



Neck-Check

Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zählen in der modernen Arbeitswelt zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Diese Probleme werden durch den zunehmenden Einsatz von Smartphones, Wearables und Tablets noch verstärkt. Neue Begriffe wie „Handy-Nacken“ oder „Text-Neck“ versinnbildlichen diese Problematik. Auf Dauer entstehen Fehlhaltungen mit vorzeitigem Verschleiß der Bandscheiben. Umso wichtiger werden ausgleichende Maßnahmen und spezielle Übungen, um die Halswirbelsäule zu entlasten. Als besonders effektiv hat sich die regelmäßige Aktivierung der Tiefenmuskulatur erwiesen, die im Rahmen dieses Angebots geschult wird.

Themenfeld: Rücken- und Gelenkgesundheit, Ergonomie

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Spezifische Ziele

Überprüfung der Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenmuskulatur und Messung ihrer Kraftausdauer. Bewusstmachen der speziellen gesundheitlichen Bedeutung dieser Fähigkeiten zur Aufrichtung und Schonung der Halswirbelsäule, Vermittlung geeigneter Übungen für den Alltag und den Arbeitsplatz.

Inhalte

- Erfühlen und Messen der Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenflexoren
- Messung der Haltekraft und Kraftausdauer in unterschiedlichen Intensitätsstufen
- Bewertung der Ergebnisse
- Erlernen und Optimierung des gezielten Muskeleinsatzes unter Biofeedbackbedingungen
- Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

Ablauf

Mit dem IPN Neck-Check® wird im ersten Schritt die willkürliche Aktivierung der Tiefenmuskulatur überprüft und geschult. Anschließend finden Kraftmessungen mit stufenweise ansteigendem Schwierigkeitsgrad statt. Dazu wird ein Drucksensor im Nackenbereich platziert, der die aufgebrauchten Muskelkräfte misst. Alle Messungen finden unter Biofeedback-Bedingungen statt, sodass gleichzeitig die Körperwahrnehmung und das Gefühl für den gezielten Einsatz der Tiefenmuskulatur geschult werden.

Ergebnisse

Die Auswertung zeigt, wie gut die tiefen Nackenflexoren individuell aktiviert werden können und wie gut ihre Kraftausdauer zur Unterstützung der Halswirbelsäule entwickelt ist. Aus den Ergebnissen werden gezielte Empfehlungen und Übungen abgeleitet, die unmittelbar am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Sicherheitshinweise beachten | Nackenbereich muss zur Messung freigemacht werden

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$
(Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)
- Barrierefreier Zugang
(Maße HBT: 175 x 50 x 75 cm, Gewicht: 50 kg)

Kontraindikationen

- Häufig wiederkehrende Ruhe- und Bewegungsschmerzen im Bereich der Halswirbelsäule
- Krankhafte Erscheinungen im Bereich der Halswirbelsäule (z.B. Wirbelgelenkblockierungen, Stenosen, Bandscheibenvorfälle oder -vorwölbungen, Z.n. Bandscheibenoperation, entzündliche Erkrankungen u.a.)
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z.B. Bluthochdruck, Infarkt, Aneurisma etc.)
- Andere gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Hernien, Muskelverletzungen etc.)