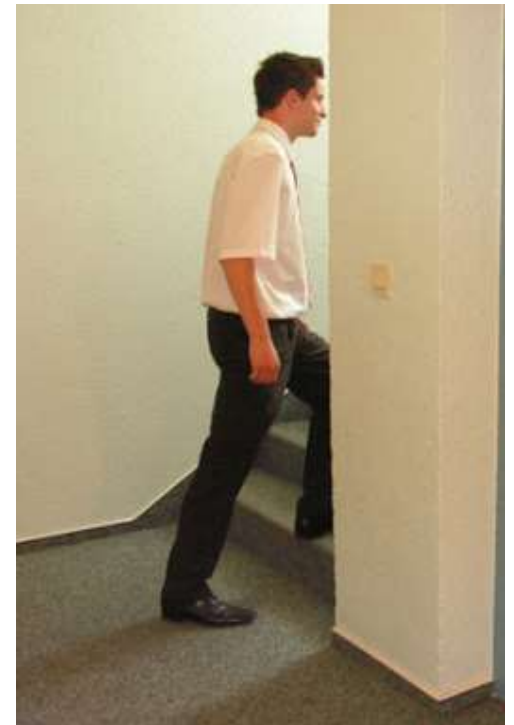


Lösungsansatz

- Bike to work
- Treppe statt Aufzug
- Bewegen in den Pausen



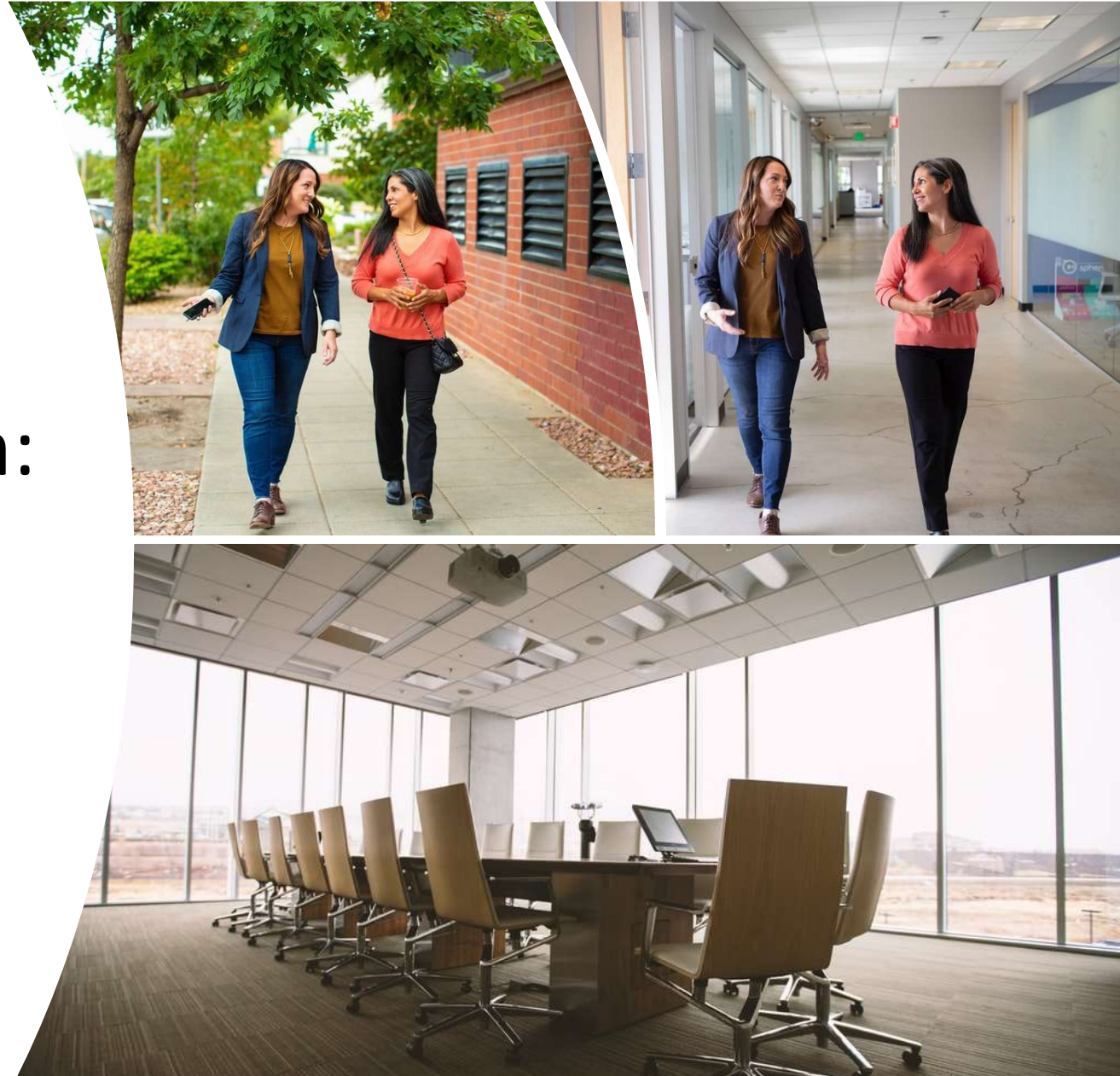
Bewegung





Sitzungsalternativen:

statt Sitzung im Zimmer,
Besprechung beim spazieren...

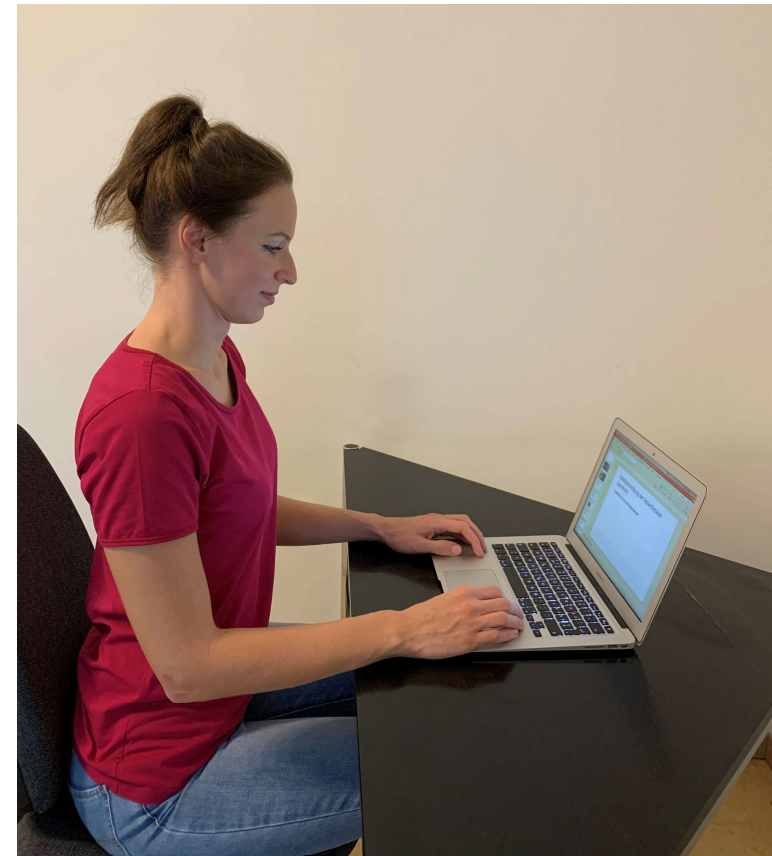


Sitzhaltung
am Arbeitsplatz...



Sitzen als Belastung vorbeugen

- Wie sitze ich richtig?
 - Richtlinien & Ergonomie Beratung
- Wichtig! **Sich regelmässig aufrichten**
 - Vorstellung: ein Faden zieht den Hinterkopf in die Länge, ein Moment halten & entspannen
- Vorteile
 - Lungen können besser arbeiten
 - Verdauungsorgane haben mehr Platz



Entspannungsübungen

- Vorne beugen im Sitzen / Stehen
- Hinter strecken im Sitzen / Stehen
- Rumpf Rotation
- Seitliches Rumpfbewegen
- Ausstrecken und herzhaft Gähnen

mit Atmung verbinden!

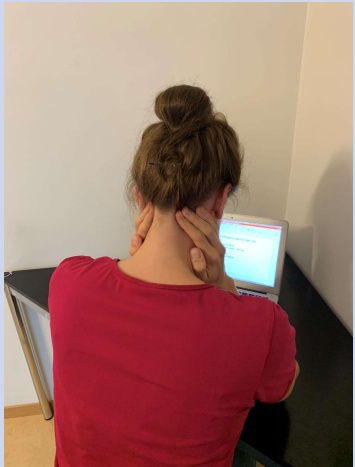


Untere Rücken dehnen; Hüfte mobilisieren

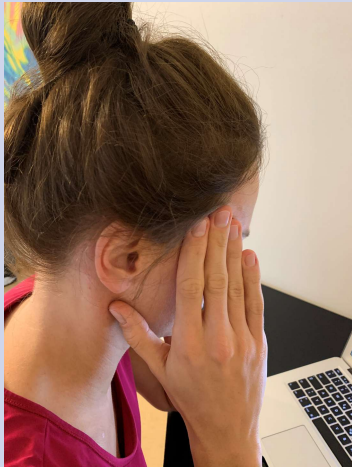


Massage

**Nackenmuskeln
kreisförmig
massieren**



**Mit beiden Händen
sanft die Schläfen
massieren**



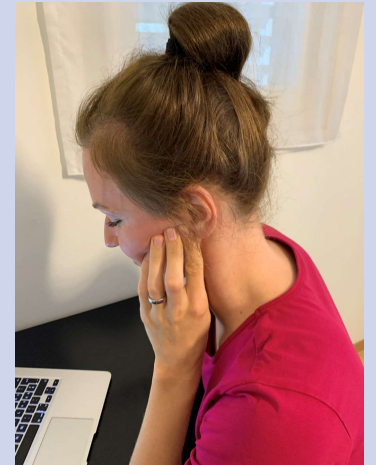
**Mit Igelball den Rücken
massieren**



**Mit den Daumen
Nasenansatz
massieren**



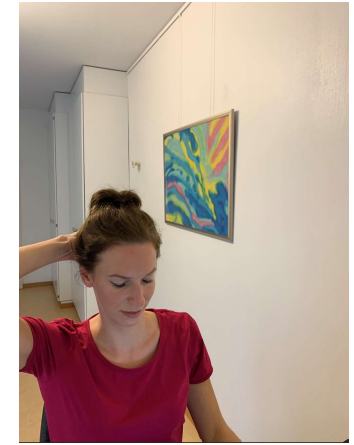
**Mit den Fingerkuppen
die Kiefermuskeln
massieren**



Übungen Halswirbelsäule

Widerstand mit einer Hand:

- Seitlich am Kopf (linke Seite / rechte Seite)
 - Vorne gegen die Stirn / Hinten gegen den Hinterkopf
 - Langsam Spannung aufbauen, 5-6 Sekunden halten, langsam loslassen
- **Achte auf die Atmung (zum Beispiel auch mal Laut mitzählen)**



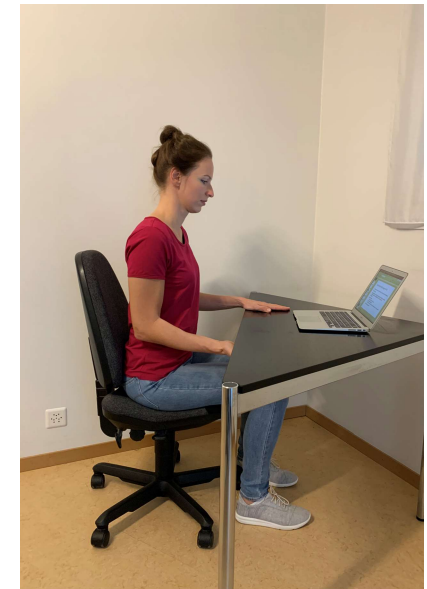
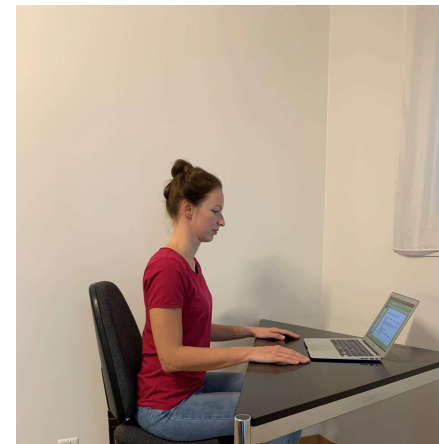
Stabilisationsübung der Halswirbelsäule (spezifisch für die *tiefe Nackenbeuger*)

1. Stellen Sie sich eine Bewegungsachse durch den Ohrenläppchen vor
2. Nicken Sie den Kopf ganz wenig nach vorne um diese Achse
3. Achten Sie darauf die **oberflächliche** Nackenmuskeln **total entspannt zu lassen** während dem Sie diese kleine Nickbewegung machen



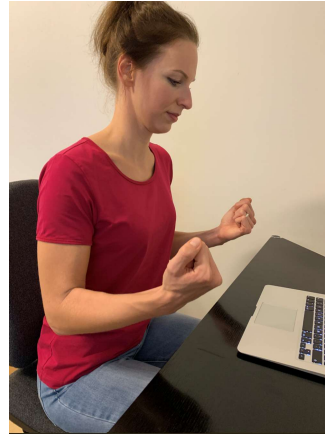
Isometrische Kraftübungen am Pult

- **Ausgangsstellung:** Gerade sitzen, Füße parallel, hüftbreit auseinander in Boden verankern, Schulterblättern nach hinten/unten zur Wirbelsäule
- **Durchführung:** Mit den Händen:
 - Die Tischplatte nach unten drücken
 - Die Tischplatte wegdrücken
 - Eine Hand drückt von oben nach unten, die andere Hand von unten nach oben



Atmung!

Entspannungsübungen nach Jacobson



- Beide Schultern ganz fest nach oben heben, 6 Sekunden halten, loslassen
- Faust machen mit beiden Händen, 6 Sekunden halten, loslassen
- Beide Unterarme beugen und 6 Sekunden steif halten, loslassen
- Augen fest schließen, Nase rümpfen, Zähne fest aufeinander klemmen, 6 Sekunden halten, loslassen

Auf regelmässiges atmen achten!

„Entlastung durch Belastung“ mit Ball & Theraband





Überbelastung Hände



Abwechslung



(www.wellbeingstore.ch)

Kraft & Dehnung



(8 Übungen gegen den Mausearm www.purecaps.net)

Yoga & Achtsamkeit

Beschwerden
vorbeugen



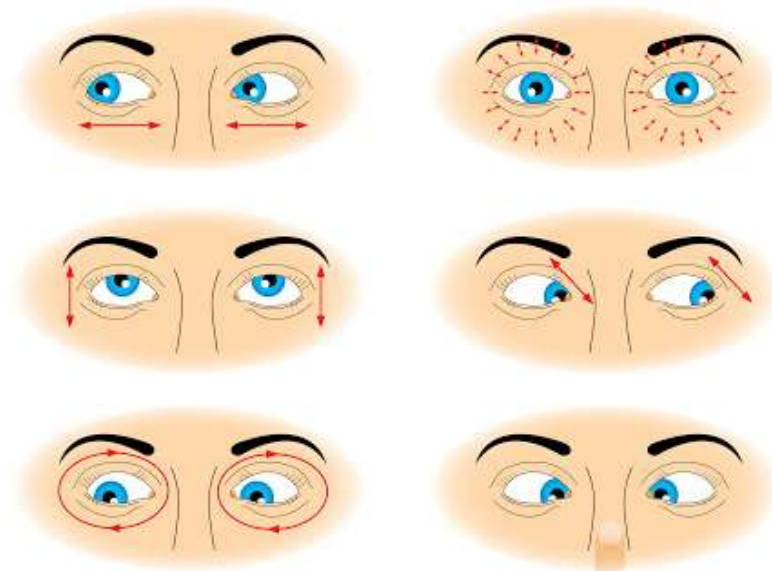
(www.anyogamovement.com)

Überbelastung Augen vorbeugen



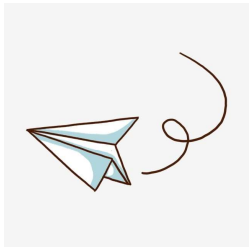
Augenübungen

Augen regelmässig
in alle Richtungen
bewegen



Augenübungen

- Bewusst zwischendurch das ganze Umfeld wahrnehmen; nicht immer nur auf einem Punkt konzentrieren
- In die Ferne (> 6 Meter) schauen
- Augenmuskeln trainieren: verfolgen einen imaginären Flugobjekts
- Augen 2-3 Minuten mit den Händen bedecken (Palmieren)



(Effektive Übungen für den Büroalltag www.envivas.de)



Augenübung:
liegende 8

Augenübung: Fokus Nah & Fern

Beispiel 1:



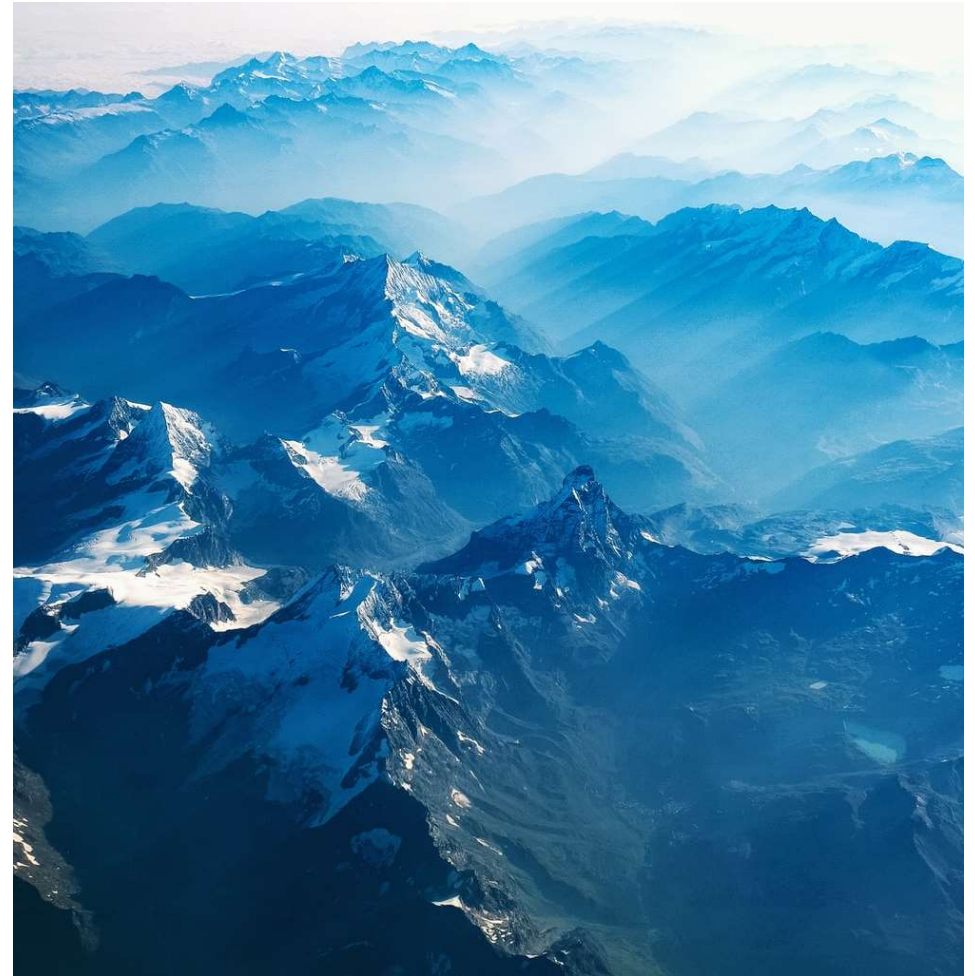
Beispiel 2:



(www.blog.medpex.de Augenübungen - nicht nur fürs Büro)

Zur guten Letzt...

Regelmässig ins
Blaue...





...oder **Grüne** hinein schauen

und ab und zu tief durchatmen

Zum Nachlesen

- Fit-Programm für Vielsitzer www.suva.ch
- Büro Übungen zur Entspannung am Arbeitsplatz www.business-wissen.de
- Yoga at your desk. Office Yoga sequence www.romingyogi.co
- Jonglieren zum Stressabbau www.openpr.de
- Augentraining: Effektive Übungen für den Büroalltag www.envivas.de
- Augenübungen - nicht nur fürs Büro www.blog.medpex.de
- Augentraining: 17 effektive Augenübungen gegen Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit www.ergotopia.de
- www.sehtraining.ch

Quellen Bilder

- Titelbild: AndreyPopov | Urheber: Getty Images/iStockphoto
- Foto's Übungen Magdalena Kordek/Renée de Ruijter
- Naturbilder Photos for everyone. www.unsplash.com

Mit Dank an:

- *Lydia Hümbeli, Gesundheitsamt, Leiterin Schulgesundheitsdienst, OW*
- *Sandro Kanits, Departementssekretariat Finanzdepartement, OW*
- *Magdalena Kordek, Physiotherapeutin, Physiotherapie Bouwman, Kriens, LU*

