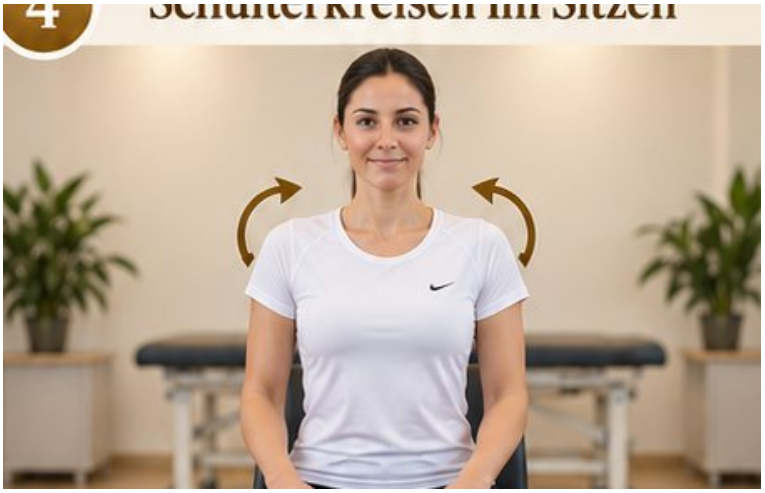
HWS: Bewegungspausen am Bildschirm

Kurze Positionswechsel helfen häufig mehr als eine dauerhaft erzwungene „perfekte“ Haltung.



Für wen geeignet?

Für sitzende Tätigkeiten bei bekannten muskulären Nackenverspannungen.

Übungen und Dosierung

01 **Mini-Chin-Tuck**

Kinn sanft zurücknehmen und wieder entspannen; Schultern bleiben tief.

Vorschlag: 5-6 Wiederholungen

02 **Schulterkreisen**

Schultern langsam nach hinten kreisen lassen, ohne den Nacken anzuspannen.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

03 **Kopf langsam drehen**

Kopf je Seite langsam bis in einen angenehmen Bereich drehen.

Vorschlag: 4-6 je Seite

04 **Mikropause**

Aufstehen, 1-2 Minuten gehen oder die Sitzposition wechseln. Bildschirm auf entspannte Blickhöhe einstellen.

Vorschlag: Regelmäßig im Arbeitsalltag

Wichtige Sicherheitshinweise

Ein fester Stundenplan ist weniger wichtig als regelmäßige Bewegung. Bei Schwindel oder neuen Nervensymptomen ärztlich abklären.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://dynamichealth.nhs.uk/help-and-advice/neck-pain/