Zum Heraustrennen.

Ergonomie in der Praxis (Tipp 3)

Verspannungen und Schmerzen in Nacken und Armen, obwohl das Equipment optimiert, die Arbeitshaltung ergonomisch korrekt und Ausgleichsbewegungen regelmäßig eingestreut werden? Gut, wenn man sich jetzt selbst und vor allem sofort helfen kann. Schnelle Lösung verbirgt sich hinter dem Konzept JUST-FIVE®, welches sich in fünf einfachen Schritten überall und ohne Aufwand anwenden lässt.

#1 JUST-FIVE – was ist das?

Hinter JUST-FIVE verbirgt sich eine Präventions- und Selbsttherapiemethode zur Vermeidung, Reduzierung und Beseitigung sowohl akuter wie chronischer Beschwerden aus einem breiten Spektrum. Kreuzweh, Schulter- und Nackenschmerzen, Hüftleiden und Ausstrahlungen in die Extremitäten sind nur einige Beispiele. Es werden therapeutische Elemente aus Osteopathie und Atemtherapie mit den sanften Trainingsmethoden des isometrischen Muskeltrainings mit Muskelentspannungstechniken kombiniert.

#2 JUST-FIVE – wie geht das?

JUST-FIVE wird in 5 Schritten durchgeführt, bei denen verschiedene Bausteine verwendet werden. Was für sich alleine bereits wirksam ist, wird durch die Kombination untereinander noch gesteigert. Elementar sind die beschwerdefreie Bewegungsrichtung und eine Intervallatmung mit Pausen – dabei sollte die Bewegung auf einer Ebene und das isometrische Training beachtet werden.

Achtung: Die Therapie erfolgt immer in der Körperposition oder Bewegungsrichtung, die keine Symptome auslöst oder verstärkt.

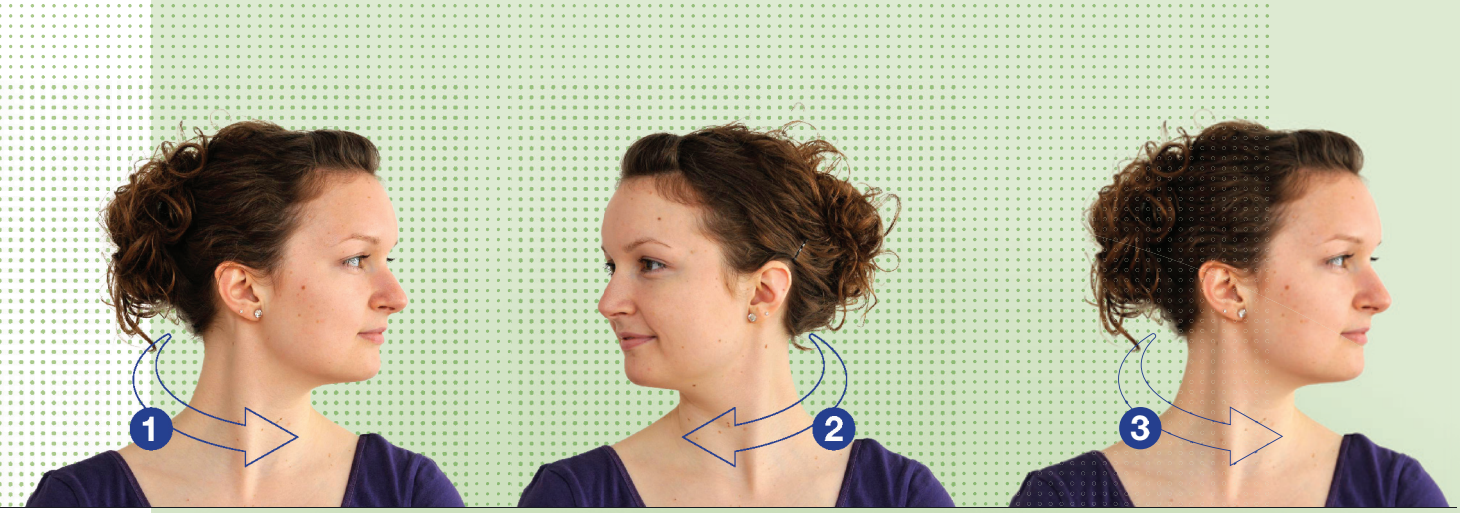

Abb. 1: Test nach links Symptomauslösung. **Abb. 2:** Therapie nach rechts auf symptomfreie Seite. **Abb. 3:** Kontrolltest nach links.

#3 JUST-FIVE konkret – Kopfdrehung

Sie stellen durch den Bewegungsselbsttest mittels einer Kopfdrehung nach links und rechts (1) ein Symptom (Blockade oder Schmerz) fest. Danach drehen Sie den Kopf in die beschwerdefreie Gegenrichtung (2), absolvieren fünfmal die Intervallatmung (einatmen – 5 Sekunden Pause – ausatmen – 5 Sekunden Pause) und überprüfen anschließend den Erfolg durch eine Testwiederholung (3).

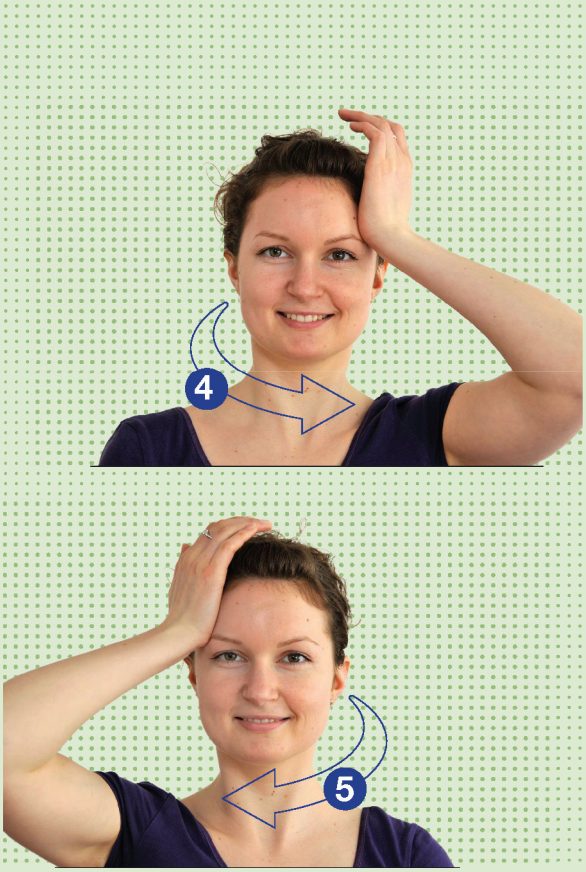

Abb. 4: AKTIVIERUNG AGONIST – Drehung gegen Blockade nach links. **Abb. 5:** ENTSPANNUNG ANTAGONIST – Drehung gegen Blockade nach rechts.

Das Ergebnis dieses Therapieteils ist im Idealfall ein Rückgang oder die Beseitigung der Beschwerden. Anschließend erfolgt im Trainingsteil eine gezielte Aktivierung 4 bzw. Entspannung 5 der muskulären Gegenspieler. Diese wird mit einer Bewegungsblockade durchgeführt (Kopfdrehung wird durch Hand verhindert), wiederum verknüpft mit einer zweimaligen Intervallatmung. Beim anschließenden Schlusstest sollte die Bewegung in beide Richtungen besser oder sogar schmerzfrei ausführbar sein.

Fazit

Ob Prävention oder Behandlung – diese Methode lässt sich eigenständig und ohne Wartezeit und Kosten überall und selbstgesteuert einsetzen. Dabei wird ein Anwendungsrepertoire für alle Wirbelsäulenabschnitte, Gelenke und beanspruchte muskuläre Strukturen abgedeckt.

Fotos: © Manfred Just

INFORMATION ///

Manfred Just
JUST-Institut
www.just-institut.de

Infos zum Autor

ANZEIGE

Biodentine™

Irreversible Pulpitis

Biodentine™ rettet die Pulpa AUCH bei Anzeichen irreversibler Pulpitis.*

Biodentine™ bietet einzigartige Behandlungsvorteile in bis zu 85 %** aller Fälle irreversibler Pulpitis:

- Vitalerhaltung der Pulpa mit Bildung von Hartgewebsbrücken
- minimalinvasives, substanzschonendes Konzept
- sofortige Schmerzlinderung für Ihre Patienten
- anwenderfreundliche Bio-Bulkfill-Technik

Von Natur aus innovativ

ACTIVE BIOSILICATE TECHNOLOGY

www.septodont.de

septodont

* Falls nach einer vollständigen Pulpotomie die Blutung nicht gestillt werden kann, sollten eine Pulpektomie und eine Wurzelkanalbehandlung erfolgen, vorausgesetzt, der Zahn ist restaurierbar (ESE-Positionspapier, Duncan et al. 2017).
** Taha et al., 2018