

Rocco Eichholz

BLEIB FIT IM HOMEOFFICE



südwest

Inhalt		
Einleitung	4	Triggerpunkte entstehen Wenn Stress schmerzt
Aufbau des Buches	6	Red Flags – wann zum Arzt?
 KAPITEL 1		
Check-in – Status quo	7	Die Haltung dem Schreibtisch angepasst
Der Istzustand	8	Muskuläre Dysbalancen
Hallo, wie geht's?	8	Auf zur Lösung
Schön, Sie zu sehen!	9	Die Büroklammer zurückbiegen
Sind Sie flexibel wie ein ...?	10	Groß denken
		Kettenreaktion
Der Soll-Wert	15	Lokal behandeln
Alles im Lot – so soll es sein	15	Die Problemstellen gezielt bearbeiten
Sofortübung	17	Der untere Rücken
Neutralstellung		Zwischen den Schulterblättern – Brustwirbelsäule
		Schultern
 KAPITEL 2		Der Hals- und Nackenbereich
Muskelverspannungen – vom Schmerz zur Lösung	23	
Alltagsbewegung reicht nicht mehr aus	24	
Der Schmerz	25	 KAPITEL 3
Schmerzwahrnehmung	25	Den Arbeitsplatz optimal einrichten
Wo Schmerzen auftreten können	27	Homeoffice als besondere Herausforderung
Reaktionen auf das Dauer- sitzen am Schreibtisch	29	Das Leitbild
Muskeln verspannen	29	Von der richtigen Haltung zur Einstellung
Muskeln brennen	30	Die Sitzposition
Faszien verfilzen	31	

Die häufigsten Fehler im Homeoffice	63	Wie können Sie sich selbst behandeln?	107
Homeoffice Basic	64	So wird's gemacht	111
Homeoffice Intermediate	67	Behandlung für den Nacken	112
Homeoffice Professional	70	Behandlung für die Brustmuskulatur	113
Gesunde Augen	74	Behandlung für den unteren Rücken	114
FAQs zur Ergonomie	75	Behandlung des Hüftbeugers	115
KAPITEL 4			
Die Übungsprogramme	77	Die Brustwirbelsäule einmal andersherum	
Bewegung im Homeoffice	78	biegen	117
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		
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 Höchstfall 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 Faszienengewebe. 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 energieladen, 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 schmerhaft)

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 eingerundet?

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.

schlossen 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

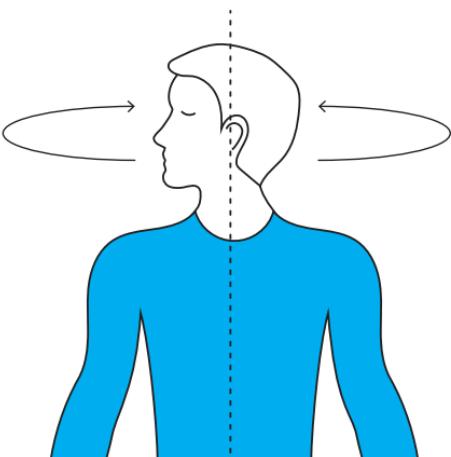
› Hier wird die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ermittelt. Eine verspannte Nackenmuskulatur beeinträchtigt die Drehung.

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

RUMPF-BEUGE

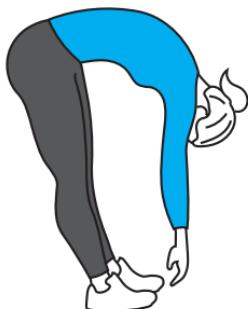
2

› 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.