



SCHMERZFREI AM MONKEYDESK

INHALT

Was dich erwartet	3
Welche Auswirkungen hat es, wenn du am Monkeydesk stehst?	4
Stehvarianten – Abwechslungsreiches Arbeiten am Monkeydesk	6
Die besten Übungen für eine optimale Nutzung des Monkeydesks	13
Fußreflexzonen	26
Was wir dir noch mit auf den Weg geben wollen	30

Der Inhalt stammt von Corpus Motum bzw. Physiotherapeut Patrik Ruhdorfer
(www.corpusmotum.com)

Was dich erwartet

Schlagzeilen wie „Sitzen ist das neue Rauchen“ geistern schon seit Jahren durch die Medienlandschaft. Nicht nur subjektiv gesehen besteht hier ein erhöhter Handlungsbedarf, sondern auch objektiv ist dies belegbar, etwa mit den Zahlen des DAK-Gesundheitsreports 2016. Laut diesem Bericht entfielen 21,7% der Krankheitstage auf die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Es ist somit die häufigste Ursache für einen Krankenstand. In dieser Gruppe bilden wiederum die Rückenerkrankungen die größte Untergruppe.

Zunächst einmal herzliche Gratulation, dass du dieses Problem erkannt hast und etwas dagegen tun möchtest. Mit dem Monkeydesk hast du bereits den ersten Schritt gesetzt, dass für dich Begriffe wie „Rückenschmerzen“ oder „Nackenspannungen“ zu den Wörtern gehören, die du nur von anderen kennst. Damit du aus deinem Monkeydesk den maximalen Mehrwert ziehen kannst, hat das Team von roominabox keine Mühen gescheut und uns gebeten, für dich die besten Übungen und die eine oder andere nette Grafik aufzubereiten.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Anwenden der Übungen und hoffen, dass du uns auch einmal im Netz besuchst !

Dein Corpus Motum-Team



Welche Auswirkungen hat es, wenn du am Monkeydesk stehst?

Hormone: Bessere Position gegen Stress – durch entspanntere Haltung mehr Glückshormone (Endorphine). Die verkrampte, gebückte „Stuhlposition“ beeinflusst uns negativ und macht uns im wahrsten Sinne des Wortes kleiner.

1

Aufrechte Brustwirbelsäule und ergonomische Kopfhaltung: weniger Verspannungen im Schulter-/Nacknbereich bzw. Entlastung; die Schulterposition ist dadurch neutral (was eine Schultersehnenabnutzung verhindert (dadurch würde eine schmerzhafte Bewegungsbeeinträchtigung im Schulterbereich entstehen (Impingementsyndrom).

2

Verbesserte Atmung: durch aufrechtere Haltung, mehr Sauerstoff, Wirkung auf Muskeln, Hirn und restlichen Körper, bessere Funktion der Organe (mehr Platz bzw. mehr Bewegung) durch aufgerichteten Brustkorb und Wirbelsäule.

3

Neutrale Wirbelsäulenposition: Dadurch weniger Druck auf Nerven, aktive Rückenmuskulatur und Beckenboden (Körper ist im Lot).

4

Kniegelenk: Aktiver Stand (nicht überstreckt; es arbeiten die Muskeln und nicht die Bänder) – Arthrosevorbeugung (Gelenkverschleißvorbeugung) - durch Körpergewichtsbelastung bekommt der Knorpel den richtigen Input.

5



Im Sitzen:

Durch die gebückte Sitzposition bekommen die Organe und die Lunge nicht genug Platz. Unter anderem wird so unser Körper mit weniger Sauerstoff versorgt.

Stehvarianten – Abwechslungsreiches Arbeiten am Monkeydesk

Stehen ist für dich (noch) eine sehr ungewohnte Arbeitsposition. Wie beim Sitzen können sich auch beim Stehen Fehler einschleichen. Wir erarbeiten mit dir in diesem Teil zunächst einmal die Grundposition, die du beim Monkeydesk einnehmen solltest und geben dir noch drei zusätzliche Varianten mit auf den Weg, damit du abwechslungsreiche Stehpositionen in deinen Arbeitsalltag einbauen kannst.

Grundpositionen:

- » Stell dich hüftbreit hin (nicht schulterbreit, sondern hüftbreit)
- » Die Fußspitzen schauen nach vorne
- » Baue Spannung auf, indem du die Fersen nach außen drückst (wie beim Skifahren im Schneepflug)
- » Die Knie sind eher locker und nicht überstreckt
- » Verlagere das Körpergewicht eher auf die Fersen
- » ! Wichtig: Spanne den Unterbauch an, indem du den Nabel in Richtung der Wirbelsäule ziehst !
- » Ziehe die Schulterblätter leicht nach hinten unten und richte die Brustwirbelsäule auf (Achtung: Nicht zu viel Spannung aufbauen, lasst eurem Körper Zeit)
- » Diese Haltung ist am Anfang unbequem. Aber Sie verändert alles.



Stehvariationen Grundposition

Breiter Stand:

- » Ziehe hohe Schuhe wegen der Rutschgefahr und Überknöchelungsgefahr aus
- » Stell dich ein wenig breiter als schulterbreit hin (Grätschposition)
- » Spanne deinen Bauch und Po an
- » Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übung aufrecht
- » Du kannst dich über den Monkeydesk stabilisieren (stelle die Handkanten dabei auf)
- » Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten zur Wirbelsäule
- » Verlagere das Gewicht zuerst nach rechts, um einen leichten Dehnreiz in der linken Leistenengegend auszulösen (das linke Bein ist gestreckt, das rechte gebeugt)
- » Das Knie des Standbeines (rechtes Bein) soll nicht über die Zehenspitzen gehen
- » Die Übung soll nicht schmerzen, sondern ein leichter Dehnreiz sein
- » Halte die Position für 8 Sekunden und wechsele danach die Seite
- » Wiederhole die Übung 3 - 4 mal
- » Stelle ein Bein nach hinten
- » Der gesamte hintere Fuß ist und bleibt am Boden, das hintere Bein ist gestreckt
- » Kontrolliere wieder nach der Reihe deine Bauch-, Po- und Oberkörperspannung
- » Die Wirbelsäule befindet sich wieder während der gesamten Übung in einer aufrechten Position





Einbeinstand



Schrittstellung

Einbeinstand:

- » Die Ausgangsposition ist die Grundposition (1. Stehvariante)
- » Ziehe hohe Schuhe wieder aus
- » Hebe ein Bein in die Luft
- » Stabilisiere dich beim Einbeinstand wieder über den Monkeydesk
- » Baue Oberkörperspannung auf, indem du einen leichten Druck über den Monkeydesk aufbaust
- » Achte darauf, die Bauch- und Pospansung auch beim Beinheben zu halten
- » Spanne beim in der Luft befindlichen Bein die Fußschaufel und die Zehenspitzen nach oben
- » Bleibe mit dem Oberschenkel in der Waagrechten, der Unterschenkel befindet sich in einem 90 Grad Winkel dazu
- » Halte die Position für 5 - 10 Sekunden und wiederhole die Übung pro Seite 3 - 4 mal
- » Wichtig: Halte während der gesamten Übung die Bauchspannung!
- » Deine Wirbelsäule befindet sich immer in einer aufrechten Position

Schrittstellung:

- » Nimm die oben beschriebene Grundposition ein
- » Stelle ein Bein nach hinten
- » Der gesamte hintere Fuß ist und bleibt am Boden, das hintere Bein ist gestreckt
- » Kontrolliere wieder nach der Reihe deine Bauch-, Po- und Oberkörperspannung
- » Die Wirbelsäule befindet sich wieder während der gesamten Übung in einer aufrechten Position

Die besten Übungen für eine optimale Nutzung des Monkeydesks

Wir sind nun beim Kernteil angelangt, nämlich wie du deinen Monkeydesk optimal nutzen kannst. Wir haben für dich insgesamt 6 Übungen zusammengestellt, die du leicht in deinen Arbeitsalltag einbauen kannst. Diese Übungen haben einen doppelten Vorteil: Du sparst dir viel Zeit und kannst den Problemen direkt dort, wo sie entstehen, entgegenwirken. Wenn du die Übungen verteilt über den Arbeitsalltag (in Blöcken zu jeweils 1-2 Minuten) machst, wird dir die Zeit nirgends abgehen.

Die Übungen sind in drei Bereiche aufgeteilt: Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Bei jeder Übung findest du zunächst die Übungsbeschreibung, dann die Gründe, warum du diese Übung machen solltest und dann, welche Muskelgruppen angesprochen werden sollen. Uns ist es sehr wichtig, dass du bei jeder Übung verstehst, warum du diese machen solltest. Wenn du den Sinn der Übung verstanden hast, wirst du diese auch regelmäßig in deinen Arbeitsalltag einbauen.



Squad

Kraftübungen

1) Squad

- » Starte in der Grundposition, die du bei den Stehvarianten kennengelernt hast
- » Aus dieser Grundposition bewegst du dein Gesäß nach hinten, so als ob du dich hinsetzen würdest (Steh-Toilettenhaltung)
- » Die Hände bleiben am Monkeydesk, wobei die Handkanten am Monkeydesk aufliegen, um das Gleichgewicht zu halten
- » Durch den Druck auf den Monkeydesk, spannen sich die hinteren Oberarmmuskeln und der breite Rückenmuskel
- » Jetzt kannst du mehr Spannung auf den Monkeydesk aufbauen, um mehr Spannung im gesamten Körper aufzubauen
- » Halte die Bauchspannung
- » Atme ruhig und gleichmäßig weiter
- » Nun gehst du wieder zurück in die Ausgangsposition

Warum sollst du diese Übung machen:

- » Du kräftigst die Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur
- » Du kannst mit dieser Übung ein intensives Coreworkout (= Training zur Verbesserung der Körperstabilität) während deines Arbeitstages einbauen
- » Du bekommst eine stabile Haltung und dadurch wiederum weniger Nackenschmerzen und Lendenwirbelsäulenprobleme
- » Besserer Stoffwechsel
- » Harmonisierung des Hormonhaushaltes (d.h., ?)
- » Bessere Versorgung der Bandscheiben und des Knorpelgewebes (das bedeutet weniger Verletzungsgefahr bei Sportarten in der Freizeit)
- » Bessere Körpersprache durch mehr Körperspannung
- » Durch die bessere Körpersprache verbessert sich dein Umgang mit allen Menschen in deiner Umgebung

Beanspruchte Muskulatur/folgende Muskeln solltest du spüren:
Fußgewölbe, Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Hinterer Oberarm (Trizeps), Handmuskeln

2) Pinguin

Ausgangsposition:

- » Die Fersen berühren sich und die Zehenspitzen schauen nach außen
- » Spanne den Po an
- » Ziehe den Nabel zur Wirbelsäule, um den Beckenboden zu spannen
- » Atme ruhig und regelmäßig weiter (dadurch verkrampft sich das Zwerchfell nicht)
- » Spanne die Schulterblätter nach hinten
- » Richte deinen Oberkörper auf

Übungsbeschreibung:

- » Hebe dich in den Zehenspitzenstand
- » Die Fersen berühren sich während des gesamten Bewegungsablaufes
- » Die Hände stützen dich über die Handkante am Monkeydesk
- » Der Monkeydesk gibt dir die nötige Stabilität.
- » Baue Spannung im Rücken und in den Armen auf
- » Gehe wieder langsam zurück in die Ausgangsposition

Warum sollst du diese Übung machen:

- » Du bekommst mehr Stabilität in der Beinachse und im Bauch, was Schmerzen im Hüft-, Knie- und Sprunggelenksbereich entgegenwirkt. Die Übung ist außerdem wichtig zur Vorbeugung von Venenproblemen und dient als Thromboseprofilaxe

Beanspruchte Muskulatur:

Bauch, Beine, Po, Rücken



Pinguin

Dehnübungen

1) Wadendehnung

Übungsbeschreibung:

- » Ausgangsposition wie bei Übung 1, Damen bitte Stöckelschuhe ausziehen
- » Stelle ein Bein nach hinten (Schrittstellung)
- » Der gesamte hintere Fuß ist und bleibt am Boden, das hintere Bein ist gestreckt
- » Bewege den Körper so weit nach vorne, bis Spannung auf die Wadenmuskulatur kommt
- » Achte auf einen stabilen Stand und stabilisiere dich über den Monkeydesk
- » Bleibe in der Position für 20-30 Sekunden, lockere kurz alle Muskeln aus und wechsele die Seite
- » Vergiss während der ganzen Übung nicht die Unterbauchspannung und atme ruhig und gleichmäßig weiter

Warum sollst du diese Übung machen:

- » Du beugst Wadenkrämpfen
- » Verkürzungen der Waden- und Fußmuskulatur vor
- » diese Übung wirkt auch vorbeugend gegen den Schiefstand des großen Zehs (Hallux-Valgus-Profilaxe)

Beanspruchte Muskulatur:

Wade, Gleichgewichtsübung für den gesamten Körper



Wadendehnung



Hüftbeuger

2) Hüftbeuger

Übungsbeschreibung:

- » Gleiche Ausgangsposition wie bei Dehnung der Wade (ein Bein ist hinten gestreckt)
- » Bekomme deine Lendenwirbelsäule aus dem Hohlkreuz heraus (ziehe deinen Nabel nach innen)
- » Schiebe dein Becken nach vorne, bis es in der Leiste zu ziehen beginnt
- » Wenn nötig, stabilisiere dich am Monkeydesk
- » 20-30 Sekunden halten, auslockern und Seitenwechsel

Warum sollst du diese Übung machen:

- » du beugst Hüft- und Lendenwirbelsäulenproblemen vor, welche durch das jahrelange Sitzen verursacht werden können

Beanspruchte Muskulatur:

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

Mobilisation

1) Oberkörper

Übungsbeschreibung:

- » Ausgangsposition wie bei Übung 1
- » Unterbauch ist gespannt
- » Wirbelsäule aufgerichtet
- » Greife mit deinen Händen in die Lendenwirbelsäule, um diese zu stützen und lehne dich nach hinten
- » Atme tief durch, so dass sich der Brustkorb hebt
- » 5-6 Atemzüge halten und dann wieder locker lassen
- » 4-5 Mal wiederholen

Warum sollst du diese Übung machen:

- » du mobilisierst deine Brustwirbelsäule und bekommst dadurch mehr Sauerstoff in den Körper (dadurch erhöht sich die Konzentration und du bist entspannter)
- » du löst Verspannungen

Beanspruchte Muskulatur:

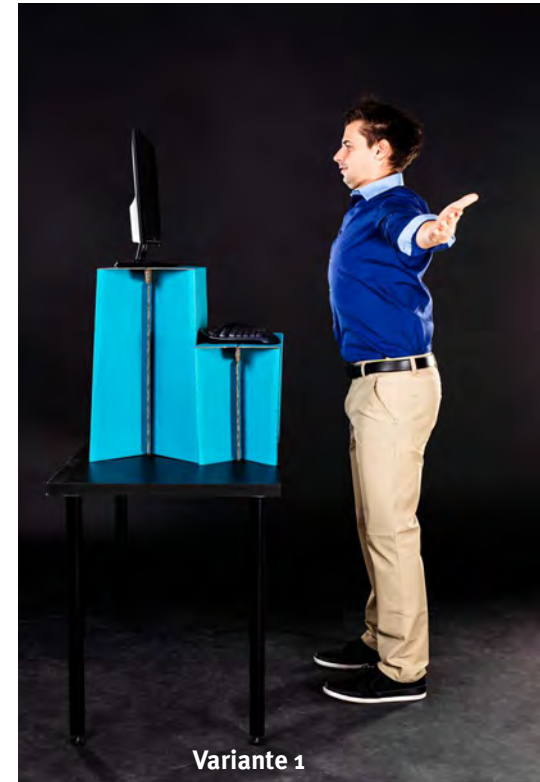
Streckung der vorderen Rumpfseite

Variante 1:

- » Strecke deine Hände zur Seite
- » Deine Handflächen schauen so gut wie möglich nach oben
- » Drehe dich langsam im schmerzfreien Bereich

Variante 2:

- » Strecke deine Arme nach vorne
- » Drücke deine Handflächen vor dem Körper zusammen
- » Baue Bauchspannung auf
- » Drehe deinen Oberkörper



2) Kopf

Übungsbeschreibung:

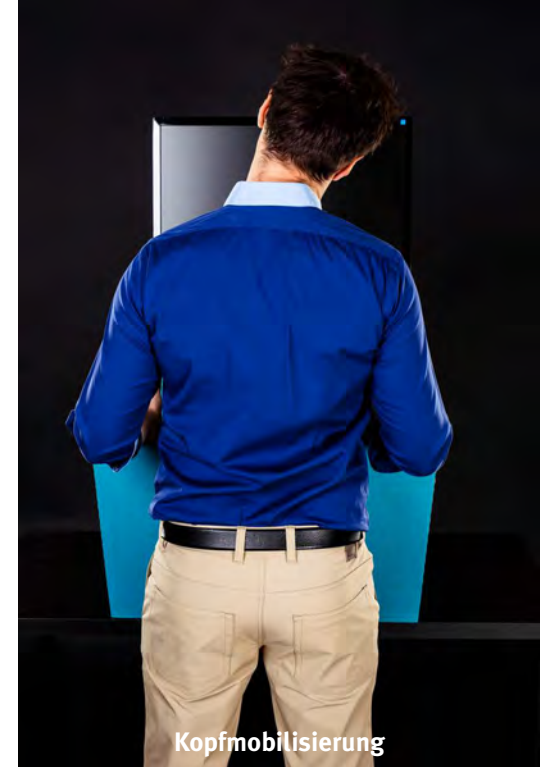
- » Ausgangsposition wie bei Übung 1
- » Spanne die Schulterblätter nach hinten, um eine maximale Beweglichkeit der Halswirbelsäule zu gewährleisten
- » Drehe deinen Kopf 4 - 5 mal abwechselnd nach links und rechts

Variante:

- » Neige deinen Kopf langsam nach rechts und links

Warum sollst du diese Übung machen:

- » du beugst Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Halswirbelsäulenbereich vor



Fußreflexzonen

Wir sind nun beinahe am Ende angelangt. Für den Schluss haben wir uns noch etwas ganz Spezielles aufgehoben. Diese Technik stammt aus der traditionell chinesischen Medizin (TCM). Hier geht man davon aus, dass gewisse Fußpunkte eine Verbindung zu unseren Organen und der Wirbelsäule haben, und diese durch Massieren dieser Stellen positiv beeinflusst werden. Anatomisch gibt es bis jetzt noch keine klare Verbindung. In der Praxis hat sich vor allem bei Schmerzpatienten gezeigt, dass die Psyche und das Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Nun hast auch du die Möglichkeit diese Form der Fußmassage einmal auszuprobieren (so oder so es wird dir bestimmt gut tun, wenn du einen großen Teil des Tages stehst):

Phase 1: Bewusstsein auf Fuß

Starte mit einer sanften Begrüßung des Fußes. Berühre deine Füße, indem du deine Hand auflegst und darüber streichst.

Phase 2: Wirbelsäule

Stelle dich barfuß hin und verlagere deine Aufmerksamkeit in Richtung des Fußes. Fühle, wie du stehst (ist das Gewicht eher vorne oder hinten?) und, ob du irgendwo Schmerzen spürst. Pendle den Fuß nun so aus, dass du das Gewicht auf drei Punkte gleichmäßig verteilst (Ferse, Großzehengrundgelenk, Kleinzehengrundgelenk). Starte das Abrollen mit dem Ball zuerst auf der Innenseite des Fußes (siehe Bild, Innenseite = Wirbelsäule) und rolle den Ball von der Ferse bis zur Großzehe. Starte langsam und vorsichtig, damit du spüren kannst, wo Schmerzpunkte sind. Beim zweiten Mal durchrollen kannst du auf den Schmerzpunkten länger bleiben, bis der Schmerz leichter wird.

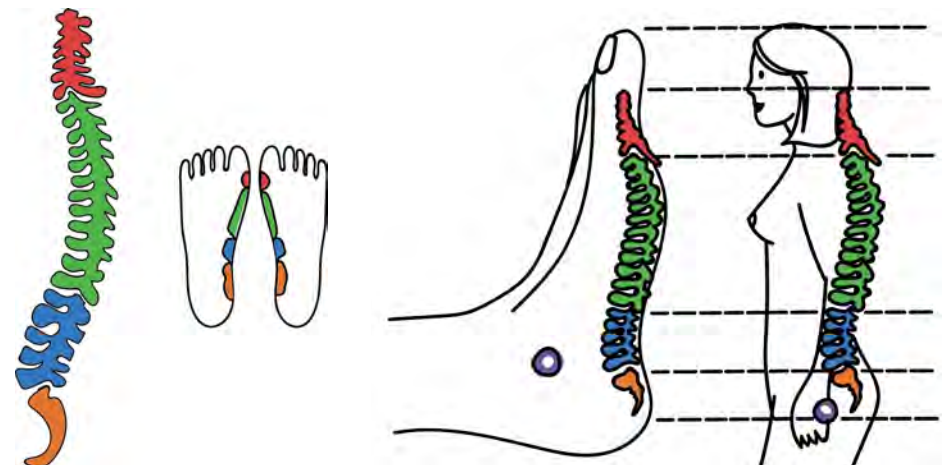
Übertreibe am Anfang nicht und taste dich langsam heran. Wiederhole dasselbe für den anderen Fuß.

Phase 3: Organe

Nun rollst du den Ball kreisförmig über den ganzen Fuß. Wie oben bereits erwähnt, stehen verschiedene Fußpunkte für bestimmte Organe. Durch das Abrollen sollen nun die Organe positiv beeinflusst werden. Mache eine lockere Massage, um das Gleichgewicht der Organe zu fördern.

Phase 4:

Nun haben wir bereits die Innenseite (Wirbelsäule) und den ganzen Fuß (Organe) massiert. Zum Schluss ist noch die Außenkante dran. Fange wieder sanft an und fühle, wo die Schmerzpunkte liegen. Beim zweiten Durchgang kannst du wieder auf den Schmerzpunkten bleiben. Stelle dich zum Abschluss noch einmal in der Ausgangsposition hin und spüre noch einmal in deine Füße hinein.





Phase 3: Organe

Was wir dir noch mit auf den Weg geben wollen

Du hast nun alle Werkzeuge in der Hand, um eine der wenigen Personen zu werden, die im Büro arbeiten und keine Rückenschmerzen oder ähnliche Leiden haben. Wende die Übungen täglich an und arbeite am Monkeydesk. Es liegt nur noch an dir, ob du dich für den fitten, agilen Weg bis ins hohe Alter entscheidest oder, ob du dich in der Pension wegen deines geschundenen Rückens nicht mehr bewegen kannst. Fang noch heute mit der Umsetzung an, und du hast einen großen Beitrag zu deiner Gesundheit geleistet!

Wir wünschen dir viel Spaß mit den Übungen :-)



Website corpusmotum.com

Facebook facebook.com/Corpusmotum

Kurzbeschreibung Corpus Motum

In der Praxis helfen wir Unternehmen mit speziell auf Büromitarbeiter zugeschnürten Paketen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern und den Büroleiden vorzubeugen. Dinge, wie dieses Heft oder unser Buch „Keine Gnade den Rückenschmerzen – fit und schmerzfrei im Büro“ sind von uns als Goodies für Personen gedacht, deren Arbeitgeber für Gesundheitsprävention nicht so offen ist, oder wenn jemand mit den Angeboten seines Arbeitgebers nicht zufrieden ist. Unserer Meinung nach sollte keiner an den lästigen Bürokrankheiten wie Rückenschmerzen leiden müssen, und deswegen wollen wir dir auf diesem Weg weiterhelfen. Besuch uns gerne im Netz, hier halten wir für dich viel Interessantes bereit!

Wir sind der Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit von Büromitarbeitern geht!

P.S. Der ganze Inhalt wurde natürlich an einem Monkeydesk geschrieben ;-)