

Rocco Eichholz

BLEIB FIT IM HOMEOFFICE



südwest

Inhalt

Einleitung	4
-------------------	---

Aufbau des Buches	6
--------------------------	---



KAPITEL 1

Check-in – Status quo	7
------------------------------	---

Der Istzustand	8
-----------------------	---

Hallo, wie geht's?	8
--------------------	---

Schön, Sie zu sehen!	9
----------------------	---

Sind Sie flexibel wie ein ...?	10
-----------------------------------	----

Der Soll-Wert	15
----------------------	----

Alles im Lot – so soll es sein	15
-----------------------------------	----

Sofortübung Neutralstellung	17
--------------------------------	----



KAPITEL 2

Muskelverspannungen – vom Schmerz zur Lösung	23
---	----

Alltagsbewegung reicht nicht mehr aus	24
--	----

Der Schmerz	25
--------------------	----

Schmerzwahrnehmung	25
--------------------	----

Wo Schmerzen auftreten können	27
----------------------------------	----

Reaktionen auf das Dauer- sitzen am Schreibtisch	29
---	----

Muskeln verspannen	29
--------------------	----

Muskeln brennen	30
-----------------	----

Faszien verfilzen	31
-------------------	----

Triggerpunkte entstehen	32
-------------------------	----

Wenn Stress schmerzt	34
----------------------	----

Red Flags –	
-------------	--

wann zum Arzt?	35
----------------	----

Die Haltung dem Schreibtisch angepasst	36
---	----

Muskuläre Dysbalancen	37
-----------------------	----

Auf zur Lösung	38
-----------------------	----

Die Büroklammer zurückbiegen	38
---------------------------------	----

Groß denken	39
--------------------	----

Kettenreaktion	40
----------------	----

Lokal behandeln	43
------------------------	----

Die Problemstellen gezielt bearbeiten	44
--	----

Der untere Rücken	45
-------------------	----

Zwischen den Schulterblättern –	
------------------------------------	--

Brustwirbelsäule	47
------------------	----

Schultern	50
-----------	----

Der Hals- und	
---------------	--

Nackenberg	53
------------	----



KAPITEL 3

Den Arbeitsplatz optimal einrichten	57
--	----

Homeoffice als besondere Herausforderung	58
---	----

Das Leitbild	59
---------------------	----

Von der richtigen	
--------------------------	--

Haltung zur Einstellung	60
--------------------------------	----

Die Sitzposition	61
------------------	----

Die häufigsten Fehler im Homeoffice	63
Homeoffice Basic	64
Homeoffice Intermediate	67
Homeoffice Professional	70
Gesunde Augen	74
FAQs zur Ergonomie	75



KAPITEL 4

Die Übungsprogramme	77
Bewegung im Homeoffice	78
Die richtige Ausführung	78
Mobilisation und Kraft	78
Dehnen	80

Die 7-Minuten-Programme	80
7-Minuten-Programm I	82
7-Minuten-Programm II	90

Die Top-3-Übungen für Situationen im Homeoffice	97
Top 3: Videokonferenz	97
Top 3: Telefonieren	100
Top 3: Auf zur Kaffeemaschine	102



KAPITEL 5

Schmerzpunkte selbst behandeln	105
Alles auf null setzen!	106
Was machen Therapeuten?	107

Wie können Sie sich selbst behandeln?	107
---------------------------------------	-----

So wird's gemacht	111
Behandlung für den Nacken	112
Behandlung für die Brustmuskulatur	113
Behandlung für den unteren Rücken	114
Behandlung des Hüftbeugers	115
Die Brustwirbelsäule einmal andersherum biegen	117



KAPITEL 6

Starten und dabeibleiben!	119
Routine entwickeln	120
Plan zum langfristigen Ziel	120
Level 1: Testphase	122
Level 2: Auswendig lernen	123
Level 3: Rituale kreieren	123
Level 4: Kontrollierter Freestyle	124

Check-out – Profi im Homeoffice	126
--	-----

Literatur	127
Impressum	128

Einleitung

Gerade fertig mit dem Frühstück, die Kaffeetasse ist noch halb voll, jetzt ganz locker den Laptop aufgeklappt, und schon sind wir im Homeoffice. Ach, ist das schön und auch so praktisch. Im Höchstdfall müssen wir noch die Kinder zur Schule oder Kita bringen, und dann gibt es keine unnötigen Fahrzeiten mehr durch den stockenden Verkehr. Es könnte so schön sein. Doch ganz so locker scheint es auf Dauer doch nicht zu laufen. Eher ein bisschen verspannt.

Mobiles Arbeiten von überall ist die Errungenschaft der neuen Arbeitswelt. Das ist cool, kreativ, zeit- und kostensparend. Ob am Küchentisch, im Café oder im Co-Working-Space, letztlich bleibt es bei vielen Stunden in sitzender Haltung ohne ausreichend Bewegung. Mit der Effizienz der gelebten neuen Arbeitswelt optimieren wir uns leider selbst kaputt. Irgendwann bemerken wir den immer häufiger werdenden Griff in den Nacken, der herausfinden soll, was da eigentlich so zieht. Das sind Muskelverspannungen in Kombination mit Veränderungen im Faszienewebe. Selbst bei jungen Menschen nehmen sie zum Teil so beachtliche Ausmaße an, dass Schwindel, Konzentrationsmangel und tiefe Schmerzgefühle entlang der Wirbelsäule bis hoch zum Nacken auftreten, aus denen wir uns herauswinden wollen. Der Grund für diese Probleme ist meistens sogar bekannt: der digitale Arbeitsplatz.

Um die Vorteile der modernen, effizienten Arbeitswelt nicht zum Nachteil werden zu lassen, müssen wir jetzt viel gezielter selbst schauen, wie wir uns zwischen Küchentisch, Videokonferenz-Marathon und Smartphone als Computerersatz unsere Nacken- und Rückengesundheit erhalten. Denn unser Körper steckt evolutionär noch immer in der Vergangenheit und kann nicht so einfach durch ein Update optimiert werden.

Nach ein paar Tagen oder Wochen im Homeoffice testen wir uns dann durch das eigene Mobiliar, um herauszufinden, worauf wir am besten sitzen können. Wir suchen im Internet nach Hilfsmitteln, Tipps und Übungsvideos, die uns helfen sollen, schmerzfrei und energiegeladen zu bleiben.

Genau hierbei soll das Buch helfen. Es bietet Ihnen den Leitfaden zur bestmöglichen Einstellung des eigenen Arbeitsplatzes, kombiniert mit einfachen Übungen, die in Ihren Arbeitsalltag passen. Sie ersparen sich stundenlanges Googeln und können sofort loslegen. Ohne extra Sportkleidung anzuziehen und ohne teures Equipment für den Arbeitsplatz zu kaufen. Die positiven Effekte sind sofort spürbar.

Aufbau des Buches

An erster Stelle der Veränderung steht immer die **eigene Wahrnehmung**. Diesem Thema ist das **erste Kapitel** gewidmet.

Das **zweite Kapitel** zeigt, wie sich Mutter Natur die Nutzung unseres Körpers vorgestellt hat und wie sich **falsche Spannungsmuster** in der Muskulatur übertragen und so **Schmerzen** auslösen können. Die **Sofortübungen** in diesem Kapitel bieten einen direkten Ansatz zur **Verbesserung Ihrer Haltung** im Alltag.

Dem Prinzip von Ursache und Wirkung folgend, richten wir im **dritten Kapitel** den **Arbeitsplatz mit einfachen Mitteln ergonomisch** ein, denn kleine Einstellungen haben manchmal große Auswirkungen.

Die beste Ergonomie ist immer noch die Abwechslung. Damit Sie dies gut im **Arbeitsalltag** umsetzen können, gibt es im **vierten Kapitel** **zeitoptimierte Bewegungsprogramme, die Verspannungen lösen und Muskeln und Gelenke mobilisieren**. Diese Übungen sind sowohl belebend für Körper und Geist als auch zielführend in der Symptombehandlung und der Verbesserung des Körpergefühls.

Im **fünften Kapitel** gehen wir noch einen Schritt weiter und werden schmerzende **Triggerpunkte und Spannungsmuster mit Faszien- und Dehntechniken gezielt lösen**.

Damit haben Sie alle Werkzeuge an der Hand, um energiegeladen, entspannt und schmerzfrei im Homeoffice zu arbeiten. Aber eines fehlt noch. **Sie müssen es auch tatsächlich tun**, sonst bleibt es beim guten Willen. Genau damit beschäftigt sich das **sechste Kapitel**. Mit einer passenden Strategie bleiben Sie motiviert und können die gewünschten Effekte langfristig beibehalten.

KAPITEL 1



Check-in – Status quo



Der Istzustand

Hallo, wie geht's?

Um etwas systematisch zu verbessern, müssen wir erst den Status quo kennen. Das entspricht der Herangehensweise von Ärzten, Therapeuten und Personal Trainern. Dort heißt das Anamnese. Selbst wenn Sie nicht alle Tests mit der Präzision und dem Wissen eines Physiotherapeuten durchführen, schärft allein das Beschäftigen mit der Materie schon ungemein die eigene

Ein paar Fragen zum Einstieg *(Zutreffendes ankreuzen)*

- 1** Fühlen Sie sich im unteren Rücken, Hals/Nacken, der Schulter oder zwischen den Schulterblättern häufiger verspannt?

☐ Ja ☐ Nein

- 2** Wie oft am Tag denken Sie dann an die Verspannungen?

(Marker sind: daran rumdrücken, sich herauswinden, Körperposition deswegen verändern, genervt sein)

☐ 5-mal ☐ 10-mal ☐ 20-mal am Tag

- 3** Können Sie mit einer bestimmten Bewegung einen Schmerz in einer der in Frage 1 genannten Regionen provozieren?

(Beispielsweise wenn es im Nacken schmerzt, während Sie den Kopf drehen, wenn Sie bei einer Vorbeuge Schmerzen im unteren Rücken haben usw.)

☐ Ja ☐ Nein Mit welcher Bewegung?

- 4** Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie stark spüren Sie die Verspannungen oder Schmerzen in der genannten Region?

(1 = gar nicht, 10 = sehr schmerzhaft)

☐ Wert ☐ In Ruhe ☐ In einer bestimmten Position



Körperwahrnehmung. Wenn Sie dann noch Ihre Arbeitsplatzeinstellungen optimieren und regelmäßig die genannten Übungen durchführen, sollten Sie nach ein paar Wochen schon spürbare Verbesserungen erzielen, was Sie gut erkennen, wenn Sie die Tests wiederholen.

Schön, Sie zu sehen!

Nach den Eingangsfragen erweitern wir das Gesamtbild durch den Sichtbefund.

TEST >>> Schauen Sie sich bitte stehend im Spiegel an. Stellen Sie sich hin, wie Sie es immer tun. Ausnahmsweise ist es mal gut, die Körperhaltung nicht bewusst zu korrigieren. Ein Foto von Ihnen oder ein direktes Feedback von einem gnadenlosen Dritten kann dabei sehr hilfreich sein. Denn es ist schwer, sich selbst von der Seite zu betrachten.

- 1 KOPFPOSITION** (von der Seite betrachtet)
Ist Ihr Kopf im Lot (mit den Ohren über den Schultern) oder oft nach vorn, in die »Geierhals«-Haltung geschoben?
- 2 SCHULTERPOSITION** Sind Ihre Schultergelenke in einer neutralen Position neben dem Körper (Schulterblätter leicht zurückgezogen) oder fällt der gesamte Schulterbereich eher nach vorn?
- 3 WIRBELSÄULE** Ist Ihr oberer Rücken (Brustwirbelsäule) nach vorn eingekrümmt?
- 4 SCHULTERPOSITION II** (von vorn betrachtet) Ist eine Schulter ein bisschen höher als die andere?
- 5 KOPFPOSITION II** Ist ihr Kopf gerade oder leicht zu einer Seite geneigt? Wenn er zur Seite geneigt ist: nach rechts oder nach links?

Jeder dieser Sichttests hat natürlich eine Ausprägung von wenig bis stark. Sollten Sie sich jedoch grundsätzlich bei den Fragen 1 bis 3 wiederfinden, sind das typische Anpassungen an Schreibtischarbeitsplätze und Smartphone-Gewohnheiten.

Die Haltungsmuster 4 und 5 sprechen hingegen für eine einseitige Anpassung des Körpers, in denen er seine Stabilität findet. Die Ursachen dafür können vielfältig sein und reichen vom Gangbild über Gewohnheiten, wenn Sie etwas immer nur auf einer Seite tragen, bis hin zu einseitigen Bewegungen, wenn Sie sich beispielsweise immer nur in eine Richtung drehen.

Sind Sie flexibel wie ein ...?

... Bungee-Seil oder doch eher wie ein Zaunpfahl? Diese Frage beantwortet Ihnen der Muskelfunktionstest zur Beweglichkeit. Damit können Rückschlüsse auf die Verursacher von Beschwerden und Einschränkungen sowohl direkt als auch indirekt er-

Gerade beim Thema Beweglichkeit gibt es oft große Unterschiede in der individuellen genetischen Ausprägung. So kann es etwa sein, dass hypermobile Menschen alle angeführten Tests mit Bravour bestehen und trotzdem Rückenschmerzen haben. Bei ihnen ist es eher die ständige Suche nach Stabilität, welche die Muskeln und Gelenke überfordert. Andersherum sind manche Menschen von Natur aus weniger flexibel.

Frauen sind oft beweglicher als Männer im gleichen Alter. Ein höherer Wasser- und Fettgehalt im weiblichen Muskel- und Bindegewebe bringen hier den elastischen Vorteil. Ob sie sich zusätzlich auch lieber dehnen als Männer, wäre noch zu beweisen. Meine persönliche Wahrnehmung aus der Trainerperspektive spricht auf jeden Fall dafür.

geschlossen werden. Denn manchmal liegen Auslöser und beeinträchtigte Muskulatur weit voneinander entfernt und sind trotzdem über funktionale Ketten miteinander verbunden.

Bei diesen Tests ist es wichtig, die Positionen so genau wie möglich einzunehmen. Abweichungen können das Ergebnis verfälschen. Die Endpositionen sollen für mindestens 2 Sekunden gehalten werden.

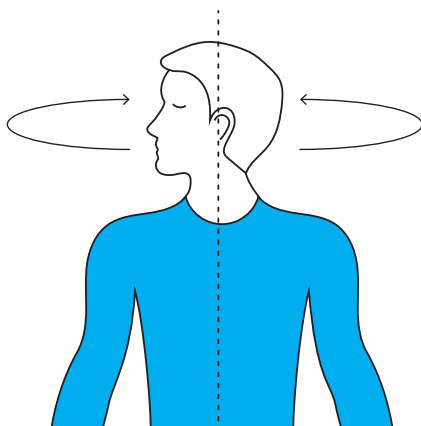
KOPF-ROTATION

1

» Hier wird die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ermittelt. Eine verspannte Nackenmuskulatur beeinträchtigt die Drehung.

AUSGANGSPOSITION » Stellen Sie sich gerade hin. Die Schultern sinken nach unten und werden leicht zurückgezogen, sodass das Brustbein etwas nach vorn und oben gerichtet ist. Die Halswirbelsäule wird lang gezogen, indem Sie das Kinn in Richtung Doppelkinn zurückziehen.

DURCHFÜHRUNG » Drehen Sie den Kopf so weit es geht nach rechts und dann nach links. Der Kopf darf dabei nicht geneigt werden, sondern bleibt im Lot. Nur die Drehung zählt. Die Nase ist der Gradmesser. Bei 90 Grad ist die Nase über der Schulter.



ERGEBNIS

Sehr gut >>>

80–90 Grad

Medium >>

70 Grad

Zaunpfahl >

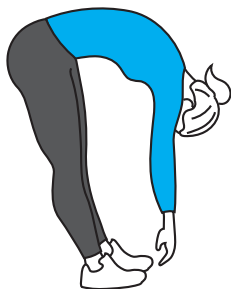
< 50 Grad

» **Wie beweglich ist der untere Rücken
im Verbund mit der Oberschenkel-
rückseite?**

AUSGANGSPOSITION »

Sie stehen hüftbreit mit gestreckten Knien.

DURCHFÜHRUNG » *Beugen Sie den Oberkörper nach vorn unten. Versuchen Sie, mit den Händen so weit wie möglich Richtung Boden zu gelangen.*



ERGEBNIS

Sehr gut >>>

Handflächen
berühren den Boden.

Medium >>

Fingerspitzen
berühren die Knöchel.

Zaunpfahl »

Fingerspitzen
erreichen die Mitte
des Schienbeins.