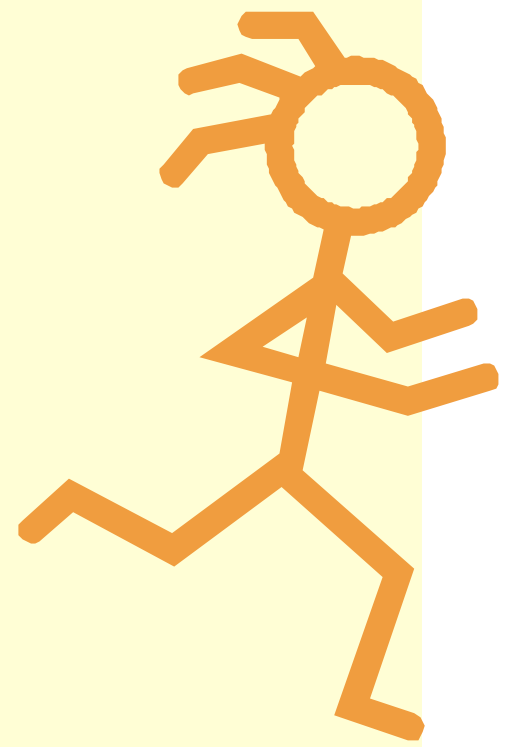
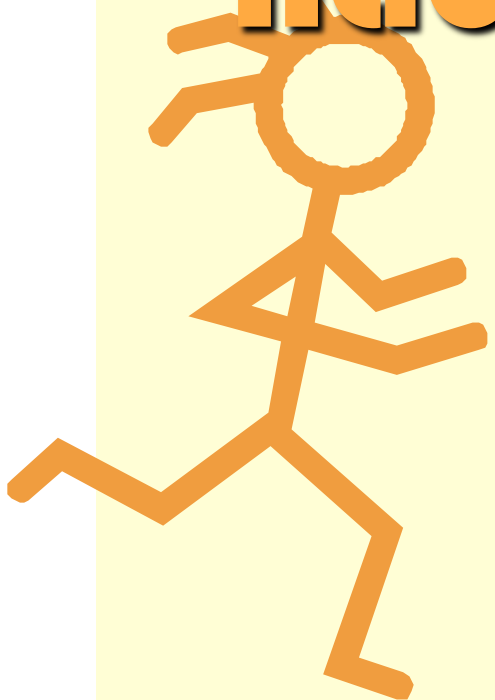


Nackenschmerz am PC



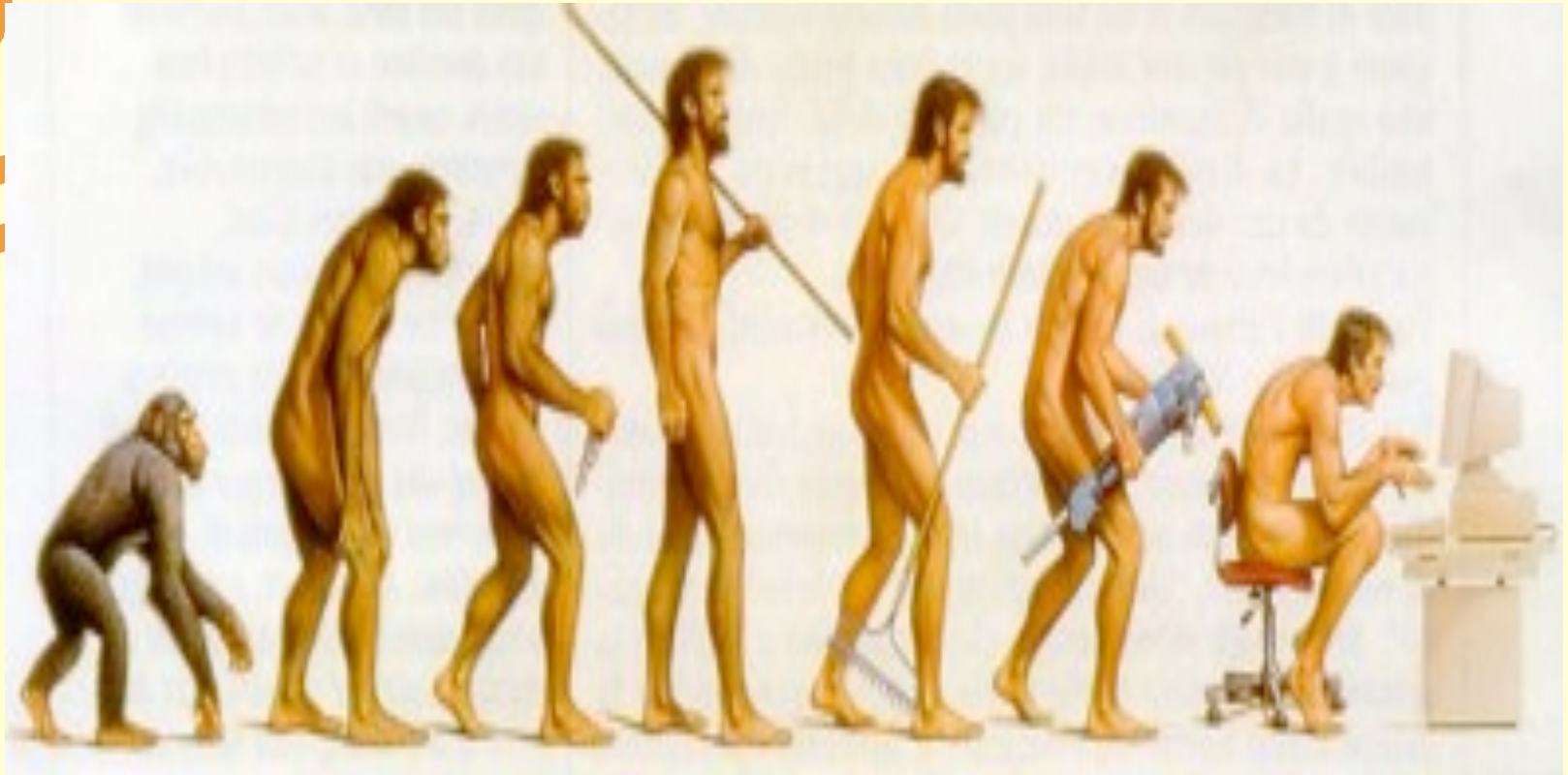
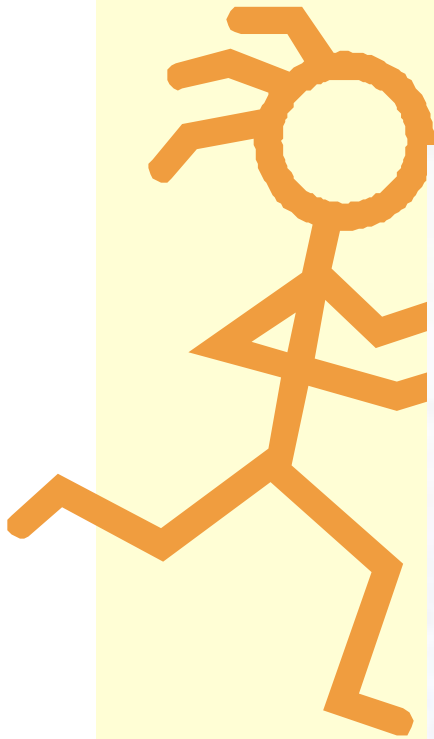
Dagmar Schlaubitz

physiotherapie-budenheim.de

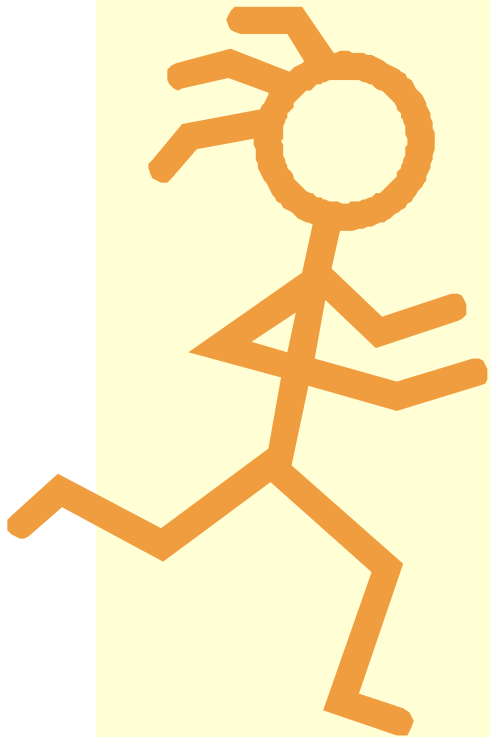
Erwin-Renth-Str. 1 * 55257 Budenheim

Tel: 0 61 39 – 57 21

Ein Problem der Evolution??

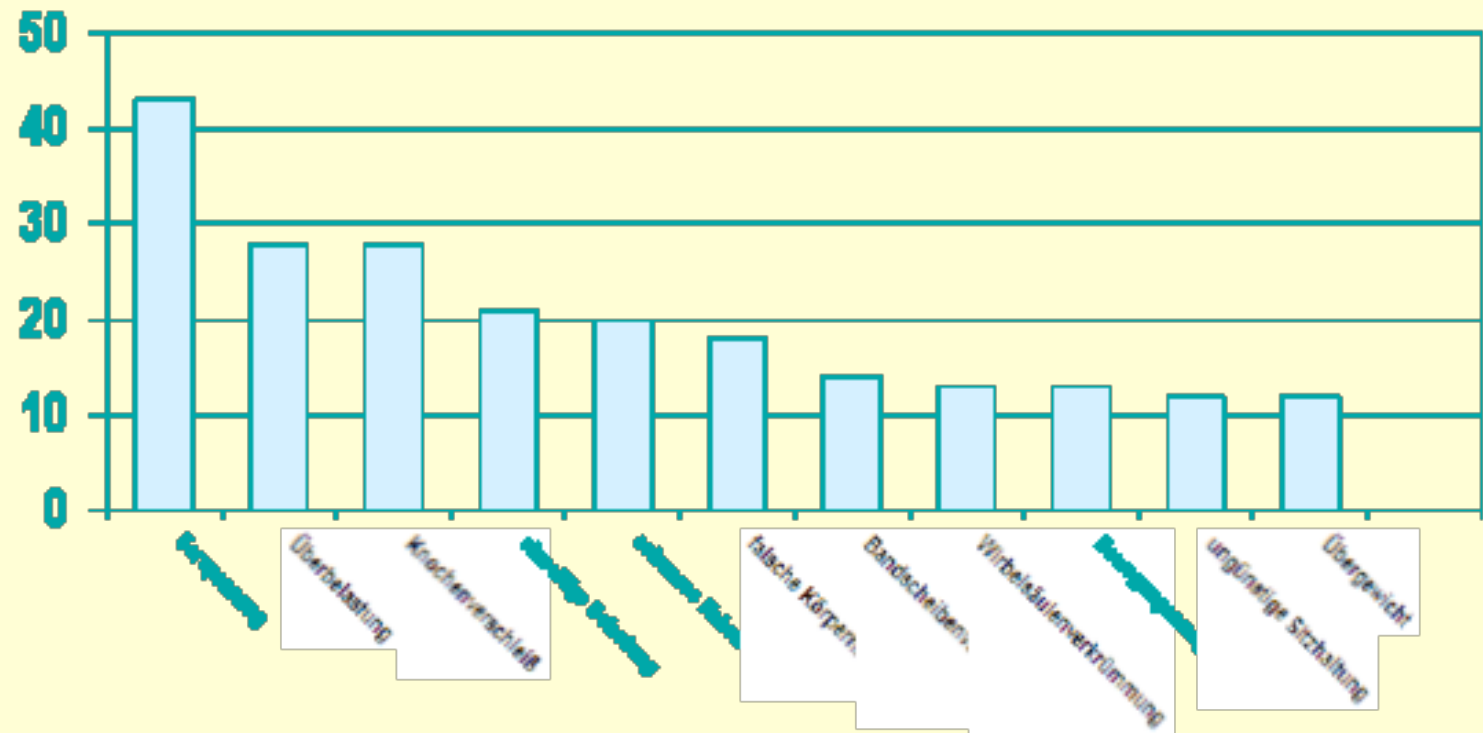


Ein paar Fakten.....

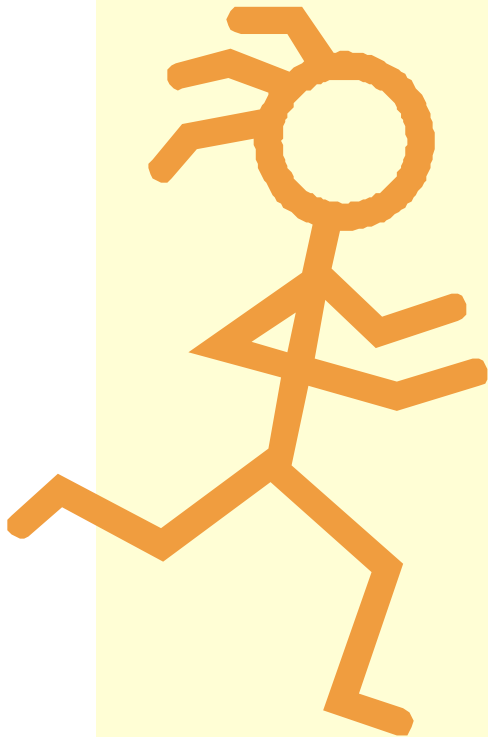


Ursachen für Rückenschmerzen

(Quelle: Apothekenrunden) *



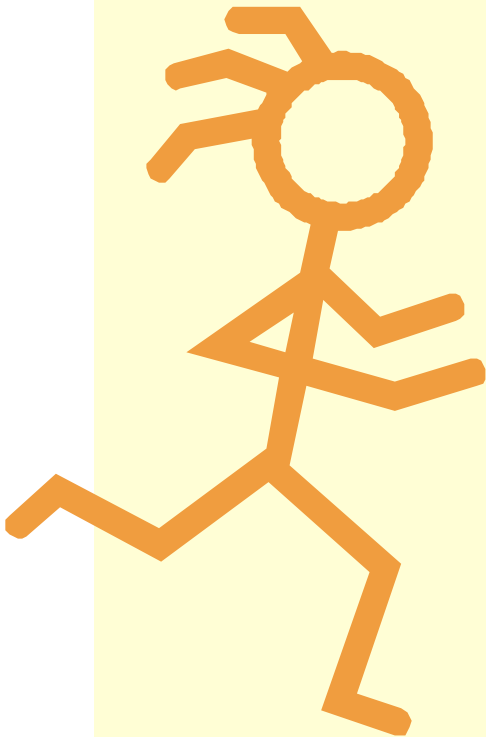
Noch mehr fakten.....



Der DAK Gesundheitsreport sagt:

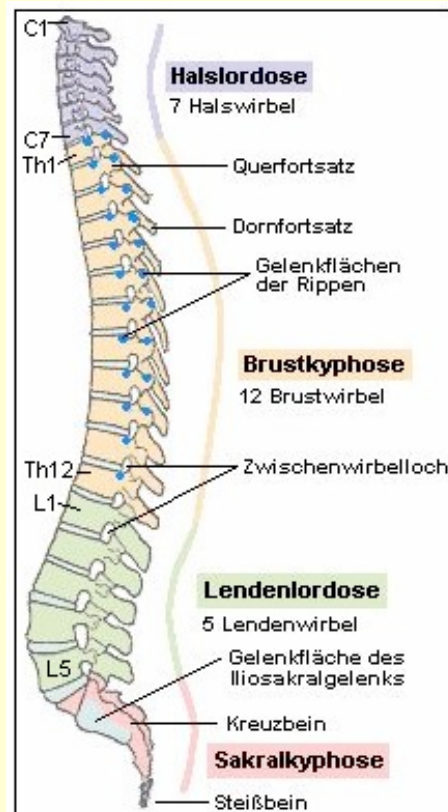
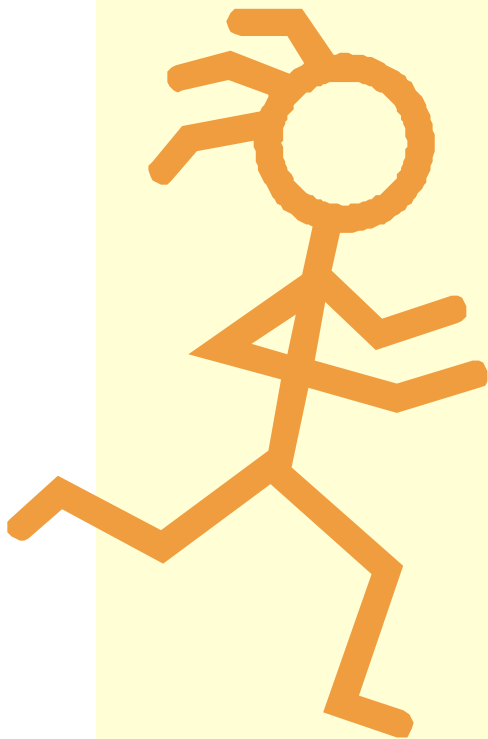
- Rückenschmerzen im allgemeinen gehören zu den häufigsten und kostspieligsten Krankheiten
- ca 25 Milliarden € / Jahr

Symptome beim Arbeiten am PC?

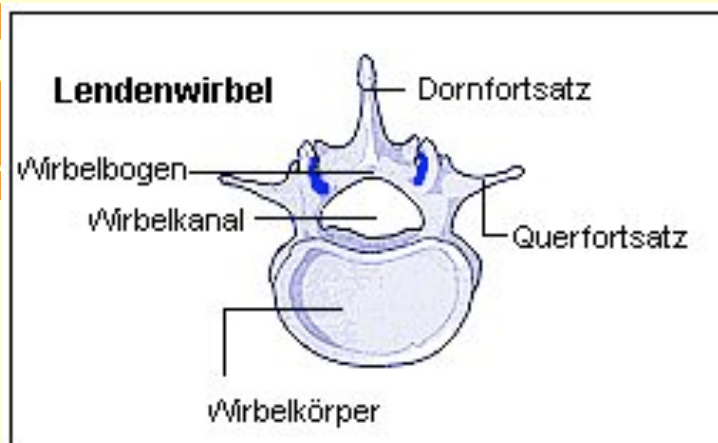
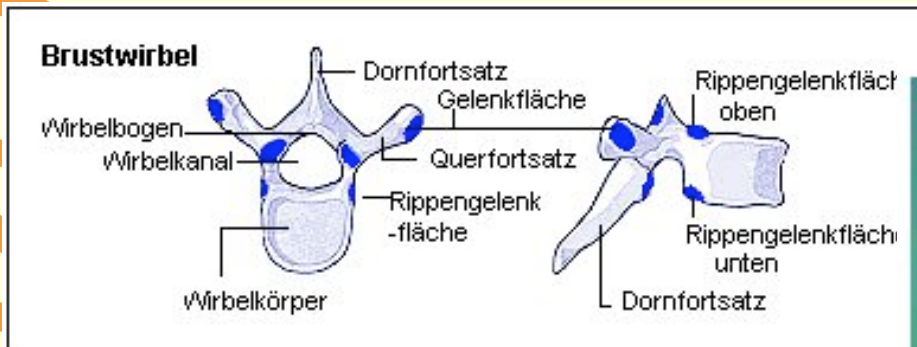


- Kreuzschmerzen?
- Hexenschuß häufig?
- Verspannung Nacken / Schultern?
- Abnutzung der Wirbelsäule?
- Bandscheibenabnutzung?
- Psychische Überlastung?
- Augenschmerzen?

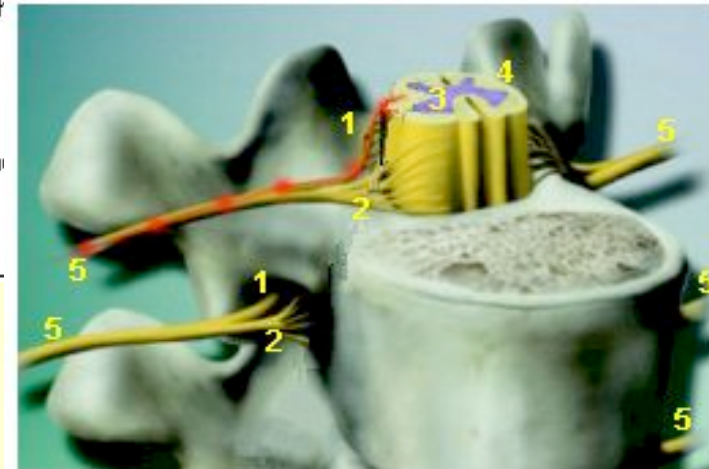
Ein wenig Anatomie...



Weiter geht's....

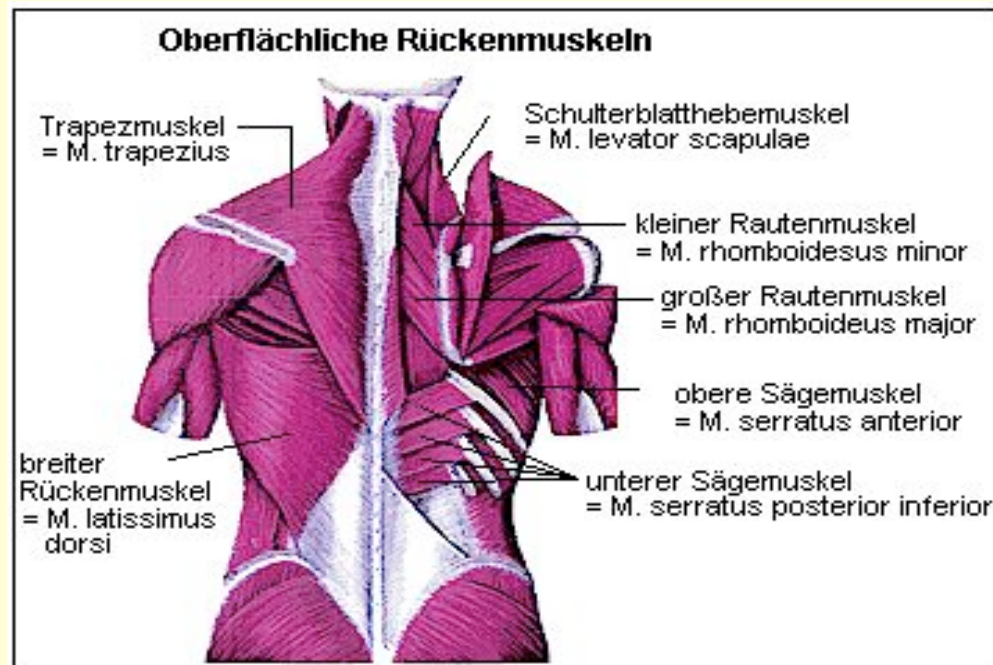
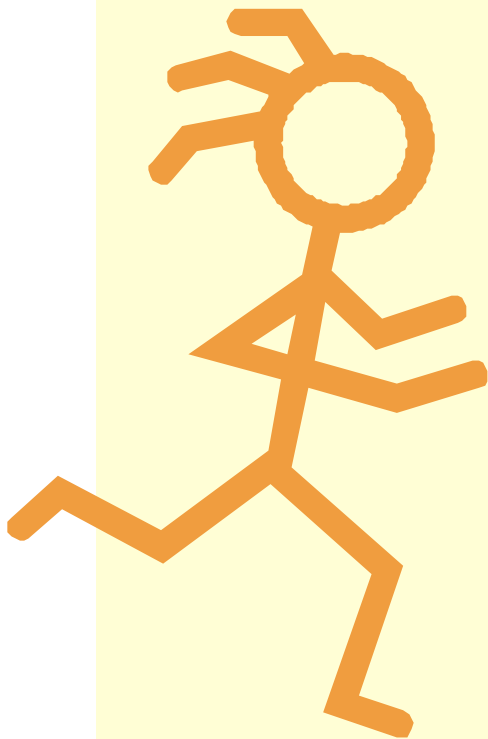


Rückenmark und Spinalnerven

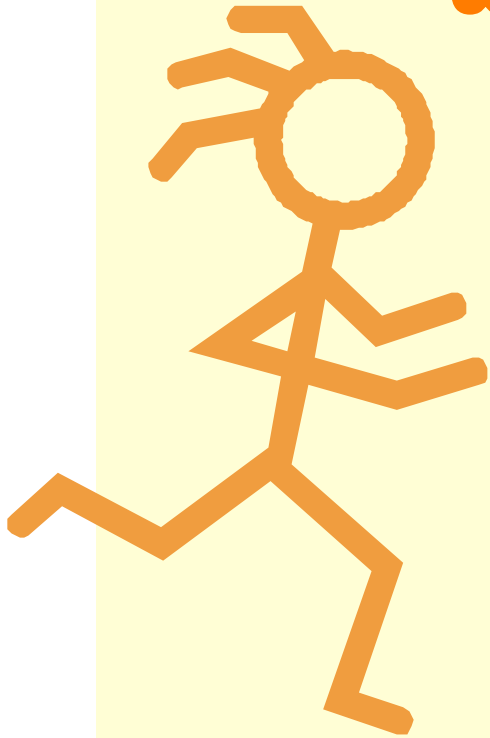


- 1 hintere Nervenwurzel = sensibles Neuron
- 2 vordere Nervenwurzel = motorisches Neuron
- 3 graue Substanz = Nervenzellkörper
- 4 weiße Substanz = Nervenfasern
- 5 Spinalnerv

Muskulatur



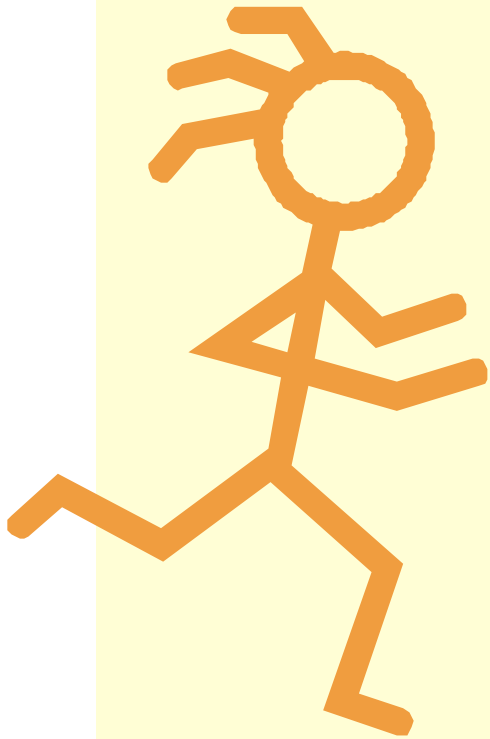
Stop!!! Wie sitzen Sie in DIESEM Augenblick?



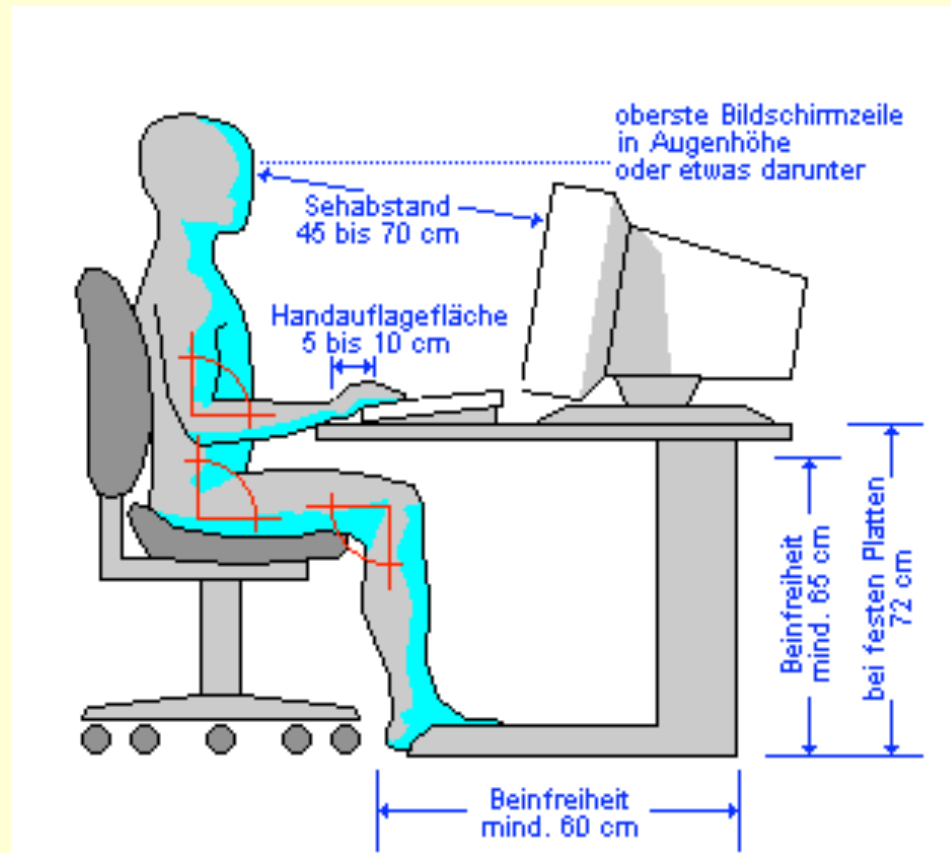
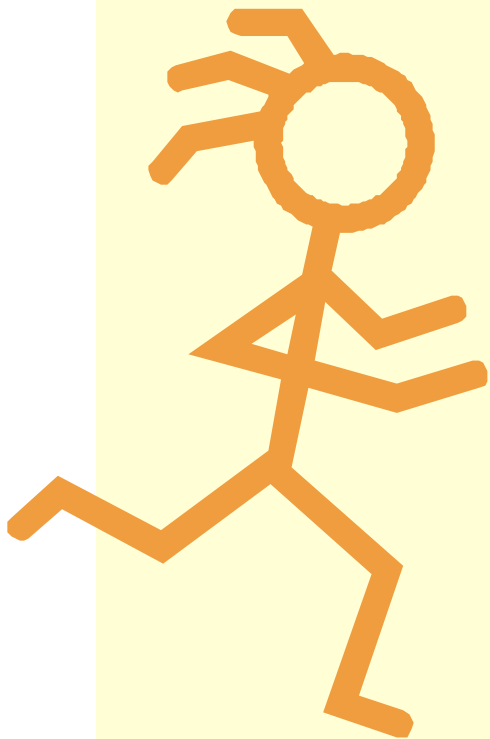
➤ Schiefe Haltung?

➤ Gerade Haltung?

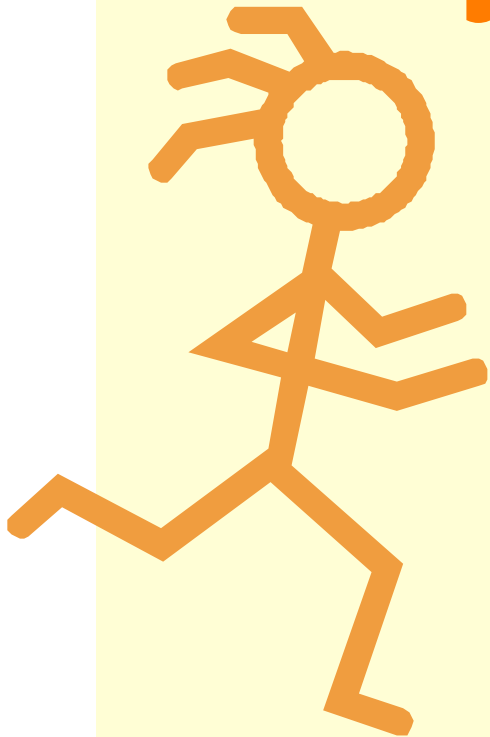
Was ist denn jetzt richtig?



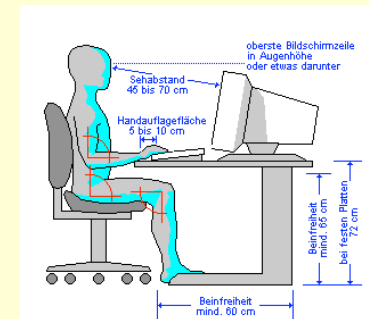
Der Super Arbeitsplatz!



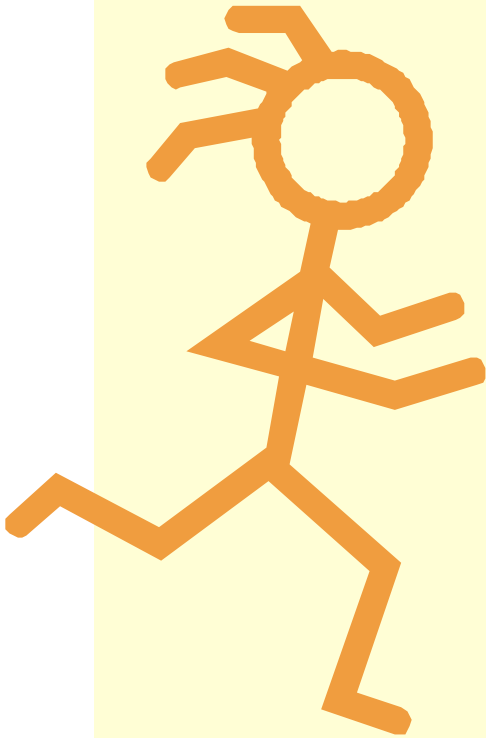
So können Sie sich behelfen...



- Evtl Hilfsmittel wären:
- Fußbänkchen
- Lendenkissen
- Handgelenksstütze
- Gelkissen für Maus
- Headset statt Telefonhörer

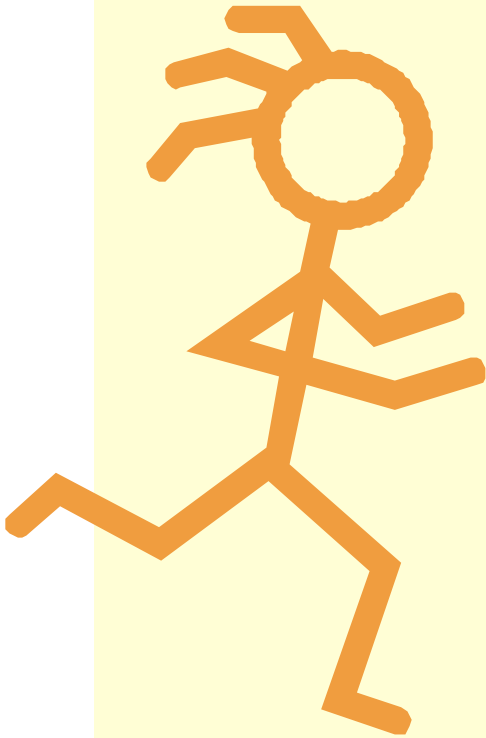


Würde Ihr Arbeitgeber ...



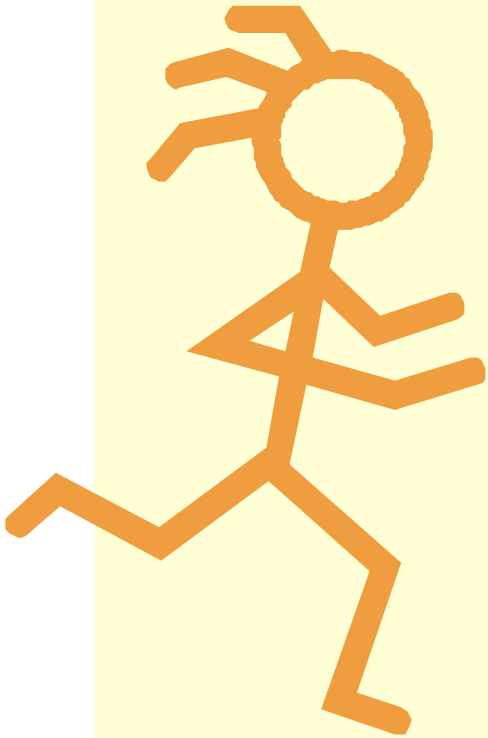
- den Arbeitsplatz anpassen?
- Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen?
- „mobile Mittagspausen“ unterstützen?

Und die Krankenkassen...



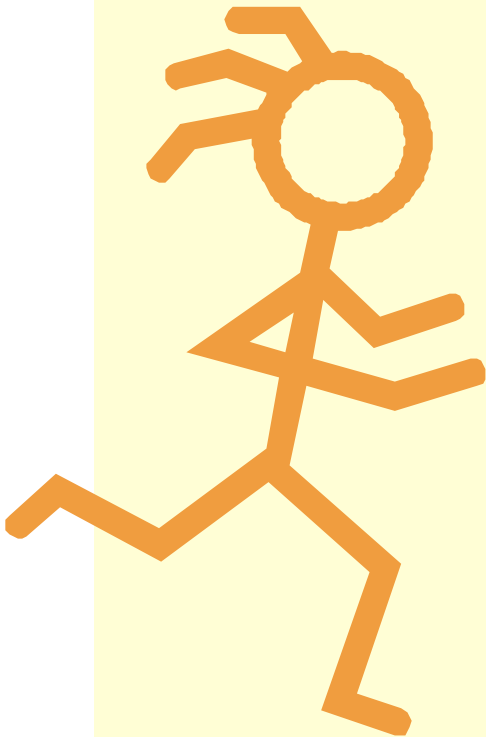
- ...bieten ebenfalls Massnahmen an im Bereich der betriebl. Gesundheitsförderung und der Primärprävention
- Die Bundesregierung hat die Krankheitsprävention gestärkt und zu einer eigenständigen Säule im Gesundheitswesen gemacht (Par.20, SGB V)

Und Sie...?



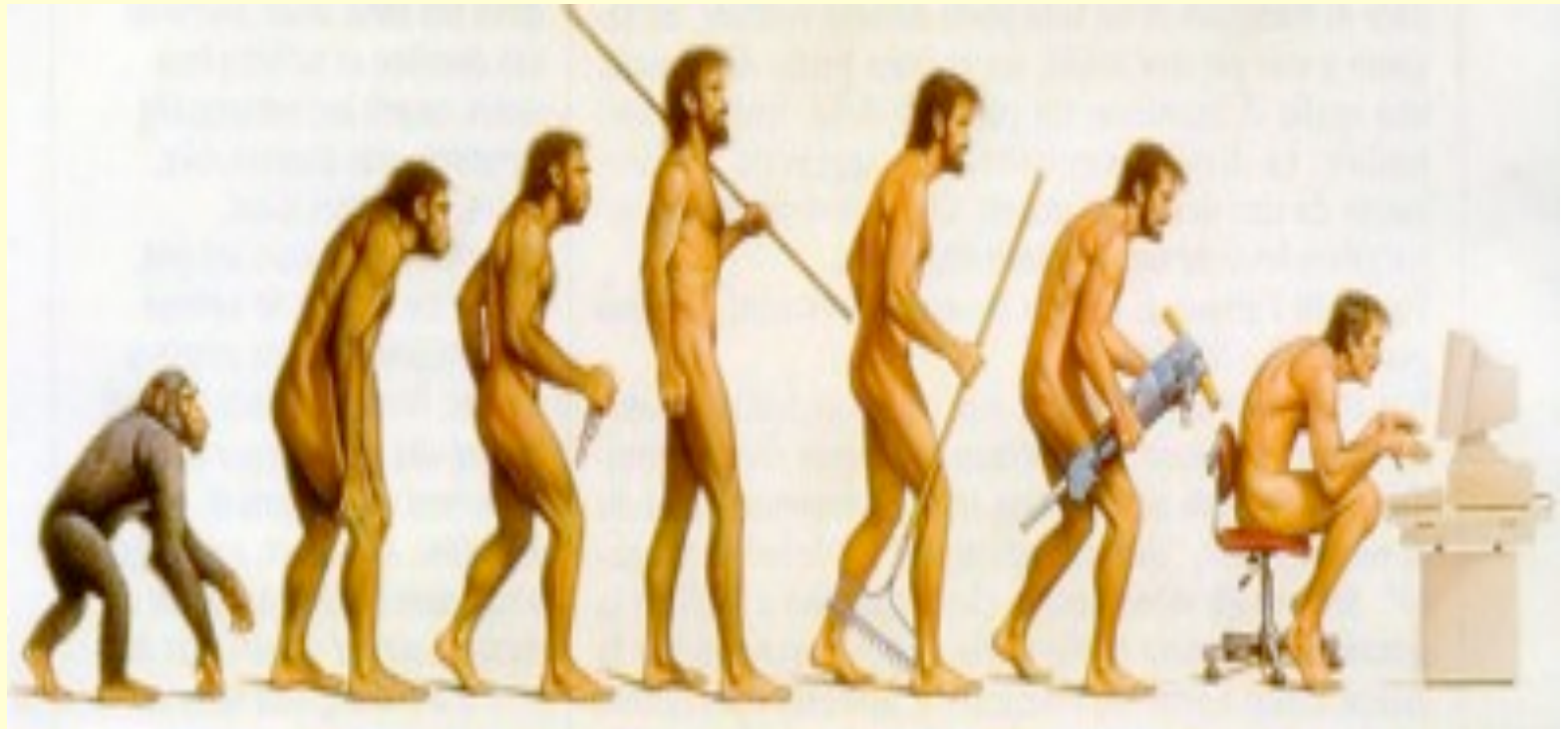
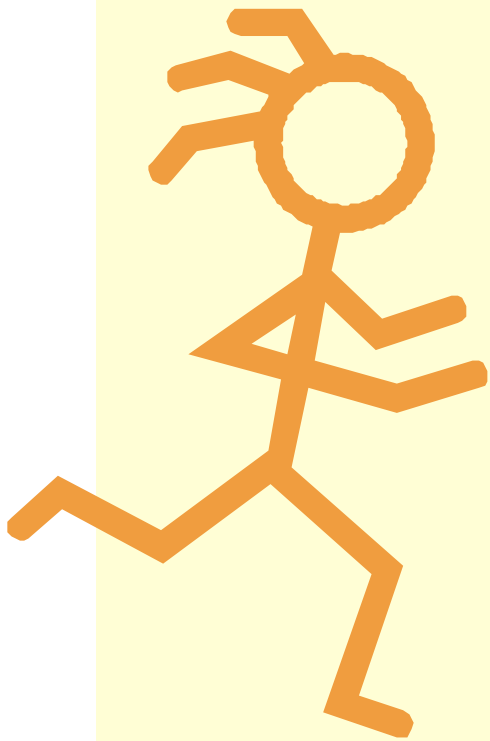
- ...könnten in den örtlichen Sportverein zur Wirbelsäulengymnastik gehen?
- Walken / Nordic Walken?
- mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren?
- die Übungen der Physiotherapie öfter umsetzen?

ÜBUNGEN.....



- Schultern kreisen lassen
- Nacken dehnen
- Arme hinter dem Rücken verschränken + Schulterblätter anspannen
- Strecken zur Decke und langsam nach unten abrollen

Also doch therapierbar...?





Dagmar Schlaubitz **physiotherapie-budenheim.de**

Erwin-Renth-Str. 1
55257 Budenheim

Tel: 0 61 39 – 57 21

kontakt@physiotherapie-budenheim.de

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!