EMG-Muskeltonusmessung

Link zur Anmeldung

30.10.2025 08.00 - 16.00 Uhr
neuer Sporthallen- und Laborkomplex
Raum C02.108

Negativer Stress ist gerade in der modernen Arbeitswelt ein weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führen kann. Die Muskulatur - als Projektionsfeld der Psyche - reagiert häufig mit Verspannungen, typischerweise im Schulter-Nackenareal. Hinzu kommen nicht selten unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen, die auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit ebenfalls zu erhöhter Muskelspannung führen.

Themenfeld: Stressregulation

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Spezifische Ziele

Reduzieren bzw. beseitigen muskulärer Verspannungen sowie stressauslösender Faktoren mit Symptomatik im Schulter- und Nackenbereich

Inhalte

- Messung des Muskeltonus (Muskelspannung) im Schulter- und Nackenbereich
- Auswertung des Muskelspannungszustandes im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Muskelentlastung bzw. -entspannung (Biofeedback zum Verlauf des Muskeltonus)
- Ergebnisse und Übungsplan digital verfügbar

Ablauf

Diese Muskelgrundspannung (Muskeltonus) wird mithilfe der Elektromyographie (EMG) exakt gemessen und beurteilt. Dazu werden Oberflächenelektroden im Bereich der Halswirbelsäule und des oberen Schulterrands geklebt. Die Referenzstellen sind bei geöffnetem Kragenknopf gut erreichbar. Die Messung ist völlig ungefährlich.

Ergebnisse

Nach kurzer Messdauer wird der Muskeltonus im Schulter-Nackenbereich im Seitenvergleich ermittelt und ausgewertet. Je nach Messergebnis werden individuelle Maßnahmen abgeleitet, um Muskelverspannungen gezielt entgegenzuwirken bzw. abzubauen. Mithilfe des Biofeedback-Trainings können die Teilnehmenden am Bildschirm verfolgen, wie sich die Maßnahmen unmittelbar spannungsregulierend auswirken. Auf diese Weise erhalten sie einfach umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressregulation und Muskelentspannung (u. a. Entspannungsübungen, gezielte Muskeldehnung), die auch am Arbeitsplatz gezielt eingesetzt werden können.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Schulter-Nackenbereich muss zur Messung freigemacht werden

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf ≥ 6 m²
  (Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)

Gesundheitspartner: GiB -Gesundheit in Bewegung GmbH