

TIPPS FÜR DAS HOMEOFFICE

⇒ bestmögliche **Arbeitsplatzgestaltung**:

Suchen Sie sich einen **Stuhl mit Armlehnen**

Klemmen Sie sich eine **Handtuchrolle in die Lendenwirbelsäule**, um diese zu entlasten und zu stützen

Entlasten Sie Ihre Lendenwirbelsäule indem Sie ihre **Füße auf ein Stockerl** stellen
Erhöhen Sie ihren **Bildschirm** (z.B.: Kiste/Box,...)

Bei Laptopgebrauch: Nutzen Sie eine **externe Tastatur u/o Maus**

⇒ Machen Sie bewusste und regelmäßige **Pausen**:

Stehen Sie auf und **gehen Sie ein paar Schritte**

Nutzen Sie Ihre Pausen um eventuell kleine ablenkende Tätigkeiten zu erledigen

⇒ Entlastungs- und Mobilisations**übungen**:

Korrigieren Sie zwischendurch bewusst Ihre **Haltung**

Pendeln Sie Ihren **Kopf** von links nach rechts

Kreisen Sie mit Ihren **Schultern** vor und zurück

Dehnen Sie Ihren **Nacken** (linkes/rechtes Ohr Richtung Schulter)

Kippen Sie Ihr **Becken** vor/rück

Schieben sie abwechselnd ein **Knie** vor/rück

Heben Sie Ihre **Hände zur Decke**, machen Sie sich ganz groß und **strecken** Sie sich (Sitz/Stand)

Wippen Sie auf Ihre **Zehenspitzen** und **Fersen** (Sitz/Stand)

Versuchen Sie regelmäßig Ihre Haltung zu ändern

Ihre Physiotherapeutin Julia Enthofer-Skarohlid BSc, MBA