

## **Homeoffice**

Seit letztem Jahr hat sich vieles in unserem Alltag durch die Corona-Pandemie verändert. In der Arbeitswelt gibt es für viele Menschen vermehrt das Homeoffice. So gut es ist zu Hause zu arbeiten, so hat es doch einige Veränderungen mitgebracht. Vor allem in der Gestaltung des Arbeitsplatzes. Dadurch kommt es manchmal vermehrt zu Verspannungen oder Schmerzen in den Muskeln.

Wir haben hier ein paar Tipps für Sie zusammengestellt um dem entgegen zu wirken:

- Wechseln Sie Ihren Arbeitsort! Arbeiten Sie mal am Küchentisch, mal im Wohnzimmer!
- Arbeiten Sie im Stehen! Einfach ein paar Bücher unters Laptop!
- Verbinden Sie das Laptop mit dem TV! Damit haben Sie einen deutlich größeren Bildschirm!
- Wechseln Sie regelmäßig zwischen stehender und sitzender Beschäftigung am Tag!
- Benutzen Sie verschiedene Sitzuntergründe, z.B. Stuhl, Hocker, Pezziball, Sitzkissen, Couch.... Oder mal auf den Bauch legen und im Liegen arbeiten?
- Machen Sie regelmäßig Pausen, alle 50min 5-10min!
- Gehen Sie in der Pause ans Fenster, öffnen es weit und atmen frische Luft ein!
- Nach Feierabend oder auch zwischendurch raus an die frische Luft und einen Spaziergang von 45-60min machen!
- Machen Sie regelmäßig Sport, gehen Sie joggen oder Rad fahren!
- Achten Sie auf Ihre Ernährung! Viel Obst und Gemüse, wenig tierische Produkte!
- Trinken sie ausreichend, vor allem Wasser und Kräutertees! Jede Stunde ein Glas Wasser!
- Sorgen Sie für Ihr soziales Leben! Telefonieren Sie mit Freunden und Familie! Treffen Sie sich, soweit es möglich ist, mit Freunden!

Und hier ein paar Übungen die Sie regelmäßig (1-3 mal täglich 10-15 Wiederholungen) machen können:

- Kniebeuge, einbeinig/beidbeinig
- Planking
- Übungen im Vierfüßlerstand wie Katzenbuckel/Pferderücken
- Armkreisen, Schulterkreisen
- Zehenstand
- Übungen für die Bauchmuskeln z.B. in Rückenlage und Beine heben/senken
- auf der Stelle springen/hüpfen 30 Sekunden
- auf einem Bein balancieren

Sie finden sicherlich viele weitere Anregungen im Internet!!! Wir wünschen Ihnen Erfolg!

Alexandra Friede und Praxisteam