

## › EMG-Rückentest

Die EMG-Diagnostik (Elektromyografie) misst Spannungspotenziale in der Muskulatur. Hierzu werden dem Mitarbeiter Dioden auf die Haut aufgeklebt, über die das Muskelspannungsniveau gemessen und ausgewertet werden kann. Über eine Software wird dem Probanden dann live am Laptop über eine grafische Darstellung gezeigt, ob seine Muskelspannung im Normalbereich oder z.B. erhöht ist. So führen Zwangshaltungen am PC-Bildschirm oder Telefon, aber auch erhöhter Stress häufig zu einem zu hohen Muskeltonus und damit oft zu schmerzhaften Verspannungen.

Wir zeigen dem Mitarbeiter in diesem Gesundheitscheck, wie er eine gesunde Haltung am Arbeitsplatz findet und wie sich diese direkt auf die Muskelspannung auswirkt. Darüber hinaus erhält er einfache Übungen, um verspannte Muskeln wieder zu entspannen und zu einer natürlichen Sitzhaltung zurück zu finden.

Darüber hinaus können aber auch einseitige und schwere körperliche Belastungen zu erhöhter Muskelspannung und nicht selten zu erhöhtem Verschleiß im Bewegungsapparat führen. Dieser ist in vielen Fällen mit Schmerzen verbunden. Mittels EMG-Diagnostik zeigen wir den Kollegen, wie positiv sich die richtige Haltung beim Heben und Tragen auf z.B. die stabilisierende Wirbelsäulenmuskulatur auswirkt und welche Auswirkungen eine falsche Haltung hat.

Über anschauliche und einfache grafische Darstellungen erhält der Mitarbeiter eine Auswertung und konkrete Handlungsempfehlungen für eine gesunde und strukturschonende Haltung am Arbeitsplatz.



UMFANG: ca. 20 min./ Messung & Beratung,  
max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,  
max. 21 Mitarbeiter/ Tag

Preis: ab 1598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise, ggf. zzgl. Übernachtungskosten und Transportkosten

› MEHR INFOS