

# Selbsttherapie am Arbeitsplatz

Manfred Just

Wenn alles in der Umgebung optimiert ist (Raum, Inventar, Werkzeuge), die „richtige“ Haltung in allen Lebenslagen eingenommen wird, der Ausgleich am Arbeitsplatz – mit den bisher gezeigten Übungen – bereits regelmäßig absolviert wird und auch noch auf regelmäßige Pausen (Stressmanagement) und ausgewogene Ernährung geachtet wird, dann ist fast alles schon perfekt. Wenn da nicht immer die stetig wiederkehrenden Verspannungen im Schulter-Nackebereich oder die schmerzende Bandscheibe wäre. Da stellt sich die Frage: Wie mache ich mich selbst wieder „arbeitsfähig“? Hilfe verspricht die Selbstbehandlungsmethode Just-Five, die leicht zu erlernen ist und vor allem direkt am Arbeitsplatz eingesetzt werden kann.



Foto: Picture-Factory - Fotolia.com

Eine schnell erlernbare und vor allem schnell wirkende Möglichkeit der Entspannung und Schmerzlinderung ist die Methode „Just-Five“, eine Kombination aus gezielter (schmerzfrier) Bewegung bzw. Position und einer speziellen Atemtechnik mit Pausen, der sogenannten Intervall-Atmung. Diese wird ergänzt durch eine isometrische Aktivierungs- und Entspannungseinheit.

Die Grundlagen hierfür sind anatomisch und physiologisch fundierte Vorgänge und Techniken aus Atemtherapie, Osteopathie und Physiotherapie sowie funktioneller Bewegung und Muskelaufbaumethoden. Diese sind schon für sich alleine wirksam, werden durch die Kombination miteinan-

der aber in der Wirksamkeit potenziert.

Die einzelnen Elemente werden gezielt eingesetzt, um die normalen Funktionen eines über- oder unterbelasteten Organismus zu erhalten oder Fehlfunktionen zu korrigieren.

Mit dieser Weiterentwicklung verschiedenster Methoden und Strömungen entstand eine Selbsthilfe- und Trainingsmethode, die von jedem Menschen zu jeder Zeit ohne Aufwand und ohne zusätzliche Hilfsmittel angewendet werden kann. Die Elemente von Just-Five wurden so ausgewählt und verknüpft, dass eine selbst durchführbare und *speziell am Arbeitsplatz* einsetzbare Präventions- und Trainingsform entstanden ist. Eine Anwendung

dauert dabei nur ca. drei Minuten und hat oft verblüffende Erfolge, auch bei chronischen Beschwerden.

## Just-Five – wie geht das?

Just-Five wird in fünf Schritten durchgeführt, bei denen verschiedene Bausteine verwendet werden. Dies ist vergleichbar mit einem 5-Gänge-Menü, bei dem verschiedene bewährte Rezepte zu einem gelungenen Ganzen verknüpft werden. Die fünf Schritte sind:

1. Test
2. Selbstbehandlung
3. Kontrolltest
4. Aktivierung agonistische Muskulatur (Symptomrichtung)

## 5. Entspannung antagonistische Muskulatur (freie Richtung)

Die dabei eingesetzten Bausteine sind die

- beschwerdefreie Bewegungsrichtung und eine
- Intervallatmung mit Pausen, ergänzt durch die zwei weiteren „Spielregeln“
- Bewegung auf einer Ebene und
- Isometrisches Training.

### „Freie Richtung“ und „Just-Five-Atmung“

Die erste Besonderheit bei Just-Five ist die „freie Bewegungsrichtung“: die Anwendungen erfolgen immer in der Position bzw. Richtung, die keine Symptome wie Schmerzen oder Blockaden auslöst oder verstärkt. Durch dieses Prinzip der Gegenseite (welches aus der Osteopathie kommt) wird das blockierte Gelenk zunächst entlastet, ein verspannter Muskel entspannt. Gleichzeitig ist eine Versorgung der betroffenen Bereiche besser gewährleistet.

Die zweite Besonderheit ist die Intervallatmung. Für Just-Five-Anwendungen wird gezielt eine Intervall-Atmung mit Pausen von ca. fünf Sekunden jeweils nach der Ein- und nach der Ausatmung genutzt. Dabei wird möglichst die Zwerchfellatmung (Bauchatmung) eingesetzt. Diese Art der Atmung entspannt den gesamten Bauch- und Beckenbereich und bewirkt ein wesentlich höheres Atemvolumen, da 80% der Atmung aktiv vom Zwerchfell erfolgen. Zusätzlich wird durch dieses Verfahren die notwendige Zeitdauer von ca. 90 Sekunden erreicht, die für die Wirkung nötig ist.

Dieser spezielle Atemzyklus (Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause) wird für eine komplette Anwendung möglichst fünf Mal wiederholt – eben „Just-Five“-mal.

Beim Trainingsteil in den Schritten 4 und 5 wird die Intervall-Atmung ebenfalls eingesetzt, aber nur zwei Zyklen lang. Der Kraft-einsatz (Druck, Zug) erfolgt dabei immer in der Ausatemphase (Atmung + Pause). Dieser Trainingsteil ist in der Grundtechnik isometrisches Training mit den zwei verschiedenen Zielen *Aktivierung* und *Entspannung* der Muskulatur. Dadurch wird das funktionelle Gleichgewicht der beteiligten Muskeln wieder hergestellt, das Gelenk lässt sich wieder normal bewegen.

### Selbstbehandlung des Hals-Nacken-Bereichs

Die meisten Menschen haben im Hals-Nackengebiet immer wieder Probleme, sei es lokale Schmerzen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder auch Ausstrahlungen in Arme und Kopf. Der Blick in den Computer-Bildschirm oder auf das Werkstück, verknüpft mit hoher Konzentration, schlechter Position, zu geringer Beleuchtung oder zu langer Dauer – das sind ganz oft die Auslöser dafür.

Wie eine Standardanwendung hierfür durchgeführt wird, sehen Sie am folgenden Beispiel für die Horizontalebene der Halswirbelsäule.

a. Sie stellen durch einen *Bewegungs-Selbsttest* (Abb. 1) mit Drehung des Kopfes nach rechts und links ein Symptom (Blockade, Schmerzauslösung oder Schmerzzunahme) fest. Die Annahme ist eine Einschränkung nach links.

b. Danach bewegen Sie den entsprechenden Körperteil in die beschwerde- und schmerzfremde **Gegenrichtung** (Abb. 2), absolvieren fünfmal die spezielle Intervallatmung (Einatmen – 5 Sek. Pause – Ausatmen – 5 Sek. Pause) und überprüfen sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung (Abb. 1).

Abb. 1



Abb. 2



Das Ergebnis dieses Therapieteils ist in der Regel ein Rückgang oder die Beseitigung der Beschwerden.

c. Anschließend erfolgt im Trainingsteil eine gezielte Aktivierung bzw. Entspannung der muskulären Gegenspieler für die symptomauslösende Bewegung, um den erreichten Zustand zu stabilisieren. Im Bilderbeispiel ist die Symptomauslösung links, also legen Sie die Hand zuerst an die linke (Abb. 3) und im Schritt 5 an die rechte (Abb. 4) Kopfseite und versuchen während der Ausatemphase den Kopf gegen den Widerstand der Hand zu drehen, allerdings mit wenig Kraft (ca. 1 Kg Druck). Dabei wird zwei Mal die Just-Five -Atmung absolviert, der Druck wird nur während der Ausatemphase gegen den Widerstand aufgebaut.

Abb. 3



Abb. 4



d. Ein Schlusstest (siehe a.) überprüft noch ein Mal das Ergebnis, welches in der Regel nach den letzten zwei Schritten noch deutlicher ausfällt.

### Entspannung für den „Geierhals“

Eine weitere hilfreiche Anwendung ist der „Geierhals“, bei dem der Kopf in der Horizontalebene sagittal nach vorne bzw. hinten geschoben wird. In der Regel ist die Bewegung nach vorne (Geierhals) für Anwender einfacher.

a. Der Test ist ein Verschieben des Kopfes nach vorne (Abb. 6) und hinten (Abb. 5).

Abb. 5



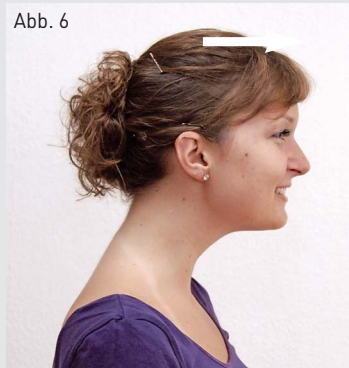
b. Die Selbstbehandlung ist dann (bei Symptom nach hinten) ein Verschieben des Kopfes (Abb. 6) während der Ausatemphase (Ausatmung und 5 Sek. Pause), bei der Einatemphase wird der

Kopf in die Ausgangsstellung zurückgenommen. Dies wird fünf Mal durchgeführt.

c. Schritt 3 ist dann wieder ein Kontroll-Test (siehe a.), um die Veränderung festzustellen.

d. Nun erfolgt wieder der Trainingsteil mit Blockade der Bewegung nach hinten, also der Aktivierung (Abb. 7) der agonistischen Muskulatur und anschließend der Blockade der Bewegung

Abb. 6



in die Therapierichtung zur Entspannung (Abb. 8) der muskulären Gegenspieler für die symptomauslösende Bewegung. Hierbei erfolgt zwei Mal die Intervallatmung, wobei immer in der

Ausatemphase der Druck gegen den Widerstand aufgebaut wird.

Abb. 7



Abb. 8



e. Abgeschlossen wird die Anwendung wieder mit einem Schlusstest (siehe a.).

### Gegen Rundrücken und Hängeschultern

Und nun noch eine Anwendung für den Schulterbereich und die Brustwirbelsäule, da ja hier der klassische „Arbeitsbuckel“ zu Hause ist. Hier hilft oft die Kombination aus „Umarmung“ und „Steigbügel“.

a. Der Test: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Arme hängen herab. Nun umarmen Sie sich selbst (Abb. 9). Versuchen Sie, mit Ihren Händen möglichst an die Schulterblätter zu fassen. Dann zurück in die Ausgangsposition. Anschließend falten Sie die Hände hinter dem Gesäß (Steigbügel) und heben beide Arme möglichst gestreckt nach hinten oben (Abb. 10). Achtung: nicht mit dem Oberkörper ausweichen!

Abb. 9



Abb. 10



b. Die Selbstbehandlung: Wenn Ihnen die Umarmung angenehmer ist, bleiben Sie in dieser Position und absolvieren Sie 5 Mal die Just-Five-Atmung. Wenn der Steigbügel angenehmer ist, nehmen Sie diese Position ein, allerdings nur Arme strecken, kein Anhe-

ben, und absolvieren dann fünf Mal die Just-Five-Atmung.

c. Danach erfolgt als 3. Schritt der Kontrolltest (siehe a.).

d. Schritt 4 und 5 sind dann für beide Selbstbehandlung identisch: Bei Schritt 4 heben Sie die Arme gewinkelt vor dem Körper an, legen eine Faust in die andere Hand und schieben bei der Ausatmung die Unterarme gegeneinander (Abb. 11). Bei Schritt 5 heben Sie ebenfalls die Arme gewinkelt vor dem Körper an, allerdings verhaken Sie die Finger ineinander und ziehen während der Ausatmung die Unterarme auseinander (Abb. 12). Dies absolvieren Sie jeweils zwei Mal mit der Just-Five-Atmung verknüpft. Beim anschließenden Schlusstest sollten Sie in beiden Richtungen eine bessere Beweglichkeit haben.

Abb. 11



Abb. 12



### Mobilisation des unteren Rückens

Der untere Rücken, also die Lendenwirbelregion, ist bei fast allen Menschen die „Kummerecke“ durch Lümmelhaltung, Drehbewegungen etc. Oft nimmt hier die Leidensgeschichte ihren Anfang und hat auch starken Einfluss auf die soeben behandelte Halsregion.

a. Der Test ist ein Drehen des Oberkörpers nach links (Abb. 13) und rechts (Abb. 14), dabei die Unterarme anwinkeln.

Abb. 13



Abb. 14



b. Die Selbstbehandlung ist dann (bei Symptom nach links) ein Drehen des Oberkörpers nach rechts, dabei die linke Hand auf den rechten Oberschenkel legen (Abb. 15). Nun fünf Mal die Just-Five-Atmung absolvieren.

Abb. 15



c. Schritt 3 ist dann wieder ein Kontroll-Test, um die Veränderung festzustellen (siehe a.).

d. Der Trainingsteil mit Blockade der Bewegung zunächst nach links (Abb. 16) und anschließend der Blockade der Bewegung nach rechts zur Entspannung (Abb. 17) geschieht durch festhalten an der jeweiligen Außenseite der Oberschenkel. Hierbei erfolgt zwei Mal die Intervallatmung, wobei immer in der Ausatemphase der Druck gegen den Widerstand aufgebaut wird.

Abb. 16



Abb. 17



e. Und nun noch wie immer der Schlusstest (siehe a.).

### Resümee

Natürlich gibt es neben dieser Methode auch noch viele weitere Selbsthilfen zur Beschwerdelinderung am Arbeitsplatz. Akupressur, Progressive Relaxation nach Jacobson, Japanisches Heilströmen oder Tai-Chi sind solche Möglichkeiten, um nur einige zu nennen. Allen Methoden ist aber eines gemeinsam – Sie müssen diese selbst durchführen, Sie können sie nicht „machen lassen“. Dies ist die erste Hürde, die man nehmen muss, um erfolgreich selbst die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten oder wieder herzustellen.

Für die professionelle Anwendung von Just-Five im Arbeitsalltag ist ein Erlernen und Üben der Methode in einem Seminar sinnvoll. Dafür genügt oft ein Basiskurs von 1 oder 2 Tagen. Für „Autodidakten“ gibt es ein Fachbuch und eine DVD, so dass die Grundlagen auch selbst erarbeitet werden können.

Aber: Wenn Sie die Tipps aus den drei vorherigen Artikeln berücksichtigen und mehr auf sich selbst achten, sind die Selbstbehandlungen eventuell gar nicht nötig – ich wünsche Ihnen auf jeden Fall „fröhliches Schaffen“.

### Autor

Manfred Just ist Autor zahlreicher Fachartikel und -bücher zum Themenkreis „Ergonomie“ und „Selbsttherapie“. 1999 entwickelte er zusammen mit Dr. med. Jungkunz die Selbsttherapie-Methode Just-Five.

